



**DOSSIER**

## Maladie de Lyme, la grande **menace**

### **PSYCHOPHANIE**

Une technique pour  
prendre rendez-vous  
avec son inconscient

### **INTERVIEW**

Les médecines  
douces soignent  
aussi vos animaux

### **TRAITEMENT**

Contre la migraine,  
il y a la kinésiologie...  
et ça marche !

# Plantes & Santé

Le mensuel destiné à tous  
les amoureux du règne végétal



Retrouvez tous nos anciens numéros et hors-séries  
ou bien **Abonnez-vous** en toute simplicité

## Plantes & Santé ouvre sa boutique en ligne

Simple  
et sécurisé



### 5 bonnes raisons de vous abonner au format papier

**Dossier** Des phytothérapeutes reconnus vous proposent les traitements les plus efficaces pour aider votre corps à mieux se défendre.

**Manger sain et végétarien** Des recettes gourmandes avec une idée derrière la tête, faire du bien à votre santé.

**Au jardin médicinal** Christophe Bernard, naturopathe et herboriste, transforme votre jardin (ou votre balcon) en pharmacie.

**Cueillette sauvage** Partez avec François Couplan cueillir plantes et fleurs sauvages et profitez de leurs bienfaits.

**Aromathérapie** Aude Maillard, aromathérapeute, vous livre ses formules d'huiles essentielles pour soigner les maux du quotidien.

[boutique.santeportroyal.com](http://boutique.santeportroyal.com)





# sommaire

## 4 ACTUALITÉS

## 8 FICHE THÉRAPEUTIQUE

Le surpoids

## 9 DOSSIER

### La menace Lyme

La maladie de Lyme donne toujours du fil à retordre aux médecins. Les traitements conventionnels à base d'antibiotiques ne suffisent pas toujours à éradiquer la bactérie, sans compter leurs effets indésirables. Ce dossier fait le point sur les bons réflexes à adopter pour éviter les tiques et sur les soins naturels préventifs.

## 15 ÉNERGIE

Les capteurs de rêves

## 16 INTERVIEW

Sylvie Hampikian

« Les vétérinaires s'ouvrent de plus en plus aux médecines douces »

## 18 TRAITEMENT

Migraine : kinésiologie vs paracétamol

## 19 CANCER

Revue de presse

## 21 TRAITEMENT

Psychophanie :

un pont vers l'inconscient

## 22 BONNES IDÉES

## 23 COURRIER DES LECTEURS

## 25 CARNET D'ADRESSES

## 26 À LIRE, OU PAS...

## 27 ASTROSANTÉ

## 28 PETITES ANNONCES

## 30 LA VIE NATURELLE

## 32 BOÎTE À OUTILS

Renforcer son microbiote

### AUTOMASSAGE

Herpès buccal

## ● édito

# 20 ans, le plus bel âge

Il y a vingt ans paraissait le premier numéro de ce journal (à l'époque, il avait pour titre *4 Vérités santé*). Vingt ans de défense des médecines alternatives, cela devrait logiquement se traduire par des avancées notables dans ce domaine. Mais les choses ont-elles vraiment changé ?

En ce qui concerne l'emprise du lobby médico-pharmaceutique, il faut bien constater qu'en vingt ans rien n'a desserré son étreinte fatale. Pourtant, on ne compte plus maintenant – tant il y en a – les livres écrits par des médecins eux-mêmes pour dénoncer la médecine des labos. Pourtant, chaque jour des médicaments sont retirés en toute hâte du marché après que l'on a découvert leurs graves effets secondaires... Régulièrement, on met aussi à jour des affaires de corruption ou de financement occulte menées par les entreprises du médicament pour extorquer une autorisation administrative ou circonvenir les médecins... Malgré ces preuves qui s'accumulent, le cartel du médicament tient encore – et pour longtemps – les clefs du donjon dans lequel on nous a enfermés.

Face à cette forteresse inexpugnable, il faut quand même reconnaître que les approches complémentaires ont pris du poids. Il y a de plus en plus de praticiens alternatifs, plus de remèdes naturels disponibles et plus de médias qui en parlent. Ici, *Alternative Santé* a été en première ligne, et continue de l'être. Mais les praticiens, les commerçants, les petits labos et les médias restent à la merci des contrôles, des sanctions, des amendes. À tout moment, on peut leur tomber dessus et ruiner leurs efforts. C'est de la liberté surveillée, au mieux.

Ne soyez pas pessimiste, allez-vous me dire, il y a aujourd'hui beaucoup de patients avertis, beaucoup de malades méfiants et beaucoup de personnes qui ne voient plus leur médecin de la même manière. C'est vrai, mais reconnaissez alors qu'il faut encore une force de caractère considérable pour oser refuser le traitement officiel quand le médecin vous met en garde contre toute autre approche et quand votre famille se ligue pour vous persuader de rentrer dans le rang.

C'est cette force de caractère que nous essayons de vous transmettre depuis toutes ces années, et pour cela, nous avons pris le parti de l'intelligence et de la logique. Quand la médecine officielle vous demande simplement de croire à un dogme qu'elle impose, nous préférons vous proposer une vision de la santé à la fois plus globale et plus concrète. Pour nous, les témoignages des patients sont aussi probants que les études scientifiques. C'est notre défaut, mais aussi notre principale qualité.

Voilà pourquoi je profite de cet anniversaire pour vous redire que si vous nous lisez, vous faites encore partie – vingt ans après – de l'infime minorité qui voit un peu ce que sont les médecines alternatives. Il reste beaucoup à faire, beaucoup de scandales à dénoncer, beaucoup d'alertes à lancer, beaucoup de techniques de santé à découvrir. À vingt ans, on a toute la force nécessaire pour suivre ce chemin. Alors, on continue la route ensemble ? ●

Alexandre Imbert

### Service Abonnements

Alternative Santé, Service Abonnements  
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex  
Tél. : 01 55 56 70 51. Mèl : [alternative.sante@groupe-gli.com](mailto:alternative.sante@groupe-gli.com)

### Rédaction

65, rue Claude-Bernard, 75005 Paris.  
Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93.  
Mèl : [alternativesante@santeportroyal.com](mailto:alternativesante@santeportroyal.com)

Édité par SANTÉ PORT-ROYAL SAS,

RCS Paris B 434728952.

Également éditeur de *Plantes & Santé*.  
ISSN : 2430-9419

Directeur de la publication : Alexandre Imbert.

Rédacteur en chef : Jean-Baptiste Talmont.

Rédaction : D<sup>r</sup> Naïma Bauplé, D<sup>r</sup> Paul Dupont, Isabelle Fontaine,  
Jean-Pierre Giess, Patrick Hoor, Alexandre Imbert, Geneviève  
Élisabeth Jarry, Erwann Kersaintgilly, Yann Kirdek, D<sup>r</sup> Ted Levi,  
Catherine Lyr, D<sup>r</sup> Éric Ménat Martine Pédrón, D<sup>r</sup> Thierry Schmitz,

Vittoria Siegel, D<sup>r</sup> Georges Van Snick.

Secrétaire de rédaction : Arnaud Gancel.

Maquette : Sabrina Pezzot.

Imprimé en France par Chevallon, Sens (89).

Distribué par France Routage,  
Bussy-Saint-Georges (77).

Abonnement annuel : 48 €.

Prix au numéro : 4 €.

### Buzz médiatique et vérité scientifique : le grand fossé !

Comment sont choisies les informations médicales diffusées par la presse grand public ? Et qu'elle est leur validité ? Deux questions auxquelles une équipe bordelaise s'est frottée. Partant de plus de 4 700 études sur les facteurs de risque d'une douzaine de maladies (cancer du sein, autisme, Alzheimer...), les chercheurs ont retenu les 156 qui ont fait l'objet d'une publication dans la presse généraliste. De cette simple sélection, il est déjà ressorti que les résultats des premières études sur un sujet bien particulier étaient largement plus diffusés que les résultats des études postérieures (13 % versus 2,4 %). Quant à la validité des premiers résultats publiés, elle n'a été confirmée que dans 49 % des cas... Sans aucune rectification lorsque cela aurait été nécessaire ! ●

E. Dumas-Mallet, T. Boraud et coll. dans PLoS One, février 2017.

### Comment naît une rumeur ?

Dans son édition avancée de février dernier, la célèbre revue américaine *Pediatrics* a publié une étude sur les liens entre le niveau socio-économique du milieu familial et l'incidence de certaines maladies chroniques de l'enfant. On apprend ainsi que les prévalences de l'asthme, du TDAH et de l'autisme étaient respectivement de 18 %, 44 % et supérieure à 400 %. Les journalistes médicaux du site *Medpage Today* ont aussitôt signalé la non-validité de ce dernier pourcentage en expliquant les raisons de cette grossière erreur. Malgré la large diffusion sur Internet de cette démonstration, l'article est officiellement paru le mois suivant sans rectification aucune ! ●

C. D. Pulcini, B. T. Zima, K. J. Kelleher, et A. J. Houtrow dans *Pediatrics*, mars 2017. *Medpage Today*, février 2017.

### Gliptines : menaces diverses

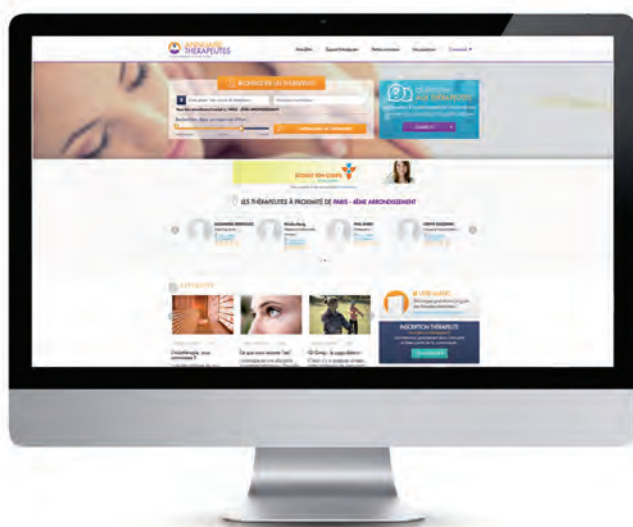
Sous ce nom sont regroupés plusieurs médicaments ayant un mode d'action similaire et utilisés au cours du diabète de type 2. Il vient d'être démontré qu'ils ne diminuent pas significativement la survenue des complications classiques de la maladie. De plus, ils comportent des risques de réactions allergiques sévères, d'insuffisance rénale ou de pancréatite. Pire, au moins deux de ces molécules (l'alogliptine et la saxagliptine) sont associées à l'éventualité accrue d'insuffisance cardiaque. Une classe « thérapeutique » à éviter à tout prix ! En voici la liste par dénominations internationales (appellations commerciales entre parenthèses) : alogliptine (Vipidia®), linagliptine (Trajenta®), saxagliptine (Onglyza®), sitagliptine (Januvia® ou Xelevia®) et vidagliptine (Galvus®). ●

Prescrire, mars 2017 ; 37(401), pp. 190-192.

### Antalgiques : danger pour bébé !

La liste des effets indésirables de l'ibuprofène commence à s'allonger. Cet anti-inflammatoire peut induire des troubles du développement des organes sexuels chez le fœtus mâle lorsque sa mère en prend au cours du 1<sup>er</sup> trimestre de la grossesse. Le paracétamol ayant lui aussi des effets délétères, il vaut mieux que la future mère se tourne vers l'homéopathie, l'acupuncture ou toute médecine naturelle bien tolérée pour se soulager d'une migraine ou de toute autre forme de douleur. ●

K. van Wijck, K. Lenaerts et coll. dans *Sports & Exercise*, décembre 2012 ; B. M. Lin, S. G. Curhan, M. Wang, et coll. dans *American Journal of Epidemiology*, janvier 2017 ; INSERM, mars 2017 ; M. Ben Maamar, L. Lesné, K. Hennig, et coll. dans *Scientific Reports*, mars 2017.



**ANNUAIRE  
THÉRAPEUTES**

30 000 THÉRAPEUTES À VOTRE ÉCOUTE

VOUS CHERCHEZ UN  
Naturopathe ? Ostéopathe ?  
Sophrologue ? Acupuncteur

30 000 thérapeutes référencés

[www.annuaire-therapeutes.com](http://www.annuaire-therapeutes.com)

# Bêta-carotène : le second souffle

Décriée au milieu des 1990, car soupçonnée d'accroître le risque de cancer du poumon chez les fumeurs et anciens fumeurs, la supplémentation en bêta-carotène est réhabilitée par une nouvelle étude.

**A**u milieu des années 1990, la complémentation alimentaire des fumeurs et anciens fumeurs avec du bêta-carotène associé à la vitamine A ou de la vitamine B avait été considérée comme dangereuse, puisque le risque de développer un cancer du poumon avait été aggravé plutôt que réduit, tout particulièrement chez les gros consommateurs (plus de 20 cigarettes par jour).

Bien que la validité de ces conclusions ait été remise en cause par certains auteurs, aucun élément n'était venu apporter un éclairage nouveau jusqu'à ces derniers jours : une équipe s'est intéressée à la relation entre la densité alimentaire en caroténoïdes et en vitamine C et les différents paramètres du tabagisme (intensité, durée de la consommation, durée de l'arrêt définitif). Les résultats sont des plus surprenants : le risque des trois formes les plus fréquentes de cancers broncho-pulmonaires est diminué lorsque les apports alimentaires en caroténoïdes et vitamine C sont élevés ; toutefois, il existe une certaine variabilité selon le sexe.

Chez la femme, l'action de la vitamine C est prépondérante : elle réduit le risque dégnératif quel que soit le degré de l'intoxication (nul ou très élevé).

Chez l'homme, c'est l'action des caroténoïdes (alpha-carotène, bêta-carotène, bêta-cryptoxanthine, lycopène) qui prime.

Il semble donc que la meilleure prévention du cancer du poumon soit une alimentation riche en vitamine C et caroténoïdes, car, à la différence de la complémentation qui reste toujours suspecte, elle est sans danger.

## Quels aliments privilégier ?

**Vitamine C :** poivrons rouge et vert, persil, orange, brocolis...

**Alpha-carotène :** carotte, citrouille, potiron, patate douce, brocolis...

**Bêta-carotène :** abricot, carotte, légumes de couleur vert foncé, persil...

**Bêta-cryptoxanthine :** poivron rouge, orange, mandarine, citrouille, kaki...

**Lycopène :** tomate (surtout en purée).

Les caroténoïdes sont mieux absorbés lorsque les aliments qui les contiennent sont cuits en présence de lipides, huile d'olive de préférence. ●

**Naïma Bauplé**

G. S. Omenn, G. Goodman et coll. dans *Cancer Research*, avril 1994. ; « The ATBC Study », dans *The New England Journal of Medicine*, avril 1994. ; M. Shareck, M.-C. Rousseau, A. Koushik, et coll. dans *Frontiers in Oncology*, février 2017.

# Phagoburn : un retard expliqué

**L**es grands brûlés subissent une chute de leur système immunitaire qui les rend sensibles aux infections. Le but de Phagoburn, premier essai clinique mondial randomisé, était de tester l'usage des bactériophages, virus spécifiques des bactéries, chez les grands brûlés. Lancé en juillet 2015 son déroulement a lui aussi connu des difficultés.

## Autorisations temporaires

Deux cocktails de bactériophages devaient être testés contre des monoinfections par *Escherichia coli* et par *Pseudomonas aeruginosa* chez des patients recrutés dans onze unités cliniques de trois pays, et leurs performances comparées à celles d'un antibiotique standard. La partie clinique s'est achevée fin janvier. Faute de patients correspondant aux

critères d'inclusion, le cocktail contre *E. coli* n'a pas pu être testé, et seulement 30 patients ont pu être inclus dans le groupe *P. aeruginosa* au lieu de l'objectif initial de 110. En cause, « les critères de monoinfection trop stringents et la sous-estimation du niveau de colonisation de base de la peau » analyse Jérôme Gabard, directeur de Pherecydes Pharma, société coordinatrice de l'essai. « Les résultats sont en cours de traitement et correspondront plus à une preuve de concept qu'un essai clinique », déplore M. Gabard, qui salue cependant la décision d'octroi depuis mars 2016 d'autorisations temporaires d'utilisation nominative de la phagothérapie dans des cas d'impasse thérapeutique, suite à l'avis de l'Agence Nationale de Sécurité du Médicament. ●

**Maud Bernardet**

## Prévenir Alzheimer serait possible chez certains sujets à risque

Être porteur du variant ApoE4 est reconnu comme un facteur de risque élevé de développer la maladie d'Alzheimer. Selon une récente étude, pour toute personne qui commence à présenter des troubles de la mémoire et qui se révèle porteuse de cette particularité génétique, prendre immédiatement du DHA (un oméga-3 à longue chaîne) à forte dose serait susceptible de retarder notablement l'installation dans la démence.

H. N. Yassine, M. N. Baskie, W. J. Mack dans *JAMA Neurology*, janvier 2017.

## Prêts à revenir à la vie sauvage ?

Malgré une forte pression des maladies infectieuses (génératrices d'un terrain inflammatoire chronique), la population Chimane, tribu native de la forêt amazonienne en Bolivie, présente le niveau d'athérosclérose le plus faible au monde et un très faible pourcentage de décès par maladies cardiovasculaires. Du fait que ces observations ont été faites sur la base d'examen comparables à ceux utilisés dans les grandes mégapoles (bilans sanguins, CT scanner), les auteurs de l'étude préconisent un retour à une vie simple, physiquement active et à un régime alimentaire de simple subsistance ! H. Kaplan, R. C. Thompson, B. C. Trumble, *The Lancet*, mars 2017.

## Une façon simple de réduire l'antibiorésistance !

Les infections bactériennes à *Clostridium difficile* sont parmi les plus difficiles à traiter, d'autant que plusieurs souches sont devenues résistantes à certains antibiotiques. Afin de réduire au mieux l'expansion de cette maladie, plusieurs mesures ont été mises en place, dont la plus efficace se trouve être le recours restreint aux antibiotiques responsables de la résistance ! K. E. Dingle, X. Didelot, T. P. Quan, et coll. dans *Lancet Infectious Diseases*, janvier 2017. C. J. Donskey dans *Lancet Infectious Diseases*, janvier 2017.



BILLET D'HUMEUR

## Aller bien malgré un diagnostic de cancer

**N**otre collaboratrice, le Dr Naïma Bauplé, nous a adressé cette lettre :  
« Aller bien malgré un diagnostic de cancer » : tel est le titre que j'ai donné au dossier paru dans le n° 43 d'Alternative Santé. À mon insu, il a été transformé en « Bien vivre et résister face au cancer ». Cette usurpation autant que l'illustration qui l'accompagne (un être humain sous la menace de la pince d'un immense crabe) sont totalement hors de mon propos.

