

SOLUTIONS NATUROPATHIE



Une approche globale de la santé fondée sur la science et la tradition

ISSN: 2624-5787 (print) – 2624-652X (online)

N°26 – Août 2020

Comment évaluer le moral d'un pays ?



Dans notre culture, ne pas avoir le moral est souvent malvenu. Si vous vous sentez mal, on vous reproche de ne pas réagir de la bonne façon. Vous « dérangez » et on ne veut qu'une chose: que vous soyez gai et

jovial. Pour masquer ce mal-être, les antidépresseurs et anxiolytiques fonctionnent à merveille ! Mais avouons-le, la Rolls-Royce des psychotropes c'est... l'alcool ! Avec lui, vous accédez au bonheur en quelques verres, en toute légalité et sans culpabilité. Socialement et culturellement valorisé, il est peu onéreux, accessible partout et sans ordonnance. Et si vous préférez un apéro au jus de fruits, ou pire, de légumes, on vous fera passer pour un rabat-joie !

Ne pensez pas que je sois contre le fait de consommer raisonnablement de l'alcool, mais avouez qu'il existe beaucoup d'hypocrisie lorsque l'on évoque ce sujet. Certains chiffres parlent d'eux-mêmes: dans le classement mondial, la France occupe la douzième place, derrière l'Allemagne ou l'Écosse, mais on y boit davantage qu'en Russie, en Pologne ou en Belgique. Est-ce le signe d'un profond respect pour notre tradition ? Pas si l'on sait que la France est aussi le premier pays consommateur d'antidépresseurs au monde, et le deuxième pour les anxiolytiques. Le bilan, tous psychotropes confondus, ne laisse pas penser que le moral est si bon qu'on le croit ! Notre dossier du mois aurait pu s'intituler « l'alcool sans tabou » ...

Nicolas Wirth

Alcool: comment faire une pause ou sortir d'une dépendance

Boire avec modération... Oui, naturellement, mais cette injonction ne s'applique pas si facilement pour tous. Les habitudes ont la vie dure et le confinement, les événements festifs ou le besoin de se détendre après une rude journée sont autant d'occasions que la volonté peine parfois à contrôler... Des solutions douces et naturelles existent pour retrouver une pleine liberté!

Chacun devrait se sentir libre de fixer ses propres règles en termes de consommation d'alcool. Là où il devient un réel problème, c'est lorsque sa consommation affecte notre santé ou que l'on met sa vie et celle des autres en danger.

Arrêter ou baisser sa consommation est un défi que relèvent de plus en plus de personnes qui suivent chaque janvier le *Dry January*¹, mouvement lancé par l'association anglaise Alcohol Change UK en 2013. Son objectif: réduire les dommages causés par l'alcool.

Avant toute chose, ne mélangeons pas une consommation qui dépasse légèrement les limites que nous nous sommes fixées, avec l'alcoolisme, une maladie qui nécessite une prise en charge médicale. Les conseils donnés dans ce dossier vont vous aider quelle que soit la situation, la vôtre ou celle d'un proche. Car les consommateurs réguliers d'alcool ont des profils bien différents. Tous les âges et toutes les classes sociales sont concer-

1. www.dryjanuary.fr

Dans ce numéro

Alcool: comment faire une pause ou sortir d'une dépendance	1
Test: votre vitalité peut-elle vous guérir?.....	8
Actualités scientifiques.....	12

Quand le sucre se transforme en varices	14
Nos conseils de lecture du mois	15
Le courrier des lecteurs.....	16

nés. Entre l'abstinence et la maladie alcoolique, il existe toute une palette de nuances qui peuvent procurer plaisir ou au contraire dépendance et mal-être.

Pourquoi l'alcool est-il dangereux (et fait mal à la tête)?

Il n'est pas nécessaire d'avoir une gueule de bois tous les matins pour se rendre compte que l'alcool entraîne des altérations de notre état de santé: fatigue, teint terne, lourdeur digestive... Le plus grand problème de l'alcool découle du résidu de la décomposition de l'éthanol par le foie: l'acétaldéhyde. Cette molécule a été reconnue cancérigène en 2012 par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC).

L'alcool serait en partie responsable de sept cancers, à partir de la prise d'un verre par jour²: de la bouche, de la gorge (larynx et pharynx), de l'œsophage, du foie, du côlon, du rectum et du sein.

L'alcool est peut-être en train de vous intoxiquer si vous souffrez de...

- **Maux de tête**, dus à la toxicité de l'acétaldéhyde et amplifiés par l'effet vasodilatateur de l'alcool.
- **Déshydratation**, provoquée par un dérèglement de la vasopressine, une hormone qui module l'activité rénale. L'élimination de l'eau est accrue et peut entraîner jusqu'à une perte d'eau au niveau cérébral, ce qui aggrave encore... les maux de tête!
- **Sensation de bouche pâteuse, apathie générale, teint terne, cernes**, signes indiquant que le foie peine à éliminer les toxiques de l'alcool.
- **Acidité gastrique**, conséquence d'une stimulation excessive de la muqueuse gastrique par l'alcool. Elle peut être responsable de nausées, voire de vomissements, de maux d'estomac et parfois de gastrites.
- **Digestion perturbée: ballonnements, gaz, diarrhées**, dus à une altération du microbiote intestinal.
- **Sommeil de mauvaise qualité**. La prise d'alcool facilite l'endormissement mais retarde l'apparition du sommeil paradoxal. Le sommeil devient très fragmenté par des réveils noc-

turnes avec moins de sommeil profond, régénérateur pour le cerveau.

- **Troubles neurocognitifs modérés à sévères** (dus à une mauvaise régénération des connexions neuronales, entre autres à cause de la piètre qualité du sommeil): difficultés de concentration, de décision, de mémorisation (le « trou noir » du lendemain) et de planification, perte de l'équilibre, troubles de l'élocution, syndrome de Korsakoff (troubles sévères cognitifs avec perte de mémoire et affabulation pour compenser, désorientation et troubles de l'humeur).
- **Hypertension, troubles du rythme cardiaque (arythmie)** dus à l'effet vasodilatateur d'alcool, pouvant entraîner jusqu'à une hémorragie cérébrale.



Un des stades ultimes de l'alcoolisation est le **coma éthylique**, une situation d'urgence vitale absolue qui nécessite l'intervention des secours. Par un effet dépressif sur le système nerveux central, la personne est inconsciente et ne répond plus, elle a la peau moite et sa température corporelle descend. Ses muscles ont perdu leur tonicité et la personne risque de s'étouffer dans ses vomissements. Il peut même arriver au plus profond de l'inconscience que la personne cesse de respirer et meurt.

L'alcool procure **une sensation d'engourdissement**, un effet anesthésiant. Ce qui peut sembler confortable peut mettre en danger. Les sens sont moins affûtés, la notion de danger est moins présente. Les réflexes sont également amoindris, d'où le danger de conduire (multiplie par 8 les risques d'un accident mortel au volant).

Enfin, avec l'alcool, le sens autocritique est dévalué. C'est ce qui rend ce côté désinhibiteur de l'alcool

2. Hill C., Alcool et risque de cancer, *Gérontologie et société*, vol. 26, n° 105, 2003.

tant recherché mais qui peut aussi rendre la personne agressive ou lui faire prendre des risques... Cet état peut amener à l'isolement et renforcer le mal-être, qui conduit à boire davantage. L'alcool aggrave aussi des maladies telles que la schizophrénie, la bipolarité et les crises psychotiques.

