

# SOLUTIONS NATUROPATHIE



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

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

N°31 – Janvier 2021

## Pourquoi nos bonnes résolutions tombent souvent à l'eau



À quel point nos choix sont-ils dictés par notre conscience? Décidons-nous vraiment ce que nous voulons dans notre vie? Lors d'une expérience, on a demandé à des participants d'appuyer sur l'un des deux boutons,

à droite ou à gauche, qui leur était proposé. Entretemps, une flèche lumineuse imperceptible par la conscience apparaissait près d'un des deux boutons. Alors que chacun avait l'impression d'être maître de sa décision, la plupart des participants ont appuyé du côté du signal. Un message hors du champ de conscience a donc altéré leur libre arbitre. Je trouve cela plutôt inquiétant quand j'imagine tous les messages subtils qui peuvent nous échapper.

Comme vous allez le découvrir dans notre second dossier, les parasites semblent aussi capables de nous envoyer ce genre de messages et donc d'influencer nos choix, pour leur propre bénéfice. On sait que les bactéries et microchampignons qui peuplent notre intestin sont aussi capables de modifier notre comportement. Alors si vous incriminez votre fatigue, vos sautes d'humeur, des fringales ou un état déprimé lorsque vous abandonnez vos bonnes résolutions, peut-être devriez-vous commencer par... une cure antiparasitaire! Décidément, la santé l'intestin est incontournable, comme vous le verrez également dans notre dossier sur la migraine.

Nicolas Wirth

## Migraine : la naturopathie à la pointe pour de vraies solutions

Il n'existe aucun remède pour guérir les migraines à ce jour. Les traitements se résument souvent à la prise d'antidouleurs voire d'antiépileptiques. Le problème, c'est qu'en plus d'être peu efficaces, ils peuvent aggraver les migraines s'ils sont pris trop fréquemment<sup>1</sup>. Les naturopathes ont de très bons résultats dans ce domaine... Et vous allez le voir, les découvertes scientifiques les plus récentes leur donne raison sous plusieurs aspects.

La migraine est considérée comme une véritable maladie. Pourtant, elle demeure invisible même au scanner, ce qui explique que le diagnostic n'intervienne souvent que tardivement après des années de souffrance. C'est pourquoi les migraineux ne sont pas toujours pris au sérieux. Malheureusement, quand les crises se font de plus en plus fréquentes, les répercussions sur la vie professionnelle et personnelle sont lourdes.

Avant d'entrer dans le vif du sujet, souffrez-vous de migraine ou de maux de tête? Sachez que les maux de tête, que l'on nomme « céphalées », n'ont rien à voir avec les migraines. La plus commune est la céphalée de tension. Elle se manifeste généralement par une douleur sourde et diffuse et elle se résout rapidement ou sous l'effet d'un antalgique simple.

1. Garza I., Medication overuse headache: Treatment and prognosis, *UpToDate*, StatPearls Publishing, janvier 2020.

### Dans ce numéro

|   |   |   |    |
|---|---|---|----|
| Migraine: la naturopathie à la pointe pour de vraies solutions..... | 1 | Mycoses vaginales: et si on traitait l'intestin?..... | 14 |
| 2 minutes pour prévenir le mal de dos .....                         | 8 | Nos conseils de lecture du mois .....                 | 15 |
| Ces parasites qui décident pour moi, c'est terminé! .....           | 9 | Le courrier des lecteurs.....                         | 16 |

La migraine est bien plus qu'un gros mal de tête. C'est une **maladie neurologique** dont l'une des manifestations est une douleur en principe pulsatile (calée sur les battements du cœur) et généralement localisée sur un seul côté du crâne. Elle s'accompagne d'autres signes, dont fréquemment des nausées qui peuvent aller jusqu'à provoquer des **vomissements**, une **hypersensibilité à la lumière, aux odeurs ou aux bruits**, des **étourdissements**, une **difficulté à se concentrer**. L'activité physique intensifie les troubles.

La crise de migraine varie en termes de durée (de 4 heures à 3 jours sans traitement), de localisation, d'intensité et de fréquence. Elle s'annonce souvent par des signes avant-coureurs que les migraineux apprennent vite à reconnaître. Ces prodromes peuvent se traduire par des modifications de l'humeur, du tonus physique, des dérèglements du comportement alimentaire, etc.

La fameuse **migraine ophtalmique** est celle qui se traduit uniquement par des troubles visuels, tandis qu'une migraine avec aura est celle où des symptômes réversibles d'origine neurologique surviennent avant

la crise, il s'agit le plus souvent de troubles visuels, plus rarement auditifs. Ils se développent progressivement sur 5 minutes et durent de 5 minutes à 1 heure.

## Arrêtez de vous prendre la tête avec les déclencheurs !

Si un détective devait trouver le coupable du déclenchement d'une crise de migraine, il conclurait sûrement qu'il en existe autant que de migraineux ! Les déclencheurs peuvent être les règles et l'ovulation chez la femme, une infection, une déshydratation, l'alcool, les contrariétés, le stress, le surmenage ou la météo. Pour d'autres, ce sera le manque de sommeil, la grasse matinée, le repos du week-end, le fait de sauter un repas mais aussi celui de manger un peu trop... Comment autant d'événements différents peuvent déclencher une crise ? Pourquoi un même événement est-il capable de provoquer une migraine un jour et d'être inoffensif un autre jour ?

En fait, il importe de **ne pas confondre les événements déclencheurs d'une crise avec la cause profonde des migraines**. D'ailleurs, cher-

### Des molécules agressives plein la tête

Le Dr Borkum, un scientifique américain, a émis une hypothèse intéressante soutenue par une très sérieuse revue de la littérature scientifique: il a étudié les déclencheurs si hétéroclites de la migraine (alcool, hypoglycémie, stress, manque de sommeil, etc.) pour tenter de comprendre ce qui pouvait être leur point commun. Il a fini par trouver que les 22 déclencheurs les plus fréquents provoquaient une **surproduction de molécules oxydatives** agressives pour les neurones, et que ce stress oxydatif désorganisait le fonctionnement du cerveau, excitait les récepteurs à la douleur et déclencherait l'apparition de la crise migraineuse<sup>2</sup>.

Les migraineux auraient-ils plus de difficulté à gérer les décharges de stress oxydant ? Les recherches se poursuivent, mais le renforcement des défenses antioxydantes pourrait bien faire partie des solutions. Surtout lorsqu'on sait qu'un

microbiote en déséquilibre est capable d'amplifier dangereusement la production de radicaux libres intestinaux...

### Les polyphénols en première ligne

Les polyphénols sont de superantioxydants aux effets anti-inflammatoires reconnus. Que l'on soit migraineux ou non, il est donc recommandé d'en consommer chaque jour. Parmi les aliments les plus riches, on trouve les baies (fraise, framboise, cassis, etc.), le raisin, le thé, le café, le chocolat, ou encore les épices comme le clou de girofle, la cannelle, la badiane, le curcuma.

Les polyphénols sont absorbés en partie par l'intestin grêle et stimulent la croissance des bactéries bénéfiques du microbiote tout en inhibant celle des bactéries pathogènes<sup>3</sup>.

2. Jonathan M. et Borkum P. D., The migraine attack as a homeostatic, neuroprotective response to brain oxidative stress: Preliminary evidence for a Theory, *Headache*, publication en ligne du 16 octobre 2017 (doi: 10.1111/head.13214).

3. Cardona F. et al., Benefits of polyphenols on gut microbiota and implications in human health, *Journal of Nutritional Biochemistry*, vol. 24, n° 8, août 2013, pp. 1415-22.

cher à se soustraire aux déclencheurs ne suffit pas à régler définitivement les migraines.

Le nœud du problème de la migraine se situe dans le cerveau. On sait aujourd'hui que certaines zones du cerveau des migraineux sont sensibles à des facteurs normalement sans conséquence pour les non-migraineux. Leurs neurones sont hyperexcitables, ce qui peut enclencher brutalement toute une **cascade complexe d'événements vasculaires et biochimiques** qui conduisent à la crise douloureuse.