Résister contre le cancer reprend le schéma de pensée ordinaire, lié au sentiment d'impuissance face à la maladie, qui génère peur, angoisse, voire panique et perpétue un terrain défavorable au retour à la santé.

Aller bien malgré un diagnostic de cancer fait appel à la capacité d'utiliser

la sagesse du corps et de l'esprit à partir du moment où l'on accepte la réalité telle qu'elle est. Et ça, c'est une véritable Alternative Santé.

Cet aspect n'a été qu'effleuré dans cette première partie de dossier, mais il sera la trame directrice de la seconde qui paraîtra très prochainement.

Cette sagesse est présente en chacun de nous. Si nous n'étions pas perturbés par un train de pensées négatives récurrentes, il y a de grandes chances que nous serions tous en meilleure santé.

Il nous faut apprendre à reconnaître les idées qui empêchent notre sagesse de s'exprimer. C'est un des besoins essentiels que chacun doit satisfaire afin de pouvoir les transformer en pensées saines pour se maintenir dans le meilleur équilibre physique et moral.

Par pensées saines, j'entends saines non seulement pour soi, mais aussi pour les autres : à supposer qu'il soit possible de générer des pensées bonnes pour soi tout en pensant mal des autres, nous serions soumis à la loi d'airain de l'effet boomerang, les autres nous renverraient notre négativité, ce qui aurait pour effet immédiat de détruire l'impact des pensées bonnes pour soi.

Je vous dévoile l'un des pans ce qui reste à publier et je souhaite qu'à sa prochaine lecture vous y preniez autant de plaisir à repenser ce qui vous sera alors proposé que moi à le mettre sur le papier à votre intention. ●

Dr Naïma Bauplé

Commentez cet article sur  
[www.alternativesante.fr](http://www.alternativesante.fr)



DEVENIR  
THERAPEUTE

L'ANNUAIRE EN LIGNE DES ÉCOLES ET FORMATION EN SANTÉ NATURELLE



Trouvez la formation qui vous correspond !

[www.devenir-therapeute.fr](http://www.devenir-therapeute.fr)

## Je marche seul !

La situation de dépendance des facultés de médecine vis-à-vis des firmes pharmaceutique est tellement catastrophique qu'à présent, un classement des facs les plus indépendantes existe. Par catastrophique, comprenez que nombre d'étudiants en médecine estiment que l'industrie pharmaceutique est un partenaire tout à fait légitime, que 29,1 % d'entre eux reçoivent entre 6 et 10 fois par semestre des visiteurs médicaux pour les inciter à prescrire leur pilules (10,5 % tout de même ont eu plus de 20 visites), et 82 % admettent ne pas avoir changé leur pratique pour s'informer sur le médicament depuis l'affaire du Mediator. Pour revenir au classement des facs indépendantes, c'est celle de Lyon qui arrive en tête suivie par celle d'Angers. Seules 9 facs sur 37 ont réellement pris des mesures pour se prémunir contre les conflits d'intérêts. ●

P. Scheffer, Ch. Guy-Coichard, M. Boursier et coll., dans Plos One, janvier 2017.

## Parfums de maladie

De très nombreux produits d'utilisation courante (cosmétique, entretien de la maison, soin du linge, atmosphère d'intérieur) sont aujourd'hui parfumés. Selon une étude récemment menée en Australie sur un échantillon représentatif de la population (1 098 individus), environ une personne sur trois en est plus ou moins sérieusement affectée : gêne respiratoire, mal de tête, nausées, malaises et même convulsions épileptiques ! Et cela, que les fragrances utilisées soient synthétiques ou naturelles. En effet, nombre de ces substances sont de véritables polluants. C'est pourquoi il convient d'y renoncer autant que possible et, quand cela ne l'est pas, de procéder à une aération du local... à condition, toutefois, que la pollution de l'air extérieur ne soit pas pire ! ●

## Les dangers du régime sans gluten

De plus en plus pratiqué pour ses vertus anti-inflammatoires, ce mode alimentaire exige de respecter certaines règles pour être réellement bénéfique. Le recours fréquent au riz et à ses produits dérivés expose à une intoxication chronique par l'arsenic et le mercure si le riz vient essentiellement d'Inde et des pays voisins : en effet, cette plante accumule particulièrement l'arsenic inorganique et, comme sa culture est régulièrement polluée dans cette région du monde par les fertilisants ou encore par l'eau puisée en profondeur dans des sols riches en arsenic, sa teneur en ce métal toxique est des plus élevées. Avec pour conséquence une augmentation de l'incidence des maladies cardiovasculaires, cancéreuses et neurologiques !

Par ailleurs, les produits sans gluten manufacturés contiennent moins de fibres et de vitamines que les aliments qu'ils sont censés remplacer, de sorte que leur consommation régulière est associée à une augmentation du risque de diabète de type 2 ! En pratique, il convient donc :  
– De préférer le riz blanc d'origine autre que l'Asie et de le cuire après l'avoir préalablement lavé avec une eau la plus pure possible.  
– De manger régulièrement des fruits et légumes biologiques afin de satisfaire les apports indispensables en fibres et en vitamines. ●

C. M. Bulka, M. A. Davis, M. R. Karagas, et coll. dans Epidemiology, février 2017 ; J. Brown dans The Conversation, mars 2017.

## BPA, BPS, BPF et BHPF : tous toxiques !

Une des grandes carences des systèmes de santé occidentaux est leur incapacité à mettre en œuvre des pratiques saines susceptibles de remplacer efficacement le recours à des substances chimiques dont la toxicité a été enfin admise. Un exemple désolant est celui du bisphénol A, dont les autorités étatiques n'ont pas encadré le remplacement : ainsi, les industriels se sont tout simplement rabattus sur les plus proches voisins chimiques – BPF, BPS et BHPF (Fluorene-9-bisphenol) notamment – du fait que très peu d'études leur avaient été consacrées. Aujourd'hui, le caractère perturbateur endocrinien de ces derniers est clairement établi, à un niveau comparable à celui du BPA. Comme il faudra certainement de longues procédures pour que leur interdiction soit effective, la seule façon de réduire drastiquement l'exposition à ces toxiques reste donc de se mettre aux aliments biologiques de proximité. ●

J. Rochester et A. L. Bolden dans Environmental Health Perspectives, juillet 2015.  
Z. Zhang, Y. Hu, J. Guo, et coll. dans Nature Communications, mars 2017.

## EN BREF...

### Méfais du travail de nuit sur la fertilité

Les femmes qui travaillent de nuit ou qui changent régulièrement d'horaires comme celles dont le travail consiste à soulever ou déplacer des charges lourdes ont un taux moindre d'ovocytes arrivant à maturité et, par voie de conséquence, une fertilité bien moindre.

L. Minguez-Alarcon, I. Souter, et coll. dans Occupational & Environmental Medicine, février 2017.

### À écouter...

Nous vous invitons à écouter ou réécouter sur France Culture, les numéros que la Fabrique de l'histoire d'Emmanuel Laurentin a consacrés à l'histoire des remèdes et des médicaments. Les quatre épisodes sont purement passionnants, traitant de l'histoire des plantes médicinales, de l'herboristerie (de 1803, date où Napoléon impose un certificat d'herboristerie, à 1941, où Pétain interdit purement et simplement ce métier), des médecines populaires (et des conflits avec le Conseil de l'Ordre et les tribunaux), pour finir sur Galien, l'un des plus importants et géniaux médecins d'Occident.

### À lire...

Sorti fin 2016, un livre consacré à Octobre rose et édité par Formindep vaut le détour. D'autant qu'il ne s'agit pas ici de plébisciter ce mois du dépistage à outrance, mais plutôt la manipulation dont il fait preuve. Preuve de la manipulation, certains slogans comme : « Quand il est pris à temps, 9 femmes sur 10 guérissent ». L'auteur rappelle que ce n'est pas parce qu'on s'occupe d'un cancer « à temps » qu'il guérit ou qu'il guérit mieux. C'est uniquement le fait des progrès sur les traitements. Citons encore : « Une femme sur huit risque de développer un cancer du sein ». Non ! C'est un raccourci pour dire que sur 8 femmes cancéreuses, une d'entre elle sera touchée par le cancer du sein.

# Le surpoids

Par Patrick Hoor,  
ostéopathe DO,  
thérapeute  
de BioSanté.  
[www.biosanté.fr](http://www.biosanté.fr)



L'approche de l'été est, pour certaines personnes, un facteur de stress. En effet, les rondeurs de l'hiver s'installent de façon durable. Le plus souvent, la détox du printemps ne suffit pas à effacer ces rondeurs rebelles. Le détachement et/ou le mépris sont des attitudes possibles, avec le risque de pérenniser cette prise de poids (de masse grasseuse). Mais réagir efficacement et naturellement est une solution que vous propose la BioSanté. Une hygiène de vie déplorable (sédentarité, alcool, tabac, sommeil irrégulier, stress) et une hygiène alimentaire déséquilibrée (régimes incessants, repas sautés, rations trop importantes, repas trop rapides ou horaires décalés) sont les deux causes principales du surpoids.

## LES SOLUTIONS NATURELLES

### Alimentation

C'est l'augmentation des glucides dans notre alimentation qui est en partie responsable du surpoids. L'insuline (hormone pancréatique) régule le taux de sucre dans le sang. Sa pro-

duction est augmentée proportionnellement à la consommation de sucre, elle aussi augmentée. C'est donc l'excès d'insuline qui est responsable de l'obésité, car la personne se sent affamée en permanence, produit et stocke des graisses en excès. Il faut surveiller l'indice glycémique (vitesse à laquelle le sucre passe de l'intestin vers le sang) et la charge glycémique (réponse glycémique après la prise d'un aliment) de vos aliments. Suivez ces quelques conseils : des graisses le matin, des protéines le midi, des céréales le soir... des légumes tout le temps !

### Phytothérapie

Les plantes contribuent à réduire la masse grasseuse de l'organisme à condition de venir en complément d'une alimentation équilibrée. Elles sont nombreuses et peuvent se prendre de façon unitaire, mais leur efficacité est accrue si on les associe. Le complexe Draineur (pissenlit, orthosiphon...) éliminera tous les œdèmes résiduels (ventre et cuisses), alors que le complexe Actilac (pré- et probiotiques) assurera une meilleure assimilation

au niveau des intestins et réduira la graisse du ventre. Quant aux accros au sucre, le complexe ayurvédique Kerala/Gudmar bio les détachera de cette addiction

### Aromathérapie

Choisissez vos huiles essentielles en fonction de l'objectif à atteindre. Celles de basilic et de cannelle seront digestives (trois gouttes par jour pendant 21 jours), alors que celles de livèche (*Levisticum officinale*) et de céleri (*Apium graveolens*) seront hépatostimulantes (et donc drainantes). Si vous préférez une action externe, le cyprès (*Cupressus sempervirens*) et le genévrier (*Juniperus communis*) associés (3 ml dilués dans 15 ml d'huile végétale) en massage localisé au niveau des reins feront des miracles.

### Homéopathie

L'homéopathie est une bonne méthode pour renforcer sa motivation. Thuya Occidentalis et Natrum Muriaticum affineront la taille, tandis qu'Antimonium Crudum et Ignatia Amara supprimeront les envies de grignotage... Gelsemium et Anacardium Orientale calmeront la faim de ceux qui mangent par peur de manquer ou parce qu'ils souffrent de dépression. Tous ces remèdes homéopathiques se prennent en granules (de 5 à 9 CH), à raison de 3 granules trois fois par jour pendant au moins deux mois. ●

VOIR ADRESSES P. 25

## Conseils pour maigrir

Je réagis dès le premier kilo. Je ne culpabilise pas. Je montre ma détermination. J'informe mon entourage proche. Je pratique une activité physique. J'adapte mon alimentation et je ne grignote pas. Je revois ma contraception orale. Je stoppe (ou réduis) les apéritifs et le tabac.

## Bulletin d'abonnement

À retourner à : **Alternative Santé**, Service abonnement,  
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex. Tél. : 01 55 56 70 51.

☐ **OUI**, je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros) à **Alternative Santé** au tarif de 48 € (version papier et numérique).

Mes coordonnées : ☐ Mme ☐ Mlle ☐ M.

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : .....

Tél. : .....

Mél : .....

(pour recevoir, en plus de votre exemplaire papier, la version numérique)

### Mon règlement :

☐ Chèque à l'ordre de **Alternative Santé**

☐ Carte bancaire :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Validité : 

--	--	--

 / 

--	--	--

 Cryptogramme : 

--	--	--	--

Date et signature obligatoires :



# La menace Lyme

Difficile à diagnostiquer du fait de ses symptômes nombreux et parfois discrets, la maladie de Lyme donne toujours du fil à retordre aux médecins. Les traitements conventionnels à base d'antibiotiques ne suffisent pas toujours à éradiquer la bactérie, sans compter leurs effets indésirables parfois sévères. Ce dossier fait le point sur les bons réflexes à adopter pour éviter les tiques et sur les remèdes préventifs en phyto et homéopathie.

Dossier réalisé avec le concours du Dr Naïma Bauplé et de Vittoria Siegel (conseil en médecine nutritionnelle).

**S**candale mondiale selon le Pr Christian Perronne – éminent spécialiste français en infectiologie et parasitologie –, l'absence de prise en charge correcte de la maladie de Lyme a quelque chose de paradoxal en ce début de millénaire marqué par la domination de la science officielle.

## LE TERRITOIRE DES TIQUES S'ÉTEND

Plusieurs facteurs rendent l'approche difficile et la prise en charge rarement efficace.

- Depuis quelques décennies, la population des tiques augmente et leur territoire s'étend sans qu'on sache pourquoi. Aussi, la maladie se répand-elle un peu plus chaque année.
- Outre la tique, l'aoûtat et certains insectes seraient également vecteurs de la maladie.
- Le risque infectieux n'est pas réduit au seul trajet à pied en zone d'endémie. D'autres comportements à risque sont peu à peu identifiés, comme la possession d'un écureuil de Corée.

## Pathologie longtemps en déshérence

Dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, plusieurs médecins européens ont rattaché certains tableaux cliniques à un antécédent de morsure de tique : ainsi furent décrits l'érythème chronique migrant par le Suédois Afzelius et l'Allemand Lipschutz puis la méningo-radculite faisant suite à l'ECM par les Français Garin et Bujadoux. Ce n'est qu'à partir de 1983 que plusieurs bactéries *Borrelia burgdorferi* *sl* ont été identifiées comme des agents responsables de ces manifestations et d'autres encore comme l'acrodermatite atrophique, certaines formes d'arthrite des grosses articulations, de bradycardie...

- Excepté l'érythème migrant (EM), qui est très évocateur, les manifestations cliniques sont non seulement extrêmement variables d'un patient à l'autre, mais aussi sans aucune spécificité. Elles peuvent simuler de nombreux tableaux au point de tromper le corps médical des décennies durant.
- Conséquence de cela, nombreux sont les médecins qui répugnent à envisager l'éventualité d'une maladie de Lyme, même lorsqu'ils sont dans le désarroi face à un tableau dont ils ne parviennent pas à établir la cause.
- Les moyens de diagnostic sérologique sont encore à ce jour trop peu spécifiques. Ainsi, une frange importante de la population infectée n'est pas diagnostiquée et ne bénéficie pas du traitement adéquat.
- Les co-infections sont fréquentes, car les tiques et autres vecteurs de la souche microbienne reconnue aujourd'hui comme principale responsable (*Borrelia burgdorferi* *sl*) peuvent être porteurs d'autres agents infectieux et les transmettre à l'être humain. Le tableau est alors plus sévère, et le risque de passage à la chronicité avec émergence de troubles neuropsychiatriques débilissants est nettement aggravé.

● Chacun des cinq sous-types de *Borrelia burgdorferi* *sl* capables de générer la maladie de Lyme a une expression clinique particulière.

● Du fait de la répartition très hétérogène sur le territoire national, le risque est grand de ne pas évoquer l'éventualité de la maladie dans les zones encore peu affectées.

● Le traitement par antibiotiques pendant un mois tel qu'il est actuellement préconisé par les autorités de santé induit un sentiment trompeur d'efficacité dans la fraction du corps médical qui est encore insuffisamment informée.

Au vu de ces faits, il est évident que différencier ce qui relève réellement de la maladie de Lyme de ce qui appartient à d'autres affections est un pari fou. Comme il est clair que la médecine officielle est encore loin d'avoir trouvé le traitement efficace.

## Quel drôle de nom !

En 1975, la survenue dans l'agglomération de Lyme (aux États-Unis, dans le Connecticut) de plusieurs cas d'une forme d'arthrite rhumatoïde juvénile a attiré l'attention du corps médical. Comme plus d'un enfant sur quatre se rappelait avoir été préalablement mordu par une tique, l'hypothèse infectieuse a alors été avancée puis confirmée.

# ● Le point sur les symptômes

## Mise en garde

La borréliose de Lyme n'induit pas d'immunité. C'est pourquoi, lors de manifestations à distance de l'infection initiale, il est difficile, voire impossible, de faire la différence entre la chronicisation du premier épisode et le début d'un nouveau. C'est aussi pourquoi il est vraiment indispensable de respecter les consignes de prudence chaque fois qu'on est amené à séjourner dans la nature.

**L**es premiers symptômes de la maladie sont présents dans moins d'un cas sur deux. Ce sont des manifestations cutanées d'aspect variable dont un seul est caractéristique : l'érythème migrant (EM). Régulièrement accompagnées de symptômes généraux évocateurs d'un syndrome grippal (fièvre, courbatures, douleurs articulaires), elles passent souvent inaperçues.

L'EM se présente typiquement sous la forme d'une auréole rougeâtre, centrée sur le lieu de morsure, localisée ou rapidement extensive à une section de membre ou une joue. Parfois, le centre de la lésion est marqué par une vésicule ou une ulcération, ce qui doit évoquer une co-infection.

La découverte d'une lésion de ce type ou y ressemblant doit faire consulter avant qu'elle ne disparaisse, car, si le diagnostic de morsure de tique infectée est retenu, le traitement allopathique alors prescrit est efficace dans la très grande majorité des cas. Pas besoin de recourir à un bilan sérologique, car les tests actuellement disponibles ne sont pas capables de détecter l'infection à ce stade.

## UNE LONGUE LISTE

Malheureusement, il arrive souvent que les signes cutanés soient absents, passent inaperçus ou soient négligés. La *Borrelia burgdorferi* a alors toute liberté pour se propager.