À quel moment peut-on parler d'alcoolisme ?

- La fréquence de votre consommation augmente : tous les jours ou plus de cinq jours par semaine.
- La quantité d'alcool que vous buvez augmente.
- Votre consommation commence à avoir des répercussions négatives : sur votre travail, vos relations, votre journée, votre forme, votre état de santé général.
- Vous ressentez l'envie de boire, et ce de plus en plus souvent.
- Quand vous buvez, vous videz votre verre beaucoup plus vite et/ou vous n'arrivez plus à vous arrêter.

Si vous vous reconnaissez dans ces points, il peut être utile d'en parler à un professionnel de santé. Vous pouvez aussi tester votre consommation d'alcool sur le site www.alcoometre.fr.

Devenir alcoolique signifie qu'une dépendance se met en place avec, souvent mais pas systématiquement, des symptômes de manque lorsqu'on ne boit pas (tremblements, nausées, vomissements, transpiration excessive, malaise, vertiges, angoisses). Par conséquent, pour ne pas ressentir ces symptômes, la personne malade devra boire par « nécessité », et non par plaisir. C'est aussi ce qui explique la consommation d'alcool matinale.

À retenir : si vous ne pouvez plus décider par vous-même de vous passer d'alcool, c'est qu'il y a une dépendance. Vous n'avez plus la liberté de choisir de boire ou de ne pas boire.

Déjouez les pièges de la dépendance

Si la dépendance s'installe, c'est qu'à l'origine se trouvent des angoisses ou un manque d'estime de soi. Chez les personnes addicts, on trouve fréquemment un environnement conflictuel, au travail ou à la maison, un contexte de vie difficile

La limite, c'est vous qui la fixez... mais retenez ceci

- Ne pas boire plus de deux verres dans une même journée.
- Ne pas consommer plus de dix verres par semaine.
- Ne pas boire tous les jours donc s'abstenir plusieurs jours dans la semaine.
- Réduire la quantité habituellement bue à chaque occasion.
- Alternier chaque verre d'alcool avec un verre d'eau et en mangeant, de façon à boire moins et plus lentement.

ou des traumatismes passés. L'alcool devient une façon de se détendre dans le quotidien et de soulager un mal-être. Voici les facteurs qui peuvent contribuer à entraîner une addiction.

La dopamine... hum, quel plaisir !

Une fois absorbé, l'alcool passe rapidement dans le sang. Lorsqu'il parvient au niveau cérébral, l'hypothalamus secrète de la dopamine, un neurotransmetteur connu aussi sous le nom d'**hormone du plaisir**. Le cerveau associe donc le fait de boire de l'alcool à une récompense.

La dopamine est aussi un précurseur de l'adrénaline, ce qui explique le côté « dopant » et excitateur de l'alcool. Cette dernière accélère le rythme cardiaque et la respiration, améliore l'oxygénation des muscles et du cerveau, dilate les pupilles et augmente la pression artérielle. Mais ceci dure peu de temps et les effets néfastes se font rapidement sentir.

L'addiction se met en place à cause du phénomène de tolérance qui s'installe. Plus la personne boit, plus son organisme « supporte » l'alcool. Rapidement, un seul verre ne suffit plus car le cerveau accoutumé en réclame davantage, suite au remodelage qu'ont subi les connexions neuronales. Paradoxalement cela aggrave la dépendance.

GABA et glutamate : la vie en rose... ou pas !

Une consommation chronique excessive d'alcool perturbe la production de GABA et de glutamate, qui ont pour rôle, soit de modérer l'action d'autres neurotransmetteurs, soit d'exciter les neurones.

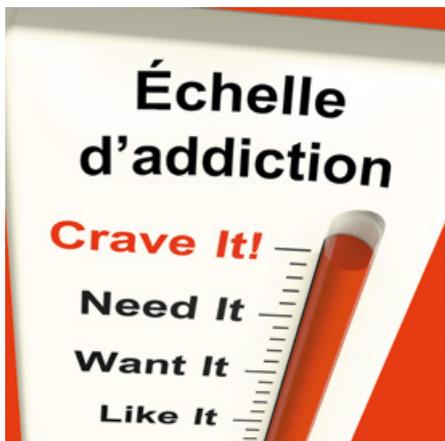
Plus l'on boit, plus les réserves de glutamate augmentent et plus celle de GABA diminue. En cas de sevrage brutal, un déséquilibre se crée: les neurones sont dans un état d'hyperexcitabilité par manque de GABA et par excès de glutamate. Ceci crée les symptômes du sevrage comme la forte anxiété, le *delirium tremens*, les tremblements, les hallucinations, jusqu'aux crises d'épilepsie.

Le craving: trouvez des moyens de le contourner

En société, l'alcool est partout: supermarchés, bars, restaurants, fêtes, etc., avec des prix de base accessibles à tous. La publicité est très présente aussi, sous couvert du prosaïque « à consommer avec modération ». Ces divers stimuli occasionnent le *craving* (« désir ardent » en français), qui nous donne envie de consommer de l'alcool alors que nous n'y pensions pas. Le *craving* peut aussi être déclenché par un stress imprévu.

On peut contourner le *craving*. Par exemple, si vous y êtes confronté dans un magazine que vous lisez, occupez votre cerveau avec une activité manuelle qui nécessite de la concentration, tels des mots croisés, ou en dérivant l'envie sur une boisson non alcoolisée: jus de fruits, eau, café. L'idée est de remplacer l'habitude de boire par une autre.

Parfois l'envie de boire peut signaler la soif ou la faim. Manger quelque chose peut faire passer l'envie.



Le craving commence par : je l'aime bien (*like it*), j'en veux (*want it*), j'en ai besoin (*need it*), j'en brûle d'envie (*crave it!*)

Génétique: coupable (parfois) mais pas responsable!

Le comportement de nos parents et de nos ancêtres ainsi que l'environnement dans lequel ils ont vécu influencent notre génétique. Ainsi, un stress important, comme une famine, engendre des modifications génétiques chez les descendants. L'épigénétique est la science qui étudie ces modifications.

On sait depuis longtemps que l'alcoolisation de la mère pendant la grossesse, même en petite quantité, a des répercussions sur le développement du cerveau du fœtus et sa croissance. Le syndrome d'alcoolisation fœtale (SAF) entraîne des retards de développement voire un handicap (malformations, déficit intellectuel, troubles comportementaux, anomalies faciales).

Fait nouveau, on a découvert récemment que l'alcoolisation du père joue aussi un rôle en tant que marqueur génétique. Ceci est majoré si la consommation d'alcool a eu lieu pendant l'adolescence alors que le cerveau est encore en construction, l'éthanol venant perturber le circuit de la récompense au sein du cerveau, *via* la dopamine. Par exemple, un adulte a entre 10 à 50 % plus de risques d'être alcoolo-dépendant si son père biologique l'était, même si sa mère biologique n'a pas consommé d'alcool.

L'épigénétique permet d'expliquer certains comportements, mais il n'y a pas de déterminisme dans le fait de devenir addict ou non. Seulement une concordance de facteurs de vulnérabilité.

Notre qualité de vie, notre construction psychémotionnelle et notre alimentation jouent aussi des rôles essentiels et vont permettre à nos gènes prédisposant de ne jamais muter. À l'inverse, une personne dont les gènes n'ont pas été impactés dans son hérédité par un produit addictif peut quand même développer une addiction!

