

ÉDITORIAL



Fête des voisins

Fin mai, le président de la République Emmanuel Macron et le directeur de l'Organisation Mondiale de la Santé Tedros Adhanom Ghebreyesus

ont annoncé la naissance à venir de leur bébé : une « Académie mondiale de la Santé » à Lyon¹. L'heureux évènement pèsera 120 millions d'euros, aura la taille d'un bâtiment de 10 600 m² et devrait voir le jour en 2023. But affiché de ce campus : assurer la formation des personnels de santé de demain afin d'assurer à l'Humanité une couverture sanitaire universelle.

Sur le papier du faire-part, l'intention est généreuse, humaniste. C'est un partenariat « gagnant-gagnant », comme on dit : pour la France et pour Lyon, l'accueil de cette structure internationale de premier plan est un titre de prestige. « Lyon, sa rosette, ses bouchons, son centre de formation international de l'OMS ».

Pour l'OMS, il s'agit d'une antenne à deux heures de train de son siège de Genève, et la garantie d'un loyer et de frais plus intéressants qu'en Suisse. Mais regardons plus précisément l'adresse de ce nouvel acteur international de la santé mondiale. L'Académie sera implantée dans le quartier de Gerland. Jusqu'à il y a peu, Gerland était surtout connu pour ses matchs de foot. Mais depuis quelques années, le quartier se reconvertit dans la santé. Même son prestigieux stade, qui a vu tant de victoires de l'Olympique Lyonnais, est devenu il y a quelques semaines l'un des plus grands « vaccinodromes » de France.

À Gerland se concentrent désormais entreprises de recherche en biotechnologies et géants de l'industrie pharmaceutique. La toute fraîche et très noble Académie mondiale de la Santé aura donc pour voisins Sanofi, la fine fleur française de Big Pharma, auteure de la Dépakine ; ou encore Delpharm, qui s'approprie à fabriquer le vaccin de Pfizer/BioNTech.

Cet « éco-système » en dit long sur l'idéologie et l'état d'esprit qui présideront aux formations des personnels soignants de l'OMS, qui auront ensuite pour mission d'être au chevet de l'Humanité. Il y a peu de chances qu'à la fête des voisins de Gerland on parle médecine intégrative et méthodes de santé naturelle !

En revanche, on peut très bien imaginer que l'Académie ne manquera pas de nouer des « partenariats » fructueux avec ses voisins ne jurant que par le médicament breveté. Comme disait Pasteur, le microbe n'est rien, le terrain est tout. À Gerland, les promoteurs du tout-médicament seront en terrain conquis !

Rodolphe Bacquet, rédacteur en chef
www.alternatif-bien-etre.com

1. <https://www.bfmtv.com/sante/emmanuel-macron-annonce-l-ouverture-de-l-academie-de-sante-de-l-oms-a-lyon-en-2023-AD-202105240179.html>

La méthode venue d'Orient pour combattre le diabète

Préférez-vous les boissons chaudes ou froides ? Avez-vous souvent été triste ou en colère ces derniers temps ? Vous réveillez-vous la nuit pour uriner ? Autant de questions fondamentales pour combattre le diabète en médecine chinoise. Tout comme le soin de votre rate (et pas que du pancréas !) et de votre énergie Yin...

Dans la Chine ancienne, la tradition dans les familles aisées était de consulter très régulièrement son médecin. Celui-ci prescrivait des herbes médicinales ou des exercices énergétiques et il donnait des conseils avisés en diététique. La légende dit qu'un médecin arrêta d'être payé quand son patient tombait malade, puisqu'il n'avait pas réussi à suffisamment renforcer les faiblesses de l'organisme pour empêcher la maladie et qu'il avait mal fait son travail. Il devait alors soigner gratuitement son patient jusqu'à la guérison. Autant dire que les médecins avaient intérêt à avoir le moins possible de malades, sinon ils étaient ruinés et leur réputation était faite. Ce qui est tout à fait l'inverse de notre médecine moderne où plus l'on a de malades à soigner, plus l'on est respecté et renommé.

Pour les anciens chinois, préserver la santé était une priorité. Pour eux, soigner une fois la maladie apparue, c'était à peu près la même chose que d'attendre d'avoir soif pour construire un puits ou se mettre à fabriquer des armes une fois la guerre déclarée. L'apport de la médecine traditionnelle chinoise (MTC) dans la prévention ou le contrôle d'un diabète de type 2 est trop peu connu alors qu'il est particulièrement pertinent. D'abord parce que cette médecine

(suite page 2)

La méthode venue d'Orient pour combattre le diabète.....	1	Passez-vous de crème solaire avec l'urucum !.....	14
Mal à la hanche, aux genoux : comment continuer à bouger ?	7	Traumatismes, contusions, plaies et bosses traités en homéopathie	17
Combattre le cancer du poumon... dans la tête !	9	Slow sex : l'art de réapprendre à faire l'amour en s'écoutant.....	20
Bobos de l'été : quels remèdes naturels j'emène dans ma valise ?.....	11	Une femme en avance sur son temps	23
		J'ai testé la méthode Feldenkrais	26

vieille d'au moins 2 500 ans a un autre point de vue et voit dans la maladie une dysharmonie globale au lieu d'un simple taux de glucose à normaliser. Ensuite, parce que les publications scientifiques qui ont évalué les traitements préconisés sont vraiment nombreuses, témoignant non seulement de la capacité de cette médecine si ancienne à s'adapter au monde moderne, mais aussi de son efficacité.

Le diabète vu par la médecine occidentale

La maladie est diagnostiquée lorsque le niveau de glucose dans le sang reste trop élevé. Le taux moyen de sucre est de 1 g par litre de sang, mais il est loin d'être constant. Après avoir mangé, la glycémie peut grimper jusqu'à 1,2 g, puis en principe elle revient à un niveau normal quelques heures plus tard grâce à l'action régulatrice de l'insuline. L'insuline est cette hormone sécrétée par le pancréas qui agit comme une clé chimique qui facilite l'entrée du glucose dans les cellules, là où il est utilisé comme carburant.

Le diabète survient lorsqu'il y a un défaut de fabrication de l'insuline ou lorsque la cellule devient insensible au signal de l'insuline. Dans le premier cas, il s'agit d'un diabète de type 1, une maladie auto-immune qui survient durant la jeunesse et qui détruit les cellules du pancréas responsables de la production d'insuline. On l'appelle

aussi « diabète insulino-dépendant », car pour compenser la défaillance du pancréas, des injections d'insuline sont nécessaires à vie.

Le deuxième cas est de loin le plus fréquent et c'est celui sur lequel porte ce dossier. Dans le diabète de type 2, le pancréas produit de l'insuline, mais le problème, c'est que les cellules ont perdu leur capacité à répondre correctement aux signaux. Le sucre s'accumule donc dans la circulation sanguine. En réaction, le pancréas s'évertue à fabriquer tant et plus d'insuline et progressivement, il finit par s'épuiser complètement. La maladie progresse sournoisement, généralement après 40 ans, mais de plus en plus de personnes jeunes, parfois même avant 20 ans, sont touchées. On parle aussi de diabète gras, du fait de son lien étroit avec l'obésité, et des modifications radicales du régime alimentaire et de l'hygiène de vie sont indispensables pour retrouver le contrôle de la glycémie.

Côté alimentation, la priorité est d'adopter un régime pauvre en calories pour perdre du poids, d'éviter les mauvais glucides : céréales raffinées, sucreries, aliments industriels et de favoriser la consommation de fibres, légumes, fruits, noix et graines, etc. Il est également indispensable de pratiquer une activité physique pour renforcer la masse musculaire.

Si ces mesures s'avèrent insuffisantes et au fur et à mesure que la maladie progresse, un traitement avec des

médicaments qui font baisser la glycémie ou de l'insuline est instauré.