En quelques semaines à quelques mois, diverses manifestations apparaissent et s'installent dans la durée tout en s'aggravant. Leur grande diversité d'un sujet à l'autre conduit à se poser la question d'une borréliose chronique dès que sont retrouvés trois symptômes ou plus figurant parmi

la liste très longue de ceux que la maladie peut générer. Voici les principaux :

- Fatigue physique de plus en plus intense jusqu'à atteindre la sensation d'épuisement.
- Douleurs articulaires violentes, migrant d'un endroit à un autre et disparaissant spontanément.
- Douleurs musculaires, souvent accompagnées de crampes, sans même avoir fait un effort.
- Douleurs tendineuses et ligamentaires, souvent au talon, au coude.
- Déchirure d'un tendon sans effort préalable.
- Douleurs sterno-costales et sous-costales, sensation d'oppression thoracique.
- Douleurs en coups de couteaux, sensation de plaies ou de décharges électriques.
- Maux de tête intenses, diffus, unilatéraux ou en forme de casque. Méningite avec ou sans atteinte cérébrale. Paralyse faciale.
- Troubles sensoriels : troubles de l'accommodation oculaire, bourdonnement d'oreilles, vertiges, problèmes d'équilibre.
- Épisodes de tachycardie, souvent nocturnes. Découverte d'une arythmie ou d'un trouble de la conduction nerveuse entre oreillettes et ventricules à l'électrocardiogramme.
- Douleurs stomacales, alternance de diarrhée et de constipation, ballonnement abdominal, sentiment de satiété vite atteint.
- Modification notable du poids sans avoir modifié son alimentation.
- Douleurs dans la vessie et/ou les testicules sans infection urinaire.
- Perturbations neurovégétatives : sensation de fièvre marquée par de grands frissons, épisodes de sudation intense sans fièvre à n'importe quel moment de la journée, intolérance récente à l'alcool (même à dose infime).
- Troubles neuropsychologiques croissants : détérioration de la durée et de la qualité du sommeil (réveils fréquents, apparition de cauchemars), lenteur d'exécution, difficulté d'attention, de mémorisation ou, à l'opposé, cerveau en perpétuelle ébullition, impulsivité, anxiété, attaques de panique, problèmes comportementaux. Baisse des performances cognitives, au travail, à l'école.
- Manifestations cutanées : érythème migrant chronique, lymphocytome, acrodermatite atrophiante chronique, chute de cheveux par plaques circulaires.

## Maladie de Lyme, maladie transmissible ?

À ce jour, il n'existe pas d'arguments pouvant faire craindre la transmission de la borréliose de Lyme par voie sexuelle, par le lait maternel, par transfusion sanguine ou à la suite d'une greffe d'organe ou de tissu. Néanmoins, il a été observé que la femme enceinte peut la communiquer à son fœtus. Aussi, lorsque le diagnostic est établi ou fortement suspecté lors d'une grossesse, l'antibiothérapie est systématiquement recommandée.

# ● Le casse-tête du diagnostic

**L**a première raison expliquant la difficulté d'identifier cette maladie est que la majorité du corps médical n'a pas encore acquis le réflexe de se poser la question suivante lorsque les différents bilans n'ont pas conduit à un diagnostic évident : « Ces symptômes d'apparition récente dont je ne comprends pas la cause font-ils partie de la liste des phénomènes observés au cours de la maladie de Lyme ? » Comme le nombre des manifestations que cette infection peut induire est élevé (notamment dans la sphère psychologique), la question devrait souvent se poser.

## MISSION IMPOSSIBLE

Une autre raison est la spécificité insuffisante des examens biologiques habituellement pratiqués. En effet, si, aujourd'hui encore, établir pour tout un chacun qu'à un moment de sa vie son système immunitaire a été exposé à la borréliose de Lyme semble une gageure, préciser le degré d'évolutivité de la maladie (forte ou faible activité, phase de latence, guérison) est pratiquement mission impossible :

- Les dosages immuno-enzymatiques – ELISA et ELFA – peuvent revenir positifs en l'absence même de maladie de Lyme à cause d'une infection par une autre bactérie ou par un virus. Ils ne permettent pas d'éliminer le diagnostic quand ils reviennent négatifs. Enfin, ils ne sont pas capables de préciser l'ancienneté du processus infectieux.

Le Western Blot leur est préférable, car il présente l'avantage d'être plus sensible et d'indiquer si l'infection est récente ou déjà ancienne. Toutefois, il n'autorise pas, lui non plus, l'exclusion du diagnostic en cas de négativité.

Quel que soit le test utilisé, certains sujets infectés ne développent pas d'anticorps contre la bactérie. En cause, notamment, un affaiblissement de leur système immunitaire ou une production d'immunoglobulines insuffisante.

- Lorsqu'il existe une atteinte neurologique, l'analyse du liquide céphalo-rachidien (dans lequel baignent le cerveau et la moelle épinière) est souvent décevante, de sorte que sa négativité ne doit jamais exclure le diagnostic.

- *Borrelia burgdorferi* *sl* emploie de nombreuses ruses pour tromper le système immunitaire : elle

## ● Pas une, mais plusieurs maladies !

Le suffixe « *sl* » est l'abréviation de *sensu lato* qui signifie « au sens large » et *Borrelia burgdorferi* *sl* est une appellation sous laquelle sont regroupées environ 30 bactéries du genre *Borrelia*. Jusqu'à ces dernières années, seules 3 de ces souches étaient reconnues comme capables d'induire la maladie de Lyme : *B. burgdorferi* *ss* (*sensu stricto*), *B. afzelii* et *B. garinii*. Depuis, quelque 12 autres ont été rajoutées à la liste dont *B. lusitanae* et *B. valaisana*. Chaque souche a une origine géographique précise et un tropisme particulier : l'Américaine *B. burgdorferi* *ss* affecte plus les articulations tandis que l'Européenne *B. garinii* altère plus le système nerveux central. L'augmentation considérable des transports intercontinentaux permet aux diverses souches de conquérir de nouveaux territoires, ce qui accroît la difficulté du diagnostic.

peut se cacher en s'enkystant, en se réfugiant dans des tissus peu irrigués par la circulation sanguine (tissu conjonctif, ligaments, tendons...), en créant des bulles (blebs) dans la paroi des cellules qu'elle infecte, en participant à des complexes immuns, en adhérant à une protéine qui alors la masque, etc.

- Les co-infections par d'autres agents infectieux véhiculés par les tiques et autres vecteurs (anaplasmose, babésiose, bartonellose, ehrlichiose) sont fréquentes, ce qui brouille un peu plus le tableau clinique.

## LE LTT-MELISA TEST

Ce sombre état des lieux ne doit pas nous faire oublier qu'il est possible de recourir depuis quelques années à un test encore trop peu pratiqué, bien que les premiers essais aient confirmé son intérêt dans les cas ambigus : le LTT-Melisa test, qui mesure la croissance cellulaire des lymphocytes T à mémoire au contact du sang du sujet qu'on soupçonne d'être infecté.

En effet, une réponse positive peut être observée seulement 10 jours (parfois moins) après la morsure par une tique vectrice de la maladie ! De plus, elle reste positive tout le temps que le système immunitaire est sollicité par la présence de la bactérie. Reste à trouver le laboratoire plus ou moins proche de chez soi, capable de pratiquer cette méthode.

Quant à l'EliSpot-Test (examen apparu en 2013), il serait nettement plus sensible que le Western Blot. Cependant, comme encore trop peu d'études lui ont été consacrées, il n'est pas possible de mesurer précisément son efficacité.

## Un test oublié

La découverte au microscope sur fond noir de bactéries du type *Borrelia burgdorferi* dans une goutte de sang prélevée sans avoir désinfecté la peau, affirme à elle seule la maladie. Cette méthode reproduit exactement celle qui était utilisée « jadis » pour affirmer la syphilis par la présence du *Treponema pallidum*.



# ● Un traitement d'efficacité limitée

## La réaction de Jarisch-Herxheimer

Cette réaction inflammatoire survient lors du traitement d'infections telles que borréliose, syphilis, leptospirose, candidose, parasitose. Au cours de la maladie de Lyme, la gravité de la réaction dépend de la quantité de toxines produites par la destruction des *Borrelia* et de l'importance des co-infections par d'autres agents responsables.

**a**ctuellement, le traitement officiel de la maladie de Lyme se fonde pour l'essentiel sur les recommandations 2014 de l'ILADS. Tout d'abord, après chaque temps passé dans la nature, inspecter l'ensemble de la surface cutanée, notamment derrière les genoux, la région sexuelle, les aisselles, les conduits auditifs, derrière les oreilles et le cuir chevelu.

### SI UNE TIQUE EST DÉCOUVERTE...

Il faut procéder à son extraction immédiate, car, si elle est infectée, plus de temps elle reste accrochée, plus le risque de transmission est élevé. Avant toute application de produit antiseptique, saisir le parasite à l'aide d'un tire-tique (5€ en pharmacie), tourner le crochet sur lui-même : les pointes qui hérissent le rostre de l'animal suivent alors l'axe de rotation, l'extraction est facilitée et le risque de résidus est considérablement réduit.

Si la tique n'est pas encore gorgée de sang, si la peau ne présente pas de rougeur localisée et si la température corporelle reste normale, il est d'usage de ne pas traiter, sauf si la personne mordue est une femme enceinte, un jeune enfant ou un sujet immunodéprimé. Étant bien entendu que l'apparition de signes cutanés dans la région de la morsure et/ou de signes généraux (fièvre, fatigue, douleur ou n'importe quel symptôme bizarre) au cours des semaines et des mois suivants doit conduire à consulter rapidement.

Si la tique a eu le temps de se gorger de sang, doxycycline pendant 20 jours.

## Gérer une réaction de Jarisch-Herxheimer

La gravité potentielle de ce phénomène exige une réaction rapide. Aussi, dès les premiers signes, diminuer la posologie ou arrêter totalement le traitement pendant quelques jours, boire suffisamment (1,5 l/j), neutraliser l'impact des toxines (charbon végétal activé), réduire l'inflammation (bromélaïnes), abaisser le niveau de stress éventuel généré par l'intensité de la réaction (complexe magnésium, vitamine B6 et taurine). Le mieux est de se procurer tous ces remèdes avant même de commencer le traitement antibiotique.

### ► En cas d'érythème migrant ou de maladie de Lyme aiguë

Amoxicilline, céfuroxime, azithromycine ou doxycycline pendant 4 à 6 semaines. La doxycycline est toujours préférée si une co-infection est retrouvée ou suspectée.

### ► En cas de manque d'efficacité de ce premier traitement antibiotique

La prise en charge ressemble alors à du bidouillage, car elle repose sur les retours d'expériences. Si la diminution des symptômes est...

- nette : continuation du traitement à la même posologie.
- modeste : continuation du traitement, mais augmentation de la posologie.
- minime ou nulle : passage à une association de deux antibiotiques par voie orale ou à un antibiotique injectable.

Et, en cas de passage des symptômes à la chronicité, perpétuation du traitement ou association d'antibiotiques, l'un oral, l'autre injectable.

### ► Effets indésirables potentiellement sévères

L'efficacité de l'antibiothérapie se manifeste souvent par l'apparition d'une réaction inflammatoire avec fièvre, accélération des rythmes respiratoire et cardiaque (réaction de Jarisch-Herxheimer), potentiellement létale au-delà d'un certain seuil.

Le traitement par azithromycine doit être prudent chez le cardiaque, car la survenue d'un « syndrome de QT long » à l'électrocardiogramme expose à des syncopes voire au décès subit.

## REMARQUES

- L'efficacité du mois de traitement antibiotique régulièrement préconisé n'a pas encore été démontrée chez l'être humain. Pire, quand ce traitement est appliqué en laboratoire à des cultures cellulaires, il est incapable d'éradiquer la bactérie.
- Lorsque la maladie en est arrivée au stade de la chronicité, le traitement antibiotique doit être poursuivi jusqu'à ce que le patient soit libéré de la totalité de ses symptômes. Malgré cela, une rechute est toujours possible, obligeant la reprise de l'antibiothérapie.
- À ce jour, il n'y a pas d'examen permettant de certifier que la borréliose a bien été éradiquée.

# ● Prudence est mère de sûreté!

**L**a nymphe de tique s'accroche à l'extrémité d'une herbe et attend le passage d'un animal pour s'y fixer et se gorger de son sang. Comme les territoires de la tique ne cessent de grandir, il est bon de connaître le niveau de risque des lieux où l'on est amené à se déplacer ou à travailler, que ce soit à la campagne ou en ville. À cet effet, consulter le site Tiques & France qui, bien que lacunaire, donne une assez bonne représentation de la répartition des tiques selon les départements : <https://sites.google.com/site/tiquesfrance/#TOC-Carte-interactive->

## DE BONS RÉFLEXES

Toutefois, même en zone et en période de moindres risques, il est bon d'acquiescer quelques réflexes :

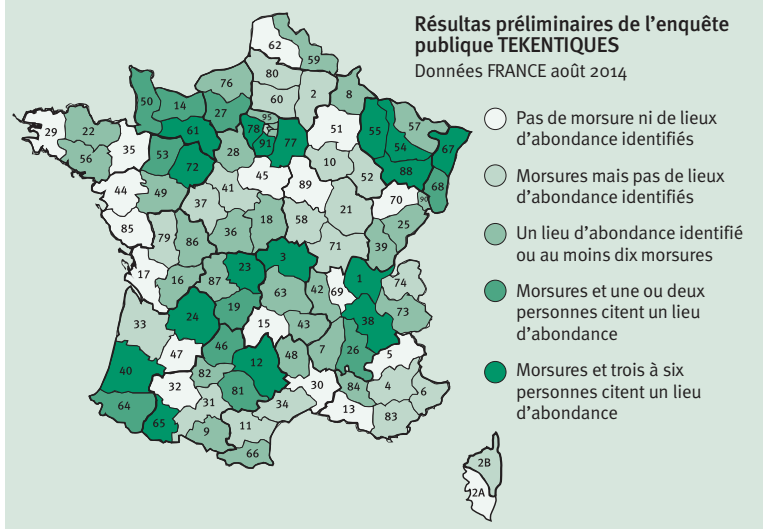
- Porter des chaussures fermées et des vêtements couvrants, serrés aux chevilles et aux poignets.
- Imprégner les chaussures et le bas des pantalons d'un répulsif contre les tiques. Préférer aux insecticides (DEET, perméthrine), les produits à base d'huiles essentielles : tea tree, citronnelle de Java, eucalyptus citronné, Lavande, etc.
- Éviter de s'asseoir, de s'allonger ou de se rouler dans l'herbe.
- De retour chez soi, rechercher la présence de tiques ou de leurs nymphes (très petites) notamment dans les plis et le cuir chevelu, tout particulièrement chez les enfants.
- Faire de même avec les animaux de compagnie et leur interdire de se coucher sur ou dans le lit.

## SUIVRE L'EXEMPLE ALLEMAND

Quand une tique est retrouvée, le rostre planté dans la peau, prendre une photo avant même de la retirer, puis reprendre régulièrement des clichés du lieu de morsure au cours des semaines suivantes afin d'avoir une meilleure idée du niveau de risque infectieux.

Mieux encore, envoyer la tique prélevée à un laboratoire spécialisé dans la recherche d'ADN de borréliose, d'éhrlichiose ou de virus de la méningo-encéphalite. Comme les résultats reviennent en quelques jours, il est possible de commencer un traitement antibiotique avant même l'apparition d'un érythème migrant quand la présence de *Borrelia* a été retrouvée dans le parasite.

## Données départementales : morsures de tiques et zones d'abondance



Qu'une lésion cutanée apparaisse ou non, il convient également de noter toute altération de l'état de santé au cours des mois suivants : fatigue sans raison évidente, maux de tête, syndrome grippal, douleurs articulaires et/ou musculaires, paralysie faciale, lymphocytome (œdème cutané violacé) au niveau d'un lobe d'oreille, d'un mamelon ou d'une bourse... Auquel cas, il est nécessaire de consulter pour rechercher la borréliose.

## LA TIQUE N'EST PAS LE SEUL VECTEUR

Encore aujourd'hui, les autorités de santé françaises ne reconnaissent que les tiques dures comme vecteurs de la maladie de Lyme, alors que plusieurs publications étrangères ont prouvé l'implication d'autres espèces animales, entre autres, araignées, moustiques et puces. Aussi, un tableau grippal en plein été ne doit pas être pris à la légère, surtout en cas de piqûre par un insecte ou une araignée dans les jours précédents.

Prendre Ledum Palustre 5 CH, 3 granules chaque matin du printemps au milieu de l'automne : cela réduit le risque de piqûres. En cas de piqûre, afin de réduire le risque d'infection et d'inflammation, appliquer un coton imbibé de la solution associant les teintures-mères d'Apis Mellifica, de Calendula et de Ledum Palustre.

## Antibiothérapie, cause de chronicité!

Lorsqu'une équipe suisse a cherché à quelle dose la doxycycline était efficace, on a découvert qu'il fallait doubler voire tripler la posologie recommandée, soit 400 à 600 mg/j. En outre, le recours aux antibiotiques qui empêchent la *Borrelia* de synthétiser sa membrane cellulaire (amoxicilline, céfuroxime, ceftriaxone, céfotaxime) l'invite à adopter une forme sans paroi, inaccessible à l'antibiotique, ce qui expose à la rechute tôt ou tard.

# ● Échapper à la borréliose de Lyme

## → SITES INTERNET

• **FFMVT :**  
Fédération  
française contre les  
Maladies  
vectorielles à  
tiques  
<http://ffmvt.org>

• **Réseau Borréliose**  
[www.  
reseauborrereliose.fr](http://www.reseauborrereliose.fr)

• **Tiques & France**  
[https://sites.  
google.com/site/  
tiquesfrance/](https://sites.google.com/site/tiquesfrance/)

## → À LIRE

• **La Vérité sur la  
maladie de Lyme,**  
du P<sup>r</sup> Christian  
Perronne, éditions  
Odile Jacob, 2017,  
298 p., 21,90 €

• **LYME: les  
solutions  
naturelles,** de  
Judith Albertat,  
éditions Thierry  
Souccar, 2016,  
238 p., 12,90 €

**q**uand la borréliose passe au stade de la chronicité, son traitement échappe à la médecine officielle, car celle-ci ne prend pas suffisamment en compte l'état général de l'organisme qui est alors régulièrement altéré.

## UN CHEMIN DE LONGUE HALEINE

De ce fait, les réelles avancées sont celles dues au travail de chercheurs indépendants (ILADS) et de patients devenus experts (Judith Albertat). Néanmoins, le retour à la santé de façon durable reste un chemin de longue haleine, sous le regard d'un médecin compétent et/ou d'un praticien qualifié.

**Procéder à un bilan biologique élargi :** vérifier les fonctions sanguine, hépatique et rénale, rechercher la borréliose, les co-infections (anaplasmose, ehrlichiose, candidose, etc.), établir le statut cellulaire en oligo-éléments et en métaux toxiques par analyse spectrale, dresser le profil des acides gras libres et celui du glutathion (GSH, GSSG, GSH-Px).

