

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

DERNIÈRE HEURE

C'était prévu, c'est fait. Depuis le 1^{er} juillet, les acides gras trans sont quasiment interdits à New York. Après les restaurants l'an dernier, c'est désormais l'ensemble des points de vente de gâteaux et autres viennoiseries qui ont l'obligation de proposer des produits avec moins de 0,5 gramme de graisses trans par portion. Ces huiles végétales qui ont subi un traitement d'hydrogénation sont connues pour favoriser l'obésité mais aussi les maladies cardiovasculaires. Elles sont clairement montrées du doigt aux États-Unis où leur présence doit être précisée sur les emballages. Le Danemark les a aussi quasiment exclues de ses aliments. En France, l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) avait suggéré de fixer une teneur maximum. On en est loin. Les industriels refusent même de communiquer sur la quantité utilisée pour obtenir le moelleux incomparable de certains biscuits. Un secret qui ne peut que nous inquiéter ...

SOMMAIRE

Actualités 2

• **Un labo clandestin ?**
Mon œil !

Polémique 3

Des ondes électromagnétiques
dans les ampoules à basse
consommation

Traitement 4

Bien utiliser la thérapie florale

Polémique 5

Le glutamate :
un coût salé pour le cerveau

Courrier des lecteurs 6-7

Dermite séborrhéique
Dégénérescence maculaire •
Pilosité • Brûlures périnéales
• Ménisque • Allergie à la
climatisation • Syndrome de
Gilles de La Tourette • Panne
sexuelle • Blépharospasme •
Argile verte • Yeux fragiles

Boîte à outils 8

Les champignons médicinaux,
une alternative au Gardasil

N° ISSN : 1765-2170

Ce numéro comporte un encart jeté

Autan en emporte le vent

Oui, vous avez bien lu « autan ». Il ne s'agit pas d'une faute d'orthographe. Car c'est d'un vent dont il est question : le vent d'autan. Les gens du midi de la France le connaissent bien. Un vent tantôt très sec, tantôt humide, qualifié d'autan blanc ou d'autan noir selon qu'il apporte la pluie ou provoque la sécheresse. Le bon sens populaire avait coutume d'intégrer ce vent dans les habitudes de santé. Dans la vallée de la Garonne, les vieux observaient les galets de rivière qui servaient à la construction des murets et lorsque ceux-ci commençaient à se couvrir d'humidité, ils savaient qu'il leur faudrait commencer à soigner leur rhumatisme avec diverses plantes car le vent humide allait souffler. Quant à l'autan blanc, sec, il souffle par cycles de 3, 6 ou 9 jours comme les fièvres tierces.

Ces observations nous rappellent l'importance de la climatologie médicale. Il s'agit d'une science que les étudiants en médecine connaissent autrefois. Mais pourquoi cela n'a-t-il plus de valeur aujourd'hui ? Alors qu'il y a seulement un siècle on la considérait comme une science exacte, fondée sur de longues observations que les médecins avaient regroupées parallèlement au développement de la météorologie. Aujourd'hui on vous parle toujours du temps qu'il fait. Mais on oublie de vous dire comment ce temps affecte votre santé. Et pourtant !

Dans le Midi, il y a donc, en climatologie médicale, le syndrome du vent d'autan. Ce syndrome associe mal de tête, fatigue, nervosité. Les statistiques montraient autrefois un lien entre le vent d'autan et les décompensations psychiatriques ce qui lui valait le nom de « vent des fous ». Mais sa venue coïncide aussi avec plus d'infarctus du myocarde. Une publication d'un confrère, il y a quelques années, avait mis en évidence un lien entre ce syndrome et l'ionisation positive de l'air. Le vent chaud et sec en parcourant la plaine du Languedoc pousse en effet devant lui des ions positifs qui affectent la santé. C'est l'effet de foehn.

Si l'on enseignait encore la climatologie médicale, on se serait souvenu, lors de la canicule de 2003, qu'il faut donner à boire aux personnes fragiles. Et qu'il faut leur

proposer non pas de l'eau plate mais de l'eau salée !

C'est pourtant facile à comprendre. Lorsqu'il fait très chaud vous perdez des sels par la sueur. Alors plus vous buvez d'eau, plus vous diluez les liquides circulant dans les vaisseaux sanguins et lymphatiques. Comme l'eau va alors du milieu le moins salé vers le plus salé, les cellules qui ont gardé leurs sels se gorgent d'eau et gonflent. On n'a alors plus soif, surviennent des nausées, des malaises vagues et de l'hypotension et, chez les personnes fragiles, il peut y avoir une décompensation cardiaque. Tout cela peut conduire à une déshydratation aiguë et au coma. Les personnes âgées sont comme les nourrissons et il faudrait leur donner un peu de sel de mer et de citron pour les requinquer lors des canicules. Il fut une époque où, dans les services d'urgence de pédiatrie, on donnait du plasma marin. Pourquoi avoir oublié cela ? On les perfuse maintenant avec du glucose ou des solutés isotoniques alors qu'il leur faudrait du sel complet de mer ! La climatologie redeviendra à n'en pas douter un sujet d'actualité car il faudra bien tenter d'évaluer la répercussion de l'élévation des températures sur la santé humaine. Il y a non seulement l'effet direct du climat sur l'être humain mais aussi l'influence indirecte due aux changements de la flore et des insectes qui nous entourent et qui pourraient amener en Europe certains germes comme les maladies tropicales.

La climatologie médicale fait partie de ces livres de sagesse des anciens rangés au fond des bibliothèques. Ce sont malheureusement aujourd'hui autant de feuilles mortes, espérons que le vent ne les emporte pas...

Docteur Paul Dupont

**Toute l'équipe de
« Pratiques de Santé »
vous souhaite d'agréables**

vacances d'été.

Notre prochain numéro
paraîtra
le mardi 16 septembre.

En bref...