L'épigénétique démontre que nos prédispositions génétiques ne sont pas une fatalité et peuvent être contrecarrées par la mise en place d'habitudes saines.

Les idées (pas toujours bonnes) des adolescents

Chez l'adolescent, le facteur social est très puissant. Le jeune se met à boire pour être accepté dans un groupe. Aussi, la recherche de sensations fortes et rapides incite à tenter des expériences dangereuses telles que le *binge drinking* (ou « biture express »), c'est-à-dire la consommation d'une grande quantité d'alcools forts en très peu de temps. Ce comportement peut entraîner un coma éthylique qui peut mener à la mort. Sachez que les repères de consommation édités par les autorités de santé ne sont pas validés pour les adolescents : le cerveau étant encore en construction jusqu'à l'âge de 23 ans, il est donc vulnérable, et chaque verre d'alcool peut être néfaste.

5 règles fondamentales pour se passer d'alcool

- **Privilégier un temps de sommeil suffisant** (8 heures environ). L'alcool altère la qualité du sommeil ce qui entraîne de la fatigue... qui appelle la consommation d'alcool. Recourir à la pratique de cohérence cardiaque ou à la phytothérapie pour sortir de ce cercle vicieux.
- **Pratiquer une activité sportive modérée** (vélo, natation, marche 30 minutes deux fois par semaine ou plus) afin d'aider le cerveau à maintenir des capacités neurocognitives comme les réflexes, l'équilibre, l'attention qui

sont endommagées par l'alcool, ainsi que pour transpirer un peu, pour aider le travail du foie déjà bien intoxiqué par l'acétaldéhyde.

- **Réapprendre à bien s'hydrater** à raison d'un litre d'eau par jour minimum, davantage s'il fait chaud ou lorsque l'on fait du sport. L'alcool entraîne une hypersudation et peut causer un état de déshydratation qui provoque fatigue et altération des performances cognitives.
- **Varié son alimentation** et intégrer des légumes verts à feuilles (épinards, choux, brocolis, salades vertes), midi et soir, pour combler les carences en minéraux engendrées par l'abus d'alcool, des graines (tournesol, lin, pavot), des noix (macadamia et du Brésil) riches en vitamine B (thiamine), l'alcool freinant son absorption dans le corps.
- **Limiter les aliments riches en glucides** : ils appellent l'envie d'en consommer davantage, comme l'alcool, qui est très riche en glucides... Éviter : sodas, pâtisseries, confitures, pâte à tartiner, pâtes, riz, pizzas, burgers, sauces, sucre...

Les remèdes de soutien qui vont faire la différence

Pour accompagner un sevrage, en plus du suivi médical, il est important d'agir sur plusieurs axes : la détoxification hépatique et la régénération intestinale, la sphère nerveuse, la protection du cœur et du cerveau. Vous trouverez dans le tableau qui suit les remèdes pour chaque axe, classés en trois étapes.

Étape 1 : Détoxification (durant les trois premières semaines) et désaccoutumance. Cure à suivre jusqu'à la fin du sevrage

Remède	Intérêt	Utilisation
Kudzu (racine de <i>Pueraria lobata</i>), signifie « dissipateur d'ivresse » en chinois	Effet inhibiteur sur la consommation d'alcool par la daidzine et la puéarine, composés actifs. Apporte une action calmante et antistress grâce à son action sur le GABA. A également un effet hépatoprotecteur.	2 à 4 gélules par jour jusqu'à la fin du sevrage. <i>Ne pas utiliser en cas d'antécédents ou hérédité de cancers du sein.</i>
Valériane (<i>Valeriana officinalis</i>)	Sédative et décontractant musculaire, renforce l'action du kudzu et agit aussi sur le GABA.	1 à 2 gélules le soir, 1 heure avant le coucher, tant que les angoisses demeurent.
Romarin (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Détoxifie le foie et stimule la vésicule biliaire.	10 gouttes de romarin (jeunes pousses) pendant 3 semaines dans un verre d'eau.
Desmodium (<i>Desmodium adscendens</i>)	Soutient le foie.	1 gélule à chaque repas pendant 3 semaines.

Étape 2: Régénération intestinale et hépatique - 3 mois

Remède	Intérêt	Utilisation
L-glutamine	Contrôle l'envie d'alcool, protège et régénère les cellules intestinales.	1 gélule à chaque repas pendant 3 mois, à renouveler si besoin.
Probiotiques	Reconstruit le microbiote dérégulé par l'alcool.	1 gélule par jour le matin à jeun pendant 3 mois. Cure à refaire une fois par an à l'automne.
<i>Chrysantellum americanum</i>	Protège et régénère les cellules hépatiques.	1 gélule à chaque repas pendant 3 mois.

Étape 3: Protection et revitalisation - 3 à 6 mois puis en entretien

Remède	Intérêt	Utilisation
Spiruline	Algue, revitalisante, riche en acides aminés, fer, vit. B12 et E, provitamine A et acide gamma-linolénique (oméga-6).	1 gélule à chaque repas pendant 6 mois, puis dès que la vitalité baisse.
Huile de coco	Puissante action anti-inflammatoire et protectrice sur le cerveau.	1 à 2 cuillères à soupe par jour, sans limite de durée.
Oméga-3 , surtout DHA (capsules huileuses de poisson)	Optimise et protège le fonctionnement du cerveau et du cœur.	1 capsule huileuse matin et soir pendant 3 mois. À renouveler une fois par an.

Les thérapies complémentaires

La consommation d'alcool provenant d'une cause émotionnelle profonde, les thérapies complémentaires ont leur place dans la réduction de la consommation ou au sevrage. Parmi celles-ci, pensez à l'**hypnose** qui agit sur l'inconscient et à l'**acupuncture** pour équilibrer la circulation d'énergie dans les méridiens.

La **sophrologie** apprend quant à elle à gérer le stress sans devoir passer par l'alcool. Les **élixirs floraux** du Dr Bach sous forme de granules homéopathiques (sans alcool) peuvent agir sur les peurs à l'origine de la consommation excessive (hélianthème, remède de secours notamment).

Enfin la **méditation** permet de mieux se concentrer, d'optimiser ses facultés de mémorisation, de se recentrer et de calmer le rythme cardiaque. Pensez également aux associations de malades et ex-malades. Les personnes témoignent de leur parcours et permettent d'offrir une écoute sans jugement. Chacun fait ce qu'il peut, à son rythme et vous trouverez peut-être déjà un soulagement et une fierté à réduire votre consommation. L'important, c'est d'abord d'en prendre conscience.

Lucie n'en peut plus de l'alcool

Lucie, maman active de 40 ans, buvait un ou deux verres de vin tous les soirs, ainsi que quelques bières le week-end, consommation qu'elle jugeait elle-même excessive. Lorsqu'elle est venue me consulter, son objectif était de ne consommer que modérément lors d'événements festifs.

Après avoir déterminé ensemble les raisons qui la poussaient à boire, je lui ai conseillé un mélange de fleurs de Bach en granules de Mimulus, Aspen, Elm, Larch, Oak, Olive pour agir sur des causes profondes : le stress, la fatigue, le besoin de réconfort et le manque de confiance. Elle a enrichi ses menus en légumes verts, oléagineux, huile végétale et poisson pour l'aider à combattre sa fatigue en comblant les carences, tout cela associé à une bonne hydratation.