Les complications du diabète

Si le diabète fait si peur, c'est que ses complications sont dangereuses. Sans traitement, l'espérance de vie d'un diabétique est courte car après quelques années, les déséquilibres de la glycémie ont des conséquences terribles pour l'organisme. L'excès de sucre dans le sang abîme la paroi des vaisseaux sanguins et les nerfs, ce qui provoque des répercussions sur différents organes :

- Les plaies ne cicatrisent plus, avec des risques d'ulcération et d'amputation de l'extrémité des membres, surtout des orteils et des pieds.
- Les atteintes aux nerfs (neuropathies) entraînent des douleurs de toutes sortes, du simple fourmillement aux douleurs qui remontent le long des membres.
- Les diabétiques ont 2 à 4 fois plus souvent des troubles cardiovasculaires (infarctus et AVC).
- 60 % des diabétiques ont des atteintes de la rétine et leur vue se détériore, pouvant aller jusqu'à la cécité. Ils souffrent aussi plus souvent de cataracte et de glaucome.
- Les reins cessent peu à peu de fonctionner, ce qui conduit avec le temps à une insuffisance rénale chronique.

Le diabète vu par la MTC

Dans les anciens textes chinois, la maladie décrite avec des signes et des symptômes similaires au diabète s'appelle *Xiao Ke* ou la soif inutile¹. Il est remarquable de constater que les causes sont déjà identifiées, à l'identique de celles que l'on connaît aujourd'hui pour le diabète de type 2 : « Typiquement, celui qui souffre de cette maladie est riche. [...] Il s'adonne facilement

Se repérer dans les chiffres de la glycémie à jeun

Glycémie normale	À jeun	Entre 0,70 et 1,10 g/l Taux optimal : 0,85 g/l
	1 h 30 à 2 h après un repas	Inférieur à 1,40 g/l
Hyperglycémie	À jeun	Supérieur à 1,10 g/l Prédiabète : Entre 1,10 g/l et 1,26 g/l Diabète déclaré au-delà de 1,26 g/l

1. Ni M, « The Yellow Emperor's Classic of Medicine: A New Translation of the Neijing Suwen with Commentary. », 1995, Shambhala, Boston, MA

à l'alcool, aux aliments doux, sucrés et gras. Il faut lui demander de s'abstenir d'une alimentation trop riche à laquelle il doit résister. »

La maladie se présente dans les débuts avec des signes légers, il peut n'y avoir rien de plus que du surpoids, parfois de la fatigue, une soif intense ou des mictions fréquentes. Toutefois, pour un praticien en médecine chinoise, le maître mot étant équilibre, il se préoccupera déjà de ces manifestations qui signalent un déséquilibre. Par conséquent, il n'attendra pas que la glycémie soit élevée pour instaurer un traitement.

Pour cerner le déséquilibre en cause, un praticien pose des questions sur toutes sortes de choses : préférez-vous les boissons chaudes ou froides ? Avez-vous souvent soif ? Avez-vous été souvent triste ou en colère ces derniers temps ? Vous réveillez-vous la nuit pour uriner ? À quelle heure ? Etc.

Il regarde la langue, il écoute le pouls, car l'aspect de la langue reflète l'état des organes internes, la vivacité du regard celui de l'esprit, tandis que le ressenti du pouls guide son diagnostic.

Pour la médecine chinoise, un même trouble peut résulter de multiples formes de dysharmonies différentes et il est essentiel de comprendre les processus pathologiques propres à chacun. Une personne peut présenter un surpoids et avoir des lourdeurs digestives et de la fatigue, tandis qu'une autre peut avoir un corps plus sec, les mains et les pieds qui transpirent et des douleurs lombaires. Dans le premier cas, cela signe un déficit de la rate en lien avec l'humidité et dans le second un déficit en Yin (l'énergie « féminine » par opposition au Yang, de nature « masculine ») dont l'origine est dans le rein.

La façon dont la médecine chinoise conçoit le fonctionnement des

Diabète : un tiers des Français à risque élevé

Les experts en diabétologie ont de quoi être inquiets. La maladie progresse inexorablement en France et à travers le monde. Les derniers chiffres publiés par la Fédération internationale du diabète sont affolants² :

- En 2019, un adulte sur 11 dans le monde (de 20 à 79 ans) était

diabétique, d'ici 2045, l'on prévoit que ce sera un adulte sur 9.

- Le diabète pourrait être la 7^e cause de décès d'ici 2030.
- 400 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque jour en France.
- Un tiers des Français présente un risque élevé de développer un diabète.

organes n'a rien à voir avec la physiologie. La rate est rattachée énergétiquement au pancréas et à l'estomac, elle est responsable de la transformation de la nourriture. Lorsqu'elle est déséquilibrée, elle devient congestionnée et peut être à l'origine du surpoids, de l'augmentation des triglycérides, d'un mauvais rapport du cholestérol, mais aussi de la progression du diabète. Le rein quant à lui gère l'énergie vitale et ancestrale de la personne et il est le centre de régulation du Yin et du Yang du corps. Quand le Yin du rein est déficient, une chaleur interne s'accumule, qui entretient un feu à l'intérieur du corps, responsable de la sensation de soif, d'irritabilité et de palpitations. Ce ne sont là que quelques exemples.

Dans la Chine d'aujourd'hui, en se basant sur les textes traditionnels, plusieurs recherches ont caractérisé le diabète comme provenant d'une carence de Yin. Il se manifeste à l'extérieur par des symptômes de chaleur excessive, une chaleur qui à son tour endommage le Qi (l'énergie) et le Yin³, entraînant une carence en Yin et en Yang⁴.

Vous n'y comprenez rien ? La pensée chinoise diffère complètement de la vision occidentale et la MTC s'appuie toujours sur les théories établies il y a des millénaires. Néanmoins, c'est une tradition vivante qui a prouvé qu'elle savait parfaitement répondre

à une pathologie aussi complexe que le diabète de type 2⁵.

Principes fondateurs de la MTC

Pour la MTC, l'homme est un élément indissociable de son environnement et de l'univers. Il subit les mêmes lois et cycles que les autres éléments de la nature. Trois concepts clés forment la base de la médecine chinoise :

- **Le Qi** : l'énergie vitale est indispensable à tout être vivant et elle est à l'origine de chaque manifestation dans la nature. Dans le corps, le Qi circule à travers les méridiens, jalonnés de points d'acupuncture.

- **Le Yin et le Yang** : ces deux forces dynamiques, antagonistes et complémentaires sont les manifestations du Qi. La MTC analyse chaque symptôme, chaque organe, chaque pathologie en fonction du Yin et du Yang. Être en bonne santé implique un équilibre dynamique du Yin et du Yang, alors qu'un symptôme est un déséquilibre que le praticien cherchera à compenser en dispersant le Yin ou le Yang en excès et en tonifiant le Yin ou le Yang en carence.

- **Les 5 éléments** : l'Eau, le Bois, la Terre, le Feu et le Métal sont associés à un organe Yin et un viscère Yang, une émotion, une saison, une couleur, une saveur, etc. Chacun de ces éléments reçoit des influences

2. <https://www.diabetesatlas.org/en/>

3. Lin L, Ni Q, « Theory of Practice of III-Type Differentiation of T2DM. », *Scientific Chinese*, 2011

4. Zhang QM, Chen ZQ, Liu YZ, et al., « A survey on the pattern differentiation of type 2 diabetic mellitus and its complications. », *Journal of TCM University of Hunan*, vol. 24, p. 33-36, 2004. Gong GM, Yuan LG, Li J, et al., « Epidemiology of chronic diabetic complications and research of symptoms of traditional chinese medicine of newly-diagnosed type 2 diabetes. », *Journal of Liaoning Traditional Chinese Medicine*, vol. 39, p. 26-30, 2012

5. Tong XL, Liu WK, Wang J, Ni Q, Wei JP, « Key points of syndrome differentiation and practical application of stagnation, heat, deficiency and damage, four stages of diabetes. », *Jilin Journal of Traditional Chinese Medicine*, vol. 32, p. 442-444, 2012

nourricières et régulatrices de la part des autres. La santé est le résultat d'un fonctionnement harmonieux et équilibré de tous les systèmes du corps et des émotions. Quand l'harmonie se détraque, il ne sert à rien de s'acharner sur l'organe qui dysfonctionne, il faut chercher à rééquilibrer l'ensemble.