Extralucide

À la suite de l'augmentation soudaine des phénomènes allergiques, la vente du vaccin DTPolio du laboratoire Sanofi Pasteur MSD a été récemment suspendue. Du coup, le laboratoire propose, avec l'aval des autorités sanitaires, le remplacement du vaccin classique par le Revaxis, formule normalement destinée aux revaccinations chez l'adulte! Comme s'il se doutait de ce qui allait arriver, Sanofi Pasteur MSD indique en effet sur sa notice : « *Ce vaccin peut être administré, à titre exceptionnel, aux enfants à partir de l'âge de 6 ans en rappel d'une vaccination antérieure, notamment dans le contexte de pénurie en vaccin diphtérique, tétanique et poliomyélique (DTPolio).* »

PROCHAIN ATELIER

« **Autonomie - Santé - Survie** »
avec **Michel Dogna**

AIX-EN-PROVENCE:
week-end du 4 et 5 octobre

Êtes-vous prêts pour les
grands bouleversements ?

Au programme :

- Grand ménage avec les freins de notre vie
- Être citoyen du futur
- Maîtrise du Biotest universel
- Techniques d'autoguérison – Protections
- Les meilleurs remèdes naturels
- Traitements types de pathologies courantes
- Appareils diagnostiques et curatifs d'avant-garde
- Organisation de la survie

Contact, documentation et inscription

Prix : 144 € par personne
Tél. : 04 72 00 30 47 ou 06 82 13 64 28
Mél. : stage@infomicheldogna.net
Site : www.infomicheldogna.net

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.

Un labo clandestin ? Mon œil !

« *Laboratoire clandestin* », « *trafic d'une ampleur inégalé en France* »... les mots avaient été choisis avec soin pour donner à croire que, derrière le laboratoire de médicaments démantelé dans la banlieue lyonnaise au début du mois de juin, se cachaient des contrefacteurs peu scrupuleux. La réalité est bien différente. Le laboratoire en question était en activité depuis une quinzaine d'années et vendait ses produits via l'association Choisis la vie. On a du mal à imaginer que les gendarmes de l'Office central de lutte contre les atteintes à l'environnement et à la santé publique aient pu ignorer si longtemps son existence. En tout cas plusieurs centaines de patients, mais aussi de nombreux médecins le connaissaient bien. Les produits n'étaient pas du tout de « faux médicaments » comme on l'a écrit partout. Héritiers des produits Solomidès, ces traitements étaient en effet basés sur les recherches de ce docteur en bactériologie qui, dans les années cinquante, avait découvert les physiatrions ou peroxydases synthétiques et leur capacité à détruire les tumeurs cancé-

reuses. Les peroxydases auraient démontré une efficacité contre certains cancers gravissimes comme les gliomes (tumeurs cérébrales), les cancers bronchiques, des leucémies dont le myélome, mais également la sclérose en plaques. Ces produits ne se présentaient pas comme des alternatives aux traitements conventionnels mais comme des compléments. De nombreux témoignages attestent de leur efficacité. Pendant toute sa vie, le Dr Solomidès s'est d'ailleurs battu pour qu'ils fassent l'objet d'expérimentations poussées et officielles. Sans succès. Dans les années soixante-dix, ses théories avaient pourtant suscité un débat public mais, après sa mort, les produits de son laboratoire repris par son fils étaient saisis en 1985. Une fois de plus, en démantelant le laboratoire lyonnais, les autorités de santé laissent démunis de nombreux patients qui parvenaient, pour certains d'entre eux depuis de nombreuses années, à se soigner. À notre connaissance, on ne peut plus trouver aujourd'hui de produits Solomidès en Europe... ■ I.S.

Aigle moqueur revient !

La BNF renonce au Wi-Fi, et vous ?

À Paris, la Bibliothèque nationale de France a décidé de renoncer à l'installation du Wi-Fi au profit de connexions filaires. Les syndicats, après avoir constaté par eux-mêmes les effets physiologiques négatifs du rayonnement Wi-Fi, se sont appuyés sur une étude américaine Lee & Al qui prouve les effets génotoxiques (altération dans la réplication ADN) des ondes de 2450 MHz (fréquence du Wi-Fi, de la molécule d'eau, et des fours à micro-ondes), sur le rapport alarmant de BioInitiative produit par quatorze scientifiques internationaux, et sur une étude de l'université de Clermont-Ferrand. Par ailleurs une guerre est en cours

pour refuser la tentante implantation du Wi-Fi dans les écoles au niveau européen. Et des bruits courent sur des projets de généralisation d'implantation du Wi-Fi dans l'ensemble des hôpitaux. Tant pis pour les nerfs à fleur de peau, les céphalées, les insomnies des malades, et autres cadeaux tels que tachycardie, bref, une ambiance peu propice à la guérison. À rappeler en passant qu'aucune assurance n'accepte de prendre en charge les altérations et dégradations de santé des personnes exposées aux fréquences micro-ondes utilisées dans les téléphones portables et dans les antennes Wi-Fi. Avez-vous réalisé que toute la gamme Free Box, Life Box et autres *box* que la

plupart acceptent par ignorance sur les bonnes recommandations des fournisseurs sont du Wi-Fi ? Tous ces gens vivent alors dans un grand four à micro-ondes permanent avec peut-être un bébé, le pauvre, qui pleure tout le temps (il a mal à la tête), un gamin infernal et hyperactif que l'on va mettre en prime à la Ritaline, et des grands qui, étant sans cesse à cran pour rien, sont malades – bonjour l'ambiance ! Ah, bien sûr le Wi-Fi c'est pratique, mais à quel prix ! Alors, il y a un petit interrupteur sur l'appareil que vous pouvez mettre sur *off*, et une bonne vieille prise téléphone qui ne demande qu'à être utilisée. Pour sauver la santé de toute la famille... **Michel Dogna**

Des ondes électromagnétiques dans les ampoules basse consommation

On croyait bien faire en achetant (cher) des ampoules à économie d'énergie. Erreur ! Ces mini-usines d'éclairage contiennent du mercure et émettent de puissants champs électromagnétiques.

Elles coûtent quatre fois plus cher que les ampoules classiques, mais on nous dit partout qu'il ne faut plus acheter que des ampoules basse consommation parce qu'elles protègent la planète et durent plus longtemps. Estampillées « écolo » un peu vite, ces ampoules sont pourtant de véritables bombes à retardement car elles contiennent une quantité non négligeable de mercure à l'état gazeux et parce qu'elles émettent des champs magnétiques et des radiofréquences.