La cure de kudzu lui a été utile jusqu'à ce qu'elle n'ait plus l'envie de boire tous les jours. La valériane tous les soirs avant le coucher a facilité sa décontraction et amplifié l'effet du kudzu. Les bourgeons de romarin, des probiotiques et de la L-glutamine ont permis de restaurer son système digestif.

Après deux mois, Lucie s'est sentie plus détendue et en forme. Aujourd'hui, elle ne boit plus que très rarement et elle est fière d'avoir repris le contrôle sur sa consommation.

Comment parler de l'alcool avec un proche qui vous semble dépendant

- Abordez le sujet au calme dans un moment de confiance. Évoquez d'abord vos inquiétudes à l'égard de la personne que vous aimez. Ne faites pas de reproche.
- Laissez-lui la possibilité d'exprimer sa vision des choses. Peut-être que les raisons de sa consommation excessive lui sont connues. Proposez par exemple de tester ensemble votre consommation sur le site www.alcoometre.fr.
- Faites savoir que vous êtes là pour soutenir et écouter sans jugement. Rappelez-vous cependant que vous ne devez pas faire les actions à sa place, comme prendre des rendez-vous médicaux. Sortir d'une dépendance doit être un choix, de son propre chef.
- Proposez une liste de numéros utiles (voir encadré ci-dessous), des groupes de parole anonymes ou des professionnels de santé.
- Impliquer la famille et les amis peut être une bonne idée car ils participeront au sevrage en comprenant sa motivation et en s'abstenant de lui proposer des « coups à boire ».

Il est possible de vous faire aider en tant que proche, car vous êtes confronté aux angoisses communes et aux rechutes éventuelles. Les rechutes font souvent partie du processus. Les premiers essais de sevrage auront déjà permis une maturation émotionnelle jusqu'au sevrage définitif.

Informations utiles (en France)

- **Site www.alcool-info-service.fr**: informations, chat, forums de discussion.
 - **Consultations Jeunes Consommateurs (CJC)** pour les jeunes de 12 à 25 ans. Tél: 0800 23 13 13. Consultations gratuites et anonymes.
 - **Les CSAPA** ou Centres de soins, d'accompagnement et de prévention en addictologie: entretiens individuels gratuits et anonymes, ateliers, accompagnement au sevrage.
 - **Les unités hospitalières d'addictologie**: consultations externes et sevrages hospitaliers de courte durée.
 - **Le médecin généraliste et/ou votre médecin du travail** tenus au secret professionnel.
- Les associations de malades :**
- **Al-Anon France** : www.al-anon-alateen.fr Tél: 09 63 69 24 56. Répondeur national.
 - **Les Alcooliques Anonymes**: www.alcooliques-anonymes.fr. Tél: 09 69 39 40 20

Clotilde Rolland, naturopathe

Actualité scientifique

Les moustiques adorent votre odeur d'acide lactique

Plusieurs études avaient déjà révélé le goût des moustiques pour le sang du groupe O et la peau des femmes, moins coriace que celle des hommes. Grâce à une nouvelle étude américaine¹, on apprend que ces insectes piqueurs adorent l'odeur de l'acide lactique contenu dans la transpiration !

Des chercheurs ont étudié le moustique *Aedes aegypti*: originaire des zones tropicales et subtropicales, il est désormais présent dans la plupart des pays européens. Comme son célèbre cousin, le moustique tigre (*Aedes albopictus*), c'est le vecteur des principales épidémies de dengue, fièvre jaune, chikungunya et de

Zika. D'où la nécessité de se préserver de ses piqûres. Les chercheurs ont découvert que l'*Aedes aegypti* est pourvu d'un récepteur olfactif – baptisé IR8a – qui détecte l'acide lactique, une substance produite naturellement par l'organisme, notamment pendant le sport ou l'effort physique. Cette information pourrait orienter la recherche dans le domaine des répulsifs, en bloquant le récepteur IR8a.

En attendant, savons, déodorants et huiles essentielles répulsives, telles que lemongrass, géranium rosat, eucalyptus citronné ou citronnelle de Java, sont de précieux alliés !

1. Joshua I. and al. *Aedes aegypti* mosquitoes detect acidic volatiles found in human odor using the IR8a pathway. Current Biology n°29. y Elsevier Ltd. doi.org/10.1016/j.cub.2019.02.045.

Test : votre vitalité peut-elle vous guérir ?

La vitalité, force de vie qui nous anime, a un pouvoir incroyable sur notre santé. Sans que nous en ayons conscience, elle est capable d'évacuer les indésirables – virus, bactéries ou toxines –, mais aussi de nous réparer ! Comme vous liriez la notice d'un médicament, apprenez à connaître votre vitalité, reconnaître ses manifestations et à l'évaluer.

Pas de santé sans *vitalité* !

La vitalité n'est pas nécessairement l'énergie que nous ressentons, celle à laquelle vous pensez lorsque vous dites « je me sens en forme aujourd'hui ». Elle n'évoque pas non plus la force musculaire ou l'excitation nerveuse. En réalité, elle englobe des notions bien plus larges. Les praticiens en médecine traditionnelle, chinoise, ayurvédique ou en naturopathie ont une obsession : la vitalité. Pour eux, la majorité des troubles surviennent lorsque celle-ci est perturbée.

Selon les cultures, on parle de force vitale, de souffle de vie, de prana ou de Qi (prononcé *tchi*), qui ont la même signification. Cette force de vie anime chaque être vivant et le maintient en santé. Elle préside aux forces de régénération du corps. Par exemple la fièvre ou la cicatrisation en sont des manifestations évidentes. En médecine conventionnelle, on parle d'homéostasie, terme qui pourrait se rapprocher le mieux de la vitalité. Elle évoque la capacité de notre corps à rechercher constamment l'équilibre.

D'une certaine façon, la vitalité s'apprécie au regard de différents systèmes de régulation, par exemple :

- le **système immunitaire** et sa combativité face aux infections ;
- la **détoxification** (par le foie, les intestins, les reins, la peau et les poumons) ;
- le **système endocrinien** avec les **glandes surrénales** qui assurent notre énergie ressentie et notre adaptation au stress, ou la **thyroïde** qui est au centre de notre métabolisme.

Ces petites usines œuvrent au cœur de vos cellules

En biologie, on peut expliquer la force vitale par l'activité des mitochondries, sortes d'usines énergétiques pour les cellules. L'ATP (adénosine triphosphate) qu'elles produisent est au cœur de la vitalité de tous nos organes, de nos muscles ou de notre cerveau.

La production d'énergie cellulaire repose sur la présence d'éléments indispensables comme le **glucose**, les **minéraux** (magnésium et fer par exemple), les **vitamines** (du groupe B notamment, ou la vitamine D) et d'**antioxydants** (coenzyme Q10, acide alpha-lipoïque entre autres). Si tous ces nutriments sont présents, les mitochondries fonctionnent correctement et la capacité de régénération de l'organisme est bonne. D'où l'importance de veiller à ce que l'on apporte à nos cellules : les **nutriments** contenus dans le sang grâce aux apports alimentaires, l'oxygène, l'eau, mais aussi les **informations psycho-émotionnelles** ou le **stress** qui influencent directement le comportement de nos cellules.



Illustration d'une mitochondrie, centrales de production d'énergie situées dans nos cellules

Quelle est votre vitalité de naissance ?

Vous le savez, certaines personnes disposent de plus de réserves que d'autres. On dit par exemple qu'elles sont de **constitution** résistante, endurantes, ou au contraire, fragiles, avec une « petite santé ».