● **Les 3 foyers ou Triple Réchauffeur** : c'est une notion importante dans la compréhension du diabète. La médecine chinoise associe le diabète à 3 types de déséquilibres différents, chacun présentant des symptômes différents et correspondant respectivement aux parties supérieure, moyenne et inférieure du corps. Quand la carence en Yin se manifeste, la maladie est classée selon son emplacement :

- Le foyer supérieur englobe le cœur et les poumons et il est au centre de la circulation du Qi et du sang. Quand il est atteint, la personne est déshydratée et a besoin de boire toute la journée. Les autres symptômes incluent de l'irritabilité et la langue rouge.
- Le foyer médian englobe la rate et l'estomac et il digère et transforme les aliments. Il est à l'origine de la

production du Qi et du sang. Quand il est atteint, la personne a faim et besoin de beaucoup manger. Elle peut aussi souffrir de mauvaise haleine et de constipation.

- Le foyer inférieur englobe les reins et la vessie, l'intestin grêle et le gros intestin et il est chargé de l'excrétion. Quand il est atteint, la personne boit beaucoup et a des mictions fréquentes. L'urine est trouble et cela peut s'accompagner de douleurs lombaires, d'acouphènes, de lèvres sèches.

La diététique chinoise

La médecine chinoise reconnaît le rôle essentiel que jouent l'alimentation et l'hygiène de vie dans l'apparition du diabète, mais dans une perspective différente de celle de la médecine occidentale.

Dans la diététique chinoise, les aliments ne sont pas classés selon leur valeur nutritionnelle, mais selon leur nature.

La nature est le résultat de l'effet thermique généré dans l'organisme une fois l'aliment assimilé. Les aliments de

nature froide refroidissent le corps et ralentissent le métabolisme. Ils sont indiqués s'il y a des signes de chaleur comme un teint rouge, de la fièvre, de l'inflammation, de l'irritabilité, une soif excessive. Les aliments de nature chaude stimulent au contraire les fonctions vitales et sont recommandés s'il y a une lenteur digestive, de la frilosité ou en cas de refroidissement.

Pour augmenter le Yin déficient chez les diabétiques, il conviendra de choisir plus d'aliments de nature froide que chaude⁶. Fait intéressant, ces aliments (légumes, baies, produits à base de soja) sont à faible index glycémique :

- Les aliments de nature fraîche ou froide : les crudités, les légumes cuits vapeur, les protéines végétales, les produits laitiers.
- Les aliments de nature tiède ou chaude : les épices comme la cannelle, le gingembre et le clou de girofle, le piment, les alcools forts, les viandes grillées.
- Les aliments de nature neutre n'ont pas d'effet thermique sur l'organisme et conviennent à tous : carotte, chou, haricot vert, pommes de terre, ananas, figue, prune, raisin.

9 aliments qui améliorent la résistance à l'insuline et contrôlent la glycémie

Les aliments en MTC sont considérés comme de véritables médicaments et certains possèdent des propriétés thérapeutiques confirmées par la science pour contrôler ou réduire la glycémie. Voici ceux qui sont recommandés par Philippe Sionneau, titulaire du diplôme national chinois de médecine traditionnelle⁷ :

- 1. Le chou vert** : il renforce la rate et harmonise l'estomac. Outre ses propriétés digestives, il possède des propriétés hypoglycémiantes⁸. On peut l'utiliser cru sous forme d'un petit verre de jus à prendre 15 min avant chaque repas ou très peu cuit

La médecine traditionnelle chinoise en France

La MTC est une médecine à part entière, évidemment largement pratiquée en Chine où elle cohabite dans les hôpitaux avec la médecine occidentale. De nombreuses équipes de recherche sont associées aux services de médecine chinoise et cherchent à prouver scientifiquement son efficacité.

En France, il faut distinguer l'acupuncture médicale qui est enseignée dans les facultés de médecine comme une spécialité. L'acupuncture fait ainsi partie des soins de support hospitaliers, en cancérologie notamment. Elle est utilisée un peu partout pour soulager un grand nombre de douleurs ou

accompagner les anesthésies, dans le but d'éviter le recours aux médicaments.

Cependant, l'acupuncture ne constitue qu'une toute petite partie des outils thérapeutiques de la MTC, il ne faut pas oublier la diététique, les massages, la gymnastique énergétique et une pharmacopée richement dotée et éprouvée.

La MTC est généralement pratiquée par des praticiens non-médecins qui se sont formés dans l'une des nombreuses écoles privées de médecine chinoise qui existent en France et en Europe, dont plusieurs sont partenaires d'universités chinoises.

6. He L, « Chinese System of Food Cures. », 1986, Sterling Publishing Co. Inc., New York

7. Sionneau P, « Ces aliments qui nous soignent. », Philippe Sionneau, éditions Guy Trédaniel

8. Sharma I, Aaradhya M, Kodikonda M, Naik PR, « Antihyperglycemic, antihyperlipidemic and antioxidant activity of phenolic rich extract of Brassica oleracea var gongyolodes on streptozotocin induced Wistar rats. », Springerplus, 2015 May 3;4:212, doi: 10.1186/s40064-015-0948-0, PMID: 26020019; PMCID: PMC4439412

et bien mastiqué à manger en prévention tous les jours ou un jour sur deux.

2. La courge musquée ou le potiron : malgré un index glycémique relativement élevé, ces courges augmentent le niveau d'insuline et réduisent le taux de glucose sanguin⁹. Elles se mangent tous les jours en purée, soupe ou cuites vapeur, sous forme par exemple de cure d'une semaine par mois.

3. Les épinards : un autre légume régulant l'appétit¹⁰ et hypoglycémiant¹¹ qui peut se consommer sauté, bouilli ou cuit à l'étuvée particulièrement utile dans un contexte de chaleur avec constipation et soif.

4. L'oignon : un aliment qui tonifie la rate et favorise la digestion, mais de nature tiède, donc plutôt réchauffant. Il ne s'utilise qu'en l'absence de chaleur trop marquée (teint rouge, urines foncées, gorge sèche, etc.) pour son action favorable sur la sécrétion de l'insuline¹².

5. Le sésame noir : il favorise le métabolisme du glucose au niveau du foie et est hypoglycémiant¹³. C'est également un grand tonique du rein. Il se consomme à raison de 15 grammes par jour de graines réduites en poudre à saupoudrer sur les crudités ou les légumes cuits.

6. Le concombre : comme la laitue, il est hypoglycémiant en augmentant la tolérance au glucose¹⁴. En plus, il engendre des liquides, arrête la soif et combat la chaleur. À consommer quotidiennement cru en été.

7. Le soja : la consommation de soja est associée à une réduction du risque de diabète de type 2¹⁵. En outre, il améliore la réponse cellulaire à l'insuline et réduit la glycémie. Sous forme

de tofu ou de boisson végétale, il se mange tous les jours pour traiter plutôt le diabète avec soif (sécheresse de la bouche, urines foncées, teint rouge).

8. La viande de lapin : en Chine, c'est la viande traditionnellement recommandée aux diabétiques, elle rafraîchit et tonifie l'énergie. Les autres viandes recommandées sont l'oie, le canard, le pigeon, le faisane et l'escargot.

9. L'huile de coco : elle est la graisse principale à utiliser en priorité dans la cuisine pour sa composition en acides gras à chaîne moyenne. Elle augmente la capacité des cellules à absorber le glucose et permet d'éviter la résistance à l'insuline¹⁶.

La pharmacopée chinoise du diabète

C'est le cœur du traitement et de nombreuses formules ont été développées pour être utilisées dans le traitement du diabète. Il existe de nombreuses études qui documentent les avantages de plusieurs d'entre elles pour leur action sur la réduction de la glycémie et sur la prévention des complications du diabète comme la neuropathie périphérique.