Elles fonctionnent exactement comme les tubes fluorescents : une décharge électrique provoque la collision d'électrons avec des ions de vapeur de mercure, générant un rayonnement ultraviolet par excitation des atomes de mercure. L'innovation technique est basée sur l'adjonction d'un circuit électronique intégré comprenant un starter et un ballast (transformateur). Une véritable usine miniature ! Le ballast électronique

émet des champs magnétiques de basses fréquences entre 50 et 500 hertz ainsi que des hautes fréquences entre 20 et 60 kilohertz destinées à corriger le défaut inhérent à cette technologie, qui est de diffuser une lumière papillotante.

Alerté par des porteurs de pacemaker ayant subi des interférences électromagnétiques à proximité de ces ampoules, Pierre Le Ruz, directeur scientifique du Centre de recherche et d'information indépendantes sur les rayonnements électromagnétiques (CRIIREM), a vérifié : « Nous avons, entre autres, mesuré des radiofréquences harmoniques jusqu'à 200 volts par mètre, alors que la valeur limite en vigueur est de 27 volts par mètre. » L'électro-pollution ainsi générée entraîne une diminution de la mélatonine, une hormone qui induit le sommeil, régule l'humeur et inhibe la prolifération des cellules cancéreuses. La revue scientifique *The Lancet* a publié dès 1978 une étude reliant diminution de la mélatonine et cancer du sein. D'autres études ont montré qu'il en est de même pour l'hypertrophie bénigne de la prostate, le cancer de la prostate, de l'ovaire, du col de l'utérus, du poumon, de l'estomac, de la thyroïde et le cancer colorectal. Autres conséquences à court terme : troubles du sommeil, excitabilité, irritabilité et hyperactivité. Il faut donc éviter les ampoules basse consommation, notamment à côté de la tête. Mieux vaut opter pour les bonnes vieilles ampoules à incandescence. Quitte à réduire la durée d'éclairage pour économiser les ressources de la planète en allant nous coucher... plus tôt ! ■

Annie Lobé

Annie Lobé est l'auteur d'un excellent ouvrage intitulé « *La fée électricité : fée ou sorcière ?* », chez Santé Publique Éditions. www.santepublique-editions.fr

En bref...

Les Ch'tis et la dioxine

Le dosage systématique de la dioxine dans le sang des habitants de plusieurs communes du département du Nord a révélé des taux de 50 % plus élevés que la moyenne nationale. Pire, ce sont les consommateurs de poulets élevés en plein air et d'œufs produits selon le même protocole qui présentent les taux les plus élevés (deux fois la moyenne nationale)...

Nestlé aime les OGM

Le 23 juin dernier, Peter Brabeck, président de la multinationale Nestlé, affirmait à un journaliste du *Financial Times* : « On ne peut pas nourrir la planète sans les organismes génétiquement modifiés » car ils sont « une des technologies les plus sûres que nous ayons jamais vues, plus sûres que [les produits] biologiques ou écologiques à la mode en Europe » ! Trois semaines plus tôt, le gouvernement belge dénonçait le caractère incontrôlable de ces mêmes OGM. En effet, une pollution par des OGM interdits en Europe venait d'être détectée dans quinze parcelles où était cultivé du colza traditionnel...

Cinq fruits et légumes

Les rayons des supermarchés regorgent aujourd'hui de produits reprenant le slogan « Cinq fruits et légumes par jour ». Une association de consommateurs, la CLCV, a mené une enquête dont elle vient de publier les résultats. Terrifiant ! Quelle que soit la classe de ces produits usinés, l'escroquerie est omniprésente. La teneur en fruit des biscuits est insuffisante, les pommes de terre sont omniprésentes dans les soupes, les boissons à base de fruits sont hypercaloriques, les prétendues équivalences à un certain nombre de portions sont souvent largement surestimées et le coût de tous ces produits est exorbitant comparé au coût de la consommation de produits frais...

Viagra et divorce

Un nombre croissant de femmes se plaignent de harcèlement sexuel ou/et d'infidélité de la part de leur conjoint suite à la prise de cette pilule miraculeuse. Aux USA, on note déjà une augmentation du nombre des divorces chez les vieux couples.

Finir ses jours ensemble sera de moins en moins la règle. Et cela d'autant plus que le comprimé n'est plus qu'à 1,70 € (au lieu de 12 au début de la commercialisation de ce médicament) !

Attention à la casse

Une bonne goulée de mercure

Chaque lampe basse tension contient 0,05 mg de mercure... En les cassant on s'expose donc à respirer des vapeurs toxiques. Alors qu'il faudrait inciter les consommateurs à faire très attention en manipulant ces lampes, les vendeurs se gardent bien de nous donner de telles précisions. Comme pour tous les produits dangereux, leur recyclage est obligatoire. Il est d'ailleurs payé par les consommateurs à raison de 0,20 € HT par ampoule. Actuellement, seulement 36 % des ampoules jetées seraient recyclées tandis que les ventes ont presque doublé en quatre ans pour représenter environ 25 millions d'unités. C'est donc une énorme quantité de mercure qui se retrouve dans la nature.

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « *Plantes & Santé* » et « *Quelle Santé* »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • RCS Paris B 434 728 952.

Abonnements:

Pratiques de Santé, service Abonnements
18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19
Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92

Rédaction : 65 rue Claude Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mél. : pratiquesdesante@santeportroyal.com

Directeur de la publication : Alexandre Imbert
• Rédactrice en chef : Isabelle Saget • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Dr Naïma Baulé, Léonard Katz, Annie Lobé, Vittoria Siegel, Benoîte Taffin • Révision : Philippe Boissart • Maquette : Caroline Lesage, Yves Bernhardt • Imprimé par Chevillon, Sens (89).
« *Pratiques de Santé* » © 2007. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (11 numéros comportant 1 dossier thématique + le « *Carnet d'adresses* ») : 48 €. Prix au numéro : 4,40 € (TVA 19,6 % incluse).