**Procéder à une détoxification ciblée :** outre l'adoption d'une alimentation biologique s'inspirant des régimes méditerranéen ou végétarien, associer au choix algue Klamath, enzymes fermentées (Regulatpro Bio®) et complexe chélateur de métaux toxiques (Toxic Metal Detox®, 1 à 2/j), toujours à doses moyennes afin de garantir une bonne tolérance.

**Réduire les toxiques environnementaux :** tabac, alcool, cannabis, amalgames dentaires (un par un, sous protection anti-oxydante, par un dentiste formé à cette pratique), pollution aérienne,

électromagnétique (appareils non utilisés), cosmétique (s'abstenir de maquillage – tout particulièrement du rouge à lèvres – ou opter pour des produits bio). Privilégier le savon de Marseille pour se laver les mains ; se brosser les dents avec un dentifrice bio ; utiliser du savon noir, du bicarbonate de soude et du vinaigre blanc pour les travaux ménagers et le linge.

**Rééquilibrer les réserves en micronutriments essentiels (vitamines, minéraux, oméga 3, etc.)** tout en proscrivant le manganèse, qui permet à la *Borrelia* de se développer et se multiplier.

**Assurer une bonne hydratation :** non seulement par la consommation suffisante de légumes et de fruits peu sucrés, mais aussi par celle d'une eau filtrée et enrichie de Plasma de Quinton (en moyenne 50 ml par litre d'eau).

**Restaurer l'unité fonctionnelle intestinale et les défenses naturelles (la moitié des cellules immunitaires stationnent dans la muqueuse !)**

réduction de l'apport des glucides (facteurs d'inflammation) ainsi que des céréales (en raison du gluten) et des produits laitiers (à cause des fréquentes intolérances au lactose et de l'indigestibilité de la caséine) ; cuisine vapeur de façon quasi exclusive ; recours quotidien aux épices anti-inflammatoires (cannelle, curcuma, gingembre), prise régulière d'extrait de *Boswellia serrata* (qui réduit le terrain inflammatoire et facilite la régénération de la muqueuse), d'un complexe probiotiques/prébiotiques et de L-glutamine (carburant cellulaire, 1,5 g/j) et d'extraits de champignons stimulant l'immunité (cordyceps, maïtaké, reishi, shiitaké).

**Gérer l'anxiété de façon efficace** par la pratique régulière de la marche dans un cadre naturel protégé (en respectant les mesures de précaution préconisées), de la méditation, de la technique de liberté émotionnelle, du reiki, du yoga, du tai-chi, d'une activité artistique, etc. Ainsi, le terrain inflammatoire n'est pas entretenu par le taux élevé des neurotransmetteurs du stress (cortisol entre autres).

**Lutter contre la borréliose grâce à un complexe d'huiles essentielles** reconnues pour leurs propriétés antibactériennes et leur absence de toxicité en cas d'usage sur les moyen et long termes : *Melaleuca alternifolia*, *Satureja montana*, *Syzygium aromaticum*, etc. : 2 gouttes 2 fois par jour sur la lésion cutanée initiale puis par voie orale. ●

## Réduire les effets indésirables de l'antibiothérapie

Plus l'antibiothérapie se prolonge, plus la dérégulation de l'unité fonctionnelle intestinale (muqueuse, flore et mucus) est profonde. Avec pour risques, l'émergence de souches pathogènes (notamment lors de séjours hospitaliers) et l'hyperperméabilité de la paroi aux fâcheuses conséquences. Pour éviter cela, combiner pendant le temps de l'antibiothérapie, et au cours des deux mois qui suivent son arrêt, un complexe probiotiques/prébiotiques et l'extrait de *Boswellia serrata* (standardisé à 90 % de boswelline) aux vertus anti-inflammatoire et régénérante pour la muqueuse intestinale (1 g/j).



# Les capteurs de rêves

On les appelle « capteurs de rêves » ou « attrape-rêves ». On en voit partout, même dans des boutiques vendant des vêtements pour bébés ! Mais d'où vient cette tradition et quels sont ses symboles ? Pourquoi vouloir attraper les mauvais rêves ? Est-ce un objet « médecine », un objet chamanique qu'il faut savoir utiliser ? Petit tour d'horizon.

Pour Freud, « le rêve est la voie royale qui mène à la connaissance de l'inconscient ». Le rêve nous permet une exploration de nous-mêmes. Alors, pourquoi vouloir filtrer les rêves, s'ils sont une source de connaissance de notre moi caché, de nos émotions refoulées, de nos désirs et de nos peurs, en un mot, l'expression des besoins de notre âme ?

## Dispositif anti-cauchemar

Aujourd'hui le *dream catcher* est l'un des objets les plus connus de la culture amérindienne. Mais quelle est son origine ? Il existe de nombreuses légendes à propos de cet attrape-rêves, mais dans toutes ces histoires, le trait commun, c'est que cet objet était destiné à protéger les très jeunes enfants des cauchemars grâce à une toile d'araignée. Les Indiens Ojibwé racontent dans leurs légendes qu'une araignée appelée Asibikaashi protégeait les jeunes enfants de la tribu en tissant sa toile au-dessus des berceaux. Sa présence garantissait de beaux rêves aux jeunes enfants, les mauvais rêves ou cauchemars étant attrapés dans la toile d'araignée et détruits au petit matin par les premiers rayons du soleil. Les bons rêves eux, restaient emprisonnés dans la petite pierre ou le coquillage. Mais la tribu grandit et l'araignée ne pouvait plus visiter tous les tips ou tous les wigwams. Elle demanda

alors aux femmes de tisser une toile d'araignée avec ce qu'elles possédaient. C'est ce que firent les grands-mères : elles se mirent à fabriquer des *dream catchers* avec un cerceau de bois recouvert de lacets de cuir ou de rubans, des fils tendus ou tendons d'animaux collés avec de la cire, une petite pierre ou un coquillage pour le centre et des plumes...

Il s'agissait de reproduire symboliquement la vraie toile d'araignée, avec huit points d'attache (comme les huit pattes de l'araignée), ou treize, comme les treize lunes qui régissent la nuit. Symboliquement, l'attrape-rêves n'est qu'une petite représentation de la grande toile du ciel qui veille sur nous.

Cet objet artisanal est devenu un symbole de protection et aussi un porte-bonheur (surtout lorsqu'il est offert par un ami). L'attrape-rêves s'est propagé dans différentes tribus : chez les Sioux Lakotas, les Apaches, les Algonquins, les Hopis et les Zuñis. Puis, avec la mode hippie et le *new age*, cette tradition a voyagé jusqu'en Europe avec les pratiques chamaniques.

Mais alors, peut-on fabriquer nos propres attrape-rêves ? Oui, bien sûr ! Certains chamans proposent d'ailleurs des ateliers de fabrication d'attrape-rêves. Comme le raconte Pascal, « c'est un exercice chamanique créatif où chacun va mettre de lui-même. Le capteur de rêves

*n'est pas un objet magique, ce sont les intentions et les énergies que vous allez y mettre, qui vont le rendre efficace ; il sera le reflet de votre état d'âme. Vous pouvez le fabriquer avec des matières de votre choix : du bois, du lierre pour fabriquer le cercle, des fils de laine tissés pour faire la toile d'araignée. Vous choisirez aussi les plumes et leur couleur, la petite pierre ou le coquillage pour le centre. La toile est là pour capturer nos mauvais rêves, mais aussi nos mauvaises pensées ; quant au trou au centre, c'est l'axe de transformation du négatif en positif. L'attrape-rêve devra être orienté vers l'est, pour recevoir la lumière du matin. »*

## Messages utiles

Pour Manuel Ontiveros, Mexicain qui pratique la médecine énergétique, « les mauvais rêves ou cauchemars ne sont pas bons, car ils provoquent une perte d'énergie importante. C'est comme si cette énergie nous était volée par une entité ou un esprit maléfique perturbant notre sommeil. Cependant, les mauvais rêves contiennent parfois des messages utiles pour des chamans chargés de "voir l'avenir afin de prévenir certains événements" ».

Certes, à l'origine, il était destiné aux enfants, dont l'âme est plus fragile, mais nous autres adultes sommes encore des êtres fragiles et sensibles, avec des peurs ou frayeurs qui resurgissent durant la nuit. Alors, si les capteurs de rêves peuvent nous aider à mieux contrôler nos songes pour ne conserver que les belles images et les messages positifs, accrochons-en un au-dessus de notre lit et observons ce qui se passe... l'important étant l'intention que nous y mettons et l'énergie positive que nous recevons en retour. Dans ce sens, il s'agit bien d'un objet « chamanique », mais pas d'un objet « magique » ! ●

Martine Pédrón

## Le symbolisme de l'araignée

Autrefois, les Indiens Lakotas utilisaient le symbole de la toile d'araignée pour se protéger. On disait que lorsqu'un guerrier portait sur lui le symbole de l'araignée, il était invisible aux flèches. Crainte et vénérée, l'araignée est « la tisserande des rêves de l'humanité ». De par sa capacité à tisser des toiles complexes, elle est le symbole de la créativité et de l'ingéniosité. Elle est souvent associée à l'énergie féminine. Symboliquement, le chiffre 8 est symbole de l'infini. Or, l'araignée à huit pattes ; c'est deux fois quatre, ce qui correspond aux 4 vents et aux 4 points cardinaux. En réalité, le symbole fort de cette toile d'araignée, c'est que nous pouvons tisser la toile de notre destin !

Homéopathie, phytothérapie, ostéopathie, acupuncture... Les approches alternatives sont en plein essor dans le domaine vétérinaire. Les maîtres souhaitent prendre soin de leur animal « au naturel », en limitant au maximum les traitements chimiques. Le point sur les bons gestes et les erreurs à éviter avec Sylvie Hampikian, experte pharmaco-toxicologue, vétérinaire de formation et auteur.

# “ Les vétérinaires s'ouvrent de plus en plus aux médecines douces ”

**Alternative Santé** Les approches alternatives de santé concernent aussi de plus en plus la prise en charge des animaux de compagnie. Quelles sont les pratiques les plus répandues ?

**Sylvie Hampikian** On retrouve les mêmes orientations que dans la médecine humaine. Il y a trois grandes filières : l'homéopathie, les pratiques énergétiques comme l'ostéopathie et l'acupuncture, et enfin la phytothérapie, qui recourt aux plantes médicinales, aux médicaments à base d'actifs naturels, aux huiles essentielles, et aux fleurs de Bach. Cependant, dans le domaine vétérinaire, les frontières entre médecine conventionnelle et approches douces sont moins hermétiques. Il est ainsi fréquent de trouver des consultations d'ostéopathie dans les cliniques animales. Et bien des vétérinaires n'hésitent pas, en parallèle aux traitements classiques, à proposer des alternatives en homéopathie ou en phytothérapie qui ont fait leurs preuves, et qu'ils possèdent souvent dans leur armoire à pharmacie personnelle. Cela est notamment dû au fait que l'homéopathie, très courante, est enseignée dans les écoles vétérinaires depuis plusieurs décennies. L'ostéopathie animale fait quant à elle l'objet d'une formation extérieure aux écoles vétérinaires, mais reconnue, tout comme l'acupuncture. Cependant, il ne s'agit pas de « spécialités » au sens strict du terme, car elles ne font pas l'objet d'un cursus spécifique. On parle plutôt d'orientation.

**A. S.** Quels sont les bienfaits des médecines douces pour les animaux ?

**S. H.** À peu de chose près, les mêmes que pour les humains ! Elles renforcent l'organisme de l'animal et stimulent ses défenses pour l'aider à se guérir, plutôt que de masquer les symptômes. Elles évitent au maximum le recours aux substances potentiellement toxiques comme les antibiotiques, les corticoïdes et les anti-inflammatoires. Les animaux y sont encore plus sensibles que les humains : on peut tuer un animal avec de l'aspirine ou du Doliprane ! Certains médicaments naturels sont d'une grande efficacité. Ainsi, le *Lespedeza*, une plante médicinale de la pharmacopée amérindienne, peut être recommandé en cas d'insuffisance rénale, du fait de son action réparatrice sur le tissu des reins. En cas d'arthrose chronique, un traitement à base de chondroïtine et de glucosamine peut soulager les articulations et lubrifier les cartilages. Dans tous les cas, il faut toujours consulter un vétérinaire pour s'assurer du diagnostic, discuter avec lui d'une alternative aux médicaments classiques, des posologies et des dosages recommandés. Ensuite, on peut devenir autonome, en s'approvisionnant dans des magasins spécialisés, et suivre soi-même son animal.

**A. S.** Pour quels types d'affections peut-on recourir à l'ostéopathie ?

**S. H.** L'ostéopathie s'est d'abord intéressée aux chevaux de course avant de s'étendre peu à peu aux

### En bref

*Soins naturels pour chiens et chats*, de Sylvie Hampikian, avec Amandine Geers et Olivier Degorce, éditions Terre Vivante, 2016.

*Soins naturels pour le chien*, de Françoise Heitz, éditions Ulmer, 2016.

Blog indépendant de phytothérapie et d'homéopathie vétérinaire pour les animaux de compagnie : [arnaudveto.blogspot.fr](http://arnaudveto.blogspot.fr)

chiens et aux chats. Là aussi, les indications sont un peu les mêmes que pour les humains. Elle est intéressante pour les boiteries, les troubles ostéo-articulaires et musculo-tendineux, les maladies chroniques comme l'eczéma, les troubles du comportement, la nervosité, la constipation... Les animaux y sont très réceptifs et se laissent complètement faire ! Cela les calme énormément. Ils leur arrive même de s'assoupir pendant une séance, c'est impressionnant. Cette approche est une alternative particulièrement intéressante en cas de dysplasie de la hanche, une malformation congénitale relativement fréquente chez certains grands chiens. Elle peut parfois éviter une opération, et est capable de ralentir, voire de stopper l'évolution de la maladie, mais pas de la corriger.

**A. S.** Quels petits maux peut-on prendre en charge soi-même de manière naturelle ?

**S. H.** Les démangeaisons et dermatites dues aux allergies et aux piqûres de puce peuvent être facilement soulagées de manière naturelle. Le gel d'*Aloe vera* pur, appliqué directement sur le pelage du chien ou du chat, est très efficace. Il soulage les irritations et les démangeaisons. Et il ne présente aucun risque pour l'animal si celui-ci se lèche les poils. On peut obtenir une amélioration parfois spectaculaire en une semaine seulement sur un eczéma débutant. On peut aussi soigner les petites plaies résultant de morsures ou de



**En savoir plus**  
Formée à l'école vétérinaire de Nantes, Sylvie Hampikian est experte indépendante pharmacotoxicologue. Elle a notamment mené des travaux de recherche vétérinaire en laboratoire, ainsi qu'en bactériologie à l'Institut Pasteur et en hématologie au Centre national de la transfusion sanguine, et a également travaillé pour l'industrie cosmétique et vétérinaire. Elle est l'auteur de nombreux ouvrages sur les vertus des plantes et la cosmétique naturelle.

griffures. Après nettoyage à l'eau savonneuse, on applique de la teinture-mère de souci ou de lavande vraie, puis on passe un coton-tige imprégné d'une ou deux gouttes de tea tree ou de lavande aspic pour le chien, et d'une goutte de lavande vraie pour le chat. On peut aussi lutter contre les puces en utilisant un collier imprégné de quelques gouttes d'huile essentielle de lavande vraie, de géranium ou d'eucalyptus citronné. Pour les très gros chiens, on peut aussi mélanger dans une coupelle une à deux gouttes de lavande aspic et du gel d'Aloe vera, puis appliquer sur le pourtour de la queue. Les élixirs de fleurs de Bach marchent très bien pour les troubles nerveux. Il suffit de déposer 1 à 3 gouttes directement sur la langue ou sur les babines, et l'animal va se lécher spontanément. Leurs indications sont globalement les mêmes que les humains, et sans danger pour les animaux. Citons aussi le recours aux graines de courge réduites en poudre et mélangées à l'alimentation comme vermifuge naturel.

**A. S. À quoi faut-il faire particulièrement attention ?**

**S. H.** Principalement aux huiles essentielles. Très fortement concentrées en principes actifs, elles sont strictement contre-indi-

quées chez le chat en application pure, sauf pour désinfecter une plaie, et uniquement avec la lavande vraie, à très faible dose. Le chat garde en effet toute sa vie un foie immature. Il a un déficit en glucurono-conjugaison, ce qui ralentit considérablement l'élimination de molécules étrangères à structure cyclique comme celles que l'on retrouve dans les actifs volatils des huiles essentielles. Il faut même éviter la diffusion systématique d'huiles essentielles en leur présence. Pour cette raison, on peut se rabattre sur les hydrolats, comme celui de lavande, par exemple pour protéger un chat contre les puces. On peut sans risque en vaporiser régulièrement sur son pelage. Cela aura même une action calmante sur lui. De manière générale, il convient de faire bien attention aux plantes qu'on administre et à leur dosage, en vérifiant auprès d'un vétérinaire ou dans un livre sérieux, car il faut tenir compte des différences de métabolisme et de taille.

**A. S. Et l'alimentation ? Comment nourrir naturellement ses animaux de compagnie ?**

**S. H.** La question de l'alimentation est en effet très importante pour la santé animale, et c'est aussi un casse-tête pour les propriétaires. Globalement, la nourriture indus-

trielle bas de gamme se fonde sur la valorisation des ingrédients à l'extrême. Elle comprend des protéines animales de mauvaise qualité, comme des tendons ou des os broyés, ce que l'animal ne mange pas spontanément. Clairement, on y trouve le pire des déchets de l'industrie. Il importe de privilégier des marques sérieuses, un peu plus onéreuses, disponibles en animalerie, ou d'opter pour le bio. Certains spécialistes suggèrent qu'avec l'alimentation industrielle les animaux ont perdu en longévité. Ce n'est pas si évident, car des études mettent en évidence le contraire, l'alimentation industrielle étant bien équilibrée par rapport aux besoins des animaux. On peut décider de se lancer dans une alimentation ménagère, faite maison, qui permet de savoir exactement ce qu'on donne à son animal. Mais il convient dans ce cas de bien respecter les proportions entre protéines, végétaux, céréales et compléments alimentaires, et cela varie d'un animal à l'autre. Il existe des recettes dont on peut s'inspirer, comme celles que je donne dans mon livre *Soins naturels pour chiens et chats* (lire « En bref », p. 16). Il est aussi possible d'alterner nourriture industrielle et, occasionnellement, restes de plat maison adapté à l'animal, à base de viande, en y mélangeant un peu de légumes ou du poisson cru ou cuit pour les chats...