En naturopathie, l'observation du corps nous permet de distinguer trois niveaux de vitalité relatifs

à notre constitution. Ainsi, une personne peut être sous-vitale, normo-vitale ou sur-vitale de nature. Le naturopathe s'y intéresse pour orienter ses conseils.

Connaître votre catégorie peut aussi vous aider à mieux canaliser ou augmenter votre énergie vitale. Cochez les occurrences qui vous correspondent pour trouver à quelle catégorie vous appartenez.

Votre visage est plutôt	<input type="checkbox"/> Rétracté: fin, allongé, en triangle ou ovale étroit.	<input type="checkbox"/> Rectangulaire allongé, ovale arrondi.	<input type="checkbox"/> Dilaté, visage rectangulaire à carré.
Vos mâchoires et maxillaires sont plutôt	<input type="checkbox"/> Peu marqués, menton peu visible.	<input type="checkbox"/> Présents et marqués, menton bien visible.	<input type="checkbox"/> Prononcés, menton très visible.
Vos ouvertures (taille de vos yeux, narines, bouche) sont plutôt	<input type="checkbox"/> Grandes (forte dépense ou fuite d'énergie).	<input type="checkbox"/> Moyennes (dépense d'énergie moyenne).	<input type="checkbox"/> Petites (tendance à l'économie d'énergie).
Le rapport entre le cadre de votre visage et vos ouvertures est plutôt	<input type="checkbox"/> Cadre rétracté avec de grandes ouvertures: dépenses de vitalité fortes sur un capital modéré.	<input type="checkbox"/> Cadre moyen avec ouvertures moyennes: dépenses modérées sur un capital correct.	<input type="checkbox"/> Cadre dilaté avec de petites ouvertures: économies de vitalité sur un capital important.
Votre morphologie osseuse...	<input type="checkbox"/> Morphologie longiligne avec charpente osseuse fine. Petites articulations, poignets fins, doigts de pianiste.	<input type="checkbox"/> Morphologie moyenne, charpente modérée et relativement équilibrée. Articulations marquées, paumes des mains rectangulaires.	<input type="checkbox"/> Morphologie dense, squelette fort et articulations solides. Mains carrées, épaules larges, personne dite charpentée.
Vous êtes porteur d'un xiphoïde (apophyse osseuse située à la pointe du sternum)	<input type="checkbox"/> Absence de xiphoïde.	<input type="checkbox"/> Xiphoïde présent, de taille moyenne.	<input type="checkbox"/> Xiphoïde très proéminent.
Je suis de nature	<input type="checkbox"/> Sous-vitale	<input type="checkbox"/> Normo-vitale	<input type="checkbox"/> Sur-vitale

Écoutez et aimez vos symptômes

Les symptômes sont souvent vus comme des problèmes gênants qu'il faut éliminer à tout prix. En naturopathie ils sont interprétés comme des manifestations de la force vitale. Celle-ci génère une force centrifuge qui évacue les indésirables: toxines, polluants, acidité, catarrhes, virus, bactéries ou autres éléments pathogènes. Comme un panier à salade qui évacue l'eau de votre laitue, la vitalité met nos toxines à la porte.

Par exemple, une forte fièvre, une allergie cutanée impromptue, une forte crise de catarrhes ORL, une transpiration abondante ou même certaines diarrhées sont des signes centrifuges qui peuvent être vus comme des manifestations de la vitalité.

À l'inverse, une vitalité insuffisante ne permet pas d'évacuer les indésirables. Cela prédispose aux pathologies inflammatoires (inflammation de bas grade), auto-immunes ou neurodégénératives ou à toutes sortes de troubles comme la fatigue, tout simplement.

Le tableau suivant met en relation le niveau de vitalité et celui des toxines qui conditionne pour beaucoup notre état de santé.

En naturopathie, on classe ces stades de réactivité biologique en 5 catégories: muet (stade 0), subaigu (stade 1), aigu (stade 2), chronique fonctionnel (stade 3) et lésionnel dégénératif (stade 4).

Vos symptômes	Niveau de vitalité	Surcharge en toxines	À quel stade êtes-vous ?
<input type="checkbox"/> Je ne souffre d'aucun symptôme particulier et suis en parfaite santé.	Votre vitalité est optimale.	Les toxines de votre organisme sont naturellement éliminées et non stockées.	C'est le stade 0 dit <i>muet</i> , un état de santé idéal mais que l'on ne retrouve généralement que chez les enfants très jeunes.
<input type="checkbox"/> Je souffre de symptômes rares, bénins et très ponctuels, par exemple: glaires, craquements dans les articulations, éternuements...	Votre vitalité est forte, ce qui se manifeste par exemple par le fait que vous guérissez très rapidement et spontanément avec une bonne fièvre.	Légère surcharge en toxines qui peut être éliminée facilement par une détox saisonnière.	C'est le stade 1 ou <i>subaigu</i> . La vitalité est suffisamment forte pour favoriser une bonne homéostasie et la surcharge toxinique raisonnable.
<input type="checkbox"/> Je suis sujet aux fièvres fortes, capable de transpiration abondante, et souffre ponctuellement d'allergies, ou de maladies inflammatoires: rhinite, sinusite, cystite, tendinite, dermite, arthrite...	Votre vitalité est bonne, suffisante pour exprimer des troubles centrifuges, parfois impressionnants et visibles.	Votre organisme est probablement surchargé en toxines, ce qui suscite de fortes réactions de la part des fonctions d'élimination et du système immunitaire.	C'est le stade 2 ou <i>aigu</i> . La vitalité est forte mais les surcharges toxiques occasionnent parfois des symptômes forts, signe que le corps recherche un équilibre.
<input type="checkbox"/> Je souffre d'une maladie chronique, c'est-à-dire revenant au moins deux fois par an: bronchite chronique, sinusite chronique ou infection froide (maladie de Lyme entre autres)...	Votre vitalité est moyenne, insuffisante pour retrouver un état de santé durable. Vos troubles sont classés en maladie chronique ou non classés car difficiles à diagnostiquer (symptômes trop confus, silencieux ou diversifiés n'affectant pas un seul système).	Votre niveau d'intoxication est trop élevé pour que votre organisme les élimine suffisamment. On parle de réaction dite <i>centrifuge modérée</i> .	C'est le stade 3 ou <i>chronique fonctionnel</i> . Le manque de vitalité et le niveau d'intoxication entrave les fonctions d'élimination et du système immunitaire.
<input type="checkbox"/> Je souffre d'une maladie dite <i>lésionnelle</i> , c'est-à-dire avec des dommages dégénératifs des tissus: maladie neurodégénérative, cancer, etc.	Votre vitalité est faible. Elle peut ne pas suffire à elle seule pour retrouver un état de santé.	Votre niveau de toxines est élevé et l'organisme ne parvient plus à les éliminer correctement.	C'est le stade 4 ou <i>lésionnel dégénératif</i> . On parle de réaction centripète, qui est opposée à la force centrifuge. Le mal s'entretient par manque de vitalité et par la présence d'une surcharge toxinique. Des traitements conséquents et appropriés, parfois lourds, sont donc nécessaires pour aider la force vitale à reprendre le dessus.