Bien utiliser la thérapie florale

Des millions de personnes dans le monde emploient aujourd'hui les fleurs de Bach pour résoudre leurs conflits psychologiques. Mais on ne s'improvise pas thérapeute et l'autodiagnostic, souvent erroné, mène généralement à l'échec. Pour être efficace, la thérapie florale ne peut s'affranchir d'un soutien thérapeutique.

Selon certaines enquêtes, plus d'un tiers de la population française aurait un jour utilisé les remèdes floraux du Dr Bach. Le petit dépliant disponible chez tous les revendeurs répond à cette énorme demande. Non seulement, il résume la philosophie qui a présidé à la conception de ce système thérapeutique mais, surtout, il propose un petit manuel d'utilisation des différents remèdes. Ainsi, naît, chez le néophyte, le sentiment d'avoir enfin rencontré la thérapie dont il est à la fois le sujet à traiter et le thérapeute. Avec l'attente d'un résultat rapide et durable. Bien souvent, malheureusement, l'expérience se révèle décevante.

La thérapie florale est aujourd'hui galvaudée

Pourtant, la thérapie florale, créée au début des années trente, ne serait pas devenue universelle si elle ne reposait pas sur des bases solides. Depuis longtemps, elle serait tombée dans l'oubli. Alors, comment expliquer le malentendu dont elle fait l'objet ?

La faute en revient en partie au Dr Bach lui-même. Il désirait que sa thérapie soit accessible à tous, grâce notamment au faible coût des remèdes et à leur simplicité de mise en œuvre. Aussi a-t-il identifié 38 états émotionnels répartis en sept classes. Ainsi, si j'identifie le malaise que je traverse comme de la peur, je suis invitée à regarder lequel des cinq remèdes suivants me correspond le plus : Rock Rose, Mimulus, Cherry Plum, Aspen, Red Chestnut. L'indication de chaque remède est résumée en quelques mots. Par exemple, Mimulus répond à des peurs précises : crainte de la vie quotidienne ; trac, peur de l'autre. Mais, par exemple, quelqu'un qui est manipulé depuis son enfance par la peur de ne pas être reconnu pour ce qu'il est ou/et ce qu'il fait, ne tirera aucun bienfait de Mimulus, mais de Vervain. À vouloir être simple, la thérapie florale est devenue simpliste.

D'autre part, il n'est indiqué nulle part que le soutien d'une personne entraînée ou d'un psychothérapeute est souhaité.

Or comment une personne qui n'a pas entamé un travail sur soi peut-elle être capable de reconnaître son égocentrisme, son incapacité à écouter tout en inondant son interlocuteur du récit de ses innombrables soucis (Heather) ? Qui se rendra compte qu'il est intolérant, et aussi critique que vaniteux (Beech) ? Qui acceptera que son caractère autoritaire et parfois tyrannique est en grande partie responsable de ses problèmes relationnels (Vine) ? Bien peu en vérité ! Aussi, les remèdes autoprescrits ne correspondent souvent qu'à des états superficiels de la personnalité. Et si l'aide d'un psychothérapeute n'est pas sollicitée, aucun changement profond et durable n'est à espérer.

Se donner du temps

Lorsqu'on répète depuis l'enfance un comportement inadapté, on ne peut espérer que celui-ci disparaisse en quelques jours, quelques semaines au plus. Philip Chancellor le montre bien dans son « *Manuel des fleurs guérisseuses du Dr Bach* » s'attache à l'étude de cas plutôt qu'à la présentation des remèdes. Aucune transformation réelle n'a été obtenue en moins d'un an. Le chemin est long et les chutes fréquentes. Il est nécessaire que la volonté de guérir soit développée et régulièrement confortée.

Qui désire prendre des remèdes floraux, répond – sans le savoir, le plus souvent – à l'appel de ce qu'il y a de plus profond en lui. Que vient-il chercher exactement ? Il a bien des difficultés à le dire à ce point de son cheminement. Ce n'est qu'après la prise régulière de quelques remèdes pendant plusieurs mois qu'il comprend qu'il tient à exprimer le meilleur de lui-même et enfin à s'épanouir.

Car si les changements induits par la thérapie florale sont imperceptibles d'un jour sur l'autre, ils sont incontestables au bout de quelques semaines.

Associer les thérapies comportementales

Mais si les remèdes floraux permettent de transformer les défauts décelés en nouvelles qualités, ils en révèlent d'autres,

plus profonds, de sorte qu'à chaque nouveau pas que le patient fait vers son but, ce dernier semble s'éloigner d'autant ! C'est pourquoi il nous paraît essentiel d'associer aux remèdes floraux, certaines thérapies comportementales pour que le patient prenne une part plus active à son processus de libération.

Certains outils proposés sont particulièrement puissants. Comme « les trois lois de la communication » qui permettent de se sentir en sécurité en toute circonstance. Comme le « processus décisionnel » qui nous révèle le ou les endroits où nous butons toujours et nous apprend à développer la force intérieure à réaliser nos envies, quels que soient les obstacles rencontrés.

D'autres outils seront plus spécifiques du travail de psychothérapie, tel « le processus des trois questions baïonnette » qui identifie le schisme entre notre ego et notre essence et ouvre sur la résolution de ce conflit qui n'a que trop duré.

Ce n'est qu'en conjuguant l'action des thérapies florale et comportementale que le processus de transformation peut être véritablement consolidé. ■

Dr Naïma Bauplé

Bibliographie

- « *La guérison par les fleurs* », d'Edward Bach. Éd. Guy Trédaniel, 1989, 9,90 €.
- « *Les remèdes floraux : les fleurs de Bach, un chemin vers soi* », de Patrick Bauplé. Éd. Quintessence, 2004, 20 €.
- « *Manuel des fleurs guérisseuses du Dr Bach* », de Philip M. Chancellor. Éd. Le Courrier du Livre, 1990, 20 €.

Formation

- « *Les remèdes floraux, un chemin vers soi* » : dans une approche conciliant les fleurs du Dr Bach et certaines thérapies comportementales, le Dr Bauplé propose une formation destinée aux thérapeutes.