Mais d'où vient-elle, cette susceptibilité propre aux migraineux? Bien que l'on parvienne à décrire les processus physiologiques responsables de la douleur migraineuse, aucune explication sur l'origine même des troubles ne fait consensus dans la communauté scientifique. Dès lors, il faudrait envisager la migraine non plus comme une maladie, mais plutôt comme la manifestation d'un désordre du terrain individuel. Voici les grands axes sur lesquels vous devez vous concentrer pour une approche globale et personnalisée.

## Problème de cerveau... ou de digestion?

Double peine pour les migraineux, ils sont deux fois plus nombreux que les autres à souffrir également de **troubles du transit**<sup>4</sup>, de **reflux gastrique**<sup>5</sup>, de **difficultés digestives**<sup>6</sup>, mais aussi de maladies comme le **syndrome de l'intestin irritable**<sup>7</sup>, la **maladie de Crohn**<sup>8</sup> ou encore la **maladie cœliaque**<sup>9</sup>. Autant de preuves supplémentaires (comme s'il en fallait) de l'existence de l'**axe intestin-cerveau**.

Si la communication entre notre ventre et notre tête opère dans les deux sens, seules 20 % des transmissions se font à partir du cerveau (exemple: régulation des mouvements intestinaux et des fonctions digestives). **Les 80 % restants vont**



Représentation du nerf vague dont 80 % des informations sont véhiculées des intestins vers le cerveau

**de l'intestin au cerveau**, notamment *via* les neurotransmetteurs dont une grande quantité est fabriquée dans l'intestin. L'interface majeure de l'axe intestin-cerveau est le **nerf vague**. Les signaux nerveux qui y remontent depuis l'intestin sont largement influencés par la composition de notre microbiote. Ainsi, celui-ci interagit par exemple avec nos comportements alimentaires, nos fonctions cognitives, notre humeur et influence notre état de stress<sup>10</sup>. Il devient de plus en plus clair que des perturbations du microbiote sont grandement impliquées dans la genèse de maladies neurologiques comme la dépression, l'autisme, les maladies d'Alzheimer et de Parkinson, et depuis peu, les chercheurs ont ajouté à cette liste la migraine<sup>11</sup>.

## Pourquoi vous devez agir sur votre microbiote et ce neurotransmetteur

Les déséquilibres du microbiote (dysbioses) et les troubles de la perméabilité intestinale sont associés à des réponses inflammatoires augmentées de la part de notre système immunitaire. Selon la susceptibilité propre à chacun, les médiateurs de l'inflammation agissent sur l'une ou l'autre parties du corps. Pour les migraineux ce sont certains **récepteurs à la douleur**, les nocicepteurs du triju-

4. Aamodt A. H., Stovner L. J., Hagen K. et Zwart J. A., Comorbidity of headache and gastrointestinal complaints, *The Head-HUNT Study Cephalalgia*, vol. 28, n° 2, 2008, pp. 144-151.

5. Peşkersoy C., Peker Ş., Kaya A., Ünalp A. et Gökay N., Evaluation of the relationship between migraine disorder and/or comorbidities: multicenter randomized clinical trial, *Turkish Journal of Medical Sciences*, vol. 46, n° 3, 2016, pp. 712-718.

6. Meucci G., Cerrato C. et al., Increased prevalence of migraine in patients with uninvestigated dyspepsia referred for open-access upper gastrointestinal endoscopy, *Endoscopy*, vol. 37, n° 7, 2005, pp. 622-625.

7. Chang F. Y. et Lu C. L., Irritable bowel syndrome and migraine: bystanders or partners?, *Journal of Neurogastroenterology and Motility*, vol. 19, n° 3, 2013, pp. 301-311.

8. Ben-Or O., Zelnik N., Shaoul R., Pacht A. et Lerner A., The neurologic profile of children and adolescents with inflammatory bowel disease, *J Child Neurol*, vol. 30, n° 5, 2015, pp. 551-557.

9. Gabrielli M., Candelli M. et al., Association between migraine and celiac disease: Results from a preliminary case-control and therapeutic study, *Am J Gastroenterol*, vol. 98, n° 3, 2003, pp. 625-629.

10. Cryan J. F., Riordan K. J. O., Cowan C. S. M. et al., The microbiota-gut-brain axis, *Physiological Reviews*, vol. 99, 2019, pp. 1877-2013.

11. Arzani M., Ghaemi A. et al., Gut-brain Axis and migraine headache: A comprehensive review, *The Journal of Headache Pain*, vol. 21, n° 1, 2020, pp. 1-12.

meau (un nerf crânien), qui répondent, s'enflamment et entraînent la crise migraineuse<sup>12</sup>.

Une des causes de migraine est liée à un déséquilibre des neurotransmetteurs dans le cerveau, en particulier de la sérotonine. Bien qu'elle soit surtout connue pour son effet sur l'humeur, on sait aussi qu'elle agit en tant que **substance anti-inflammatoire**. Il a d'ailleurs été démontré qu'un faible niveau de sérotonine sensibilise les nocicepteurs du trijumeau<sup>13</sup>, ce qui d'ailleurs justifie l'utilisation des médicaments sérotoninergiques en prévention des migraines. Or, la sérotonine utilisée dans le cerveau est **produite à plus de 90 % par les intestins**. C'est là que le tryptophane, un acide aminé essentiel (que le corps ne sait pas fabriquer) peut être transformé en sérotonine. Le problème

est que lorsque l'intestin est enflammé, la conversion devient très difficile et une consommation normale de tryptophane ne suffit pas pour avoir un bon niveau de sérotonine<sup>14</sup>.



Quelques aliments riches en tryptophane, précurseur de la sérotonine

## 7 clés pour un microbiote équilibré et diversifié

Pour retrouver un microbiote sain, consommez :

- ✓ **Des fibres**, qui nourrissent les bactéries du microbiote et sont dégradées en acides gras à courte chaîne qui calment l'inflammation et favorisent l'étanchéité de la paroi intestinale. Les bactéries ne mangent pas toutes les mêmes fibres et il est essentiel de varier les sources. Par exemple, des légumes, des fruits, des céréales complètes, des légumineuses et des oléagineux.
- ✓ **Des acides gras oméga-3**, qui contribuent à la multiplication des bactéries bénéfiques et limitent l'inflammation en protégeant la paroi intestinale. En outre ils produisent des substances anti-inflammatoires très puissantes. Ils sont présents dans l'huile de colza, de cameline, les graines de lin, les algues et les poissons gras.
- ✓ **Des protéines végétales**, qui favorisent la croissance des bonnes bactéries alors que les protéines animales s'accompagnent de la diminution des bactéries protectrices. On les trouve dans les légumineuses, les oléagineux et les céréales.

Évitez autant que possible :

- ✗ La malbouffe et les produits industriels riches en glucides, acides gras trans, édulcorants et additifs, dont le **glutamate** utilisé comme exhausteur de goût qui stimule l'hyperexcitation des neurones conduisant à la migraine<sup>15</sup>. Évitez en particulier la charcuterie industrielle (jambon, salami, saucisse, etc.) et **les aliments fumés** qui ont été associés spécifiquement aux migraines<sup>16</sup>.
- ✗ Les cuissons à haute température (au-delà de 110 °C) qui aboutissent à la formation de substances toxiques, les AGE ou produits avancés de la glycation, et occasionnent un stress oxydatif.
- ✗ Les polluants: pesticides, phtalates (emballages plastiques) pour les mêmes raisons.

Prudence avec les médicaments qui modifient l'équilibre bactérien du microbiote intestinal, tels les antibiotiques et les **inhibiteurs de la pompe à protons (IPP)** souvent prescrits en cas de reflux gastro-œsophagien.

12. De Roos N. M. *et al.*, The effects of multispecies probiotic on migraine and markers of intestinal permeability-results of a randomized placebo-controlled study, *Eur J Clin Nutr*, décembre 2017, pp. 1455-1462.

13. Maneepak M., Grand S. (le) et Srikiatkhachorn A., Serotonin depletion increases nociception-evoked trigeminal NMDA receptor phosphorylation, *Headache*, vol. 49, n° 3, mars 2009, pp. 375-82 (doi: 10.1111/j.1526-4610.2009.01341.x. Epub 2009 Feb 11. PMID:19220502).