Si la vitalité était une bougie, la cire serait celle dont vous avez héritée, la flamme serait celle qui vous anime et que vous consommez au jour le jour. Alors que la première ne peut qu'être dépensée et n'évolue pas, la seconde est modulée par votre hygiène de vie, les stress que vous vivez ou votre environnement. D'où l'importance d'y porter toute votre attention et de faire les changements nécessaires pour améliorer votre situation actuelle !

L'alimentation qui prend soin de votre force vitale

Pour entretenir, soutenir ou réveiller la vitalité, il existe autant de méthodes qu'il y a de personnes. Cependant, adopter une alimentation *vivante* est favorable à quasiment tous les profils. Celle-ci comprend des **aliments de grande qualité, d'origine biologique et le plus frais possible.**

Ce sont ceux les plus riches en nutriments essentiels aux cellules, notamment en enzymes, vitamines, oligo-éléments et en prébiotiques. Pensez aux aliments suivants qui contiennent beaucoup de vitalité :

- **fruits et légumes crus** ;
- **jus de légumes** frais pressés à l'extracteur ;
- **smoothies** de fruits frais ;
- **jeunes pousses** et **graines germées** ;
- **fleurs** comestibles ;
- **miel** ;
- ...



Ce type d'alimentation est à adapter selon votre profil. Une personne dévitalisée (par exemple de constitution sous-vitale ou correspondant au stade 3 ou 4) évitera l'excès d'aliments crus et bruts et préférera les jus de légumes et les graines germées. Les cuissons à la vapeur douce (par exemple avec le Vitaliseur) sont particulièrement recommandées pour tous pour préserver les nutriments. En ayurvéda, on recommande les aliments dits *sattviques* qui soutiennent la capacité de régénération du corps et la performance du système immunitaire. Par exemple, les **dattes fraîches**, les **amandes** et les **patates douces** sont hautement considérées car elles soutiennent l'énergie vitale. Pensez aussi à l'**ail**, au **gingembre**, aux **épinards**, au **persil**, à la **coriandre** et au **céleri branche** qui soutiennent le système immunitaire.

À l'inverse, la consommation de produits animaux, d'alcool, d'aliments en conserve, réchauffés, cuits à température élevée (gril, poêle, barbecue, etc.) ou de fruits trop mûrs, est dite *tamasique*, ce qui signifie « qui emmène vers l'inertie et la pesanteur ».

Avoir des horaires de repas réguliers et ne pas dîner trop tard sont aussi de bonnes habitudes à adopter pour préserver ou accroître votre vitalité.

5 techniques pour recharger vos batteries

- **Une sieste** de 20 min maximum dans l'après-midi peut être une étape nécessaire pour régénérer votre vitalité *via* les glandes surrénales.
- **Des temps de relaxation** grâce à des outils de méditation ou de cohérence cardiaque vous permettront de rendre votre système nerveux plus efficace, ce qui demandera une moindre production d'adrénaline à la glande surrénale. Ainsi, la glande sera mieux préservée et en meilleure santé sur le long terme.
- **L'huile essentielle d'épinette noire** peut vous aider à relancer l'activité des surrénales grâce à ses propriétés cortisol-like. Utilisez deux gouttes à mélanger dans le creux de la main avec la même quantité d'huile végétale neutre (amande douce par exemple), et frictionnez énergiquement au niveau des surrénales (arrière des flancs) et sous les pieds tous les matins pendant deux à trois semaines.



- **Les techniques respiratoires** issues du yoga sont particulièrement bénéfiques pour augmenter le niveau de vitalité. Par exemple, la pratique de l'exercice Kapalabhati (respiration rapide par le nez en mobilisant le ventre), surtout s'il est pratiqué le matin.
- **La pratique de Kundalini Yoga**, une forme spécifique de yoga, dont la plupart des exercices sont axés sur une respiration forte et rythmée, permet d'accroître la quantité et la circulation de la force vitale.

Marine le Gouvello,
naturopathe et professeure de yoga

Un trio de choc contre les infections urinaires



Petite centaurée, livèche et romarin, les trois plantes qui composent le Canephron®

Près de 40 % des femmes développent une infection urinaire au cours de leur vie. La phase aiguë est classiquement traitée par antibiotiques mais la généralisation de ces traitements a accru la résistance des bactéries. Sans compter que ceux-ci altèrent au passage l'équilibre du microbiote, lui-même garant du bon fonctionnement du système immunitaire. Ainsi, beaucoup de femmes se trouvent dans le cercle vicieux des infections à répétition, voire dans l'impasse de la résistance aux antibiotiques. Pour éviter cela, toute autre solution efficace est bonne à prendre!

Une étude a comparé l'efficacité d'un traitement à base de plantes avec un antibiotique dans les infections par *Escherichia coli*. Cette bactérie intestinale est à l'origine de 80 % des infections urinaires sans complication chez les femmes en bonne santé. Du fait de l'anatomie féminine, elle migre aisément de l'anus jusqu'au méat urinaire tout proche, puis remonte par l'urètre. Les bactéries finissent par s'agripper aux parois de la vessie grâce à des sortes de petits bras nommés *pilis*. Elles s'y multiplient jusqu'à former un biofilm très résistant. Ainsi, *Escherichia coli* présente une résistance aux antibiotiques de l'ordre de 25 % en moyenne, et jusqu'à 50 % pour l'aminopénicilline.

Dans cette étude¹, le Canephron® du laboratoire Bionorica a été testé. Déjà approuvé dans une trentaine de pays – mais pas en France –, il est com-

posé de poudre de **petite centaurée** (*Centaurium erythraea*), de poudre de racine de **livèche** (*Levisticum officinale*) et de poudre de feuilles de **romarin** (*Rosmarinus officinalis*). Leurs actifs ont des effets reconnus anti-inflammatoires, spasmolytiques, anti-adhésifs, anti-nociceptifs (qui inhibent la sensibilité à la douleur) et diurétiques. Certaines molécules présentes en grande quantité dans la livèche (beta phellandrène et myrcène notamment) luttent contre les bactéries et limitent leur développement dans l'organisme. Enfin, en plus de protéger des infections urinaires récurrentes, ce trio de plantes semble préserver le microbiote intestinal.

Au cours de cette étude pilote, la plupart des 659 patients ayant participé n'ont pas eu besoin d'antibiotiques supplémentaires au cours de l'expérience, qu'ils soient traités par les plantes (83,5 %) ou avec du parfosfomycine trométamol (89,5 %). Les données collectées laissent à penser que des remèdes tels que le Canephron® pourraient réduire le besoin en antibiotiques de plus de 80 % dans les infections urinaires sans complication. Reste à trouver un bon pharmacien-herboriste ou un fournisseur de confiance de ce produit...

1. Wagenlehner FM, Abramov-Sommariva D, Höller M, Steindl H, Naber KG. Non-antibiotic herbal therapy versus antibiotic therapy (fosfomycin trometamol) for the treatment of acute lower uncomplicated urinary tract infections in women: a double-blind, parallel-group, randomized, multicentre, non-inferiority phase III trial. *Urol Int.* 2018; 101(3):327-336. doi: 10.1159/000493368.

Deux huiles essentielles à tester en cas de démence

Plus de 50 millions de personnes dans le monde souffrent de démence qui, dans 70 % des cas, est causée par la maladie d'Alzheimer. D'après des études épidémiologiques¹, l'incidence de cette maladie serait en baisse aux États-Unis et dans plusieurs pays européens – notamment la France –, mais elle reste un enjeu sociétal majeur face au vieillissement de la population.