Renseignements au
06 77 97 24 89, ou par courriel :
bauple.naima@orange.fr.

Après le sel, le glutamate est l'un des exhausteurs de goût les plus utilisés par l'industrie agroalimentaire. Officiellement considéré comme inoffensif depuis vingt ans, il est aujourd'hui soupçonné de provoquer des atteintes graves du cerveau. En attendant qu'il soit interdit, traquez-le sur les étiquettes.

Le glutamate : un coût salé pour le cerveau

Le glutamate est un additif employé presque systématiquement dans la cuisine asiatique et, de plus en plus régulièrement, dans les plats cuisinés industriels. Cet exhausteur de goût est normalement présent dans de nombreux aliments : tomates, champignons, certains fromages (parmesan et gruyère, notamment), viandes, poissons, volailles, fruits de mer... Il peut aussi être produit industriellement par fermentation à partir de mélasse ou d'hydrolysats d'amidon. Facilement soluble, il est alors utilisé dans tous les aliments dont la saveur doit évoquer la viande salée : bouillons, soupes, sauces, plats cuisinés à base de viande ou de poisson, biscuits apéritifs, biscuits et petits pots pour enfants, mélange d'épices pour les charcuteries et salaisons...

Plus de calcium dans les neurones

Le glutamate donne du goût aux aliments qui n'en ont pas. Une aubaine pour les industriels de l'agroalimentaire qui ont préféré passer sous silence les effets délétères qu'il engendre.

Le glutamate augmente en effet le taux de calcium dans les neurones, ce qui augmente la production de radicaux libres. Ce stress oxydatif se manifeste par au moins trois voies différentes :

- L'augmentation de la concentration cellulaire en calcium exacerbe la fonction des mitochondries, ces organites cellulaires responsables de la production d'énergie et de la respiration cellulaire. L'excès de radicaux libres que la cellule nerveuse ne peut gérer détruit la membrane lipidique qui l'enveloppe.
- L'ion calcium Ca^{++} combine son action à celle d'une autre substance, la calmoduline : une autre race de radicaux libres est ainsi générée en quantité. Elle endommage les structures protéiques (au niveau du noyau de la cellule).
- Ce même ion provoque la libération excessive d'acide arachidonique qui est rapidement dégradé en substances au fort pouvoir inflammatoire ou allergisant (prostaglandines, leucotriènes).

lobbying

Puisqu'on vous dit que c'est sans danger

À la fin des années quatre-vingt-dix, un grand nombre d'articles de presse commandités par les industriels du glutamate regroupé dans l'association COFAG ont invité l'industrie agroalimentaire et le corps médical à remplacer progressivement le sel par le glutamate : du fait de ses pouvoirs exhausteur de goût (notamment par potentialisation de la perception globale des autres saveurs), le glutamate, plus que le sel, met en appétit. Ainsi pouvait-on lire : *« Aucune étude sérieuse ne permet d'affirmer que le glutamate est seul responsable du syndrome du restaurant chinois. Ce pourrait être l'histamine, la coriandre ou d'autres condiments. La dose journalière admissible n'est pas spécifiée (par la réglementation) car le glutamate est dénué de toxicité. »* Ce qui revient à nier ou du moins minimiser toutes les études ayant mis en évidence les différents effets délétères du glutamate.

Quelques exemples de toxicité clinique

● Le syndrome du restaurant chinois

Les plats préparés servis dans les restaurants chinois provoquent, chez les sujets sensibles, une migraine soudaine accompagnée de nausées, voire de vomissements, d'un ralentissement du rythme cardiaque, d'une éruption cutanée marquée, d'éblouissements et même, quelquefois, d'une sensation de malaise général avec des paresthésies (troubles de la sensibilité) généralisées.

● Accroissement du surpoids

En Asie, une étude récente a montré que la survenue d'un surpoids est significativement plus élevée chez les consommateurs réguliers de glutamate que chez les non-consommateurs.

● Sclérose latérale amyotrophique, Parkinson, démence...

Le glutamate serait également impliqué dans la survenue de la sclérose latérale amyotrophique (ex-maladie de Charcot), de certaines formes de la maladie de Parkinson et de certains accidents vasculaires cérébraux. Au Japon, la consommation régulière de noix de cicades (*Ciccas circina*) serait à l'origine d'un tableau neurologique unique, combinant sclérose latérale amyotrophique, maladie de Parkinson et démence. La forte teneur de ces noix en glutamate est consi-

dérée aujourd'hui comme la principale cause de cette pathologie.

● Risque de gliomes malins

Le glutamate favorise probablement la croissance de ce type de tumeur cérébrale ainsi que le suggèrent les expériences menées chez la souris.

Quelques recommandations de bon sens

- Dépister le glutamate dans les produits alimentaires. Ce n'est pas facile car il se dissimule sous plusieurs codes : de E 620 à E 625, E 627, E 631, de E 635 à E 637.
- Éviter les médicaments allopathiques en contenant sous les appellations :
 - glutamate de sodium, glutamate monosodique, sodium glutamate (E 621) ;
 - arginine glutamate ;
 - glutamate calcique ou calcium dihydrogène di-L-glutamate (E 623) ;
 - glutamate de magnésium ou magnésium di-L-glutamate (E 625).

Un antidote, l'aspirine !

Chez le rat, l'administration d'aspirine a évité la mort de la majorité des cellules exposées à une surcharge en glutamate. Même si aucune étude n'a été menée chez l'homme, il semble logique de recommander la prise d'aspirine à toute personne présentant des signes évocateurs du syndrome du restaurant chinois. ■

Vittoria Siegel

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE

On vient de me diagnostiquer une dystrophie pseudo-vitelliforme de Tollute. Ce que l'on m'en a dit me fait penser à la DMLA. Est-ce le cas ?