14. Clarke G., Shanahan F. *et al.*, The microbiome-gut-brain axis during early life regulates the hippocampal serotonergic system in a sex-dependent manner, *Mol Psychiatry*, vol. 18, n° 6, 2013, pp. 666-673.



En résumé, pour prévenir les crises migraineuses, il sera judicieux de faire baisser l'inflammation intestinale et de restaurer l'équilibre du microbiote, en stoppant les mauvais comportements et en adoptant les mesures diététiques qui favorisent l'implantation de bactéries bénéfiques.

## Deux études qui montrent pourquoi les naturopathes ont raison !

L'équilibre acido-basique de notre corps fait partie de ces dynamiques cruciales pour la santé. Lorsque la balance penche du côté acide, on parle d'« acidose tissulaire », une surcharge que prennent beaucoup en compte les naturopathes, ceci pour un grand nombre de pathologies. On sait par exemple que même une acidose légère favorise un état inflammatoire et conduit à des dégradations diverses selon le terrain individuel: arthrite, tendinite, gastrite, colite, etc. Eh bien, des chercheurs ont démontré récemment que **l'acidose agissait également sur plusieurs voies métaboliques impliquées dans la survenue des crises migraineuses**<sup>17</sup>. Ils ont constaté que plus la consommation d'aliments acidifiants riches en phosphore ou en soufre – tels que viande, laitages, céréales raffinées et sodas – était importante, plus les crises de migraines étaient fréquentes<sup>18</sup>.

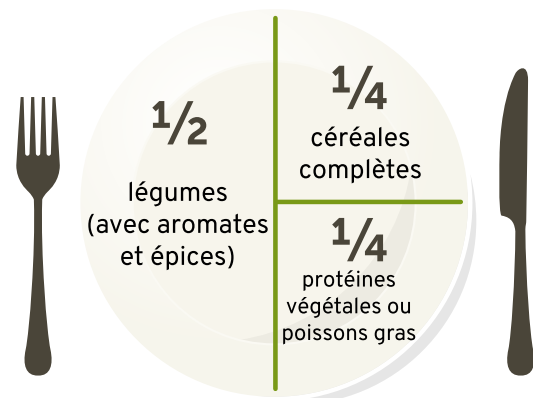
Il a même été mis en évidence qu'une alimentation basifiante, c'est-à-dire qui lutte contre l'acidose tissulaire, peut abaisser de 50 à 70 % le risque de souffrir de migraine<sup>19</sup>. Cela explique en partie pourquoi les naturopathes obtiennent souvent de très bons résultats chez les personnes migraineuses. Pour corriger l'acidose, il faut limiter les aliments acides mais aussi intégrer une plus grande quantité d'aliments basiques comme les légumes et les fruits.

## Votre assiette anti-migraine

Vous l'aurez compris, pour prévenir ou traiter le terrain migraineux, il faut restaurer le microbiote et combattre l'acidose tissulaire par l'alimenta-

tion en premier lieu. Ces deux axes de travail sont parfaitement complémentaires pour une raison simple: une alimentation anti-acidose est bonne pour le microbiote et inversement. Voici comment composer votre assiette:

- au moins la moitié doit être composée de légumes variés et de toutes les couleurs: au moins deux différents, associés à des aromates et des épices;
- un quart de céréales complètes;
- un quart de protéines, végétales le plus souvent possible et avec du poisson gras 2 à 3 fois par semaine.



## Hydratation, café, laitages, gluten... que faut-il faire ?

Même une très légère perte de liquide altère les fonctions cérébrales et peut tout à fait déclencher une migraine. D'ailleurs, un tiers des migraineux se disent sensibles à l'alcool, qui est connu pour perturber le métabolisme du cerveau et « l'assèche »<sup>20</sup>. Pour éviter cela, il est impératif de boire 6 à 8 verres d'eau par jour au minimum.

Concernant le café souvent cité comme déclencheur, personne n'a pu prouver qu'il était néfaste à dose raisonnable (deux tasses par jour maximum). Au contraire, il aurait plutôt un potentiel protecteur, la migraine du week-end ayant été associée justement à une moindre consommation de caféine<sup>21</sup>.

15. Zielman R., Kruit M. C. *et al.*, Cortical glutamate in migraine, *Brain*, vol. 140, n° 7, 1<sup>er</sup> juillet 2017, pp. 1859-1871 (<https://doi.org/10.1093/brain/awx130>).

16. Gruber H.-J., Truschig-Wilders M. *et al.*, Increased nitric oxide stress is associated with migraine (Doi: 10.1111/j.1468-2982.2009.01964.x).

17. Dodick D. W., A phase-by phase review of migraine pathophysiology, *Headache*, vol. 58, n° 4, 2018, p. 16.

18. Mousavi M., Jahromi S. R., Togha M. *et al.*, The association between dietary acid load and the migraine odds, 18 août 2020, <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-56657/v1>.

19. Carnauba R. A., Baptistella A. B., Paschoal V. et Hübscher G. H., Diet-induced low-grade metabolic acidosis and clinical outcomes: A review, *Nutrients*, vol. 9, n° 6, 2017, p. 538.

20. Panconesi A., Alcohol-induced headaches: Evidence for a central mechanism?, *J Neurosci Rural Pract.*, vol. 7, n° 2, avril-juin 2016, pp. 269-75 (doi: 10.4103/0976-3147.178654).

21. Couturier E. G., Hering R. et Steiner T. J., Weekend attacks in migraine patients: Caused by caffeine withdrawal?, *Cephalalgia*, vol. 12; n° 2, avril 1992, pp. 99-100.

Enfin, les migraineux souffrent plus souvent que les autres d'allergies<sup>22</sup> et d'hypersensibilités alimentaires. Or le gluten et les produits laitiers sont des allergènes fréquents. Quarante pour cent de la population au moins est sensible au lactose et son éviction suffit à certains migraineux pour dimi-

nuer le nombre de crises ou les faire disparaître<sup>23</sup>. De même, une hypersensibilité au gluten peut se traduire par des migraines qui disparaissent dès que le blé et les autres céréales à gluten sont éliminés<sup>24</sup>.

#### 4 compléments alimentaires incontournables

| Nutriment  | Intérêt   | Posologie   |
|--|---|---|
| <b>Magnésium:</b><br>l'indispensable!                            | Le magnésium serait au moins aussi efficace que les médicaments durant les crises et tout aussi utile en prévention <sup>25</sup> . Les migraineux ont en effet des déficits en magnésium plus importants que les non-migraineux. Durant la crise, leur taux de magnésium intracellulaire s'effondre.<br>Plus le niveau de magnésium est bas, plus le risque de souffrir d'une crise est élevé <sup>26</sup> , en particulier pour les femmes qui souffrent de migraines liées au cycle menstruel <sup>27</sup> . | À raison de 600 mg par jour pendant 3 mois, le magnésium a réduit de 41 % la fréquence et l'intensité des crises <sup>28</sup> .<br>Préférez-le sous forme de citrate ou glycinate.   |
| <b>Mélatonine:</b><br>pour améliorer la qualité du sommeil       | Le manque de sommeil ou un sommeil de mauvaise qualité sont souvent des causes de migraine. S'accorder de bonnes nuits de sommeil réduit la fréquence des crises <sup>29</sup> , ce à quoi une complémentation de mélatonine peut aider.<br>La mélatonine a aussi d'autres effets thérapeutiques, notamment sur les douleurs chroniques.  | Sur des migraines sévères et à la dose de 3 mg par jour, elle est aussi efficace qu'un antalgique <sup>30</sup> .   |
| <b>Coenzyme Q10 et vitamine B2,</b><br>l'association gagnante    | Plusieurs études se sont intéressées aux bénéfices de cet antioxydant pour les migraineux. Il est notamment bénéfique sur les mitochondries, les centrales énergétiques des cellules.<br>La vitamine B2 est nécessaire au recyclage du glutathion, le maître des antioxydants, et au fonctionnement optimal des mitochondries. Elle a montré des effets positifs sur la prévention des migraines, et encore plus lorsqu'elle est associée au coQ10 <sup>31</sup> .  | Après 1 et 3 mois de supplémentation à raison de 100 mg par jour minimum, le nombre de crises, leur intensité et leur durée a diminué de moitié pour 60 % des personnes lors d'une étude <sup>32</sup> .<br>Pour la vitamine B2, le dosage varie entre 25 à 400 mg par jour selon les études. |
| <b>L'acide alpha-lipoïque:</b><br>l'antioxydant à ne pas oublier | Ce puissant antioxydant est aussi un protecteur des mitochondries, il est capable de passer la barrière hémato-méningée et d'être actif au niveau du cerveau. Il serait efficace pour réduire le stress oxydant neuronal.   | Aurait un effet bénéfique sur les migraines à la dose de 600 mg par jour <sup>33</sup> .  |

22. Bektas H., Karabulut H., Doganay B. et Acar B., Allergens might trigger migraine attacks, *Acta Neurol Belg*, vol. 117, 2017, p. 91 (<https://doi.org/10.1007/s13760-016-0645-y>).