Avec cette maladie, les capacités cognitives diminuent, ce qui affecte grandement la qualité de vie et l'autonomie : troubles de la mémoire, de la compréhension et de la pensée, du langage, de la reconnaissance, de la vigilance, de l'humeur, de l'orientation, difficultés de communication... Parmi tous ces symptômes, l'agitation est le plus résistant aux traitements : les patients ont une activité motrice excessive et un comportement agressif. Généralement il leur est prescrit un traitement à base de diazépam (Valium®), un anxiolytique de la famille des benzodiazépines, qui présente l'inconvénient de réduire la vigilance, un des symptômes déjà présents.

Au cours d'une étude italo-japonaise² menée dans 72 établissements de soin, des patients atteints de démence ont reçu des massages avec un mélange

à base d'huile essentielle de mélisse (*Melissa officinalis*) en complément de leurs soins habituels. Cela a permis de réduire leur score d'agitation (d'après l'échelle de Cohen-Mansfield), sans effet secondaire significatif. Les auteurs de l'étude ont également passé en revue différents travaux (expérimentations animales) menés sur l'huile essentielle de bergamote (*Citrus bergamia*) qui ont révélé un effet anxiolytique similaire au diazépam, sans perte de vigilance. Utilisée en olfaction, elle aurait également des propriétés analgésiques sur les douleurs inflammatoires et neuropathiques. Une découverte particulièrement intéressante quand on sait que les malades de démence ont des difficultés à exprimer leur niveau de souffrance, ce qui mène à une prise en charge insuffisante de la douleur, et renforce l'état d'agitation.

La conclusion de ces travaux est que ces deux huiles essentielles mériteraient d'être employées pour apaiser l'agitation des malades d'Alzheimer atteints de démence. Si l'usage de l'huile essentielle de mélisse peut se révéler difficile à proposer dans un établissement – elle est onéreuse et le massage n'est pas toujours possible –, celle de bergamote est facile d'emploi en olfaction³!

1. Helmer C, Grasset L, Pérès K, Dartigues JF. Évolution temporelle des démences : état des lieux en France et à l'international. *Bull Epidemiol Hebd.* 2016;(28-29):467-73.
2. Scuteri D, Rombolà L, Morrone LA, et al. Neuropharmacology of the neuropsychiatric symptoms of dementia and role of pain: Essential oil of bergamot as a novel therapeutic approach. *Int J Mol Sci.* July 2019;20(13). doi:10.3390/ijms20133327.
3. *Attention tout de même à ne pas l'employer sur la peau pour son effet photosensibilisant.*

Pas de prise de tête avec la valériane

La valériane est une des plantes incontournables pour calmer les nerfs et améliorer la qualité du sommeil. Mais qui y penserait en cas de maux de tête? Un essai clinique (étude randomisée contre placebo)¹ a récemment montré qu'un extrait de 530 mg de valériane pris chaque jour pendant un mois permet de réduire la gravité des céphalées de tension et l'impact qu'elles peuvent avoir sur les performances quotidiennes. Grâce à son action sur le système nerveux central et à son effet décontractant musculaire, l'extrait de valériane peut

donc se révéler utile aux 2/3 des personnes des pays industrialisés à qui il arrive plus ou moins fréquemment de souffrir de céphalées de tension. Ces maux de tête apparaissent en période de stress, après une contraction excessive des muscles du haut du cou. Une fois chroniques, ils deviennent très invalidants.



1. Azizi H, Shojaii A, Hashem-Dabaghian F, et al. Effects of *Valeriana officinalis* (Valerian) on tension-type headache: A randomized, placebo-controlled, double-blind clinical trial. *Avicenna J Phytomed.* 2020;10(3):297-304.

Quand le sucre se transforme en varices

Cela fait un an que les varices de Sylvie lui font mal. Découvrez comment une approche globale a porté ses fruits !

Sylvie, 42 ans, porte à son mollet gauche deux varices douloureuses et inesthétiques. C'est le premier motif qui la pousse à venir me consulter. Mais après plusieurs minutes d'échange, elle me révèle que c'est son image corporelle qui est altérée, notamment depuis sa perte d'emploi. Depuis deux ans, elle compense son mal-être par la nourriture et a grossi de 18 kg. Elle sait qu'un travail de fond est nécessaire, mais me confie que voir ces varices disparaître serait une première étape importante qui la motiverait. À l'issue du premier bilan, j'explique à Sylvie l'une des causes probables de ses varices douloureuses : sa consommation excessive de produits sucrés sature son foie, ce qui entrave la circulation du petit bassin et des membres inférieurs. La priorité est donc de réguler son alimentation.

Un fil de laine pour mieux manger

J'invite Sylvie à mâcher 10 à 20 fois chaque bouchée lors des repas. La sensation de satiété arrivant uniquement 15 minutes après le début du repas, une mastication longue et appliquée diminuera la quantité d'aliments ingérés. Pour l'aider à s'en rappeler, je lui propose un pense-bête : un fil de laine noué autour de son poignet, un objet symbolique destiné à lui rappeler sa volonté de changer sa façon de manger. Notre travail est facilité par le fait que Sylvie mange facilement des légumes et des céréales. Je l'invite à consommer des crudités riches en soufre, utile pour aider le foie dans son travail de détoxification : choux rouge et blanc, navet, radis agrémentés d'ail, de ciboulette, ou d'oignon. En revanche, elle mange peu de protéines, animales ou végétales. Je l'encourage à en manger davantage car un déficit entraîne une atrophie du foie qui peut jouer en défaveur d'un bon retour veineux. Lors des encas, oléagineux et fruits secs remplaceront les habituels chocolat, gâteaux et autres sucreries, et les compotes ou crèmes végétales prendront la place des crèmes desserts industrielles.

Le foie faisant la majeure partie de son travail de réparation la nuit, Sylvie doit diminuer sa prise alimentaire du soir pour que l'énergie destinée à la sphère hépatique soit dirigée vers la réparation et non la digestion.

Coup de fouet pour le sang et l'énergie

Puisque Sylvie souffre de symptômes liés à l'anxiété – sensations d'oppression, tensions musculaires et compulsions alimentaires –, elle suivra une cure de **rhodiola** (500 mg d'extrait de plante standardisé en gélule, pendant le dîner), pour un soutien nerveux et pour l'aider à limiter ses envies de sucre. En cas de fringales, je lui propose de respirer de l'essence de **pamplemousse** qui a des propriétés coupe-faim. Pour drainer son foie la **fumeterre**, à raison de 350 mg d'extrait de plante standardisé matin, midi et soir, régulera la production de bile. Enfin, sa circulation veineuse se verra stimulée par une application sur ses jambes matin et soir d'un mélange composé des huiles essentielles suivantes : cyprès toujours vert (5 ml), hélichryse italienne (5 ml), citron zeste (3 ml), vétiver (4 ml) et calophylle inophyle (13 ml) : 20 gouttes par jambe en massage du pied vers la cuisse, à raison de 5 jours sur 7, durant 2 mois. Huit semaines plus tard, Sylvie ressent une nette amélioration de son moral, et ses fringales se sont grandement calmées. Elle a perdu 4 kg, ses varices ont diminué de volume et ne sont plus douloureuses. Pour consolider ces acquis, je lui conseille donc une cure de **bourgeons de sorbier** et de **marronnier**, deux grands draineurs de la circulation veineuse. Deux mois plus tard, le constat est sans appel : ses varices ont disparu. Sylvie est prête à porter à nouveau des robes et surtout à passer des entretiens d'embauche ! Nous continuons depuis à travailler sur sa perte de poids.