Martin G, par mel

Non, ce n'est pas la même chose que la dégénérescence maculaire. La dystrophie pseudo-vitelliforme est liée à un dépôt dans la macula de lipides oxydés sous forme de lipofushine. Pour éviter ce processus, il faut prendre des antioxydants protecteurs des lipides. Je vous conseille :

- **Æmine krill et Æmine E** : 2 caps tous les matins par cures de 3 mois surtout l'été et l'hiver. Cette association vous apportera un maximum d'ingrédients actifs naturels pour lutter contre ces dépôts.

Il faut aussi favoriser l'excrétion hépatique des lipides par la prise régulière de tisanes dépuratives. Tantôt aubier de tilleul, tantôt romarin, tantôt pensée sauvage. En règle générale les doses sont :

- 1 cuillère à soupe par bol infusé 20 minutes 2 bols par jour par cure de 10 jours par mois en alternance pendant 2 mois au printemps et automne.

PILOSITÉ

Je constate depuis quelques années des poussées de duvet au niveau de mon visage (moustaches) et surtout du cou et du menton. J'ai 30 ans et c'est très désagréable esthétiquement. D'après mon gynécologue, il n'y a pas de dérèglement hormonal. Que dois-je faire ?

M. Dilanian, 95500 Gonesse

Il s'agit souvent d'un terrain familial. Parfois d'un excès de sécrétions hormonales surrénales ou de trop grande sensibilité aux androgènes. En dehors de toute cause organique il est possible de prendre :

- **Androstérone 15 CH et Cortex surrénal 15 CH** : 5 granules à sucer tous les matins pendant plusieurs mois pour au moins diminuer la pousse du duvet.

Quant au laser, cette technique n'est efficace que si les poils sont suffisamment épais et foncés pour que le rayon soit absorbé par le poil.

raie et de requin associé à une micro-algue riche en orthosilicium végétal) : prendre 2 gélules aux 3 repas. Cela aidera à la consolidation du ménisque et, s'il n'est que fissuré, à sa réparation.

- Des pousses de bambou.

ALLERGIE À LA CLIMATISATION

Ma fille craint beaucoup la climatisation. Elle fait des rhumes allergiques avec les sinus encombrés et la gorge enflammée. Or la climatisation va être installée dans les locaux où elle travaille. Comment peut-elle se protéger ?

Monique Jacquet, 01170 Gex

Pour augmenter son immunité et adoucir la gorge, elle peut mâcher tous les matins :

- **Æmine cuivre cynorrhodon**, et prendre 10 gouttes d'Echinacea TM.
- Elle peut aussi mettre sur son bureau un brumisateur d'huiles essentielles à coupelle d'eau pour humidifier l'atmosphère en y versant une goutte d'huile essentielle de marjolaine.

BRÛLURES PÉRINÉALES

J'ai 57 ans, je suis ménopausée depuis dix ans et, depuis, je souffre de douleurs et brûlures périnéales malgré un traitement hormonal de substitution. Je viens d'être opérée d'un prolapsus avec hystérectomie et fixation de la vessie. Mes douleurs sont toujours présentes. Merci pour votre aide.

Malou Magand, 57330 Hettange-Grande
Ces brûlures peuvent être secondaires à un excès d'imprégnation en progestérone de synthèse ou à un manque d'oestrogènes.

Vous devriez essayer :

- **Æmine gyne** : 2 gélules par jour apportent la dose quotidienne recommandée en phyto-oestrogènes issus du lin (lignanes) et du soja (genistéine).

Après la ménopause les muscles du périnée commencent à s'atrophier et les tendons à se relâcher. Une bonne imprégnation en hormones végétales peut combattre ce processus.

SYNDROME GILLES DE LA TOURETTE

Ma fille de 11 ans a depuis deux ans et demi un syndrome Gilles de La Tourette. Quel traitement donneriez-vous pour éviter les neuroleptiques et faciliter le fonctionnement des neurotransmetteurs ? Elle est aussi probablement atteinte du syndrome de Marfan. Est-ce en relation et que faire ?

Marie Itey, par mél.

Les deux maladies ne sont a priori pas liées. Le syndrome Gilles de La Tourette est secondaire à des troubles des récepteurs de la dopamine au niveau cérébral, une hormone de la satisfaction des désirs. Son trouble provoque un comportement compulsif. Une plante peut l'aider : c'est le *Vitex agnus castus*, appelé gattilier ou poivre des moines. Son fruit peut bloquer les excès de dopamine en se fixant sur les récepteurs.

Quant à la maladie de Marfan, caractérisée par une hyperlaxité ligamentaire, elle peut être combattue par des produits astringents et des stimulants de l'élasticité et de la tonicité conjonctive, notamment des infusions régulières de rose rouge et de vigne rouge. On recommande les bêtabloquants pour calmer le cœur et éviter les dilatations nerveuses réflexes, mais si ce traitement est commencé on ne peut plus ensuite le stopper sous peine de rebonds. On peut également avoir recours dans les mêmes conditions au *Ginkgo biloba*.

MÉNISQUE

Je suis atteint d'une déchirure du ménisque au genou gauche. Que dois-je faire pour éviter l'opération ?

M. Mansuy, 88360 Rupt-sur-Moselle

Cela dépend si le ménisque est seulement fissuré ou décollé. Si un bout de ménisque est flottant, il peut s'interposer dans l'interligne articulaire et bloquer la flexion du genou, ce qui est une indication opératoire.

Quoi qu'il en soit, que vous vous fassiez opérer ou non, vous pouvez prendre :

- **Ménisque 4 CH** : 5 granules à jeun.
- **Æmine silicium** (concentré de cartilage de

Bulletin d'abonnement

À retourner à : Pratiques de Santé,
18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19
Tél. : 01 44 84 85 09.

OUI, je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros, 11 hors-série et le *Carnet d'adresses 2009 de la médecine naturelle*) à Pratiques de Santé, au tarif de 48 €.

Mes coordonnées : Mme Mlle M.

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Tél. :

Mél. :

Mon règlement :

Chèque à l'ordre de Pratiques de Santé

Carte bancaire :

Validité : / Cryptogramme :

Date et signature obligatoires :

Dermite séborrhéique

par le Dr Paul Dupont

PANNE SEXUELLE

J'ai lu votre hors-série consacré aux aphrodisiaques naturels et j'ai été très déçu de lire que, finalement, il n'y avait pas grand-chose d'efficace dans ce domaine. Suis-je condamné au Viagra ?