23. Ratner D., Shoshani E. et Dubnov B., Milk protein-free diet for nonseasonal asthma and migraine in lactase-deficient patients, *Isr J Med Sci*, vol. 19, n° 9, septembre 1983, pp. 806-9.

24. Pascual J. et Oterino A., IgG-mediated allergy: A new mechanism for migraine attacks?, *Cephalalgia*, vol. 30, n° 7, juillet 2010, pp. 777-9 (doi: 10.1177/0333102410364856. Epub 2010 Mar 26).

25. Mauskop A. et al., Why all migraine patients should be treated with magnesium, *J Neural Transm*, vol. 119, n° 5, 2012, pp. 575-9.

26. Assarzadegan F. et al., Serum concentration of magnesium as an independent risk factor in migraine attacks: A matched case-control study and review of the literature, *Int Clin Psychopharmacol*, 2 mai 2016.

27. Pringsheim T., Canadian Headache Society Prophylactic Guidelines Development Group et al., Canadian Headache Society guideline for migraine prophylaxis, *Can J Neurol Sci*, vol. 39, 2012, pp. S1-59.

28. Peikert A. et al., Prophylaxis of migraine with oral magnesium: Results from a prospective, multi-center, placebo-controlled and double-blind randomized study, *Cephalalgia*, vol. 16, n° 4, 1996, pp. 257-63.

29. Calhoun A. H. et Ford S., Behavioral sleep modification may revert transformed migraine to episodic migraine, *Headache*, vol. 47, n° 8, septembre 2007, pp. 1178-83.

30. Gonçalves A. L., Peres M. F. et al., Randomised clinical trial comparing melatonin 3 mg, amitriptyline 25 mg and placebo for migraine prevention, *J Neurol Neurosurg Psychiatry*, vol. 87, n° 10, octobre 2016, pp. 1127-32 (doi: 10.1136/jnnp-2016-313458. Epub 2016 May 10).

31. Markley H. G., CoEnzyme Q10 and riboflavin: The mitochondrial connection, *Headache*, vol. 52, octobre 2012, pp. 81-7 (doi: 10.1111/j.1526-4610.2012.02233.x).

32. Shoeibi A. et Akbari Oryani M., Effectiveness of coenzyme Q10 in prophylactic treatment of migraine headache: An open-label, add-on, controlled trial, *Acta Neurol Belg*, vol. 117, n° 1, mars 2017, pp. 103-109 (doi: 10.1007/s13760-016-0697-z. Epub 2016 Sep 26).

33. Eren Y., Dirik E., Neşelioğlu S. et Erel Ö., Oxidative stress and decreased thiol level in patients with migraine: Cross-sectional study, *Acta Neurol Belg*, vol. 115, n° 4, décembre 2015, pp. 643-9 (doi: 10.1007/s13760-015-0427-y. Epub 2015 Jan 17).

## Les bénéfices de la phyto-aromathérapie

- La **grande camomille**, *Tanacetum parthenium*, est une des plantes les plus connues pour agir sur la migraine. On obtient un bon effet préventif en traitement de fond durant plusieurs mois. Lors d'études cliniques sérieuses, elle a démontré qu'elle diminuait l'intensité de la douleur et la sévérité des symptômes associés à la migraine à la dose de 125 mg par jour (à prendre en poudre en gélule)<sup>34</sup>.
- L'**huile essentielle de menthe poivrée** (*Mentha piperita*) est à utiliser en priorité pour ses propriétés antalgiques et vasoconstrictrices. Elle s'utilise pure à raison d'une goutte sur les tempes et le front à condition de rester loin des yeux. On peut renouveler l'application en fonction des besoins et au minimum 3 fois par jour<sup>35</sup>. *Contre-indiquée pour les femmes enceintes et les enfants de moins de 7 ans.*
- L'**huile essentielle de lavande vraie** (*Lavandula vera*) a des propriétés antidouleurs et anti-stress intéressantes en cas de migraine. Elle s'utilise en olfaction en déposant sur un mouchoir quelques gouttes à respirer pendant plusieurs minutes plusieurs fois par jour<sup>36</sup>. Elle peut s'associer à l'huile essentielle de menthe poivrée en olfaction.

### Le bain de bras, aussi simple qu'efficace

En cas de migraine, il existe une technique d'hydrologie très efficace que les naturopathes recommandent: les bains de bras chauds. Il s'agit d'attirer le sang vers les extrémités pour aider le cerveau à se décongestionner et se libérer de la migraine.

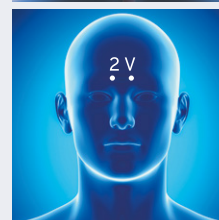
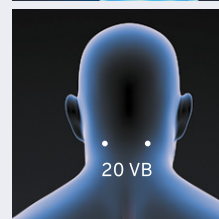
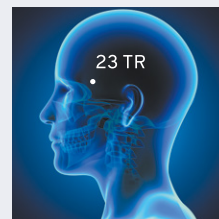
**En pratique:** immergez les avant-bras et les mains dans une bassine d'eau tiède et ajouter de l'eau chaude pour atteindre 38 à 40 °C. Restez 5 à 10 minutes en respirant tranquillement.

### 3 points clés que vous pouvez masser

L'acupuncture serait aussi efficace que les médicaments pour traiter la douleur des migraines<sup>39</sup>.

Vous pouvez aussi tester l'acupression en massant et en stimulant quelques minutes ces trois points à l'aide d'un de vos doigts:

- 20 VB: le point est situé sur la nuque, à la limite de l'occiput dans le creux entre deux muscles: le trapèze et le sternocléidomastoïdien.
- 2 V: le point est dans un creux à l'extrémité interne du sourcil, au-dessus du coin interne de l'œil.
- 23 TR: le point est situé à l'extrémité externe du sourcil.



Enfin, citons les bienfaits de l'activité physique, qui, bien qu'elle puisse provoquer ou aggraver une migraine, peut aussi réduire la fréquence des crises lorsqu'elle est pratiquée régulièrement<sup>37</sup>.

Bien sûr, évitez les sports de combat ou le rugby, mais des séances de Pilates, yoga, gymnastique douce, natation ou vélo peuvent être bénéfiques. La méditation est aussi un outil antidouleur intéressant et son efficacité pour réduire l'intensité et la fréquence des crises a été établie<sup>38</sup>.

Comme vous le constatez, il existe de nombreuses solutions sérieuses pour prévenir et guérir des migraines!

*Annie Casamayou, naturopathe*

34. Murphy J. J. et al., Randomized double-blind placebo controlled trial of feverfew in migraine prevention, *Lancet*, vol. 2, n° 8604, 23 juillet 1988, pp. 189-92.

35. Rafieian-Kopaei M., Mahdizadeh F. et al., Comparing the effect of intranasal lidocaine 4 % with peppermint essential oil drop 1,5 % on migraine attacks: A double-blind clinical trial, *Int J Prev Med*, vol. 10, juillet 2019, p. 121.

36. Sasannejad P., Foroughpour M. et al., Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: A placebo-controlled clinical trial, *Eur Neurol*, vol. 67, n° 5, 2012, pp. 288-291.

37. Lemmens J. et al., The effect of aerobic exercise on the number of migraine days, duration and pain intensity in migraine: A systematic literature review and meta-analysis, *The Journal of Headache and Pain*, 2019.

38. Mauskop A., Nonmedication, alternative, and complementary treatments for migraine, *Continuum (Minneapolis)*, vol. 18, n° 4, août 2012, pp. 796-806 (PubMed PMID:22868542).