En se basant sur leur expérience clinique, les médecins chinois continuent à faire évoluer ces formules pour les hisser à la pointe de la recherche médicale. Les plantes ont des fonctions spécifiques à la médecine chinoise, c'est-à-dire éliminer la chaleur, l'humidité, refroidir, etc., et elles sont choisies en fonction des symptômes prédominants de chacun. Une personne qui souffrirait

par exemple de soif excessive (foyer supérieur) et d'un vide de Yin pourrait recevoir du ginseng ou une formule appelée Yu Quan Wan souvent utilisée par les praticiens dans les premières phases du diabète pour réduire la glycémie.

Une personne qui souffrirait d'un diabète avec sécheresse de l'estomac (foyer médian) pourrait se voir prescrire une formule Qing Wei San pour calmer la chaleur de l'estomac et celle qui présenterait un diabète avec vide de Yin du rein (foyer inférieur) une formule Ba Wei Di Huang Tang, les huit saveurs, pour tonifier et nourrir le rein.

Parmi les plantes les plus souvent utilisées, on trouve :

- **Le ginseng (*Panax ginseng*) :** il a une longue histoire d'utilisation comme stimulant intellectuel et physique, mais c'est aussi un agent hypoglycémiant grâce aux ginsénosides qui le composent. Il stimule la sécrétion d'insuline, augmente la sensibilité à l'insuline et réduit la glycémie, le stress oxydatif et l'inflammation¹⁷. Plusieurs études cliniques ont démontré qu'il abaissait la glycémie à des doses allant de 100 à 500 mg par jour¹⁸.

- **Le concombre amer (*Momordica charantia*) :** appelé parfois melon amer ou courge amère, il constitue le remède phare dans le diabète, dont les propriétés ancestrales sont attestées par plus de 250 publications scientifiques¹⁹. Il a un effet refroidissant et est destiné à ceux qui souffrent de phénomènes liés à la chaleur. Il agit de la même manière que l'insuline en augmentant l'entrée du glucose dans les cellules et en favorisant son stockage dans le foie

- Cailli F, « A review on pharmacological activities and utilization technologies of pumpkin », *Plant Foods Hum Nutr*, 2006 June;61(2):73-80. Yadav M, Jain S, Tomar R, Prasad GB, Yadav H, « Medicinal and biological potential of pumpkin: an updated review. », *Nutr Res Rev*, 2010 Dec;23(2):184-90. doi: 10.1017/S0954422410000107
- Rebello CJ, O'Neil CE, Greenway FL, « Gut fat signaling and appetite control with special emphasis on the effect of thylakoids from spinach on eating behavior. », *Int J Obes (Lond)*, 2015 Dec;39(12):1679-88. doi: 10.1038/ijo.2015.142. Epub 2015 Jul 31. PMID: 26228461
- Gabrial SGN, Shakib MR, Haleem MSMA, Gabriel GN, El-Shobaki FA, « Hypoglycemic Potential of Supplementation with a Vegetable and Legume Juice Formula in Type 2 Diabetic Patients. », *Pak J Biol Sci*, 2020 Jan;23(2):132-138. doi: 10.3923/pjbs.2020.132.138. PMID: 31944072
- Pradeep SR, Srinivasan K, « Amelioration of hyperglycemia and associated metabolic abnormalities by a combination of fenugreek (*Trigonella foenum-graecum*) seeds and onion (*Allium cepa*) in experimental diabetes. », *J Basic Clin Physiol Pharmacol*, 2017 Sep 26;28(5):493-505. doi: 10.1515/jbcpp-2015-0140. PMID: 28599386
- Gouveia LdeA, Cardoso CA, de Oliveira GM, Rosa G, Moreira AS, « Effects of the Intake of Sesame Seeds (*Sesamum indicum* L.) and Derivatives on Oxidative Stress: A Systematic Review. », *J Med Food*, 2016 Apr;19(4):337-45. doi: 10.1089/jmf.2015.0075. PMID: 27074618
- Heidari H, Kamalinejad M, Noubarani M, Rahmati M, Jafari I, Adiban H, Eskandari MR, « Protective mechanisms of *Cucumis sativus* in diabetes-related models of oxidative stress and carbonyl stress. *Bioimpacts*. », 2016;6(1):33-9. doi: 10.15171/bi.2016.05. Epub 2016 Mar 28. PMID: 27340622; PMCID: PMC4916550
- Mueller NT, Odegaard AO, Gross MD, Koh WP, Yu MC, Yuan JM, Pereira MA, « Soy intake and risk of type 2 diabetes in Chinese Singaporeans [corrected]. », *Eur J Nutr*, 2012 Dec;51(8):1033-40. doi: 10.1007/s00394-011-0276-2. Epub 2011 Nov 18. Erratum in: *Eur J Nutr*, 2012 Dec;51(8):1041. PMID: 22094581; PMCID: PMC3480546
- Wallace TC, « Health Effects of Coconut Oil: A Narrative Review of Current Evidence. », *J Am Coll Nutr*, 2019 Feb;38(2):97-107. doi: 10.1080/07315724.2018.1497562. Epub 2018 Nov 5. PMID: 30395784
- Chen W, Balan P, Popovich DG, « Review of Ginseng Anti-Diabetic Studies. *Molecules*. », 2019 Dec 9;24(24):4501. doi: 10.3390/molecules24244501. PMID: 31835292; PMCID: PMC6943541
- Vuksan V, Sievenpiper JL, Koo VY, Francis T, Beljan-Zdravkovic U, Xu Z, Vidgen E, « American ginseng (*Panax quinquefolius* L.) reduces postprandial glycemia in nondiabetic subjects and subjects with type 2 diabetes mellitus. », *Arch Intern Med*, 2000 Apr 10;160(7):1009-13. doi: 10.1001/archinte.160.7.1009. PMID: 10761967
- Fuangchan A, et al., « Hypoglycemic effect of bitter melon compared with metformin in newly diagnosed type 2 diabetes patients. », *Journal of ethnopharmacology*, Mar 24 2011;134(2):422-428

et les muscles. Il prévient aussi l'apparition de problèmes oculaires et des troubles rénaux liés au diabète²⁰. En prime, il lutte contre le surpoids en diminuant le développement des cellules graisseuses²¹. Il est parfaitement adapté dans les états prédiabétiques des personnes en surpoids pour éviter le recours aux médicaments²². Cet anti-inflammatoire naturel a un impact significatif sur l'abaissement de la glycémie, il est efficace à raison de 1,5 à 2 g par jour. Le concombre amer est si actif qu'il est recommandé de l'utiliser avec un suivi de la glycémie, on le déconseille en cas de grossesse et de prise simultanée d'insuline (ou d'autres hypoglycémisants).

- **Huang Lian** (*Rhizoma coptidis*) : cette plante pousse partout en Chine et son principal principe actif est la berbérine. La berbérine améliore la sensibilité à l'insuline et facilite le transport du glucose dans les cellules. Son efficacité et son mode d'action sont comparables à la Metformine, le médicament allopathique du diabète, effets secondaires en moins²³. En bonus, elle agit aussi sur la régulation des lipides sanguins²⁴. Par précaution, elle ne doit pas être utilisée sans suivi de la glycémie et elle n'est pas recommandée aux femmes enceintes et aux enfants. Elle se prend à la dose de 500 mg 2 à 3 fois par jour avant les repas.

- **L'astragale** (*Radix astragali*) : cette puissante plante adaptogène est aussi utilisée pour ses propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires et elle est largement étudiée par la communauté scientifique. Son action est multiple dans le diabète : elle améliore la sensibilité à l'insuline et freine l'hyperglycémie²⁵, avec en prime une aide à la perte de poids²⁶. Elle présente aussi des effets



Le concombre amer (appelé parfois melon amer ou courge amère) constitue le remède phare de la médecine chinoise contre le diabète, recommandé pour son effet refroidissant. Ses propriétés sont attestées par plus de 250 publications scientifiques.

protecteurs pour lutter contre les complications du diabète au niveau des reins et des yeux²⁷. La poudre brute d'astragale se prend à la dose de 3 à 7 grammes par jour, un extrait titré à 20 ou 30% de polysaccharides à raison de 1 à 1,5 g par jour.