**A. S. Comment trouver un vétérinaire ouvert aux médecines douces ?**

**S. H.** D'abord, n'hésitez pas à interroger votre vétérinaire, et à lui expliquer que ces approches vous intéressent. La plupart sont très ouverts et pourront proposer une prise en charge spécifique. Un autre moyen consiste à repérer près de chez soi un vétérinaire ostéopathe. C'est une bonne porte d'entrée, car ils s'intéressent aussi souvent à l'homéopathie, et, chose plus précieuse encore, à la phytothérapie ! On peut consulter l'annuaire des vétérinaires ostéopathes sur le site [osteopathe-veterinaire.eu](http://osteopathe-veterinaire.eu) ●

Propos recueillis par  
**Isabelle Fontaine**



# Migraine : kinésiologie versus paracétamol

Vous le savez sûrement, nous sommes particulièrement attentifs aux études révélant de nouveaux effets délétères du paracétamol, de l'aspirine, et autres anti-inflammatoires non-stéroïdiens (AINS) (cf. p. 4 de ce numéro). Comme nous nous appelons *Alternative santé*, nous nous devons de vous proposer une réelle alternative. Or, la kinésiologie semble tirer allègrement son épingle du jeu.

« J'aimerais beaucoup revoir ce monsieur dont je n'ai pas pu traiter les migraines. » C'est comme ça que la kinésiologue Sandra Zeltner, officiant à Paris dans le XIV<sup>e</sup> et à Aix-en-Provence, répond à notre demande de collaboration. On aurait pu se dire que ça commençait bien. Mais c'est justement en déplorant sincèrement cet échec, en s'attribuant une part de responsabilité, qu'elle nous a convaincus. La kinésiologie n'est pas une molécule chimique, et ce n'est pas toujours gagné.

Et tout en déplorant cet échec visible-ment mémorable, Sandra Zeltner peut se satisfaire de véritables réussites.

## Qu'est-ce que la kinésiologie ?

Les plus fidèles d'entre vous connaissent déjà la kinésiologie (Vérité Santé Pratique n° 8, novembre 1997, et Principes de santé n° 40, décembre 2011).

Aussi bien thérapie manuelle que méthode de développement personnelle, la kinésiologie considère l'homme dans un ensemble complexe et subtil où le structural, le chimique, l'énergétique, le psychologique participent activement à former ce grand tout. Pour préciser, Sandra Zeltner révèle que « la kinésiologie est pour moi une grande boîte à outils où toutes les pratiques avec lesquelles le praticien se sent en affinités peuvent s'intégrer ». Pour sa

part, elle a intégré à sa pratique aussi bien les fleurs de Bach que l'EFT (*emotional freedom technique*), qui libère des émotions par tapotements.

Pour détecter des perturbations, le kinésiologue interroge le corps par le test musculaire, et le corrige par l'acupressure. On peut vraiment dire de la kinésiologie qu'elle réunit la physiologie occidentale et l'énergétique traditionnelle chinoise. Et impossible de parler de kinésiologie sans évoquer le bien nommé Dr Goodheart, chiropraticien américain, qui démontre dans les années 1960 l'interaction entre muscle, méridien et organe. Le muscle est en relation avec le méridien d'acupuncture, le méridien est lié à l'organe. Améliorer la tonicité d'un muscle, c'est restaurer la circulation énergétique dans le méridien et soulager ainsi l'organe relié au méridien. De plus, Goodheart s'est aussi penché sur le stress, qu'il considère comme essentiel, à la fois véritable signature et empreinte de notre être, dans ce qu'il a vécu dans un passé traumatique ou dans sa gestion du présent. Empreinte certes, mais véritable poids perturbant notre organisme. S'il ne fait aucun doute, pour la kinésiologie, qu'il faille libérer le corps de ce stress, il reste que la méthode ne le traite pas uniquement comme un ennemi, mais aussi comme un informateur.

Après, comme souvent, ce sont les élèves qui enrichissent la méthode. Ici, c'est au Dr John Thie, dans les années 1970,

que l'on doit certainement l'apport le plus important si ce n'est crucial : le « Touch for Health » (que l'on traduit par « santé par le toucher »). Le Touch for Health se fonde sur le concept d'une interrelation entre les systèmes structurel, lymphatique, neuropsychologique, vasculaire, cérébro-spinal, nutritionnel, chimique et énergétique. Pour Thie, interroger et tester un muscle, c'est vérifier l'ensemble de ces aspects. Le test musculaire permet donc d'informer le praticien sur l'état de santé du patient, se référant aux douze méridiens principaux et aux deux méridiens médians.

## Dans la migraine

Il n'est pas inutile de rappeler qu'il n'y a pas une migraine, mais des migraines, qui peuvent tirer leur étiologie des champs vasculaires, hormonaux, chimiques, nerveux, psychologiques. Le dénominateur commun peut être une interférence au niveau du système nerveux, et plus précisément des racines des nerfs de la région cervicale ou dorsolombaire (70 % des maux de tête ont pour origine les quatre premières cervicales). Par sa nature holistique, la kinésiologie vise à supprimer la cause après un test musculaire, qu'elle soit physique (fautes crâniennes, aberrations neuro-articulaires...), psychologique (surcharge émotionnelle, défusion, mauvaise gestion du stress...), énergétique (équilibre des méridiens, bioénergétique, pollutions...).

La plupart du temps, le déséquilibre est mixte, avec des proportions variables dans les quatre domaines, suivant les cas.

Nous savons que l'origine des céphalées et migraines est très variable suivant les personnes ; l'approche doit l'être tout autant. Chaque cas est particulier et doit être envisagé comme tel. ●

Erwann Kersaintgilly

## Traitement en forme de dialogue

Les tests de kinésiologie permettent un dialogue binaire avec le corps (oui/non) dans le but de traquer la place forte, de cibler le siège du dysfonctionnement physiologique et de remonter jusqu'à ses causes premières. Le traitement comprend différentes techniques très spécifiques : crâniennes, cranio-sacrées, vertébrales, réflexes neuro-vasculaire et neuro-lymphatique.

# Revue de presse

Accaparé par des conférences et un emploi du temps des plus chargés, le Dr Eric Ménat a fait une petite pause. Mais il revient avec une revue de presse de ce qu'il a pu voir et collecter sur le cancer depuis quelques mois. Petit florilège de ce qu'on a pu voir, lire, ou louper dans la littérature scientifique récente.

**D**epuis ma dernière contribution, j'ai vu passer beaucoup d'articles dans la presse médicale, et j'avais envie de vous faire partager les plus récentes trouvailles de la science en matière de cancérologie.

C'est un domaine très actif, et les publications se bousculent. Toutes ne sont pas rigoureuses, ni judicieuses, mais certaines sont très utiles pour les personnes qui veulent faire de la prévention ou optimiser leur traitement.

## ► Cancer de la prostate : de plus en plus de surveillance active

J'ai déjà eu l'occasion d'évoquer ce sujet : faut-il traiter toutes les biopsies de la prostate montrant des cellules cancéreuses ? La réponse est de plus en plus souvent : Non ! Les spécialistes sont plus conscients de la nécessité de prendre son temps, car le rapport bénéfice/risque du traitement du cancer de la prostate n'est pas toujours favorable. Selon le registre CaPSURE, en 2006, seulement 10 % des biopsies positives bénéficiaient d'une surveillance active, c'est-à-dire sans aucun traitement hospitalier. En 2013 ce chiffre est monté à 40 % ! Près de la moitié des hommes ayant des cellules cancéreuses dans la prostate évitent ainsi des traitements qui pourraient être pires que le mal.

Attention, si vous souffrez d'un cancer de la prostate, il existe aussi un certain nombre de situations où l'opération reste

la meilleure solution et augmente l'espérance de vie du patient. C'est certainement moins évident en ce qui concerne la radiothérapie. Sans parler de la chimiothérapie, qui est réservée aux cancers métastasés en cas d'échec de l'hormonothérapie.

Bien entendu, choisir une « surveillance active » plutôt qu'un traitement ne veut pas dire que ce traitement ne deviendra pas nécessaire un jour. C'est pourquoi les patients doivent absolument faire l'objet d'un suivi régulier et ne pas oublier de consulter. Mais comme l'urologue ne proposera aucun traitement pendant cette période de surveillance, il existe bien des pistes pour réduire le risque d'évolution du cancer : alimentation, hygiène de vie, vitamine D, antioxydants, mais aussi phytothérapie et mycothérapie sont autant de pistes que vous pourrez envisager avec votre médecin.

## ► Les cancers radio-induits

Vous avez probablement lu des articles sur le danger qu'il y a à faire trop de radios et surtout de scanners. Une étude récente vient le confirmer.\* Pour les patients à haut risque de cancer du poumon, on préconise parfois des scanners de surveillance et de dépistage. Le suivi de 5200 patients italiens à risque (fumeurs) ayant bénéficié de ce dépistage (1 scanner par an) entre 2004 et 2015 a permis de constater une augmentation du risque de cancer de 0,05 %. Statistiquement, près de 3 hommes sur les

5200 ont eu un cancer du poumon à cause de ces scanners répétés, alors qu'en tout, ce sont 259 cancers qui ont été dépistés par cette surveillance chez les 5200 sujets.

On constate donc que le risque est faible, et il ne faut pas avoir peur de passer un scanner, une fois, si cela est nécessaire. Ce risque est toutefois réel et doit être pris en compte dans la multiplication des examens réalisés pour le dépistage, mais aussi le suivi d'une maladie cancéreuse.

Les mêmes effets ont été prouvés concernant la mammographie, un examen utile, mais qui ne doit pas être répété inutilement.

## ► Les virus comme cause du cancer

C'est une hypothèse déjà ancienne. Le Dr Solomides, chercheur à l'Institut Pasteur dans les années 1950 et exclu pour avoir proposé d'autres voies pour le traitement du cancer, avait déjà écrit un livre intitulé *Chimiothérapie du cancer considéré comme maladie à virus*.

Aujourd'hui, plusieurs cancers sont en lien direct avec des virus sans aucune contestation : virus de l'hépatite et cancer du foie, papillomavirus et cancer du col de l'utérus ou virus d'Epstein-Barr (EBV ou virus de la mononucléose) et cancer du nasopharynx, pour citer les principaux.

Ce dernier virus, l'EBV est impliqué dans un nombre croissant de cancers : estomac, lymphomes, mais son rôle est également suspecté dans le cancer du sein.

Des scientifiques de l'unité franco-allemande « Microbiologie et maladies infectieuses » de l'Inserm ont mis en évidence certains mécanismes qui expliquent le développement des cancers. Leurs conclusion est : « *Le virus d'Epstein-Barr pourrait donc causer plus de cas de cancers qu'on ne le soupçonnait.* »

Ces recherches sont passionnantes et pourraient ouvrir la voie à de nouveaux traitements, mais malheureusement- ●●●

## Les causes du cancer du sein en MTC

Parmi les causes de cancer du sein reconnues à la fois par la médecine occidentale et la médecine traditionnelle chinoise (MTC), citons la diminution de l'allaitement, la surconsommation de viandes grillées, la cigarette, la pilule, le dérèglement hormonal (découverte récente en Occident, ce dernier lien est connu depuis des millénaires par la MTC). Parmi les causes que la MTC est seule à évoquer, citons les perversités froides et chaudes (le froid coagule et fait stagner aussi bien l'énergie que le sang, tandis que la chaleur, via les UV artificiels ou le soleil, entraîne la mort de cellules profondes qui deviennent des déchets considérés comme un poison), une alimentation déséquilibrée, le dérèglement des émotions, les habitudes de vie (manque de sommeil, trop de travail provoquant une décharge dans les reins), etc.

\* Rampinelli C. et coll. : « Exposure to low dose computed tomography for lung cancer screening and risk of cancer: secondary analysis of trial data and risk-benefit analysis », *BMJ* 2017;356:j347.

ment, la seule réponse suggérée pour le moment serait la mise au point d'un vaccin.

À mon sens, c'est totalement absurde, car de très nombreux enfants font une mononucléose jeune. Ou alors, il faudra ajouter un nouveau vaccin pour toute la population ? Or, si l'EBV est responsable de plusieurs cancers, il faut se rappeler que 98 % de la population a été un jour en contact avec ce virus. Il serait donc préférable de se demander pourquoi certaines personnes seulement vont développer un cancer, et tenter d'agir sur ces facteurs plutôt que de vouloir vacciner la planète entière ! Évidemment, ce sont des considérations financières qui risquent encore une fois d'influencer les décisions et les recherches de solutions thérapeutiques.

Malgré tout, des pistes comme l'aromathérapie, mais aussi l'immuno-homéopathie sont déjà utilisées pour prendre en considération cette cause de différents cancers. Ces traitements mériteraient des études plus approfondies, mais aucun laboratoire ne veut investir dans cette recherche qui ne peut rien rapporter puisque les traitements ne sont pas brevetables ! À moins qu'un jour le peuple puisse influencer les gouvernements pour les obliger à favoriser ces recherches. Je sais, je suis un peu utopiste !

### ► Le risque de cancer dépend aussi du niveau socio-économique

Plusieurs travaux épidémiologiques ont montré depuis longtemps un gradient nord-sud dans le cancer comme dans les maladies cardiovasculaires. Le taux de ces maladies est plus élevé dans le nord que dans le sud de la France. En cause, un niveau socio-économique qui influence le tabagisme et l'alcoolisme. Mais l'écart s'explique aussi par un accès aux soins et à des traitements préventifs plus difficile dans les régions où la précarité et le chômage sont plus importants.

C'est une injustice sociale malheureusement peu prise en compte par les décisions de nos ministres de la Santé. Ces derniers ont plutôt fait des lois qui font fuir les vieux médecins et dissuadent les jeunes de s'installer. L'aggravation des déserts médicaux ne va pas arranger ce constat sur les risques de cancer, et ce ne sont pas les projets coercitifs de certains candidats qui changeront quoi que ce soit, puisque de toute façon les jeunes ne sont pas tentés par la médecine libérale. (Seuls 10 % des médecins formés chaque année choisissent la médecine libérale ! Cherchez l'erreur !)

## Des solutions pour les états cancéreux

En termes de produits de santé naturels, les D<sup>rs</sup> Rodet et Moyon citent dans leur livre *Les Interactions médicamenteuses* (éd. du Dauphin, octobre 2015) le krill, le jus de jeunes pousses de céréales, le jus de Breuss ([www.alternativesante.fr/cancer/la-cure-anti-cancer-rudolph-breuss](http://www.alternativesante.fr/cancer/la-cure-anti-cancer-rudolph-breuss)), l'OPC de Masquelier, le reishi ou le shiitake, la broméline, la coenzyme Q10, le Glutathion, le pollen de chêne, le ginkgo à feuilles dorées (ginkgo V), le sélénium, le cartilage de requin, la vitamine E, les flavonoïdes, le bêta-carotène, etc. Pour les aliments, ils rappellent l'importance des huiles vierges pressées à froid, bio et sans signe de peroxydation, le miel non chauffé et de provenance écologique, les graines oléagineuses sans signe de rancissement, les fruits de saison, le curcuma, le miso, etc.

Ce n'est pas pour rassurer les personnes les plus défavorisées, mais une étude récente montre que les populations les moins défavorisées présentent des risques plus élevés pour certains cancers.

Il y a un siècle, l'obésité, la goutte et les infarctus étaient l'apanage des nantis qui pouvaient manger à leur faim (et même beaucoup trop). Aujourd'hui, ces maladies touchent d'abord les populations défavorisées qui n'ont pas les moyens d'acheter tous les jours des aliments sains (en particulier des légumes) et qui surconsomment des sodas et autres aliments trop sucrés.

Mais pour revenir au cancer, le mélanome, les cancers de la prostate, du sein et de l'ovaire sont plus fréquemment observés chez les personnes vivant dans un environnement social favorisé. Les scientifiques ne proposent pas d'explications claires, mais, à mon sens, il est évident que les personnes de niveau économique plus élevé vont plus souvent partir l'hiver au soleil (grand pourvoyeur de mélanome par surexposition des enfants dont la peau est blanche), et ils utilisent probablement plus de produits de soins qui sont pour la plupart riches en parabens (des hormones pouvant accroître le risque de cancers hormonodépendants comme le sein et la prostate).

Inversement, les populations les plus défavorisées ont un risque bien plus élevé de cancers du larynx, de la bouche et du poumon dans les deux sexes (implication de l'alcool et du tabac) et du col de l'utérus chez la femme, probablement à cause d'un mauvais suivi et d'un dépistage insuffisant.

### ► L'environnement, un des principaux facteurs favorisant les cancers

Si vous êtes lecteur fidèle de cette revue, je prêche certainement des convaincus. Mais je vous recommande néanmoins le dernier livre d'André Cicoella : *Cancer du sein : en*

*finir avec l'épidémie*, aux éditions Les petits matins.

André Cicoella est un de nos plus grands chimistes toxicologues. Il préside le Réseau environnement santé (RES) qui œuvre pour rendre notre environnement plus sain. Il est à l'origine avec son association du retrait du bisphénol A dans les biberons. Ce bisphénol est, comme les parabens cités plus haut, un perturbateur endocrinien qui va favoriser les cancers hormono-dépendants comme ceux du sein et de la prostate.

Après avoir exposé la situation épidémiologique dans le monde et en France, ce livre nous montre à quel point le cancer du sein est une maladie de l'environnement. De l'obésité aux perturbateurs endocriniens, tous les facteurs de risque sont passés en revue pour mieux comprendre comment organiser une prévention active. Cette prévention est un acte individuel, mais on aimerait que les pouvoirs publics lisent attentivement ce livre pour essayer de rendre notre environnement plus sain. Car il ne faut pas compter sur les industriels pour entreprendre cette démarche, peu favorable à leur marge bénéficiaire.

Je paraphrase André Cicoella : « *Aucun bébé ne doit naître pré-pollué.* » En effet, les démarches ne doivent pas concerner uniquement l'adulte malade, mais commencer dès la grossesse et même probablement avant, afin que nos ovules et nos spermatozoïdes ne puissent favoriser des maladies chez les futurs adultes que deviendront nos enfants.

Nous sommes tous concernés, alors à chacun de faire un petit effort !

Vous retrouverez également de nombreux conseils de prévention dans la 2<sup>e</sup> édition de mon livre coécrit avec le D<sup>r</sup> Alain Dumas : *Cancer : être acteur de son traitement* qui est maintenant distribué par les éditions Leduc.s. ●

Dr Éric Ménat



# Psychophanie : un pont vers l'inconscient

Fondée sur un mécanisme de communication télépathique encore inexpliqué, la psychophanie permet de mettre au jour les pensées et émotions tapies dans les tréfonds de notre psyché. Une thérapie courte, encore peu connue en France, au service de la connaissance de soi.

Encore peu connue en France, la psychophanie est considérée par certains comme une pratique thérapeutique majeure. Ainsi, pour Didier Dumas, figure de la psychanalyse transgénérationnelle\*, c'est « une découverte aussi importante dans la connaissance de l'esprit humain que celle que fut, au siècle dernier, la psychanalyse ».