39. Doll E., McDonald M. et al., Acupuncture in adult and pediatric headache: A narrative review, *Neuropediatrics*, août 2019.

# 2 minutes pour prévenir le mal de dos

Notre colonne vertébrale est une merveille d'architecture. Au plus profond de l'enchevêtrement de tendons et de muscles qui l'entourent et la protègent, se trouvent les nerfs rachidiens. Lorsque ceux-ci sont comprimés, on a mal au dos et cela peut même altérer le fonctionnement de certains organes. Voici un exercice simple pour agir et prévenir.

Les compressions ou subluxations vertébrales causées par les mauvaises postures, les tensions musculaires ou la sédentarité pincement les nerfs rachidiens qui passent dans les espaces intervertébraux, ce qui provoque des douleurs, mais perturbe également les organes qui en dépendent, avec en conséquence des désordres tels que troubles du transit, gêne respiratoire ou difficulté à digérer. Voilà pourquoi les maux de dos peuvent être si douloureux, handicapants et avoir de nombreuses répercussions !

Le hatha yoga propose plusieurs postures capables de libérer ces fameux nerfs rachidiens. La **posture de la demi-torsion**, ou *Ardha Matsyendrāsana*, est simple à réaliser. En plus de libérer les espaces intervertébraux dans lesquels se faufilent les nerfs, cet exercice améliore la mobilité de la colonne vertébrale, dénoue les tensions musculaires, et améliore l'irrigation sanguine des organes et du rachis. Par conséquent, elle peut entraîner de nombreux autres bienfaits (voir encadré ci-contre).

## 7 bénéfices majeurs de la demi-torsion

- Préviend les lombalgies et même les sciatiques
- Libère les tensions musculaires au niveau dorsal
- Préviend la dégénérescence de la structure vertébrale (arthrose, ostéoporose) et l'ossification des vertèbres lombaires
- Réajuste l'alignement vertébral (en cas de scoliose, pratiquez de façon asymétrique en restant plus longtemps du côté convexe)
- Rééquilibre le système nerveux neurovégétatif
- Stimule les glandes surrénales (qui produisent des hormones de l'énergie)
- Stimule le travail des viscères: foie et vésicule biliaire, intestins, pancréas...

## Voici comment pratiquer



1. Assis au sol, les jambes tendues et le dos droit, placez le bord externe de votre pied droit sur la face externe de votre jambe gauche, à hauteur du genou ou plus haut selon votre souplesse. En montant votre pied le long de votre cuisse vous devriez ressentir un effet bénéfique sur le nerf sciatique.
2. Venez envelopper votre genou droit avec votre bras gauche. Servez-vous de la force de ce bras pour vous maintenir bien droit avec la poitrine près de la cuisse, sans forcer ni monter les épaules.
3. Sur une expiration lente, tournez lentement votre tête vers la droite, les épaules puis le tronc. Votre main gauche peut venir au sol se glisser derrière votre dos pour vous aider à vous maintenir droit. Respirez tranquillement et maintenez la posture entre 30 secondes et 2 minutes.
4. Le mouvement de retour se fait sur une inspiration, très lente également. Respectez le même ordre en commençant par la tête, les épaules puis le tronc. Faites de même de l'autre côté.

Pratiquez cet exercice dans la plus grande détente possible, sans rechercher la performance. Soyez à l'écoute de votre corps et ne forcez pas. Bien réalisée (dos droit, progression, écoute du corps), cette posture ne comporte pas de risque et vous apportera des bienfaits immédiats.

Nicolas Wirth, naturopathe



# Ces parasites qui décident pour moi, c'est terminé!

Les parasites sont capables de choses étonnantes, surtout lorsqu'ils prennent le contrôle de leur hôte! Et s'ils vous manipulaient... en vous rendant fatigable, irritable, addict au sucre, insomniaque ou ballonné? Voici un plan de route pour vous en débarrasser.

Des fourmis charpentières transformées en marionnettes, des criquets poussés au suicide par noyage, des souris qui se jettent dans la gueule du chat... Non, vous n'êtes pas dans le dernier film de Spielberg! Il s'agit de cas de parasitismes bien réels, causés par le champignon *Ophiocordyceps unilateralis* pour les fourmis ou des vers nématomorphes pour les crickets. Plus de doute aujourd'hui que les parasites peuvent influencer le comportement de leur hôte, même chez les humains... Mais parlons d'abord du chat et de la souris.

## Cette vermine vous manipule-t-elle?

Vous connaissez certainement *Toxoplasma gondii*, responsable de la toxoplasmose, ce parasite dangereux pour les femmes enceintes et les personnes immunodéprimées. Voici comment il peut perturber le comportement des souris.

Une souris infestée par ce parasite n'a plus peur du chat lorsqu'elle est confrontée à son urine. Au lieu de fuir, elle ressent une attirance fatale pour son prédateur. Une aubaine pour le toxoplasme qui, une fois dans l'intestin du félin, peut se reproduire.

Une telle « manipulation » mentale est-elle possible chez l'humain? Eh bien des chercheurs le croient. Des études ont démontré un lien potentiel entre la séropositivité à la toxoplasmose et l'apparition de **schizophrénie** et de **troubles bipolaires**<sup>1</sup>. D'autres travaux montrent aussi une association possible avec les **troubles obsessionnels compulsifs** (TOC) et les **addictions**<sup>2</sup>.

Un phénomène d'autant plus inquiétant que près de la moitié de la population française est por-

teuse de ce parasite. Celui-ci se transmet principalement par l'ingestion de fromage non pasteurisé, de crudités mal lavées et de viande mal cuite contenant des **kystes toxoplasmiques** ou directement souillés par des œufs de parasites provenant d'excréments de chats infectés. La transmission peut aussi se faire directement au fœtus par voie transplacentaire au cours d'une grossesse. Heureusement, la majorité d'entre nous neutralisent le parasite grâce à leur système immunitaire. Celui-ci le met en sommeil et l'enkyste parfois dans le cerveau ou les muscles. Dans ce cas, la toxoplasmose est asymptomatique. En revanche, il arrive que des symptômes apparaissent tels que fièvre, ganglions gonflés, fatigue, douleurs articulaires... Dans certains cas, une infestation à toxoplasmose peut provoquer une inflammation cérébrale chronique susceptible notamment de favoriser des troubles mentaux<sup>3</sup>.

## Connaître son ennemi pour mieux le combattre

Qu'est-ce qu'un parasite? C'est un organisme vivant qui vit aux dépens d'un autre, appelé hôte, durant tout son cycle vital ou une partie seulement. Il peut aussi se trouver libre dans l'environnement, par exemple sous forme de spores ou de larves. L'hôte lui procure les différents éléments qui lui permettent de se développer et de se reproduire (cellules, tissus, nourriture, etc.).

En médecine humaine, qui dit parasite dit pathogène qui exploite ou endommage l'organisme, parfois jusqu'à la mort. Mais il est bon de rappeler que certains parasites potentiellement dangereux,

1. Dion S., Barbe P. G., Leman S. et al., « Schizophrénie et toxoplasmose », *Médecine/Sciences*, vol. 25, n° 8-9, 2009, pp. 687-91.

2. Sutherland A. L. et al., « Beyond the association. Toxoplasma gondii in schizophrenia, bipolar disorder, and addiction: systematic review and meta-analysis », *Acta Psychiatr Scand*, édition en ligne du 15 avril 2015.

3. Lang D. et al., « Chronic Toxoplasma infection is associated with distinct alterations in the synaptic protein composition », *Journal of Neuroinflammation*, vol. 15, n° 1, 1<sup>er</sup> août 2018, p. 216.

comme le champignon *Candida albicans*, peuvent constituer notre microbiote intestinal, respiratoire et vaginal en ne posant aucun problème.