Alain F., 94400 Créteil

Si l'on en croit les prospectus, il y a beaucoup de produits naturels qui ont des vertus aphrodisiaques et nous voulions dénoncer la publicité outrancière qui leur est souvent faite. Pour être sûr d'avoir un effet, il vaut mieux se tourner vers des produits traditionnels dont on connaît parfaitement la source et le titrage en principes actifs et il faut aussi les utiliser intelligemment.

Dans ce domaine, une valeur sûre est le bois bandé (à condition que ce ne soit pas du *muiira puama*). C'est un vasodilatateur puissant (un verre à liqueur par jour suffit) mais il faut le laisser macérer quelque temps dans un litre de rhum (c'est la rançon de l'efficacité). Il est possible de trouver du véritable bois bandé de Guadeloupe (celui qu'utilisent les Antillais, pas celui pour les touristes) chez Natura Mundi (voir adresse p. 8).

BLÉPHAROSPASME

Je vous écris au sujet d'une cousine âgée de 65 ans qui souffre depuis cinq ans d'un blépharospasme des paupières, maladie très invalidante car sa vision est altérée de façon importante. Elle est soignée sans grand succès par des injections de Botox au-dessus des paupières. Existe-t-il des solutions en médecine naturelle ?

Danielle Charton, 07000 Veyras

Il s'agit d'un spasme réflexe des paupières qui est involontaire et très invalidant. Il a parfois comme cause l'irritation d'un nerf par une anse vasculaire.

- En homéopathie, **Gelsemium sempervirens** est une plante qui peut avoir une bonne efficacité : 5 à 10 gouttes matin et soir en dilution à 1 DH ou 3 DH.
- On peut associer à cela la pivoine. **Paeonia alba TM** : 30 gouttes au coucher.

Ceci est à voir avec votre phytothérapeute.

ARGILE VERTE

Suite à votre article sur la pierre d'alun, j'aimerais savoir s'il faut se méfier de l'argile qui contient de 10 à 40 % d'alumine (oxyde d'aluminium) ?

André Lecomte, 66700 Argelès-sur-Mer

Bien utilisée, l'argile ne présente pas de risque particulier. Il est néanmoins conseillé de suivre les conseils d'un spécialiste. En

Très fréquente, cette maladie de la peau du visage est plus à classer dans les symptômes que dans les maladies car elle est essentiellement la conséquence d'une carence en vitamines B et d'un dérèglement des fonctions hépatobiliaires. Cependant, cette étiologie est ignorée ce qui fait qu'elle est le plus souvent mal soignée. Elle s'installe alors et peut durer des mois, voire des années. Cette dermatose se caractérise par des peaux sèches (desquamations) typiquement situées autour des ailes du nez, aux sourcils, derrière les oreilles, dans la région médio-sternale et entre les omoplates. Parfois dans les oreilles et à l'orée du cuir chevelu. La peau est irritée, très rouge et plutôt grasse. Se forment des squames désagréables. Le lavage intempéteif aggrave. Pour s'en débarrasser il faut soigner les facteurs en cause :

Le stress

Le stress est le principal facteur à l'origine du désordre. Il est gros consommateur de vitamines B. Les vitamines B interviennent à la fois dans la lutte contre le stress et dans le métabolisme des corps gras. La carence en vitamines B provoque de l'anxiété, de la nervosité, de la colite et peu à peu l'apparition des irritations dans le sillon entre le nez et la commissure labiale. Il faut privilégier les aliments qui en contiennent comme les céréales germées. Pour conforter le régime alimentaire, on peut prendre 2 ou 3 gélules

effet, trop concentrée, elle peut assécher la peau et provoquer des inflammations. Mais l'argile reste un traitement exceptionnel pour de nombreux petits problèmes dermatologiques ou digestifs. Elle permet de concentrer les abcès qui s'évacuent vers l'extérieur. Contrairement au talc dont les cristaux apportent des corps étrangers dans les plaies, l'argile verte peut être utilisée pour cicatrifier les petits boutons ou les petites plaies, mais toujours après avoir désinfecté correctement les lésions.

YEUX FRAGILES

J'ai des yeux très sensibles au soleil, au vent, au froid (larmes, démangeaisons des bords des paupières et dans l'angle interne). Depuis quelques mois, il m'arrive fréquemment de sentir une brûlure

le matin d'**Ĉmine B** (vitamines concentrées du germe de blé).

L'alimentation

Comme la carence en vitamines B perturbe l'incorporation des corps gras dans le métabolisme hépatique, il vaut mieux éviter le beurre, les fromages et les yaourts qui aggravent la dermite.

Les levures

Une fois la séborrhée grasse et acide déclenchée, la peau se couvre de squame sur les zones médianes du visage. Certaines levures normalement peu pathogènes vont alors se transformer en filaments agressifs pour la peau. C'est ce qui donne l'irritation. Cela peut être amélioré par des applications de gels ou liniments antifongiques comme le gel **Ĉmine Derm Lithium** ou le liniment **Linibio** aux huiles essentielles de cade et de mélaleuque.

Le foie

Il reste alors à drainer le foie : on peut préconiser des décoctions d'aubier de tilleul par cure de 20 jours.

La dermite séborrhéique s'améliore en règle générale au bout de 3 semaines pour ce qui concerne la mycose qui lui est associée mais il faut poursuivre au moins 3 mois le soin par les vitamines B pour éviter les récurrences. Si l'on craint qu'il puisse y avoir un psoriasis associé on peut ajouter la prise de lécithine marine : 3 gélules matin et soir.

intense me donnant l'impression qu'un acide se répand dans l'œil. Existe-t-il un remède contre ces irritations et surtout, contre ces brûlures ?