Bouger avec le tai-chi

Le tai-chi est un art martial qui se présente comme une série de mouvements exécutés avec lenteur et précision. Il existe différents styles qui peuvent être pratiqués par tout le monde, quelle que soit sa condition physique et qui visent l'équilibre du Yin et du Yang et la stimulation du Qi, l'énergie vitale.

Il s'agit d'une véritable approche corps-esprit impliquant une respiration profonde et aidant à réduire le stress. Pratiqué en douceur, le tai-chi présente des avantages non négligeables pour l'équilibre, la souplesse, la force et l'endurance, en particulier chez les personnes âgées²⁸. Des études ont notamment démontré qu'il pouvait améliorer l'équilibre et la sensibilité du pied chez les personnes âgées atteintes de diabète²⁹. Plusieurs études suggèrent que le tai-chi peut également réduire l'inflammation, mais surtout qu'il

contribue à améliorer considérablement les triglycérides et le contrôle du diabète³⁰.

L'acupuncture, efficace ?

Un certain nombre d'études se sont intéressées à l'apport de l'acupuncture pour contrôler le diabète. Plusieurs études chinoises ont validé son intérêt pour diminuer le taux de sucre sanguin, lutter contre l'insulino-résistance et soulager les symptômes des complications comme la neuropathie. Malgré tout, les scientifiques restent méfiants face à un mécanisme d'action qui reste un grand mystère.

Une revue d'études récente tend à démontrer que de nombreux paramètres objectivement mesurés peuvent être améliorés avec des séances d'acupuncture : la glycémie, la résistance à l'insuline, les lipides sanguins, la tension artérielle et l'indice de masse corporelle³¹. L'acupuncture reste cependant une thérapie à utiliser en complément des modifications alimentaires et des traitements courants.

Annie Casamayou
Naturopathe

www.mon-naturopathe.com

20. Abas R, Othman F, Thent ZC, « Effect of Momordica charantia fruit extract on vascular complication in type 1 diabetic rats. », *EXCLI J*, 2015 Jan 30;14:179-89, doi: 10.17179/excli2014-539. PMID: 26417358; PMCID: PMC4553902
 21. Ooi CP, Yassin Z, Hamid TA, « Momordica charantia for type 2 diabetes mellitus. », *Cochrane Database Syst Rev*, 2012 Aug 15;(8):CD007845, doi: 10.1002/14651858.CD007845.pub3. PMID: 22895968
 22. Liu Z, Gong J, Huang W, Lu F, Dong H, « The Effect of Momordica charantia in the Treatment of Diabetes Mellitus: A Review. », *Evid Based Complement Alternat Med*, 2021 Jan 16;2021:3796265, doi: 10.1155/2021/3796265. PMID: 33510802; PMCID: PMC7826218. EL P, et al., « Momordica charantia L. lowers elevated glycaemia in type 2 diabetes mellitus patients: Systematic review and meta-analysis. », *J Ethnopharmacol*, 2019 Mar 1;231:311-324
 23. Yin J, Xing H, Ye J, « Efficacy of berberine in patients with type 2 diabetes mellitus. », *Metabolism*, 2008 May;57(5):712-7, doi: 10.1016/j.metabol.2008.01.013. PMID: 18442638; PMCID: PMC2410097
 24. Dong H, Zhao Y, Zhao L, Lu F, « The effects of berberine on blood lipids : a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials. », *Planta Med*, 2013 Apr;79(6):437-46, doi: 10.1055/s-0032-1328321. Epub 2013 Mar 19. PMID: 23512497
 25. Liu M, Qin J, Hao Y, et al., « Astragalus polysaccharide suppresses skeletal muscle myostatin expression in diabetes: involvement of ROS-ERK and NF-κB pathways. », *Oxid Med Cell Longev*, 2013;2013:782497
 26. Wu Y, Ou-Yang JP, Wu K, Wang Y, Zhou YF, Wen CY, « Hypoglycemic effect of Astragalus polysaccharide and its effect on PTP1B. », *Acta Pharmacol Sin*, 2005 Mar;26(3):345-52
 27. Zhang Z, Zhang L, Xu H, « Effect of Astragalus polysaccharide in treatment of diabetes mellitus: a narrative review. », *J Tradit Chin Med*, 2019 Feb;39(1):133-138. PMID: 32186034
 28. Taylor-Piliae RE, Haskell WL, Stotts NA, Froelicher ES, « Improvement in balance, strength, and flexibility after 12 weeks of Tai chi exercise in ethnic Chinese adults with cardiovascular disease risk factors. *Altern Ther Health Med*. », 2006 Mar-Apr;12(2):50-8. PMID: 16541997
 29. Richerson S, Rosendale K, « Does Tai Chi improve plantar sensory ability? A pilot study. », *Diabetes Technol Ther*, 2007 Jun;9(3):276-86, doi: 10.1089/dia.2006.0033. PMID: 17561798.
 30. Chao M, Wang C, Dong X, Ding M, « The Effects of Tai Chi on Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis. », *J Diabetes Res*, 2018 Jul 5;2018:7350567, doi: 10.1155/2018/7350567. PMID: 30116744; PMCID: PMC6079589.
 31. Chen C, Liu J, Sun M, Liu W, Han J, Wang H, « Acupuncture for type 2 diabetes mellitus: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. », *Complementary Therapies in Clinical Practice*

Mal à la hanche, aux genoux : comment continuer à bouger ?

L'articulation de la hanche et du genou supporte tout le poids de notre corps et coordonne tous nos mouvements. À tous âges et à tous niveaux de pratique sportive, vous pouvez être confrontés à une douleur sur l'une de ces articulations. Découvrez quelles sont les meilleures pratiques sportives pour rester en mouvement.

Nos hanches et nos genoux sont des structures incroyables qui nous permettent d'être à la fois mobiles et forts sur nos jambes.

Les muscles autour de notre bassin constituent la base de la majeure partie des mouvements et permettent de faire le lien entre le haut et le bas du corps. D'un point de vue anatomique, l'articulation de la hanche représente un socle stable sur lequel la colonne s'appuie et sur lequel les fémurs (les os de la cuisse) s'insèrent.

Le genou est quant à lui la plus grande et sans doute la plus importante articulation du corps. Il relie les deux os les plus longs de notre squelette (le fémur et le tibia) et leur permet de se déplacer de façon synchrone et distincte. Le genou présente la particularité d'être intensément relié à notre cerveau : les ligaments ainsi que les couches de capsules sont bardés de récepteurs qui relaient, par les voies nerveuses, un flot continu de messages sur la position et la charge exacte de l'articulation.

Je vous donne un exemple : imaginez-vous en train de marcher sur des rochers pour traverser une rivière. Le terrain est instable et vos genoux doivent en permanence adapter le niveau de stabilité pour vous éviter de tomber. C'est ce qu'on appelle la proprioception. Une bonne proprioception réduit considérablement le risque de vous blesser. Mais bien que le genou soit robuste et puisse absorber le poids exercé par le tronc, les membres supérieurs et la tête grâce aux ménisques (une

pression qui peut représenter jusqu'à trois à quatre fois le poids de notre corps !), il demeure vulnérable.

Ces deux articulations complexes avec un réseau de muscles, de tendons, de ligaments, d'os et de cartilages possèdent de nombreuses pièces mobiles. Il n'est donc pas surprenant qu'à mesure que nous prenons de l'âge ou que nous nous livrons à une activité intense, nous ressentions parfois des douleurs.

Le plus souvent, ces douleurs sont liées à la surcharge de travail qu'on leur impose, à des déséquilibres musculaires, à la position assise prolongée, aux traumatismes et à leurs compensations associées, à la pratique d'une activité sportive unilatérale (où l'on utilise plus un côté que l'autre), aux mauvaises postures quotidiennes ou encore à une structure anatomique modifiée, à notre naissance ou lors des premières années de notre vie...