Il existe différents types de parasites « humains » que l'on peut classer en quatre groupes: les protozoaires, les métazoaires, avec les helminthes et les arthropodes, et les micromycètes (champignons).

| Type de parasite          | Qui sont-ils ?   | Les plus connus   |
|---------------------------|--|---|
| <b>Protozoaires</b>       | Composés d'une seule cellule, doués de mouvement et de taille inférieure à 1 millimètre. Capables de se diviser, de s'enkyster, ils évoluent en solitaire, sans colonie. Il s'installe à l'extérieur et à l'intérieur des cellules de l'hôte, dans le tube digestif, le mucus pulmonaire ou encore l'intestin.   | Le toxoplasme décrit ci-dessus et le plus connu.<br>On trouve aussi l'amibe dysentérique, <i>Entamoeba histolytica</i> , observable dans le monde entier, mais surtout dans les régions chaudes et humides.   |
| <b>Helminthes ou vers</b> | Parasites métazoaires, constitués de plusieurs cellules et de tissus différenciés. Généralement invisibles à l'œil nu, ils peuvent aussi, comme le tænia, atteindre jusqu'à 5 mètres de long!  | Il existe plus d'un million d'espèces dont les cestodes (vers plats segmentés) et nématodes (vers ronds) qui peuvent être localisés dans différents lieux de l'organisme: tænia (intestin), douve du foie (foie), oxyures (intestin), filaires (sous la peau).  |
| <b>Les arthropodes</b>    | Considérés plutôt comme des vecteurs, ces parasites métazoaires transportent des parasites protozoaires (et/ou des virus, bactéries) qui peuvent causer des maladies dites « vectorielles ». Ils sont le plus souvent hématophages, c'est-à-dire qu'ils se nourrissent du sang de leur hôte. La piqûre est la porte d'entrée de la transmission vectorielle. | Les plus connus, responsables d'épidémie dans le monde, sont le moustique anophèle femelle, insectes, vecteur de <i>plasmodium</i> provoquant le paludisme; la tique (classe des arachnides) est quant à elle un parasite vecteur entre autres de <i>Borrelia</i> (bactérie), responsable de la maladie de Lyme, et l'insecte phlébotome, vecteur des <i>leishmania</i> , responsable de la leishmaniose. |
| <b>Les micromycètes</b>   | Champignons microscopiques qui font partie du règne des <i>Fungi</i> , qui se distingue du règne végétal et animal. Sur plus d'un million d'espèces connues, seules quelques centaines sont potentiellement pathogènes chez l'homme. Ils sont notamment responsables de mycoses, mais aussi de balonnements.   | Ils peuvent être filamenteux ( <i>aspergillus</i> ), levuriformes ( <i>Candida albicans</i> ), dimorphiques ( <i>Penicillium marneffeii</i> , non présent en France) ou inclasables comme <i>Pneumocystis jirovecii</i> , agent de la pneumocystose humaine.  |

### 3 milliards d'humains contaminés

Selon l'OMS<sup>4</sup>, il y aurait 3 milliards de personnes contaminées sur terre, soit près de 40 % de la population mondiale. Naturellement, les parasites sont partout: dans l'eau, l'air, la terre, sur ou à l'intérieur même des animaux que nous côtoyons, sur des végétaux, des objets, les mains, etc. L'origine de l'infestation est donc multiple. Elle peut se faire par:

- voie orale: par exemple la douve (qui se trouve sous forme libre dans la nature);

- voie respiratoire: spores de champignons, œufs d'oxyure;
- voie sexuelle: *Trichomonas vaginalis*;
- voie transcutanée: mycose;
- hôte intermédiaire: lorsque nous consommons de la viande et du poisson crus: tænia et anisakiose;
- hôte vecteur avec sa piqûre qui transmet le parasite: filariose, paludisme, leishmaniose, etc.;
- péril fécal: terme qui désigne une transmission oro-fécale d'agent pathogènes (parasites, bacté-

4. Organisation Mondiale de la Santé

rie, etc.) par de l'eau, des aliments, des supports inertes (w.-c.) ou vivants (mains, mouches) ;

- voie transplacentaire de la mère à l'enfant : toxoplasmose ;
- lors de l'accouchement par voie basse (flore pathogène de la mère transmise à son enfant).

L'hygiène, le traitement thermique des aliments (cuisson, pasteurisation), la désinfection de l'eau ont certes permis la diminution d'infections parasitaires graves dans la majorité des pays développés. Mais les parasites restent présents et notre mode de vie moderne est aussi une aubaine pour ces intrus : une alimentation riche en sucre et en aliments transformés, le stress, la prise de médicaments (antibiotiques, corticoïdes, immunosuppresseurs) ou encore les pesticides affaiblissent notre système immunitaire qui est censé combattre leur installation.

Les parasites servent aussi de « réservoir de rétention » pour les métaux lourds qui nous contaminent (par l'alimentation, l'eau, etc.). Ces toxiques environnementaux renforcent l'ennemi en agissant comme des boucliers. Et par chance (pour eux), ils supportent bien mieux que nos tissus le plomb, mercure, aluminium, arsenic et cadmium. Conclusion, une détoxification des métaux lourds doit forcément passer par un déparasitage !

Comme vous pouvez le constater, les voies d'infestation sont tellement nombreuses que **peu de personnes sont à l'abri des parasites**. C'est avant tout la vulnérabilité de l'individu qui va déterminer sa réceptivité aux parasites qui l'entourent.

En naturopathie on parle de l'« état du terrain », qui a une importance capitale et détermine notre résistance. Le meilleur moyen de se protéger est donc de rendre notre terrain défavorable à l'installation des parasites, d'agir en prévention puis de traiter dès l'apparition des premiers symptômes. Mais justement, quels sont-ils ?

## Plus de 30 symptômes peuvent indiquer la présence de parasites

En plus du symptôme typique de prurit anal, les infections parasitaires peuvent provoquer

d'autres troubles qui ne font pas forcément penser à ces micro-organismes. L'infestation passe donc souvent inaperçue et le problème, mal identifié, est non soigné. Voici les symptômes qui peuvent faire penser à une présence de parasites :

- **problèmes digestifs** : inflammation intestinale, ballonnements et/ou maux de ventre, intolérances alimentaires, difficultés à digérer, maux d'estomac, alternance du transit, syndrome du côlon irritable, vomissements isolés, prurit anal ;
- **troubles ORL** : toux nocturne, troubles ORL chroniques, nez bouchés ;
- **troubles du sommeil** : grincement de dents, énurésie, agitation nocturne, insomnies, sensibilité à la pleine lune ;
- **problèmes cutanés** : ulcères, eczéma, urticaires, mycoses, boutons, assèchements ;
- **fatigue** : affaiblissement, carences nutritionnelles, épuisement ;
- **troubles sanguins** : anémie, hyperleucocytose avec augmentation des éosinophiles ;
- **variation de poids** : perte de poids inexplicable ou, chez l'enfant, une perte d'appétit, un retard de croissance et de développement ;
- **troubles mentaux** : agitation, dépression, sautes d'humeur, pertes de mémoire ;
- **infertilité** masculine et féminine ;
- **déficience immunitaire** chronique.

## Ils déroulent le tapis rouge aux virus

Un parasite s'installe et se développe lorsqu'il est parvenu à contourner le système immunitaire de son hôte. Ceci est particulièrement ennuyeux car il va alors empêcher une partie du système immunitaire de combattre les virus et encourage même leur réplication.

Plus précisément, les parasites déplacent l'activité de deux branches immunitaires : le système T-helper 1 (Th1) et le système T-helper 2 (Th2). Les premiers permettent de combattre les virus, les seconds, les parasites. Une infection parasitaire empêche donc le système immunitaire à combattre efficacement les infections virales par augmentation des Th1 et baisse des Th2.

Ainsi, vous ne pourrez peut-être pas maîtriser efficacement un problème viral si vous êtes surchargé de parasites.

## Feuille de route pour prévenir les parasitoses

Au siècle dernier, le vermifuge était couramment utilisé dans les familles, enfants comme adultes. Aujourd'hui, le traitement des parasitoses se résume le plus souvent aux formes aiguës. Il ne reste que le milieu vétérinaire qui est très vigilant aux parasites internes ou externes des chats, chiens, chevaux... Pourquoi ne mériterions-nous pas les mêmes égards? Voici un protocole en six points pour prévenir et traiter les parasitoses courantes.