La discipline est née dans les années 1970 en Australie. Rosemary Crossley, psychologue et éducatrice, met alors au point une technique de « communication facilitée » destinée aux personnes handicapées de la parole, souffrant d'infirmité motrice cérébrale ou d'autisme. On procède ainsi : un partenaire appelé « facilitant » soutient la main du « facilité », ce qui lui permet de désigner des images ou des mots sur un clavier. La personne handicapée peut, à la longue, acquérir de l'autonomie en frappant volontairement sur le clavier. Forte de son succès, la méthode s'exporte aux États-Unis dans les années 1980, puis en France, où elle est introduite par Anne-Marguerite Vexiau, une orthophoniste.

Celle-ci bouleverse la pratique de la communication facilitée en accueillant un registre émotionnel profond, ouvrant l'outil à un public plus large, dans une visée

thérapeutique. L'orthophoniste nomme son approche psychophanie, ce qui signifie étymologiquement « mise au jour de l'âme ».

## Zones profondes

Durant une séance, le praticien aide le patient à entrer en contact avec des zones profondes non conscientes de sa psyché. L'une des manières de pratiquer consiste pour le « facilité » à poser simplement sa main sur le bras du « facilitant », installé devant un clavier d'ordinateur. « Ce geste, qui vaut pour accord d'une communication d'inconscient à inconscient entre les deux personnes, n'est pas anodin. En effet, au creux de la main se trouve un point important du méridien du Maître Cœur », remarque Denise Seneca, praticienne et formatrice en psychophanie depuis une quinzaine d'années à Paris.

Le patient n'a alors rien d'autre à faire, et le praticien, qui se met en état de résonance et de disponibilité intérieure, tape les termes qui le traversent et s'imposent à lui. « Les mots arrivent par paquets de deux ou trois, guère plus. Avant que j'ai fini d'écrire une phrase complète, je n'ai aucune idée de son contenu », précise Denise

Seneca, elle-même formée par Anne-Marguerite Vexiau. Le facilitant lit à haute voix les textes produits, guidant la personne pour rebondir sur tel ou tel aspect, mais sans jamais proposer d'interprétation, qui n'appartient qu'au seul patient.

« La base de la psychophanie repose sur un branchement télépathique, dont nous sommes tous capables, et que nous avons oublié à partir du moment où l'on a appris à parler. Je ne fais que mettre à disposition de la personne ma structure mentale, ma banque de données de mots, pour qu'elle puisse s'exprimer à travers moi », explique Denise Seneca.

## Charge émotionnelle

Dans la préface qu'il a rédigée pour *Un clavier pour tout dire*, l'essai d'Anne-Marguerite Vexiau, Didier Dumas explique que ces processus mentaux de télépathie sont familiers des psychanalystes formés par Françoise Dolto, qui l'appellent « communication d'être à être ». « Mais, regrette-t-il, n'étant reconnus et étudiés que depuis une vingtaine d'années, ils n'ont pas plus de place dans les modèles théoriques de la neurologie et des sciences cognitives que dans ceux de la psychanalyse classique. »

Les textes produits en séance de psychophanie sont ressentis comme profondément justes par les personnes, et leur charge émotionnelle est souvent forte. « La zone touchée échappe au mental, à la pensée, ça va beaucoup plus loin dans l'inconscient. J'entends régulièrement des commentaires du type : "c'est exactement ce que je n'arrive pas à dire" ; ou bien : "je n'aurais pas pu le dire mieux" », poursuit Denise Seneca. « Certes, il y a souvent un flou en début de première séance. ●●●

## Le modèle scientifique reste à élucider

Une seule recherche, menée à l'initiative d'Anne-Marguerite Vexiau elle-même, a été jusqu'à présent menée pour tenter de modéliser scientifiquement le fonctionnement de la psychophanie. Dirigée par le Pr Haffelder, directeur de l'Institut de recherches sur la communication et le cerveau de Sturgart, elle a mis en évidence divers phénomènes durant une séance de communication facilitée. Ainsi, grâce à des électrodes branchés sur le système limbique (siège des émotions), des tracés spécifiques mesurant les ondes alpha, thêta et delta, ainsi qu'une sollicitation accrue de l'hémisphère droit du cerveau du facilité, et de l'hémisphère gauche du facilitant, ont pu être mesurées. Selon le Pr Haffelder, tout se passe comme si « le cerveau du facilité se branchait sur celui du facilitant ». Des observations qui gagneraient à être complétées et confrontées à d'autres études plus poussées.

\* Développée par Didier Dumas, la psychanalyse transgénérationnelle prend en compte l'impact du vécu de nos ancêtres sur le nôtre, en s'appuyant notamment sur l'étude des arbres généalogiques.

## ● traitement

●●● *La personne se demande si le texte ne vient pas de mon imagination... Mais ces doutes se dissipent très vite.* »

Aguerri à identifier sa part personnelle de vécu, le praticien a appris faire le vide en lui, et a idéalement entrepris un travail lui permettant d'éviter les projections. D'un contenu parfois cru, les textes de psychophanie « ne révèlent que ce que la personne est prête à entendre », souligne Anne-Marguerite Vexiau dans son livre.

### Une lecture nouvelle

Sorte de dialogue de la personne avec elle-même, la psychophanie permet une libération des difficultés, des blessures, des souffrances inexprimées en les mettant en paroles à l'extérieur de soi. Sorte d'accélérateur de prise de conscience, elle invite à une lecture nouvelle de son propre vécu.

« Elle permet au patient de se remettre en mouvement et de récupérer de l'énergie afin de la mettre au service d'une dynamique de transformation », résume Denise Seneca. Elle s'adresse aux adultes traversant des moments de transition ou de crise, se sentant bloqués dans leur vie, déprimés. Elle est aussi indiquée pour les enfants souffrant de nervosité, de tristesse, d'agressivité ou ayant des troubles de l'apprentissage, les parents étant toujours présents lors des séances.

Six séances sont en moyenne suffisantes, chacune durant une heure environ, espacées de trois semaines minimum. « Je reçois aussi des gens qui sont en psychothérapie par ailleurs, quand ils sentent que leur cure patine et a besoin d'un coup de fouet », souligne la praticienne. Méthode de connaissance de soi atypique, la psychophanie demande de réviser nos conceptions pour s'ouvrir à d'autres modes de fonctionnement pour l'instant inexpliqués. Un changement d'attitude que Denise Seneca observe fréquemment dans son cabinet : « Beaucoup entrent en me disant : "Vous savez, moi je suis quelqu'un de très cartésien." Et ils en ressortent en disant : "Je ne sais pas comment ça marche, mais je sais que je me suis dit des choses très importantes." » ●

Isabelle Fontaine

#### EN BREF

À lire : *Ta main pour parler, et Un clavier pour tout dire* de Anne-Marguerite Vexiau, édition Desclée de Brouwer.

Pour trouver un praticien en psychophanie : [www.deniseseneca.com](http://www.deniseseneca.com) et l'association Ta Main Pour Parler [www.tmp.net](http://www.tmp.net).

## ● bonnes idées

### Pour la santé de vos os, pensez aux œufs

Dans le cadre de la santé des os, et plus particulièrement de leur reminéralisation, bien des solutions existent. Ne parlons pas des solutions allopathiques : toute la presse grand public les soutient, les médiatise et communique dessus. En solution alternative, la prêle, le lithothamne, l'huile de foie de morue, etc., sont souvent recommandés sur les réseaux sociaux dès lors que l'on demande conseil pour densifier ses os. Mais une solution est trop souvent oubliée et pourtant redoutablement efficace. Conseillée par le naturopathe Raymond Dextreit, cette recette simple et qui ne coûte (quasiment) rien nous a été rappelée par une lectrice. Qu'elle en soit remerciée ! De quoi s'agit-il ? De l'œuf-citron. Pour la réaliser, rien de plus simple. Prenez, le soir, un verre dont le diamètre laisse le moins d'espace possible entre la coquille de l'œuf et la paroi du verre. Vous placez à l'intérieur du verre un œuf entier et intact, bio, de préférence, à coquille blanche, en veillant à ne pas le briser. Bien entendu, la coquille doit être tout à fait propre. Prenez un citron bio, pressez le jus, et versez-le jusqu'à recouvrir complètement le citron. Au mieux, laissez tremper toute la nuit, et buvez au matin. En retirant l'œuf du jus au matin, vous constaterez que la coquille de l'œuf s'est amincie (mais vous pourrez toutefois l'utiliser sans aucun problème pour une omelette ou autre. Pour un jeune enfant, ne donner que la moitié du jus. Une cure de 21 jours s'avère être un excellent reminéralisant. D'une part parce que le citron, même s'il est acide au goût, apporte des éléments basiques dans l'organisme. Son jus acide va réagir avec la paroi calcaire de l'œuf et extraire des éléments alcalins, qui, eux aussi, participeront à désacidifier le milieu intérieur. L'on sait que le jus de citron, pris en cure, améliore les douleurs articulaires, car il réduit le taux d'acidité dans l'organisme. En l'utilisant avec ce procédé, l'on associe, encore en plus, l'effet drainant et l'effet reminéralisant. D'autre part, réalité, la forme particulière de l'œuf génère un phénomène énergétique dynamisant qui accentue la qualité nutritionnelle et reminéralisante du jus de citron. D'où l'importance de bien utiliser l'œuf entier, avec sa coquille intacte.

### Ouvrez grand vos narines !

Des rhinites persistantes ou des allergies saisonnières peuvent parasiter le quotidien de millions de Français, dès lors qu'elles bouchent les sinus. Parler comme un canard et se moucher continuellement dès les beaux jours arrivés est particulièrement pénible. Plutôt que d'utiliser des antihistaminiques, voici quelques moyens naturels pour soulager ce symptôme en particulier. Pour favoriser l'humidité des muqueuses nasales et stimuler les sécrétions, le lavage de nez reste un des meilleurs moyens. Pour ce lavage, préparez une infusion de camomille ou de menthe. Une fois tiède, vous en recueillez au creux de votre main ou avec une paille et vous en inhalez délicatement par toutes petites quantités dans le nez. Vous pouvez répéter cette séance toutes les heures si nécessaire et pour obtenir des résultats. Outre de tels lavages, vous pouvez opter ou compléter avec des compresses. Dans ce cas, faites bouillir cinq feuilles de laurier-sauce pendant trois minutes dans l'équivalent d'un bol d'eau. Trempez un petit linge de coton que vous appliquerez par la suite, chaud, sur les sinus. Veillez bien à utiliser du laurier-sauce, le laurier donnant de belles fleurs, est quant à lui toxique. En outre, vous pouvez aussi optimiser la qualité de l'air, notamment en humidifiant l'air ambiant par des serviettes mouillées sur les radiateurs. Si vous avez un diffuseur, versez trois à cinq gouttes d'eucalyptus radié, quelques minutes plusieurs fois par jour. Non seulement cette huile est vraiment efficace pour les voies respiratoires, mais elle est une des rares qui conviennent aux enfants.





# Le courrier des lecteurs

Chaque mois le Dr Paul Dupont, Patrick Hoor, ostéopathe DO, le Dr Ted Levi, chirurgien dentiste, et le Dr Thierry Schmitz répondent à votre courrier.

Posez-leur vos questions ou envoyez vos témoignages à : **Alternative Santé**

65, rue Claude-Bernard, 75005 Paris ou par mél : [alternativesante@santeportroyal.com](mailto:alternativesante@santeportroyal.com)

## TÉMOIGNAGE

### Douleurs fantômes

Dans le courrier des lecteurs de votre numéro de février, une personne témoigne de douleurs après amputation. Je suis énergéticienne. J'ai eu le cas d'une dame amputée d'un sein qui, depuis une dizaine d'années, souffrait de ce sein qu'elle n'avait plus. Son médecin l'avait mise sous antidépresseurs après avoir essayé des médicaments allopathiques antidouleur qui ne l'avaient pas apaisée. Elle est venue à mon cabinet et, en une séance, les douleurs ont totalement disparu. Sa douleur provenait de son corps éthérique. La prise en charge est simple. Il faut savoir que le corps éthérique porte les cicatrices et mémoires du corps physique. Je travaille sur le corps éthérique par imposition des mains. Lorsque je ressens l'endroit précis où il y a un problème et que je travaille dessus, la personne dans son corps physique a un ressenti elle aussi. Je ne suis pas en train de dire que tous les problèmes d'amputation se règlent de cette façon ni que ce problème se règle en énergétique toujours en une seule séance, mais j'apporte mon témoignage afin que les personnes qui souffrent après une amputation et pour qui les traitements n'ont pas donné de résultat se renseignent auprès de thérapeutes en énergétique. Cela peut être la solution à leur problème.

### Fibroméniscose

Le compte-rendu d'une radio indique la présence d'une fibroméniscose, un aspect de chondrocalcinose articulaire, associée à une arthrose fémoro-tibiale interne plus marquée. Je pensais prendre du cartilage de raie. Est-ce judicieux ? Avez-vous des indications plus efficaces ?

Pourquoi pas ? Vous pouvez aussi prendre du Glucho-Chondro-Oligo du labo Phytosud (2 gélules matin et soir). Pensez aussi à faire des étirements afin d'alléger ce genou qui souffre. Consultez un kiné du sport ou méziériste si vous ne connaissez pas d'étirements. Évitez la genouillère, qui ne vous sera d'aucun secours, ainsi que le vélo à outrance. En homéopathie, *Silicea 9CH* (8 granules au coucher pendant 2 mois) complétera le traitement du cartilage. Évitez tous les sports traumatisants pour le genou, basket, tennis, randonnée en haute montagne... **P. H.**

### Implants possibles ?

Est-ce qu'on peut faire des implants en zircone même avec des dents déchaussées ?

Il est très possible de faire des implants zircone avec des dents déchaussées. Cela peut même être mieux, car les dents naturelles présentent de nombreuses micro-anfractuosités dans lesquelles les micro-organismes ont tendance à se loger en favorisant le déchaussement. Les implants dont la surface est parfaitement lisse diminuent ce phénomène. **T. L.**

### Rosacée aux deux joues

J'ai 51 ans et souffre de rosacée sur les deux joues. Que pourriez-vous me conseiller ?

La rosacée est associée à des troubles gastriques, hépatiques ou gynécologiques. Sur les joues, la rosacée peut être liée à des problèmes gastriques (reflux gastro-œsophagien). Située au niveau du menton, elle peut être associée à des perturbations des ovaires ou de l'utérus ; sur le nez, à des problèmes hépatiques. Pour traiter localement, je vous conseille une lotion à base d'ichtyol, diluée dans de l'eau d'hamamélis ou de l'eau distillée (1 % maximum, soit une goutte pour 100 gouttes d'eau). Pour traiter le reflux, une seule goutte de menthe des champs (*Mentha sylvestris*) après le repas suffit le plus souvent. Contre la gastrite, je vous recommande l'ache des montagnes. Je vous conseille *Levisticum officinale* HATM (50 gouttes aux deux repas avec une goutte de *Mentha sylvestris*). **P. D.**

### Infections vaginales

Ma compagne est sujette à des infections vaginales très répétitives, au moins tous les 3 mois, qui ne sont corrélées ni à des rapports sexuels ni à des situations psychosomatiques particulières. Ces épisodes sont complétés par une cystite dans les cas aigus. Tous les types de traitements ont été utilisés (antibiotiques + antibactériens, acupuncture, huiles essentielles, ovules Weleda C360, homéopathie, soins énergétiques). Nous serons très heureux de connaître votre réflexion sur le sujet.

Je pense que votre compagne souffre du syndrome de candidose chronique, qui est une infection chronique du système digestif par le *Candida albicans*. Le développement du *Candida albicans* résulte en général de l'usage répétitif d'antibiotiques. Ceux-ci détruisent la flore intestinale microbienne, dont une des fonctions est d'empêcher la prolifération excessive des champignons. La prise de certains médicaments (corticoïdes, pilule contraceptive, chimiothérapie) ou une alimentation trop riche en sucres peuvent aussi provoquer un développement excessif du *Candida* dans l'intestin. Dans ce cas, soigner la candidose vaginale ne suffit pas, et il faut éradiquer la candidose intestinale avec de l'acide caprylique, un acide gras issu de l'huile de noix de coco. Plusieurs études scientifiques ont démontré son action anti-*Candida* au niveau de l'intestin sans risque pour la croissance de la flore intestinale. **T. S.**



## Névralgie du trijumeau

Mon fils de 44 ans souffre depuis six ans d'une névralgie du trijumeau associée à des acouphènes (côté droit). Ces douleurs lui rendent la vie intolérable, au point qu'il a cessé toute activité professionnelle. Il a tout essayé. Que faire ? Avez-vous des pistes ?

Ce délai de six ans réduit l'efficacité de vos initiatives. L'ostéopathie crânienne est une piste à explorer. Cette névralgie peut se déclencher sur un « coup de froid » ou une compression mécanique du nerf trijumeau. La priorité semble être de détendre le « fiston » avec des plantes (Sérénité de Phytosud, 2 gélules au dîner et au coucher pendant deux mois). Ce traitement peut être renforcé par des massages et étirements doux des épaules et du cou. Mais l'approche crânienne reste la base d'un traitement naturel dont la radiographie ou le scanner garantiront l'innocuité. **P. H.**

### TÉMOIGNAGE

## Jambes sans repos

Dans le numéro de janvier 2017, une lectrice évoque sa maladie des jambes sans repos, que la prise de médicaments depuis sept ans n'a pas améliorée. J'ai le même problème depuis de nombreuses années, et je suis considérablement soulagée par une préparation publiée dans votre journal (ou dans *Plantes & Santé*) il y a quelques années. Voici la préparation et sa posologie : dans 4 cuillères à soupe d'huile végétale de pépins de raisin, ajouter :

- HE romarin à verbénone ..... 30 gouttes
- HE marjolaine à coquilles ..... 20 gouttes
- HE lavande ..... 10 gouttes
- HE gingembre ..... 10 gouttes

Chauffer une cuillère à café du mélange le soir et masser les jambes, des chevilles au sommet des cuisses, avec des gestes appuyés. Pour ma part, pour me faciliter la vie, je ne fais pas chauffer l'huile et c'est quand même très efficace, au point qu'après quelques semaines de pratique, j'ai pu espacer sensiblement les applications.

## Infection dentaire

J'ai 55 ans. Je traîne depuis quelques années une infection dentaire au niveau d'une molaire supérieure couronnée, qui s'est réveillée en 2016. Le dentiste m'a mise sous antibiotique puis a démonté la couronne pour nettoyer les canaux, sans toutefois réussir à nettoyer le troisième. Une évacuation naturelle est-elle possible ? Je tiens à souligner que j'ai tendance à faire des tendinites (hanche, épaule). Un lien est-il possible ?