Bouger plus et mieux pour moins souffrir

Le mouvement est essentiel pour réduire les douleurs et ralentir la progression de l'arthrose. L'activité physique vous aide non seulement à gérer votre poids, mais elle améliore également la force, la souplesse, la mobilité et la proprioception. Tout mouvement articulaire entraîne des variations de pression au sein des articulations et des tissus situés autour. Ces variations favorisent la circulation et donc

les échanges nutritionnels (oxygène et nutriments), ainsi que le drainage des déchets, permettant aux tissus de fonctionner de manière optimale. Le mouvement est donc l'un de vos piliers pour lutter contre les douleurs. À l'inverse, une articulation immobile perd en amplitude et se rigidifie. Les liquides vasculaires et lymphatiques stagnent, les échanges diminuent, les tissus perdent en qualité et se fatiguent, les processus physiologiques commencent à dysfonctionner.

En cas de blessures sportives non soignées ou d'inflammation aiguë sur votre genou ou vos hanches, le repos est impératif. En revanche, s'il s'agit de maux chroniques, comme une arthrose à son stade initial, pratiquer une activité physique permet de faire circuler le liquide synovial améliorant ainsi la vascularisation du cartilage et soulage l'articulation touchée, car les muscles se renforcent.

Les meilleures pratiques physiques pour les hanches et les genoux fragiles

Les exercices à faible impact sont moins susceptibles d'exercer une pression sur une articulation douloureuse. Oubliez donc les sports comme la course à pied, le football ou le tennis, qui exigent trop d'efforts aux articulations. De même, les changements de direction trop brusques sont à bannir.

- **Automassages** : Les automassages réguliers de l'ensemble du corps et particulièrement la zone des hanches, du bassin et autour des genoux vous permettent de lutter contre les tensions, les déséquilibres musculaires et les adhérences tissulaires. Vous gagnerez en mobilité et en amplitude du mouvement tout en accélérant votre récupération. En plus d'enlever les nœuds musculaires et détendre vos muscles, ils permettent d'améliorer votre santé cardio-vasculaire. Un bâton ou un rouleau de massage sont les outils les plus appropriés pour ces zones.
- **Mobilité articulaire** : Mobiliser les articulations de la hanche et du genou dans des angles variés et toujours avec progressivité en respectant la règle de la non-douleur est une autre pratique fortement recommandée. Une routine de mobilité articulaire trois à cinq fois par semaine pendant trois à six semaines diminuera de façon significative vos douleurs.
- **Étirements** : Tout comme la mobilité articulaire, les étirements peuvent soulager vos douleurs à condition de les pratiquer de façon progressive et en écoutant les signaux de votre corps. Préférez les étirements tractés avec bande élastique pour décompresser l'articulation.
- **Activités aquatiques** : Natation, aquabiking, aquafitness... Ces activités dites « portées » sont non traumatiques. Elles vous permettront de rester en mouvement et de faire circuler le liquide synovial de vos articulations, aidant à lubrifier ses dernières.
- **Marche nordique et randonnée** : La marche est l'une des meilleures formes d'activité physique, à la fois sans impact et accessible à tous et partout. Elle est garante de la bonne santé articulaire, cardiaque et psychologique. Elle maintient les genoux et les hanches en mouvement tout en les ménageant. En cas de problèmes, je vous conseille d'éviter les pentes escarpées. Des bâtons

de marche vous seront d'une aide précieuse notamment pour améliorer la stabilité et réduire la fatigue de vos articulations.

- **Vélo elliptique ou assis** : Tout comme la natation, il s'agit d'un sport « porté » permettant d'éviter les chocs et traumatismes pour les articulations. Pratiquez à intensité modérée afin que l'activité demeure un plaisir. N'hésitez pas à opter pour le vélo électrique pour ne pas imposer trop de résistance à vos articulations.

- **Yoga** : La pratique du yoga renforce la stabilité des genoux et des hanches, surtout dans les postures debout. Il est toujours possible d'adapter les postures. Orientez-vous vers un yoga doux et soyez vigilant lors des transitions entre deux postures.

- **Qi Gong** : La pratique consiste à mettre en circulation le Qi (l'énergie) et le sang dans le corps. Les mouvements sont lents, les étirements doux et les méditations permettent de prendre du recul, d'observer la douleur pour bien se dissocier de celle-ci. Le travail en douceur permet de relâcher toutes les tensions dans le corps et ainsi de réduire les douleurs articulaires et d'améliorer la mobilité. Les postures renforcent aussi le sens de l'équilibre.

- **Tai Chi** : Pratique ancestrale, le Tai Chi est la gymnastique la plus populaire en Chine. Pour les médecins chinois, cette gym énergétique douce est gage de santé et de longévité. Il a été démontré que les pratiquants de Tai Chi souffrent moins de douleurs (arthrose du genou), de rigidité des articulations, de dépression et présentent un meilleur état de santé général¹.

6 conseils pour gérer la douleur de hanche et de genou

- 1. Soyez bien chaussé** : choisissez des chaussures confortables qui offrent un bon soutien et dans lesquelles

vous vous sentez bien. Faites-vous conseiller en magasin spécialisé et si ce n'est pas déjà fait, consulter votre podologue, car bien souvent, les douleurs de genou et de hanche sont liées à vos pieds.

- 2. Échauffez-vous et allez-y progressivement** : un bon échauffement de 5 à 10 minutes est d'autant plus conseillé si vous avez des douleurs articulaires.

- 3. Respectez deux règles simples pour apprivoiser votre douleur** : premièrement, si vous ressentez une douleur après l'exercice, elle doit être tolérable. Deuxièmement, vous ne devriez pas ressentir d'augmentation de la douleur au fil du temps.

- 4. Évitez de marcher ou de vous tenir debout sur des surfaces dures** pendant de longues périodes.

- 5. Appliquez du froid si nécessaire** : si votre hanche ou votre genou est trop douloureux après une séance de sport, pensez au protocole R.I.C.E (*Rest, Ice, Compression, Elevation*, en anglais). C'est-à-dire accordez-vous un repos total de l'articulation en vous allongeant, appliquez-y de la glace pendant 20 à 30 minutes avec une poche (jamais en contact direct !), comprimez la zone pour accélérer le rétablissement des circuits lymphatique et sanguin, et élevez votre genou ou votre hanche de quelques centimètres à l'aide d'une chaise pendant toute cette durée.

- 6. Utilisez les huiles essentielles pour soulager l'inflammation** : diluez 3 gouttes d'huile essentielle d'hélichryse italienne (immortelle) avec 3 gouttes d'eucalyptus citronné dans une huile végétale et appliquez ce mélange sur la zone deux fois par jour avant les automassages.

Thomas Mahieu
Coach sportif/santé
www.actif-coaching.com

1. Wang C, Schmid CH, Hibberd PL, et al., « Tai Chi is effective in treating knee osteoarthritis: a randomized controlled trial. », *Arthritis Rheum.* 2009;61(11):1545-1553. doi:10.1002/art.24832 - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3023169/>

Combattre le cancer du poumon... dans la tête !

« *Le seul projet que je me donne, c'est d'être, chaque jour, la meilleure version de moi-même !* » Diagnostiquée en 2017 d'un cancer métastatique du poumon qui aurait dû la condamner à une issue fatale à court terme, Élisabeth Narin tient tête à la maladie autrement ! Hypnothérapie, magnétisme, visualisation et méditation : grâce à ces techniques, jusqu'ici, tout va bien !

« *J'ai appris à vivre au présent : je me lève et j'essaie juste de passer une journée confortable. Je sais que mon corps peut se dégrader à tout moment, tout comme je vivrais peut-être jusqu'à 80 ans avec la maladie.* » À l'annonce du diagnostic d'un cancer du poumon métastasé de stade 4 en 2017, Élisabeth Narin n'avait officiellement « *plus que quatre à six mois à vivre* ». C'était sans compter l'endurance de cette jeune femme de 37 ans qui, en boxeuse accomplie, a mené le combat comme une opportunité de retour sur soi.