François Bertrand, naturopathe

Le microbiote, un ami qui vous protège?

Du Pr Patrick Hillon, Éditions Eyrolles, juillet 2020, 256 pages, 20 €

Les dernières connaissances acquises sur le microbiote intestinal risquent de bouleverser très prochainement les modalités de prévention et de traitement de nombreuses maladies : diabète, obésité, maladies vasculaires, d'Alzheimer ou de Parkinson, sclérose en plaques ou cancers... Nos connaissances sur les relations entre notre santé et le microbiote intestinal modifient la compréhension que nous avons de ces maladies. Les traitements pourront être plus personnalisés et mieux adaptés. Le Pr Patrick Hillon expose ici avec précision toutes les connaissances que nous avons sur ce formidable écosystème, que celui-ci se trouve en équilibre ou au contraire en dysbiose.



Choisir les meilleurs aliments – Ce que disent (et ne disent pas) les étiquettes: additifs, OGM, pesticides, allergènes, labels...

De Lionel Clergeaud, Éditions Chariot d'Or, mars 2020, 224 pages, 20 €

L'histoire commence par « l'invention » des engrais chimiques au XIX^e siècle... Dynamiser les productions agricoles était la bonne idée. Elle se généralise. Seuls quelques visionnaires s'y opposent afin de promouvoir une agriculture saine, non biocide, indispensable à la santé de l'homme et à la vie du sol. Pourtant, lorsque nous mangeons aujourd'hui, nous consommons non plus uniquement des produits de la terre, mais aussi ceux issus de l'agrochimie. Ainsi, la nouvelle jungle se trouve dans les rayons alimentaires. Dans cet ouvrage, vous apprendrez à décrypter les listes d'ingrédients de vos produits afin d'éviter les pièges. Pour chaque type d'aliment, transformé ou pas, bio ou non, l'auteur, naturopathe, vous conseille les meilleurs produits pour votre santé.



Formulaire d'abonnement à Solutions Naturopathie

Solutions Naturopathie est la revue des médecines naturelles et de l'approche naturopathique. Tous les mois, vous découvrirez de nouveaux conseils pratiques pour améliorer votre santé et celle de votre entourage.

Votre abonnement d'un an à *Solutions Naturopathie* comprend 12 numéros + **un numéro gratuit** (le numéro 0 de *Solutions Naturopathie*) + **2 dossiers spéciaux** : *Tout savoir sur la naturopathie* et *Cholestérol et maladies cardiovasculaires*. Vous bénéficiez également de notre garantie Satisfait ou Remboursé sur simple appel ou e-mail pendant 3 mois.

Le tarif d'abonnement est de 39 € (format électronique) ou 39 € + 15 € de frais d'impression et d'envoi (format papier en France). N'oubliez pas votre adresse e-mail pour la version électronique ! Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

santenatureinnovation.com

Étape 1: Votre format

Papier (54 €)

Électronique (39 €)

Étape 2: Vos coordonnées

Nom: _____ Prénom: _____

Adresse: _____

Ville: _____ Code postal: _____

Email: _____ Téléphone: _____

Étape 3: Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (54 € ou 39 €) à l'ordre de SNI Editions et de les renvoyer à :

SNI Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au: +33 (0) 1 58 83 50 73

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Santé Nature Innovation pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci dessus, au +33 (0) 1 58 83 50 73 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@santenatureinnovation.com.

Si vous souhaitez recevoir par courrier postal des offres de nos partenaires, merci de cocher la case suivante

La berbérine est-elle dangereuse ?

J'ai récemment lu un article inquiétant qui s'intitulait « Gare aux compléments alimentaires à la berbérine ». D'après ce que j'ai lu, elle serait très nocive même à faible dose. Cela m'angoisse car j'en consomme régulièrement depuis quelques mois après avoir lu dans l'un de vos dossiers qu'elle pouvait être utile en cas de diabète et de cholestérol.

Dominique W.

En effet, les mass média ne manquent pas une occasion de dénigrer les remèdes naturels ! Comme toutes les molécules actives, la berbérine, un alcaloïde extrait de l'épine-vinette (*Berberis vulgaris*), comprend des précautions d'emploi et des contre-indications qu'il faut connaître.

Concernant sa tolérance nous disposons de l'expérience cumulée de 2 500 ans d'histoire en médecine chinoise. Sur le plan scientifique, plus d'une décennie d'études *in vitro*, *in vivo* et cliniques (dont des méta-analyses robustes) montre ses effets spectaculaires sur les maladies métaboliques telles que le diabète de type 2, le syndrome métabolique, le NASH (stéatose hépatique non alcoolique) ou les maladies cardiovasculaires. Les alcaloïdes sont des molécules très puissantes qui peuvent présenter une

toxicité. Il s'agit donc de respecter les doses pour lesquelles les études ont montré une absence de toxicité.

500 mg à 1 500 mg par jour de berbérine ne présentent pas de risque et de très nombreuses études ont montré qu'elle n'entraînait pas d'effets secondaires qui devraient en limiter l'usage.

Par précaution, il est important de ne pas dépasser 3 à 4 mois de cure, sachant que ses effets sont visibles dès les premières semaines. La berbérine est contre-indiquée pour les femmes enceintes et allaitantes (en raison d'effets adverses sur l'embryogenèse et la neurogenèse dans des études *in vitro*) et, de principe, chez les enfants et les adolescents, bien qu'aucune étude n'ait réellement étudié ces populations en vie réelle.

Les personnes qui prennent des médicaments antidiabétiques peuvent prendre de la berbérine avec l'autorisation et la supervision de leur médecin qui sera amené à modifier les traitements, lesquels devront s'adapter à l'efficacité souvent surprenante de la berbérine.

Bien entendu, son usage, comme celui de tous les remèdes naturels, ne doit pas occulter l'approche globale d'une hygiène de vie adaptée, seule garante du succès à long terme.

Chaque mois, Frédéric Sardon, naturopathe, biologiste et interne en médecine générale et Nicolas Wirth, naturopathe, répondent à vos questions. Écrivez-nous à : temoignages@solutions-naturopathie.com ou par courrier à : RÉDACTION SOLUTIONS NATUROPATHIE – CS 70074 – 59963 CROIX Cedex – France

En soumettant ma question, je reconnais avoir connaissance du fait que SNI Éditions pourra l'utiliser à des fins commerciales et l'accepte expressément

Solutions Naturopathie – N°26 – Août 2020
Directrice de la publication : Carole Levv
Responsable de la rédaction, éditeur et rédacteur en chef : Nicolas Wirth
Rédactrice : Clotilde Rolland, Marine Le Gouvello, François Bertrand, Frédéric Sardon
Imprimé en France par : Corlet Roto
53300 Ambrières-les-Vallées
Dépôt légal : à parution
ISSN : 2624-5787 (print) - 2624-652X (online)

Revue mensuelle (39 €)
Société éditrice : Société éditrice : SNI Éditions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur
Service client : +33 (0)9 85 60 06 46
SNI Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - France
CPPAP : 0222 N 08504

Mise en garde : Les conseils et informations donnés ici par les auteurs ne remplacent pas une consultation chez un médecin ou autre praticien de santé. En cas d'élément manquant (problème de santé, grossesse, etc) ils peuvent ne plus être valables.