Une évacuation naturelle de votre dent infectée n'est pas possible. Si le dentiste n'arrive pas à nettoyer complètement le 3<sup>e</sup> canal, il vaut mieux faire extraire la dent. Sans avoir de preuves formelles (vous ne dites pas précisément de quelle dent il s'agit), il est très possible que vos tendinites récurrentes soient dues à ce problème. **T. L.**

## Opération du canal carpien

Je me suis fait opérer du canal carpien aux deux mains en mai et juin dernier. La douleur est toujours présente. J'ai fait plusieurs examens (scanner, radiographie, EMG, échographie et IRM). À noter que j'ai une myasthénie depuis 2007. Le spécialiste de la main que j'ai rencontré m'a indiqué que j'avais un épanchement de synovie. Il m'a conseillé de faire des infiltrations. J'ai rencontré plusieurs magnétiseurs, guérisseurs pour soulager la douleur, mais je ne sais que faire pour la soulager.

Des compresses d'argile verte s'imposent dans votre cas (argile en bandes, pour une application plus facile : 20 minutes trois fois par jour pendant 21 jours au minimum). L'homéopathie va réduire les douleurs avec *Rhus Toxicodendron* associé à *Lachnanthes* en 5 CH (5 granules de chaque trois fois par jour). Un massage avec un gel type Arnican sera le bienvenu après l'argile. Évitez les bains d'eau chaude ou tiède. Il est clair que votre myasthénie n'est pas un facteur favorable pour gérer cette douleur... **P. H.**

## Atrésie de l'œsophage

J'ai un neveu qui a cinq mois. Né par césarienne, il souffrait d'une atrésie œsophagienne qui a nécessité une intervention chirurgicale à trois jours, car il se noyait. Il a toujours une poche d'estomac et se nourrit très peu par voie normale, car il semble souffrir de l'inflammation. À quoi est due l'atrésie ? Comment endiguer l'inflammation dont il souffre ?

L'atrésie de l'œsophage est une maladie très grave du nouveau-né qui correspond à l'absence de continuité de l'œsophage qui se termine par un cul-de-sac. Parfois cela s'associe à une communication avec les bronches, ce qui est encore plus grave. Si le bébé a pu être opéré, il doit être guéri de cela. Il faut s'assurer ensuite que l'œsophage n'a pas souffert, qu'il ne s'est pas rétréci. Une des complications fréquentes est aussi le reflux de l'estomac vers l'œsophage. Beaucoup de bébés en souffrent naturellement et plus particulièrement ceux qui ont été opérés d'une atrésie. Il n'y a pas beaucoup de traitements alternatifs à cela, sinon en homéopathie : *Nux Vomica* 4CH, trois granules écrasés entre deux cuillères à café et à faire sucer au bébé avant les repas. **P. D.**

## Dyskinésie tardive

Je souhaite avoir des informations concernant une maladie incurable dont je suis atteint depuis le printemps 2008 : la dyskinésie tardive. Suite à une dépression sévère, ma psychiatre m'a prescrit divers traitements, dont le dernier fut le Loxapac. J'ai eu des difficultés respiratoires, pour parler et pour manger. Après l'arrêt du Loxapac, les symptômes se sont amplifiés. Je me tourne vers vous pour savoir ce que je pourrais faire.

Ces tremblements pourraient avoir pour origine une intoxication hépatique. Je vous propose un drainage léger (papaye fermentée en sachet). Il est possible que votre état général nerveux soit « altéré » par cette problématique de longue haleine. C'est la raison pour laquelle j'ajoute le complexe Sérénité de Phytosud (2 gélules au dîner et 2 au coucher). L'ensemble de ce traitement est à suivre deux mois minimum pour des résultats notables. **P. H.**

## Hydrothérapie du côlon

Je souhaiterais avoir votre avis sur l'hydrothérapie du côlon.

L'hydrothérapie est une technique hygiéniste plus qu'efficace... Cependant, un certain nombre de précautions s'imposent : vérifiez les compétences du thérapeute qui vous la propose, soyez en bonne forme pour le faire (et prévoyez du repos ensuite) et, pour finir, le mois de septembre est le meilleur moment pour le faire en BioSanté ! **P. H.**

### À NOS LECTEURS

La rédaction reçoit chaque jour une grande quantité de courriers comportant de nombreuses questions de santé. Il nous est malheureusement impossible de répondre à toutes ces demandes.

Précisons que :

- il ne sera pas répondu aux questions déjà évoquées dans un précédent numéro, mais nous vous indiquerons dans quel numéro elles ont été traitées ;
- Santé Port-Royal n'est pas un cabinet médical et ne donne pas de consultations, il est donc inutile de joindre un dossier médical à votre courrier ;
- il est recommandé de limiter les demandes à une seule question de santé ;
- nos réponses ne se substituent pas à la consultation d'un thérapeute ;
- il nous est interdit de vous communiquer des adresses de praticiens, vous pouvez en trouver sur [annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com) ;
- il est inutile de joindre à votre lettre une enveloppe timbrée.

### Ferritine en hausse

Mon acupuncteur m'a alerté sur mon taux de ferritine (831 µg/L en février contre 660 en janvier). Que me conseillez-vous ?

C'est le « triangle » du sang (foie, rate, pancréas) qui gère la ferritine. Quand elle est élevée, il est possible qu'un blocage empêche sa régulation. Je vous propose un draineur, le complexe Phyto 2 (Phytosud), pour réduire votre ferritine. Deux traitements de 3 semaines entrecoupés d'une semaine blanche seront nécessaires pour avoir une efficacité visible sur vos prises de sang. Si parallèlement vous réduisez vos apports en fer (viande, charcuterie, épinards), l'efficacité du traitement en sera augmentée ! **P. H.**

## Maladie de Moyamoya

Âgée de 61 ans, ma cousine atteinte de la maladie de Moyamoya a été victime de trois AVC hémorragiques, (un en 2012 et deux cette année). Elle est actuellement en rééducation (subsiste une déficience visuelle). Elle est traitée préventivement avec un anti-épileptique (Keppra) et temporairement avec un médicament pour réguler la tension. Quels seraient vos conseils précieux ?

Je vous conseille de prévenir un nouvel accident vasculaire cérébral grâce au protocole suivant en gemmothérapie : aulne glutineux (*Alnus glutinosa*), 15 gouttes le matin (améliore la circulation cérébrale) ; olivier (*Olea europaea*), 15 gouttes le midi (bourgeon de l'artériosclérose) ; airelle (*Vaccinium vitis-idaea*), 15 gouttes le soir (bourgeon de la sénescence féminine). **T. S.**

## Pneumopathie chronique à éosinophiles

La compagne de mon fils, âgée de 36 ans, est atteinte depuis longtemps de pneumopathie chronique à éosinophiles associée à de l'asthme. Son traitement consiste à prendre de la Ventoline, du Symbicort et du Kestin, plus des corticoïdes qu'elle ne veut plus prendre. Pouvez-vous m'indiquer s'il existe d'autres façons de se soigner ?

En médecine naturelle, je conseille le Moduplex. Il s'agit d'un immunomodulateur qui permet à la fois de stimuler l'immunité souhaitable (la défense de notre organisme) tout en diminuant l'immunité non souhaitable que l'on retrouve dans les allergies ou les maladies auto-immunes. La posologie pour un adulte est de 3 gélules par jour (matin, midi, soir), mais impérativement à distance des repas : soit 30 minutes avant ou 1 heure et demie après les repas. C'est le seul produit qui permette souvent (mais pas toujours) d'éviter la cortisone. **T. S.**

# CARNET D'ADRESSES

### FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 8

- **Complexe Draineur, Complexe Actilac**  
**Phytosud**  
05 34 28 08 26  
[www.phytosud.com](http://www.phytosud.com)

### DOSSIER, P. 9-14

- **Formule TM Apis Mellifica, Calendula, Ledum Palustre aa SQP 30 ml**  
**Laboratoire Boiron**
- **Boswellia serrata (extrait standardisé à 90 % de boswelline), boîte de 120 comprimés dosés à 250 mg**  
**Laboratoire Ireliia**  
0 805 360 854 (Numéro Vert pour la France)  
[www.irelia.org/site](http://www.irelia.org/site)
- **TMD Toxic Metal Detox (boîte de 60 gélules)**  
**Labo SP**  
Tél (France) 09 70 40 79 98  
[www.labosp.com](http://www.labosp.com)
- **Regulatpro Bio (flacon de 350 ml)**  
**Nature à Cœur**  
03 88 39 86 20  
[www.natureacoeur.fr](http://www.natureacoeur.fr)

### CANCER, P. 19-20

- **Jeunes pousses de céréales, l'OPC de Masquelier, Broméline, Coenzyme Q10, Glutathion, Pollen de chêne, Ginkgo à feuilles dorées...**  
Disponibles en boutique bio.
- **Jus de Breuss**  
**Source Claire**  
[www.source-claire.com](http://www.source-claire.com)
- **Reishi, Shiitake**  
**Onatera**  
04 65 26 00 60 [www.onatera.com](http://www.onatera.com)

### COURRIER DES LECTEURS, PP. 23-25

- **Glucho-Chondro-Oligo, Complexe Sérénité, Complexe Phyto 2**  
**Phytosud**  
05 34 28 08 26  
[www.phytosud.com](http://www.phytosud.com)
- **Levisticum officinale HATM**  
**Phybio pharma**, 05 67 22 21 80  
Remise de 20 %. Code : œmineps
- **Moduplex**  
**Effiflex**  
00 800 2426 2426  
(Numéro Vert depuis un poste fixe)  
[www.effiflex.com](http://www.effiflex.com)

### BOÎTE À OUTILS, P. 32

- **Baci4 Nut**  
**Laboratoire D.PLANTES**  
04 75 53 80 65  
[www.dplantes.com](http://www.dplantes.com)

Tous les traitements non cités ci-dessus sont disponibles en pharmacie ou en boutique bio.

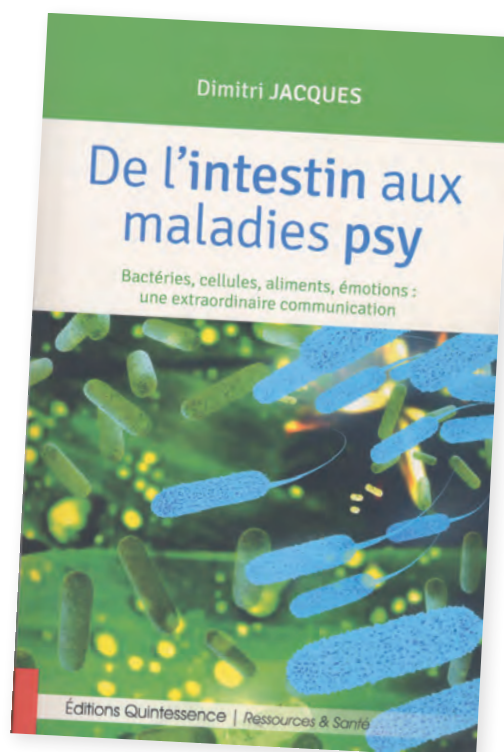
AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires sont réservées aux abonnés d'*Alternative Santé* et aux membres de *La Vie naturelle*. Pour en bénéficier, communiquez votre numéro de membre ou celui d'abonné (2<sup>e</sup> nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (3<sup>e</sup> nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.

Pour trouver les coordonnées  
d'un thérapeute près de chez vous  
**[annuaire-therapeutes.com](http://annuaire-therapeutes.com)**  
également disponible en version mobile

## Un second cerveau qui agit sur le premier

Si nous avons consacré notre boîte à outils (cf. p. 32) à des traitements de la flore intestinale (pardon, on dit maintenant le « microbiote »), nous n'avions pas prévu la sortie de ce livre exclusivement et passionnément consacré à son rôle. Et si l'on dit de l'intestin qu'il est le deuxième cerveau de notre corps, c'est grâce aux bactéries qui le colonisent et communiquent avec lui. Étudier l'univers et le comportement du microbiote, c'est révéler son extraordinaire importance et son délétère impact sur notre métabolisme dès lors qu'il est mauvaise santé, notamment en dysbiose. Ici, ce ne sont pas seulement les maladies de civilisation qui sont dans le collimateur et attribuées aux déséquilibres de notre microbiote, mais certaines pathologies mentales. Ainsi, on découvre que la dépression est d'ores et déjà, aux États-Unis, considérée comme une maladie inflammatoire du cerveau, directement liée aux perturbations du microbiote, et traitée comme telle. Une dysbiose, comprenez une altération qualitative et quantitative du microbiote, entraîne de pénibles, si ce n'est terribles, conséquences, de la diarrhée infectieuse ou de la candidose à l'hyperperméabilité intestinale, à l'épuisement immunitaire et autres auto-immunité, maladies inflammatoires chroniques. Mais ce que rappelle ou révèle ce livre (en fonction des connaissances des lecteurs), c'est que des maladies mentales telles que la dépression, l'autisme, les troubles du comportement alimentaire ou la maladie d'Alzheimer seraient aussi liées à la qualité et à la quantité de bactéries dans notre microbiote. Et il suffit d'en prendre soin au fil des années pour s'en prémunir ou du moins en limiter les risques. Un livre absolument passionnant. ●

*De l'intestin aux maladies psy*, de Dimitri Jacques, éd. Quintessence, 228 p., 18 €.



## Pour tout savoir sur les additifs



Voici le guide ultime et à jour des additifs utilisés par l'industrie agro-alimentaire dans leurs produits qui inondent les rayons des super- et hypermarchés. Le travail est colossal puisqu'il liste les

338 additifs autorisés, et passe au crible les 150 les plus utilisés, les classant en fonction de leur dangerosité par un code couleur. L'argumentation des auteurs s'appuie sur les toutes dernières études scientifiques. Dès le début de l'ouvrage, on apprend clairement ce que sont les additifs, de quelle famille ils proviennent (colorants, conservateurs, antioxydants, agents de texture, exhausteurs de goût, etc.), la législation en vigueur (nationale et européenne), pour aboutir à des tableaux faciles d'accès et de compréhension, classant en fonction des pathologies leurs dangers et leur utilisation. Indispensable pour faire ses courses. ●

*Le Nouveau Guide des additifs*, d'Anne-Laure Denans et la Nutrition, éd. Thierry Souccar, 274 p., 11,90 €.

## Le mal de dos sera le mal du siècle... dernier



de vous aider à en souffrir un peu moins. Ici, tout est détaillé, explicité, illustré pour vous permettre de comprendre, anticiper, pallier, soigner votre dos. Un exemple frappant de ce que l'on peut découvrir dans ce livre pour comprendre notre dos et des charges qu'il endure : la compression verticale à la simple station debout est de 16 kg/cm<sup>2</sup> dans la région des lombaires. Le simple fait de se pencher en avant fait passer cette force de compression à 58 kg/cm<sup>2</sup>. Quand vous vous penchez à 90°, elle passe à 300 kg/cm<sup>2</sup>. Et nous ne parlons pas ici de la prise de poids. Saisir un carton de 50 kg fait passer la compression à 700 kg. Richement illustré et particulièrement clair, ce livre promet de devenir une référence. ●

*Le Livre du dos*, de Guy Roulier, éd. Dangles, 448 p., 25 €.

On a souvent décrit le mal de dos (et à juste titre) comme le mal du siècle. Du siècle dernier, si l'on fait le pari optimiste de sa prochaine éradication. Quoi qu'il en soit, le livre de Guy Roulier se propose

## Le cancer vu de Chine



La médecine traditionnelle chinoise (MTC) a certes des paradigmes médicaux bien éloignés de la médecine occidentale, et plus précisément de la celle du Conseil de l'Ordre. Et c'est

d'autant plus vrai lorsqu'il s'agit de se pencher sur le cancer. Si nous partageons l'idée que le cancer se construit lentement et sans bruit, la MTC considère de son côté que le cancer n'est pas un ennemi mortel, mais l'un des derniers moyens que le corps met en branle pour assurer sa propre sauvegarde. Rien d'étonnant, dès lors, à ce que les propositions de la MTC en matière de prévention du cancer, d'hygiène de vie (en termes de sexualité, alimentation, exercice physique) soient une mine d'or, tout comme ses recommandations pour se prémunir des récurrences et atténuer les effets des traitements allopathiques indispensables. ●

*Prévenir le cancer avec la médecine traditionnelle chinoise*, de Jean Pélissier, éd. Albin Michel, 272 p., 19 €.





astrosanté .....

## SIGNE DU MOIS: LE BÉLIER



**Catherine Lyr**

Psychoastrologue et coach,

Tél. : 01 43 70 32 23

Site : [www.astrolyr.fr](http://www.astrolyr.fr)

**Le Bélier** (du 21/03 au 20/04) **Son élément**: le feu **Sa planète**: Mars

**Ses caractéristiques**: énergique, entreprenant, courageux

**Organes**: la tête et ses fonctions.

### Ses prédispositions santé

Le signe astrologique du Bélier régit la tête, le crâne et le cerveau. Ce natif présente une tendance aux migraines, aux chocs à la tête, à la tension artérielle. Les hémorragies cérébrales sont possibles. Ce signe qui ouvre le printemps est le plus impulsif du zodiaque. Le Bélier a tendance à « se jeter la tête la première » dans ses projets, avec beaucoup de spontanéité et sans hésitation. Son goût du risque peut l'exposer à des accidents divers. Il lui est recommandé de pratiquer un sport pour canaliser son flot d'énergie et améliorer son sommeil. Le vélo, la course, les sports de combat et ceux liés à la vitesse lui conviennent parfaitement.

### Ses tendances nutritionnelles

Alimentation rapide, cuisine relevée. Le natif du Bélier a besoin d'une alimentation pleine de vitalité, en adéquation avec son goût pour l'action, les initiatives, la vitesse et le sport. Il a donc besoin de protéines, de sucres lents, mais aussi de légumes vitaminés. Ce signe de feu brûle beaucoup d'énergie, c'est un carnivore : il consomme beaucoup de viandes rouges, plutôt saignantes, ainsi que les viandes crues. Il est adepte des plats rapides le midi, si son planning est chargé. Il préfère le plat principal, dans le menu, étant moins porté sur les desserts. Goût pour la cuisine méditerranéenne à base d'huile d'olive. Il apprécie les tomates, les aubergines et les poivrons.

### Mes conseils astrosanté

Faire une vraie pause déjeuner, en mâchant plus longtemps les aliments. Consommer plus de crudités et de fruits, et éviter l'excès de viande rouge. Contrôler son impulsivité et développer la patience. Nature sportive. Apprendre à se relaxer : séances d'acupuncture bénéfiques.

**N. B.** Ce portrait santé s'adresse aux natifs du bélier ayant plusieurs planètes dans leur signe.

Pour des précisions personnalisées, l'analyse de votre carte du ciel natale est indispensable lors d'une consultation.