« Le magnétisme m'a sauvée ! »

Pour Élisabeth, tout a commencé le 13 septembre 2017. Dans la force de l'âge, la jeune femme à l'hygiène de vie irréprochable souffre néanmoins de douleurs au niveau des os, des articulations et en particulier de la hanche. « *En tant que travailleuse sociale, j'avais un métier assez stressant et gérer un quartier de 25 000 habitants ne se fait pas sans heurts !* » À priori, rien d'anormal, donc. À la consultation, Élisabeth se voit diagnostiquer une spondylarthrite. Qu'importe ! Passionnée de boxe, elle sait se ménager un appui assez stable et protéger ses arrières en cas de besoin. Pour calmer ses douleurs, elle a l'idée de pratiquer un soin énergétique auprès d'une thérapeute trouvée sur Facebook. « *Elle avait de très bons retours et elle a réalisé un soin à distance, par téléphone.* » Spécialisée dans les soins énergétiques, Johanna Awakening la



prévient : « *J'ai nettoyé, mais c'est plus profond ! Il faut que tu creuses !* » Un diagnostic en forme d'avertissement qui, « *vraisemblablement, m'a sauvée !* » affirme la jeune femme. « *Sans ce soin, j'aurais probablement continué à vivre sans chercher à identifier le mal qui me rongait.* » Après la séance, Élisabeth voit ses douleurs décuplées : « *Le soin avait révélé toutes les blessures et c'est ce qui m'a permis d'être enfin diagnostiquée.* »

« Comme une tour qui s'effondre »

Un matin, Élisabeth est prise de douleurs atroces dans le dos. Pour les calmer, elle tente de s'allonger sur le sol et entend alors « *un bruit sourd* » retentir dans tout son corps. « *C'était comme une tour qui s'effondre*

et, le lendemain, je ne pouvais plus me lever ! » Emmenée aux urgences, on lui diagnostique, cette fois, une sciatique. Une infiltration et un nouveau rendez-vous dans trois mois pour une IRM lui sont proposés. Élisabeth refuse et insiste pour que l'on pousse plus avant les investigations. La scintigraphie osseuse est sans équivoque : « *Ne mettez plus un pied par terre !* » lui intime l'interne du CHU d'Orléans. Son dos, touché au niveau de la moelle épinière, peut, semble-t-il, se casser à tout moment ! Pour les médecins, le Pet Scan (examen permettant de diagnostiquer le cancer) s'impose : effectivement, Élisabeth a un cancer du poumon métastasé qui est parti dans les os. « *Ce n'est pas opérable* », prévient le médecin. « *Le pire est arrivé et pourtant je n'ai pas peur : ils ont enfin trouvé ce que j'avais et je sais*

que la recherche en matière de cancer progresse chaque jour ! »

« J'ai pris cela comme une expérience ! »

Dès lors, le protocole se met en place. Élisabeth est hospitalisée pour une radiothérapie de la colonne vertébrale. Elle restera alitée deux mois sans pouvoir mettre le pied par terre. Et malgré le pronostic des plus alarmants, la jeune femme reste combative. Il faut dire qu'elle est très entourée : « *En deux mois, j'ai eu énormément de visites : ma famille bien sûr, mais aussi des gens que je connaissais à peine et qui, touchés par mon histoire, m'ont entourée de beaucoup d'amour. J'ai pris cela comme une expérience !* »

Une expérience encore adoucie par les séances de méditation collective qu'elle effectue avec sa thérapeute, Johanna Awakening. « *Grâce à ces méditations, j'ai passé deux mois magiques à l'hôpital. J'étais sereine et l'amour que j'ai reçu m'a permis de retrouver de l'énergie !* » Dans ce contexte et trente séances de radiothérapie plus tard, Élisabeth sort de l'hôpital en fauteuil roulant avec un protocole de chimio à poursuivre en ambulatoire : il s'agit d'une thérapie ciblée adaptée à son type de cancer, conséquence d'une mutation génétique spécifique aux jeunes femmes d'origine asiatique. Trois mois plus tard, le traitement a fait son effet et Élisabeth peut reprendre le travail. Déjouant tous les pronostics, elle tiendra un an avant de rechuter.

Le cancer louvoie

Car le cancer louvoie, mute et, progressivement, devient résistant aux traitements proposés. « *Rétrospectivement, je me rends compte que c'est vraisemblablement mon activité professionnelle qui a déclenché ma rechute.* » À son retour de congés maladie, Élisabeth a vu sa charge de travail multipliée par deux ! Qu'importe, parallèlement,

Quid du cancer du poumon

Le cancer du poumon représente le cancer le plus fréquent : en France, chaque année, 30 000 décès lui sont imputables contre 4 500 en Suisse.

Depuis les années 1990, le nombre de femmes atteintes de cancer du poumon a été multiplié par cinq alors qu'il a tendance à baisser chez les hommes. Le plus souvent le cancer du poumon est associé à un pronostic assez sombre puisqu'il représente aujourd'hui la première cause de mortalité par cancer et la

première cause de mortalité chez la femme en Europe, toutes maladies confondues.

Si le tabagisme en constitue le principal facteur de risque, pollution atmosphérique, exposition à des substances nocives telles que l'amiante ou le goudron, antécédents de pneumopathie ou encore affaiblissement du système immunitaire comptent également au nombre des causes fréquemment évoquées.

alors qu'elle s'apprête à attaquer une nouvelle salve de radiothérapie, elle trouve encore le temps de fonder une association : avec Cœur d'Orléans, elle accompagne d'autres personnes atteintes de cancer sur le chemin de la résilience. Un don de soi qui malheureusement n'est pas payé en retour : bientôt, Élisabeth découvre ébahie qu'entre deux congés maladie, son poste a été attribué à quelqu'un d'autre. Pas de bras, pas de chocolat pourrait-on dire ! Et voilà la jeune femme de nouveau sur le ring pour récupérer ce poste pour lequel elle s'est tant investie. « *Le jour où j'ai récupéré mon poste, j'ai fait une nouvelle rechute dont l'élément déclencheur a incontestablement été le stress !* » Aujourd'hui en congés maladie, Élisabeth suit un nouveau protocole de chimio et d'immunothérapie : « *Je n'ai pas de date de fin et j'aurai probablement un traitement à vie !* »

Reprendre le contrôle sur la maladie

Pour l'heure, le cancer d'Élisabeth Narin est stabilisé. Une accalmie qu'elle attribue largement aux soins énergétiques qu'elle n'a jamais cessé de pratiquer et qui, « *tout en prenant mon traitement, me permettent de contenir mes douleurs.* ». Pour diminuer ses doses de morphine, Élisabeth s'est également mise au cannabidiol thérapeutique ou CBD

(un cannabinoïde légal présent dans le cannabis) qu'elle prend quotidiennement à raison de trois à quatre gouttes trois fois par jour dès qu'une douleur se présente. Elle confesse également avoir largement bénéficié de séances en hypnothérapie. « *Je suis allée consulter lorsque j'ai repris le travail, car j'avais tendance à me mettre en situation de détresse et à me sacrifier pour mon activité professionnelle. Aujourd'hui, j'ai appris à me prendre en considération et mon bien-être est devenu mon principal projet.* »

Et si Élisabeth n'est jamais dans le futur, elle met quotidiennement à profit les techniques de combat apprises en boxe pour venir à bout de sa maladie. « *Je suis présidente d'un club de boxe et nous apprenons à boxer en imaginant un adversaire fictif. J'ai utilisé cette technique de visualisation sur mon lit d'hôpital et aujourd'hui c'est devenu une habitude !* » Ainsi, lorsque des douleurs apparaissent, elle confesse « *discuter avec elles* » et visualiser qu'elle dénoue les nœuds qui en sont la cause. « *Cela fonctionne sur moi !* » s'exclame-t-elle, convaincue qu'« *il y a de l'espoir et qu'il est possible de vivre avec le cancer* ». Un optimisme à la hauteur de sa volonté de guérir. Et si Élisabeth, aujourd'hui en arrêt maladie, ne sait pas de quoi l'avenir sera fait, « *ce n'est pas grave, lâche-t-elle, tant que je suis encore là !* ».

Clélia Fortier

Bobos de l'été : quels remèdes naturels j'emmène dans ma valise ?