- **Mangez quotidiennement des aliments aux vertus antiparasitaires:** ail cru ou mariné, oignons, des graines de courge, de l'huile de courge, du gingembre, des herbes et épices telles que le thym, la cannelle, le clou de girofle, la sarriette des montagnes.
- **Videz vos intestins:** le lavement ou l'hydrothérapie du côlon devrait être réalisé deux fois par an conjointement au vermifuge. Taboues, mal connues et reconnues et pourtant ancestrales, ces techniques de « nettoyage » ont pour objectif de nettoyer le gros intestin de ses toxines et résidus alimentaires et ainsi contribuer à l'élimination de pathogènes.
- **Adoptez une alimentation non transformée et personnalisée:** votre alimentation doit être en adéquation avec vos origines « génétiques » qui déterminent votre bagage enzymatique et donc vos capacités digestives. Par

exemple plus de 90 % des Asiatiques sont intolérants au lactose car ne possèdent pas l'enzyme « lactase » contre 15 % des Britanniques<sup>5</sup>. Éliminez les aliments que vous tolérez mal: les déchets non digérés qui en sont issus favorisent le développement des parasites.

- **Limitez votre consommation de glucides et produits laitiers frais riches en lactose** (yaourts, fromages frais, lait, crème): les sucres, lents ou rapides sont la nourriture que préfèrent les parasites.
- **Mettez en place de bons gestes au quotidien:** se laver les mains avec du savon de Marseille, utiliser du vinaigre blanc pour nettoyer les crudités, ne pas boire à la bouteille ni dans le verre des autres, utiliser des produits naturels au maximum pour l'entretien de la maison et l'hygiène corporelle et ce afin de limiter l'ensemble des polluants utilisés et préserver une symbiose de votre écosystème intérieur, etc.
- **Vivez avec un bon état d'esprit:** l'équilibre corporel de l'être humain est lié à son équilibre énergétique et psychique. Le repos, le sport, l'oxygénation, des pensées positives permettant de garder un équilibre entre ces trois pôles afin d'éviter tout « parasitage » aussi bien du corps... que de l'esprit.
- **Prenez un traitement préventif naturel deux fois par an,** idéalement à la fin de l'hiver et à la fin de l'été (voir tableau ci-contre) à base de graine de courge.

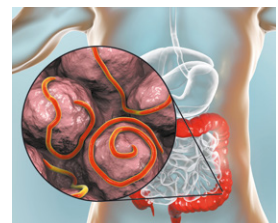
### L'oxyurose: parasitose courante mais mal traitée

La parasitose la plus fréquente en France est l'oxyurose provoquée par des petits vers blancs: les oxyures ou *Enterobius vermicularis* (helminthe). La contamination se fait par l'ingestion des œufs au niveau respiratoire ou oral.

Très connue chez les enfants, elle est aussi fréquente chez les adultes et rarement traitée. Ne mesurant que 3 mm à 10 mm de longueur, ils peuvent provoquer démangeaisons anales intenses (surtout la nuit et souvent amplifiées à la pleine lune), énurésie, cernes sous les yeux, perte de poids et/ou d'appétit, nervosité et irritabilité.

Dans de très rares cas, les oxyures peuvent provoquer une appendicite en bloquant l'appendice.

Le traitement « fluvermal » est très souvent recommandé en cas



d'oxyurose, en pharmacie et par les médecins. Par expérience, il ne montre qu'une faible efficacité en prise unique. L'utilisation du médicament Combantrin à base de Pyrantel montre quant à lui une efficacité bien meilleure et sera donc à privilégier.

5. Centre d'information et de recherche sur les intolérances et l'hygiène alimentaires, « Pourcentage de l'intolérance au lactose selon les régions géographiques », consulté en novembre 2020.



## Votre cure antiparasitaire

Pour un traitement curatif, vous trouverez pour quelques euros en pharmacie (et sans ordonnance) le produit Combantrin (cf. tableau ci-dessous). La molécule, qu'il contient (Pyrantel) est certes chimique mais très efficace et bien tolérée.

| Antiparasitaire                  | Posologie  |
|----------------------------------|--|
| Combantrin (pharmacie)           | < 75 kg: 6 comprimés ou 3 cuillères mesures en prise unique.<br>> 75 kg: 8 comprimés ou 4 cuillères mesures en prise unique.<br>Enfants: ½ cuillère mesure pour 10 kg de poids.<br><b>En pratique: traitez toute la famille pendant 3 jours consécutifs. Suivez votre cure la veille, le jour et le lendemain de la pleine lune</b> afin d'être en phase avec le cycle parasitaire et recommencez la veille, le jour et le lendemain de la nouvelle lune suivante. |
| Graines de courges (magasin bio) | Mixer 2 cuillères à soupe de graines de courges et mélanger avec du miel. À consommer le soir au coucher accompagné d'une tisane laxative.   |

### À faire en cas de symptômes persistants

En cas de symptômes persistants, un traitement plus long doit être envisagé avec l'un des produits suivant :

- **ADP** (*Energetica Natura*): À base d'origan émulsionné aux vertus antiparasitaire, antibactérienne et antifongique. Commencer avec 2 comprimés et augmenter tous les 3 jours jusqu'à 6 comprimés par jour en 2 ou 3 prises avec les repas.  
À éviter chez les personnes « fragiles » ou sensibles au niveau intestinal.  
De loin le plus efficace sur tout type d'infestation (inconvenient: son prix élevé).
- **Biotics Para** (*Energetica Natura*): À base de plantes antiparasitaires (noyer noir, ail, absinthe, etc.). Commencer avec 2 gélules par jour et augmenter tous les 3 jours jusqu'à 6 gélules par jour en 2 ou 3 prises avec les repas.

- **Biocidance** (Jade recherche): À base d'extrait de pépin de pamplemousse, d'huiles essentielles et de propolis aux vertus antiparasitaire, antibactérienne et antifongique. 2 gélules par jour le matin avec le repas.

*Ces trois compléments alimentaires sont déconseillés chez les enfants ainsi que les femmes enceintes et allaitantes.*

N'hésitez pas à alterner ces produits jusqu'à disparition complète des symptômes. Ensuite, vous devrez prévoir un rééquilibrage de votre microbiote avec une cure d'un mois de **probiotique** de qualité, dosés entre 10 et 25 milliards par gélule (par exemple Lactibiane de Pileje ou Ultra flora de Bionutrics).

Un traitement curatif dure en moyenne trois mois. En cas de grosse infestation, des symptômes désagréables dit « de Herx » peuvent apparaître. Ils sont liés à l'élimination des toxines, métaux lourds ou virus qui cohabitent avec les parasites. Les symptômes peuvent aller de la migraine à l'urticaire en passant par des vertiges, nausées, etc. Si tel est le cas (notamment si vous souffrez d'une maladie chronique de type Lyme), il est préférable de diminuer la posologie à tolérance et d'être accompagné par un naturopathe.

En conclusion, n'ayez pas peur des parasites (ni des virus ou des bactéries), de leur type ou de leur nombre. Inquiétez-vous surtout de savoir si vous les nourrissez ou, au contraire, les contrez par une alimentation et un mode de vie optimaux!

Les personnes qui se plaignent de maux de ventre, de troubles du sommeil, de pulsions incontrôlées ou de leurs enfants agités affluent dans les cabinets des naturopathes. L'origine est très souvent... parasitaire. Alors n'attendez plus avant de prendre ce problème à bras-le-corps. Et si certains symptômes persistent, consultez un thérapeute qui y soit sensible.

*Sandra Canty, naturopathe et ingénieur en agriculture*

# Mycoses vaginales : et si on traitait l'intestin ?

Les crèmes antibiotiques et ovules n'avaient pas pu endiguer la mycose vaginale dont souffrait Léa. Elle a donc essayé une autre méthode moins symptomatique... mais plus efficace.

Depuis presque un an, Léa, 25 ans, souffre de mycoses vaginales à répétition. Sur prescription de son gynécologue, elle a essayé différentes crèmes antibiotiques et ovules vaginaux, sans succès. La gêne constante, parfois douloureuse, affecte aussi sa relation avec son compagnon avec qui elle n'ose plus avoir de rapports sexuels.