J. Cousin, 77260 La Ferté-sous-Jouarre

Il est possible qu'il s'agisse tout simplement d'une carence en vitamines B. Cette carence chronique peut être secondaire à une colite qui perturbe l'absorption de ces vitamines. La pilule, certains antidépresseurs et certains antibiotiques peuvent déclencher la déficience. La prise de vitamines B, à condition qu'elles soient naturelles, améliore généralement les troubles (yeux larmoyants et injectés de sang). Si vous constatez un mieux, c'est que c'était bien lié à cette carence. Sinon il faudra envisager un syndrome sec par atteinte auto-immune des glandes lacrymales.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

Les champignons médicinaux, une alternative au Gardasil

Le vaccin Gardasil contre le cancer du col de l'utérus fait fureur malgré des effets secondaires inquiétants et son peu d'efficacité. Un million et demi de femmes seraient déjà vaccinées en Europe alors qu'il existe des alternatives en médecine naturelle notamment en mycothérapie.

Linfection au papillomavirus (HPV) est actuellement la maladie sexuellement transmissible la plus fréquente dans le monde. La plupart des lésions provoquées par ce virus passent généralement inaperçues et guérissent seules. Ce n'est que dans 0,3 % des cas que le papillomavirus entraîne un cancer du col de l'utérus. Cela n'a pas empêché l'industrie pharmaceutique de laisser entendre que les jeunes filles devraient toutes être vaccinées pour se protéger de ce virus. En grande hâte, un vaccin a donc été mis sur le marché, et l'on en voit déjà les premiers effets secondaires. La médecine naturelle, de son côté, s'est orientée vers une autre voie en postulant que la première cause de l'évolution de l'infection en cancer est la fragilité du système immunitaire. Le Dr Donatini, spécialiste des champignons thérapeutiques, travaille depuis des années sur des traitements plus adaptés aux spécificités de ce cancer et, surtout, sans effets secondaires.

Les trois champignons rois de la médecine chinoise

Étant donné la nature et l'origine du cancer du col, le Dr Donatini s'est intéressé à des champignons qui s'attaquent aussi bien aux virus qu'aux tumeurs.

● **Le reishi** (*Ganoderma lucidum*) est très prisé en médecine asiatique pour ses propriétés anticancer, antivirales et comme régulateur du système immunitaire. Ses substances actives sont des polysaccharides spécifiques et des triterpénoïdes qui stimulent les cellules responsables de l'immunité.

● **Le kawarataké** (*Coriolus versicolor*), comme le reishi, ralentit la prolifération des cellules tumorales et favorise leur apoptose (processus d'autodestruction des cellules indésirables). Le principal agent actif du kawarataké est le polysaccharide krestin (PSK) qui stimule les cellules souches de la moelle grâce aux cytokines. Ces dernières sont les molécules responsables de la communication entre

cellules, notamment celles du système immunitaire. Associé aux traitements classiques, le PSK s'est aussi montré efficace (meilleur taux de survie ou prolongement de la durée sans récurrence) dans le cancer de l'estomac, du poumon et dans certains cancers du sein.

● **Le shiitaké** (*Lentinus edodes*) contient du lentinan, une substance capable d'activer les globules blancs, ces cellules qui aident l'organisme à lutter contre les virus. Au Japon et en Chine, la médecine classique utilise le lentinan dans tous les cas de déficience immunitaire comme chez les cancéreux sous chimiothérapie ou les personnes atteintes du sida.

La noix de muscade stimule, l'enzyme de l'apoptose

Pour accroître encore l'efficacité des champignons, le Dr Donatini fait pousser les champignons sur des écorces spécifiques pour enrichir le mycélium en principes actifs. Pour le cancer du col, il utilise ainsi l'écorce du tremble et du bouleau, riche en flavone, substance capable d'activer l'enzyme de l'apoptose, la caspase-3.

Récemment, enfin, cette formule s'est enrichie d'une épice. La noix de muscade (*Myristica fragrans*) contient des lignanes, des phyto-œstrogènes végétaux. Les

lignanes inhibent les papillomavirus et entraînent la mort des cellules tumorales du col de l'utérus par induction de la fameuse caspase-3.

Premières études cliniques

Le Dr Donatini a mené une étude sur dix patientes atteintes de papillomavirus. Pendant 12 mois, ces femmes ont pris un traitement à base de reishi, kawarataké et shiitaké. Chez les neuf femmes ayant poursuivi l'étude jusqu'au bout, le papillomavirus a disparu et les lésions ont été éliminées à 90 %.

Le cas de Mme A. E. est emblématique du potentiel thérapeutique de l'association des champignons et de la muscade. Un gynécologue dépiste une dysplasie (lésions) sévère du col chez cette patiente de 40 ans sans antécédent ni symptôme. Il lui propose une conisation du col (opération du col utérin). Mme A. E. refuse l'opération et commence immédiatement un traitement composé de reishi, kawarataké, shiitaké et muscade. Dix jours plus tard, les lésions ont fortement régressé et le gynécologue annule l'intervention. Une consultation de contrôle après six mois confirme la disparition des lésions. ■ **Benoîte Taffin**

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

CARNET D'ADRESSES

COURRIER DES LECTEURS, p. 6,7

• Ćemine Krill, Ćemine E, Ćemine Gyne, Ćemine Silicium, Ćemine Cuivre Cynorrhodon
Phytobiolab SARL
24 rue Maryse Bastié
31100 Toulouse
Tél.: 05 62 18 05 86
www.oemine.com

Avantage abonnés: 30 %

• Bois bandé
Natura Mundi
BP 159

09004 Foix Cedex
Tél.: 05 61 05 50 00
www.naturamundi.com

FICHE THÉRAPEUTIQUE, p. 7

• Ćemine B, Ćemine Derm
Lithium, Linibio
Phytobiolab SARL
Voir coordonnées ci-dessus.

BOÎTE À OUTILS, p. 8

Laboratoire Mycoceutics

BP 2157
51081 Reims Cedex
Tél.: 01 45 84 09 85
www.mycocutix.com

Avantage abonnés: 5 %

AVANTAGE ABONNÉS: les remises tarifaires que nous indiquons sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, conservez l'étiquette-adresse collée sur votre journal et communiquez à votre correspondant votre numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et votre échéance (troisième nombre de la première ligne).