Pour en savoir plus : lire l'article dans le n° 37 de l'été 2016 « *L'Astrologie au service de la Santé* » de Catherine Lyr.

## La radio du développement personnel



### À l'antenne

Bien-être

Thérapie

Spiritualité

Remède

Culture

Chroniques

...



[www.radiomedecinedouce.com](http://www.radiomedecinedouce.com)

## ● Magnétiseur - Guérisseur

Simplicité, innocence, résultats. Puissant pouvoir à distance, pour tout ce qui est chronique et réputé difficile. Écrire : Jean Christophe, 05 57 42 15 51 B.P. 83, 33392 Blaye Cedex christophe33@orange.fr

## ● Formation reiki

Formation certifiante en reiki usui et reiki karuna® France et Suisse 4 personnes maximum par formation pour un travail de qualité.

04 67 24 83 84

[www.formation-reiki.info](http://www.formation-reiki.info)

## ● Technique vibratoire

Diplômée et formatrice en technique vibratoire, mes mains rétablissent en 16 gestes la circulation de l'info dans votre corps afin que celui-ci se répare lui-même. À Parmain (95), à distance. Catherine Didelot Petitpas

06 71 46 15 82

## ● Soins Bénéfiques Sur Photo. Depuis 2004 Maëlle-Magnétiseuse se préoccupe de vos Soucis, de vos Proches + animaux

Esprit-Zen : énergie positive lieu école famille amour émotions  
Santé-Corps : douleur mal-être stress fibromyalgie chimio zona peau-pso-feu allergie ventre orl sommeil addiction...

06 99 78 50 57

## ● Pranathérapie/Pranic Healing®

Méthode douce et naturelle qui utilise l'énergie vitale (Prana) pour un mieux-être au quotidien. Stages (en W.E.), conférences, méditations. Demandez notre documentation gratuite :

Association Française

de Pranathérapie

07 87 96 38 34

[www.pranatherapie.org](http://www.pranatherapie.org)

## ● Apprendre à pratiquer au sommet

Puisque plus de 50 % de malades ne consulteraient plus la médecine officielle qui ne soigne pas les causes énergétiques, alors de grâce apprenez une véritable médecine complémentaire pour les aider à guérir.

Pratiquez l'ondobiologie, la biochirurgie immatérielle et la drainolymphologie, avec votre Esprit et vos énergies. Résultats rapides souvent très impressionnants.

Possibilité d'apprendre chez vous sans vous déplacer au prix de 417 euros seulement par discipline ou bien en stages.

Venez gratuitement à une porte ouverte voir des opérations Biochirurgicales immatérielles.

Inscriptions au 01 43 40 07 95.

[contact@ondobiologie.com](mailto:contact@ondobiologie.com) - Visionner les vidéos :

[www.ondobiologie.com](http://www.ondobiologie.com) et [www.syndicatdesondobiologues.com](http://www.syndicatdesondobiologues.com)

## ● Séjour bien-être selon Hildegarde de Bingen

Avril et octobre 2016 :

une semaine pour se détendre et retrouver la forme.

02 97 62 85 81

[www.institut-hildegardien.com](http://www.institut-hildegardien.com)

## ● Jeûner en marchant c'est génial !!!

Véritable cure de Jouvence et activation émonctoirelle salutaire ! 1 semaine conviviale en Drôme provençale, la pratique du jeûne hydrique en groupe, l'occasion de changer ses comportements alimentaires, son hygiène de vie. À partir de 315 €/pers. avec hébergement.

Valette Caroline

<http://www.jeuner-en-marchant.fr/>

## ● Micro-Ostéo Digitale® à Paris 14° et à Vitry-sur-Seine (94)

Problèmes dos, traumatismes, blocages, sommeil, zona, anxiété, Soulagement sans « manipulations ». Résultats étonnants !

Séances Paris : 200m Mo S' Jacques

(Ligne 6) ou Vitry-sur-Seine : 200 m :

RER C, gare Vitry.

Agnès Robert

[agnesrobert2015@gmail.com](mailto:agnesrobert2015@gmail.com)

## ● Les Thérapies esséniennes et égyptiennes

Cursus 2017-2019 donné par Francis Hoffmann dans les Vosges selon la Tradition thérapeutique complète transmise par Daniel Meurois et Marie Johanne Croteau.

« les connaissances, la pratique, le sens du Sacré »

Infos : [www.solaris-universalis.com](http://www.solaris-universalis.com)

Contact : [francis@solaris-universalis.com](mailto:francis@solaris-universalis.com)

## ● Enfants précoces Tdah Dys (78)

Enfants précoces Tdah Dys (78)

Réflexes archaïques naissance difficile bilan.

E. Guinouard, 06 63 68 84 95

## ● Centre Fleurs de Bach Biofloral

Formation sur 3 niveaux

pour apprendre à conseiller

efficacement les Fleurs de Bach

dans diverses situations, en

magasin ou en installation privée,

et devenir Conseiller Fleurs de

Bach agréé. Accompagnement

par Biofloral dans la création

d'un réseau local ou comme

animateur régional.

Demandez notre catalogue :

04 44 01 01 01

[www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)

## ● Naturopathe/Heilpraktiker

### Proposez votre Bilan de santé complet

Bilan de santé sur RDV en cabinet

et à domicile. Nutrithérapie,

Iridologie, Acupuncture,

Phytothérapie.

– 1<sup>re</sup> consultation avec bilan 50€

– Suivi thérapeutique 25€

Remboursement possible

par mutuelle.

Smaghue Patrice, 06 52 68 17 46

<http://hippocratique.com>

## ● Centre de Ressourcement et Fleurs de Bach

Au cœur de l'Auvergne, les Jardins

d'Espaladous et Biofloral vous

accueillent pour des séjours

santé et bien-être en pleine

nature. Venez découvrir nos soins

uniques aux Fleurs de Bach et à la

Silice naturelle, pour un profond

ressourcement.

Demandez notre catalogue :

04 44 01 01 01

[www.espaladous.com](http://www.espaladous.com)

## ● Naturopathe-Nutrithérapeute

### Docteur en Pharmacie

### Consultation dans l'Aisne

Véritable thérapeute diplômée

en santé naturelle, je vous

accompagne en toute confiance

Site internet :

[www.nathalievuiart.fr](http://www.nathalievuiart.fr)

Vous pouvez me joindre au

07 78 20 77 82 ou par mail :

[nathalie.vuiart@outlook.fr](mailto:nathalie.vuiart@outlook.fr)

## ● En quête de bien-être...

### Se nourrir autrement...

### Et pourquoi pas le jeûne ?

Une semaine pour se ressourcer

par le jeûne ou la monodiète et

les balades en forêt et sur la plage

de Notre-Dame-de-Monts... Jus à

l'extracteur, tisanes et bouillons

selon la méthode de la clinique

Buchinger. Au programme,

méditation, éveil corporel,

balades quotidiennes

et 1 séance à l'espace

aquadétente de la thalasso de

Saint-Jean-de-Monts. Repas de

reprise cuisiné ensemble.

Infos sur [www.marzen.fr](http://www.marzen.fr)

## ● Virginie Duboscq - Docteur en pharmacie - Florithérapeute - Praticienne de la Reconnexion

Les fleurs de Bach apaisent vos

émotions. Le Soin Reconnectif

amène un mieux-être physique.

La Reconnexion vous ramène sur

vos chemins de Vie.

Sur RDV en France, Suisse,

Belgique et Québec

[www.grainedelumiere.fr](http://www.grainedelumiere.fr)

[contact@grainedelumiere.fr](mailto:contact@grainedelumiere.fr)

## ● Formation : Hildegarde de Bingen pour les médecins et les infirmières

Acquérir les bases spécifiques

de la médecine d'Hildegarde de

Bingen auprès d'un médecin qui

exerce depuis plus de 25 ans en

Belgique. 2 modules de 3 jours.

02 97 62 85 81

[Institut.Hildegardien.contact@institut-hildegardien.com](mailto:Institut.Hildegardien.contact@institut-hildegardien.com)

[institut-hildegardien.com](http://institut-hildegardien.com)

## ● Soignez en 3 minutes

### et en 1 séance

La plupart des maux, grâce aux

soins énergétiques spirituels ;

en cabinet ou à n'importe quelle

distance. Stages exceptionnels

et complets, accessibles à toute

personne – France, et étranger.

Sans aucun rapport avec d'autres

thérapies, ni aucune religion

ou secte. Infos :

(+ 33) 05 63 63 97 67

[www.alphatherapies.fr](http://www.alphatherapies.fr)

## ● Soins Reiki, magnétisme et réflexologie faciale à domicile ou sur Nanterre Ville

Équilibre, relaxation,

redynamisation, traitement de

la douleur, harmonisation des

chakras... Praticienne en soins

énergétiques, votre santé et votre

bien-être sont ma priorité.:

06 52 54 55 21

[http://www.soinsenergetiques-](http://www.soinsenergetiques-bienetre.com)

[bienetre.com](http://www.bienfaitsante.fr)

[itessier.coach@gmail.com](mailto:itessier.coach@gmail.com)

## ● Praticienne neurofeedback méthode naturelle pour auto-réguler, optimiser son cerveau.

Améliore problèmes physiques,

émotionnels séances

Chartres de BGNE.

Catherine Catheline

06 51 11 19 29

[www.bienfaitsante.fr](http://www.bienfaitsante.fr)

## ● Ne souffrez plus !!

Edmond, Magnétiseur-Guérisseur

traite tous vos problèmes

organiques, douleurs physiques

et émotionnelles, maladies,

spécialiste du dos, fibromyalgie,

dépression, stress, soins

énergétiques.

RDV au 06 72 19 24 67

## LES PETITES ANNONCES D'ALTERNATIVE SANTÉ

Pour tout renseignement,  
merci de joindre Houda  
au 01 40 46 00 46  
petitesannonces@  
santeportroyal.com



# Baisse de désir, signe d'une santé en berne

**Aujourd'hui, Audrey Ramamonjy, thérapeute à La Vie Naturelle, prend la parole.**



Lorsque le désir sexuel se fait rare, certains facteurs physiologiques peuvent être en cause. Des taux de sucre sanguins très élevés ont montré un lien très étroit avec la baisse de désir. Ces paramètres sont à l'origine de nombreux dérèglements, dont le fonctionnement hormonal. De plus, cette situation fait le lit d'un certain nombre d'addictions.

Ainsi, pour bon nombre d'entre nous, nous sommes guidés par une constante recherche de plaisir artificiel, allant de la nourriture toujours plus riche à l'abus d'alcool, de stimulants et parfois de sensations fortes.

Cet état inflammatoire chronique, induit par une alimentation délétère et un mode de vie inadapté, épuise de façon pernicieuse, année après année, nos systèmes nerveux et endocriniens, ce qui nous fait perdre notre désir naturel, indicateur fiable de santé.

Par ailleurs, les femmes, soumises à la contraception hormonale de synthèse dès le plus jeune âge, sont les plus touchées par la baisse de désir. En effet, nombre de jeunes patientes consultent pour une baisse de libido alors qu'elles prennent la pilule.

En effet, si les hormones de synthèse ont le pouvoir d'empêcher artificiellement l'organisme d'être fertile, elles ont aussi la fâcheuse conséquence de brider le désir. Fertilité et libido sont intimement liées.

Les hommes en revanche, ont plutôt, d'une manière générale, une sexualité hyperactive, jusqu'à ce que les problèmes liés à la prostate surviennent.

En plus des bonnes pratiques alimentaires incontournables visant à restaurer l'équilibre du terrain et donc la santé, nous proposons des stimulants naturels, adaptés à la femme comme à l'homme, qui relanceront les pannes de libido pour un plaisir partagé.

**Audrey RAMAMONJY**

## Découvrez les produits **la vie naturelle** et devenez membre !

**Rejoignez la communauté de passionnés de santé naturelle !**

La Vie Naturelle sélectionne les produits les plus efficaces en s'entourant des meilleurs laboratoires et en négociant pour vous les meilleurs prix. Grâce à la Carte d'Adhérent (25 € pour l'année), vous profitez de prix réduits **jusqu'à -30 %** par rapport au prix public et vous bénéficiez de l'aide de nos thérapeutes qui vous conseillent sur [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com) grâce au chat en ligne.

Vous souhaitez un avis personnalisé ? Un thérapeute vous répondra rapidement sur votre question de santé.



Seulement  
**25 €/an**

Si vous n'êtes pas encore membre, ajoutez cette carte à votre bon de commande pour bénéficier de tous les avantages La Vie Naturelle.

**Réf. 650511 - 25 € l'année**

## Découvrez la sélection spéciale pour la libido recommandée par nos thérapeutes

### Damiana

REDYNAMISER VOTRE COUPLE

Plante adaptogène, la damiana est principalement connue pour ses propriétés de tonique sexuel, que ce soit chez l'homme ou chez la femme. Grâce à son action vasodilatatrice, la damiana augmente l'énergie, décontracte les muscles du corps et stimule les nerfs des parties génitales.

La damiana a des vertus apaisantes permettant de contrer l'impuissance, la diminution de la libido, les troubles de l'érection, l'anxiété, la ménopause, le surmenage physique et mental, la neurasthénie, etc.



**Réf. 141 037**

**Prix public : 14 €**

**Prix membre : 11,20 €**

À long terme, elle permet :

- chez l'homme : une érection plus puissante ;
- chez la femme : elle équilibre le système hormonal et les cycles menstruels.

Un produit Phytobioeco. Boîte de 60 gélules.

#### COMPOSITION

Extrait concentré de feuilles de Damiana (Turnera aphrodisiaca) 500 mg, gélule végétale. Non testé sur les animaux.

#### CONSEILS D'UTILISATION

3 gélules de Damiana par jour réparties dans la journée avec 1/2 verre d'eau. Ne pas utiliser en cas d'antécédents de cancer du sein. Déconseillé aux femmes enceintes ou allaitantes.

Si pour quelque raison nos produits ne vous convenaient pas, il suffit de nous les retourner, accompagnés d'une demande écrite de remboursement, dans un délai de 30 jours maximum après réception (le cachet de la Poste faisant foi), pour un échange ou un remboursement immédiat et sans discussion. Vous disposez d'un délai de rétractation de 7 jours à compter de la réception de votre commande. Les informations recueillies sur ce bon sont nécessaires au traitement de votre commande et destinées exclusivement à nos services internes. Conformément à la loi Informatique et Libertés n° 78-17 du 6 janvier 1978, vous bénéficiez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant.

## ● boîte à outils

# Renforcer son microbiote

Les quelque 100 000 milliards de bactéries qui tapissent nos intestins jouent un rôle essentiel dans le fonctionnement de notre système immunitaire. D'où l'intérêt des traitements pro- et prébiotiques. Une technique innovante, l'encapsulation, accroît leur efficacité.

Il y a des changements de noms qui ne trompent pas. Prenez la flore (intestinale, entre autres). À présent que la science se passionne pour elle, en sortant étude sur étude, on l'appelle le microbiote. Disons donc adieu à la « flore » (l'expression, certes, n'était pas d'une précision redoutable), et souhaitons la bienvenue au microbiote.

Ce terme, construit à partir des mots grecs *mikros* (petit) et *biotos* (vie), désigne l'ensemble des bactéries qui tapissent les quelque 400 m<sup>2</sup> de notre intestin et vivent en symbiose avec lui. On estime à 100 000 milliards le nombre des bactéries constituant le microbiote intestinal, et on en a dénombré quelque 400 espèces différentes. Ces bactéries sont si nombreuses que leur masse se situe entre 1 et... 5 kg – poids qui ne dépend pas de celui de l'individu mais de son alimentation.

Sans elles, nous serions incapables d'assimiler certains nutriments. Quant à leur rôle dans le fonctionnement de notre système immunitaire, il est inutile de le rappeler. Mentionnons toutefois que le transfert de microbiote donne

d'excellents résultats, notamment pour traiter des inflammations intestinales graves comme le *Clostridium difficile*.

### Des fonctions fascinantes

Toutefois, à mesure que les chercheurs en apprennent plus sur la richesse et la complexité de la symbiose entre microbiote et intestin, on lui découvre des fonctions proprement fascinantes.

On a ainsi mis en évidence l'implication du microbiote dans l'expression (et la sous-expression) de certains gènes. Si le microbiote peut se montrer étonnamment résistant aux perturbations qu'on lui inflige, une antibiothérapie ou un régime alimentaire déséquilibré peuvent facilement le fragiliser et l'affaiblir durablement.

Deux approches bien connues permettent de préserver l'indispensable biodiversité de notre microbiote. D'une part, une approche probiotique qui consiste à ingérer des groupes bactériens. D'autre part une approche prébiotique consistant à ingérer des composés alimentaires (typiquement, des fibres)

qui vont exercer une influence bénéfique sur la composition du microbiote.

Des compléments alimentaires proposant prébiotiques et probiotiques, il en existe beaucoup, soyons honnêtes. Mais certains apportent des innovations qui méritent d'être soulignées.

Certains laboratoires promettent ainsi une meilleure biodisponibilité des souches grâce à une technique brevetée d'encapsulation. Cette dernière permet de maintenir les bactéries vivantes jusqu'à l'intestin, en leur évitant d'être dégradées par les sucs de l'estomac. Résultat, il en faut cinq fois moins (4 milliards au lieu de 20) pour obtenir le même effet sur le microbiote.

De plus, la sélection des souches bactériennes s'inspire des dernières publications scientifiques : *Lactobacillus plantarum* et *rhamnosus*; *Bifidobacterium breve* et *lactis*. Complété par des souches de lait de fermenté (Kéfir) et de fibres (prébiotique) d'acacia, le complément Baci4-Nut a ainsi un profil des plus intéressants. ●

E. K.

VOIR ADRESSES P. 25

## automassage

# Herpès buccal

Une poussée d'herpès s'installe généralement à la faveur d'un coup de stress ou d'une grosse fatigue, lorsque l'immunité baisse la garde. Le virus, qui répond au petit nom de HSV1, alors tapi dans l'ombre, resurgit pour fleurir, généralement sur les lèvres. Heureusement, le niaouli, remarquablement antiviral (particulièrement vis-à-vis de ce virus-là), renforce en même temps la résistance de la peau et des muqueuses, et la menthe poivrée anesthésie la douleur.

### ● Votre massage aux huiles essentielles :

Dans un flacon de 10 ml, mélangez :

- HE menthe 3 ml
- HE niaouli 2 ml
- HV calendula 5 ml

Appliquez 2 gouttes de la préparation 6 à 8 fois par jour pendant 5 jours. Pensez-y en curatif (lorsque les vésicules sont apparues) ou en préventif (sur la zone habituelle, si vous êtes fatigué, ou que les picotements annoncent l'arrivée d'une poussée).

Du bout du doigt (bien propre), appliquez sur la zone qui picote (ou sur le bouton de fièvre) sans masser, c'est inutile.