Les troubles mycosiques sont toujours à mettre en relation avec le microbiote intestinal depuis lequel peuvent migrer des souches fongiques responsables de ces infections. Je questionne Léa sur sa digestion et son alimentation : elle présente de la constipation chronique et des ballonnements fréquents. Lorsqu'elle était adolescente, elle mangeait des pâtes ou des pizzas tous les jours, par facilité. Cette alimentation a certainement altéré son microbiote intestinal et vaginal, d'autant plus que cette période est une étape importante pour la constitution d'une flore vaginale équilibrée. Les traitements antibiotiques répétés au cours de l'année écoulée ont amplifié le problème, en détruisant aussi les bactéries protectrices qui auraient pu pallier cette dysbiose.

L'alimentation de Léa est riche en laitages : trois yaourts au lait de vache par jour et un chocolat au lait à 17 heures. Les produits laitiers sont acidifiants pour l'organisme lors de leur métabolisme (source d'acides forts comme l'acide chlorhydrique ou phosphorique). Ceci perturbe le microbiote et favorise le développement de la flore fongique. Par ailleurs, le lactose des laitages (le sucre du lait), comme les autres sucres, nourrit les microchampignons de cette flore tels que le *Candida albicans* qui, en surnombre, est probablement le responsable de cette mycose.

Je fais remarquer à Léa que son petit déjeuner est très riche en glucides car il est constitué d'une banane, d'un kiwi, de pain blanc et un café (qui en

passant est acidifiant) sucré. En plus de nourrir la flore fongique de son intestin, les glucides sont souvent mal digérés le matin car c'est le moment où l'estomac sécrète principalement des lipases et des protéases (enzymes digestives) réservées à la digestion des lipides et des protéines.

Notre priorité est de mettre en place une nouvelle façon de manger comprenant moins de glucides de façon à éviter de nourrir la flore fongique et à équilibrer le microbiote.

Pour le petit déjeuner, Léa est partante pour manger des œufs, accompagnés d'un peu de purée d'amandes complètes ou de cacahuètes sans sucre. Elle boira son café, mais cette fois, sans sucre.

Pour le midi et le soir, elle privilégiera les repas riches en fibres solubles douces pour les intestins (afin de nourrir les bonnes bactéries du microbiote) et faibles en glucides par exemple : haricots verts, asperges, poireaux, artichauts, lentilles, graines de chia. Comme dessert, elle aura le choix entre soit deux carrés de chocolat noir à 75 %, soit une poignée d'amandes ou de noix. Pour le goûter, elle pourra se tourner vers des fruits locaux comme la pomme et la poire et un verre de lait d'amandes.

Une cure d'un mélange à infuser (alchémille millefeuille, cannelle et clou de girofle) apportera une action anti-inflammatoire et antiseptique. Enfin, pour soutenir le développement des « bonnes » bactéries du microbiote de Léa, je lui conseille de faire une cure de probiotiques de souches ciblées et variées, sur trois mois (*Ergyphilus® Intima de Nutergia*).

Trois mois plus tard, les mycoses, la constipation et les ballonnements dont Léa se plaignait ont disparu. Elle a retrouvé une vie de couple heureuse.

*Clotilde Rolland, naturopathe*

## Une journée dans le cerveau d'Anna: notre quotidien décrypté par les neurosciences

De Sylvie Chokron, Éditions Eyrolles, octobre 2020, 240 pages, 16 €

Voici un livre passionnant pour comprendre facilement notre fonctionnement cérébral. En se glissant dans la peau d'Anna, jeune citadine active, vous allez comprendre ce qui se joue dans notre cerveau lors de situations ordinaires. Par quel miracle des réactions chimiques ou électriques peuvent aboutir à des émotions, des pensées, des perceptions ou des actions? En quoi notre psychologie s'articule avec notre activité cérébrale? Chaque chapitre est consacré à une notion précise, que l'auteure, neuropsychologue, propose d'approfondir au prisme des dernières recherches en neurosciences.



## Inverser le surpoids et le diabète avec le protocole céto-gène Reversa

D. Èvelyne Bourdua-Roy, Éditions Thierry Souccar, août 2020, 288 pages, 22,90 €  
Contrairement aux idées reçues, le diabète de type 2, l'obésité ou la maladie du foie gras ne sont plus incurables. Les 1 500 malades qui ont suivi le programme de la clinique Reversa au Québec en sont la preuve vivante. En changeant de mode de vie, ils ont pu retrouver la santé et parfois même arrêter leurs médicaments.

C'est ce que montre ce livre: la plupart des maladies métaboliques sont réversibles, notamment l'hypertension, la goutte, les migraines et d'autres douleurs chroniques... La docteure Èvelyne Bourdua-Roy expose ici le protocole thérapeutique qui permet de tels résultats. Celui-ci repose principalement sur l'adoption d'une alimentation riche en graisses et pauvre en glucides voire très pauvre (céto-gène). En quelques semaines, les glycémies se stabilisent, la résistance à l'insuline s'améliore, le médecin peut commencer à réduire les doses de médicaments voire les supprimer.



## 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](http://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](mailto:donnees-personnelles@santenatureinnovation.com).

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

## Pourquoi les naturopathes ne sont-ils pas médecins ?

*Si je trouve souvent des informations de bon sens médical dans le discours des naturopathes, je me demande pourquoi ces professionnels ne sont pas d'abord médecins, avec ou sans thèse ?*

Yves C.

Cette question pertinente est source de désaccord au sein même de notre profession. Selon l'OMS, la naturopathie est la troisième médecine traditionnelle dans le monde, après les médecines chinoise et ayurvédique. Les praticiens de ces médecines doivent-ils pour autant être formés en médecine conventionnelle ? Oui et non. Oui, car les bases médicales conventionnelles (appelées *fundamental courses of western medicine*) figurent dans leurs programmes officiels. Non, car avant l'arrivée de notre médecine moderne, ils ont pu pratiquer sans risque durant des millénaires et avec de bons résultats. L'approche de la naturopathie orthodoxe est de cet ordre-là : « Nul besoin de *médicaliser* la naturopathie. » Encore faut-il que les praticiens aient suffisamment de connaissances médicales pour connaître la limite de leur art.

La version la plus « médicalisée » de la naturopathie est celle pratiquée aux États-Unis. Les professionnels ont le droit de porter le titre de médecins en naturopathie (*naturopathic doctors* – N.D.) dans 17 états et même de pratiquer de la petite chirurgie. Leurs études ne suivent pas le même cheminement que les doctorats classiques (nombre d'heures, contenu), mais leurs

bases médicales demeurent assez solides pour pouvoir prendre en charge officiellement les pathologies courantes dans ces 17 états. Une autre approche médiane est celle des *Heilpraktiker* allemands ou des naturopathes suisses. Leur formation de base médicale est suffisante et nécessaire pour pratiquer une naturopathie en accord avec les valeurs de la naturopathie orthodoxe qui prend en compte les connaissances médicales les plus en pointe.

En France, un naturopathe a l'interdiction formelle de poser un diagnostic, de prescrire, et de traiter les pathologies, ceci relevant de la compétence du médecin. Les écoles sont donc très peu enclines à former leurs étudiants à la pathologie qu'ils ne sont pas censés traiter. Pourtant, dans la pratique, la plupart des patients consultent un naturopathe afin de trouver des solutions à leurs problèmes de santé. Une connaissance de la pathologie est donc nécessaire. Les naturopathes les plus compétents sont ceux qui ont pu compléter leur formation initiale par des connaissances en médecine fonctionnelle, micronutrition, biologie cellulaire, anatomie et physiopathologie.

En conclusion, il serait nécessaire selon nous, comme les Directives européennes l'appellent de leurs vœux, que la formation professionnelle des naturopathes français se rapproche des modèles suisses et allemands. Cela passerait nécessairement par une médicalisation plus grande du contenu de formation, avec l'enjeu de ne rien enlever à ses spécificités traditionnelles et holistiques.

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](mailto: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°31 – Janvier 2021

Directrice de la publication : Carole Levry

Responsable de la rédaction, éditeur et rédacteur en chef : Nicolas Wirth

Rédacteurs : Annie Casamayou, Nicolas Wirth, Sandra Canty, Clotilde Rolland, Frédéric Sardon

Imprimé en France par : Corlet Roto  
53300 Ambrières-les-Vallées

Dépôt légal : à parution

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

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.

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