L'été est généralement le temps des vacances, du repos, de la *farniente*. Pour autant, c'est aussi une période où les blessures sont fréquentes. De type morsures de vives ou de méduses, piqûres de guêpes, d'abeilles, de taons, brûlures sur le barbecue, coup de soleil sévère, plaies suite à des chutes de vélo, une boule de pétanque qui vous tombe sur l'orteil, un dérapage en montagne sur les rochers ou encore en bricolant un transat ou un appareil défectueux. Au naturel, une trousse de vacances doit toujours être à portée de main pour parer à ces inconvéniens capables de gâcher ces doux moments ensoleillés.

Une plaie, c'est une brèche dans la peau. La barrière cutanée est rompue et ne permet plus alors son rôle de protection vis-à-vis de l'extérieur. Quand la plaie est superficielle, on parle d'égratignure, elle saigne peu, est généralement bénigne, ne nécessite qu'une désinfection et finira par cicatriser seule.

Quand la plaie est profonde, on parle alors d'entaille, elle saigne plus ou moins et nécessitera une suture en plus de la désinfection. La prise en charge doit donc être médicale, voire chirurgicale. Selon la localisation et la présence ou non de corps étrangers dans la plaie, le degré de sévérité varie. Toutes les plaies peuvent s'infecter. Une infection se reconnaît par l'apparition de pus sur la zone lésée, de fièvre, de ganglion gonflé. Quand la plaie est profonde, une antibiothérapie orale est parfois nécessaire pour éviter une septicémie. Mal soignées, les plaies peuvent engendrer des séquelles nerveuses, tendineuses

ou articulaires d'où l'intérêt d'agir précocement en adoptant les bons gestes rapidement.

Égratignures, entailles, brûlures, contusions, piqûres : les plaies de l'été

Le soleil, la porte du four, un fer à repasser, de l'huile chaude, de la vapeur, un barbecue, des produits chimiques dermocaustiques... une brûlure, caractérisée par la destruction de la peau par une source de chaleur.

On distingue les brûlures selon leur degré de profondeur des tissus atteints et leur étendue. Une brûlure est toujours considérée comme grave chez l'enfant de moins de 5 ans, le senior de plus de 60 ans, les malades chroniques à l'immunité plus fragile et aux capacités de cicatrisation plus difficiles et si plus de 10 % de la surface du corps est brûlée, dans tous ces cas, l'appel au 15 est nécessaire pour un avis médical.

La brûlure de premier degré est typiquement le coup de soleil. La peau est rouge écarlate (selon la carnation de la peau), très sèche car la couche cornée est complètement déshydratée. Ce type de brûlure est douloureuse.

La brûlure de deuxième degré est toujours rouge, mais suintante, avec des cloques remplies d'un liquide clair et la douleur est forte. Ici, c'est l'épiderme qui est touché.

La brûlure de deuxième degré profond est cette fois pâle et peu douloureuse. En cause, la destruction d'une partie des terminaisons nerveuses présentes dans le derme.

Enfin, la brûlure du troisième degré est brune à noire. La peau est creusée par rapport aux tissus voisins, il n'y a ni cloque ni douleur, car les nerfs sont détruits et potentiellement les muscles et l'os sous-jacents sont atteints. La douleur existe en revanche sur le pourtour de la brûlure, toujours innervé. Pour ces deux dernières brûlures, la prise en charge doit absolument être médicale.

Qu'il s'agisse d'une plaie ou d'une brûlure, il est fortement recommandé d'être à jour de sa vaccination contre le tétanos.

Une contusion quant à elle est une blessure provoquée par un choc, sans déchirure de la peau. Le plus souvent elle est musculaire, mais elle peut aussi être osseuse, oculaire, pulmonaire selon la zone d'impact. Une contusion est en général peu grave, mais est souvent douloureuse et peut



L'huile essentielle d'hélichryse est indiquée en aromathérapie pour les coups, bleus, chocs, hématomes, traumatismes...

s'accompagner d'une ecchymose, plus couramment nommée « bleu ».

Enfin, durant l'été, les piqûres de guêpes, taons, tiques, moustiques, méduses ou encore les morsures de vipères, de vives peuvent nous gâcher nos vacances. La peau est infectée de salive ou de venin avec un risque infectieux et allergique plus ou moins important selon le sujet. Contre tous les moustiques volants, des répulsifs à base d'huile essentielle de type eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), géranium rosat (*Pelargonium graveolens*), lavande fine (*Lavandula vera*) existent pour se prémunir. Sous forme de roll-on ou de spray à appliquer sur les chevilles, la nuque et les poignets afin de générer une aura odorante et protectrice contre leurs attaques.

Prise en charge naturelle de cette « bobologie » estivale

- En cas d'égratignure, il faut nettoyer la plaie à l'eau d'éventuels débris d'épines, herbe, cailloux, terre... Ensuite, une désinfection est nécessaire pour éviter tout risque septique. L'argent colloïdal¹ 20 ppm se prête très bien à cette fonction. Incolore et inodore, ce liquide contient des particules d'argent en suspension qui sont de remarquables anti-infectieux contre tous types de germes. Appliquez-en sur une gaze stérile deux à quatre fois par jour. Aucune réaction à craindre avec l'argent colloïdal qui convient dans cet usage à tous les publics y compris le nourrisson et la femme enceinte. Seule l'allergie à l'argent est une contre-indication à son usage cutané. Un pansement de protection de la zone peut éventuellement être posé.

- En cas d'entaille, le précédent usage de l'argent colloïdal est de mise avant de se rendre aux urgences pour une suture afin de la refermer au plus vite.

- En cas de brûlure du premier degré, il convient déjà de refroidir la zone en faisant couler de l'eau tiède, entre 15 et 25 °C jusqu'à ce que la brûlure ne soit plus trop douloureuse. Sécher la peau en tamponnant avec un linge propre en coton et appliquer ensuite du gel d'aloë vera² afin de réhydrater la peau qui est profondément desséchée, puis appliquer un macérât huileux de millepertuis, un équivalent « Biafine » naturelle, le pétrole en moins, apaisante, anti-brûlure et réparatrice cutanée. Dans son usage topique en dermatologie, l'action anti-inflammatoire du millepertuis, mais aussi apaisante et réparatrice est prouvée³ en cas de brûlure et contusions.

Attention ! Cette huile est rougeâtre et peut tacher vos vêtements. Par ailleurs, elle est photosensibilisante donc ne vous exposez pas au soleil avec, sous risque de brûlure et de tache. Il est cependant évident que le soleil doit être proscrit sur une zone brûlée. Si la brûlure est douloureuse, vous pouvez la soulager avec de l'eau florale⁴ de camomille romaine ou de lavande fine en spray sur la zone et en la buvant à raison de 2 à 4 cuillères à soupe dans un litre d'eau peu minéralisée. La camomille romaine comme la lavande fine sont de formidables apaisantes du système nerveux et calment les douleurs névralgiques. En usage topique, elles calment la peau endolorie. Veillez à ce que votre eau florale (on dit aussi « hydrolat ») soit 100 % pure avec la mention dans les ingrédients : « eau distillée de *Chamaemelum nobile* ou *Lavandula vera* ». Point final ! Il ne doit pas y avoir de conservateur quelconque sinon il n'est que cosmétique et non buvable.

Quand la brûlure est au deuxième degré, contentez-vous seulement de refroidir avec de l'eau tiède la zone, mais n'appliquez rien sur les cloques et consultez un médecin pour ajuster les pansements. Ce type de brûlure ne laisse normalement pas de cicatrice, contrairement à celle de deuxième degré profond. Toutefois, pour améliorer la guérison sans séquelles de votre peau, l'application sous le pansement de gel d'aloë vera⁵ puis de miel⁶ pourra être fort utile. Le miel de thym ou de lavande est fortement antibactérien, réparateur cutané, apaisant et calmant des démangeaisons.

- En cas de contusions suite à un choc, une chute, le réflexe est généralement homéopathique avec les granules d'*Arnica montana* en 7 CH : 5 granules 3 fois par jour, couplé localement à une huile⁷ ou un baume à l'*arnica* afin d'enrayer la manifestation œdémateuse, rouge et douloureuse.

Si le bleu est présent, 2 gouttes pures d'huile essentielle d'hélichryse italienne vont permettre de « pixéliser » le bleu et accélérer son passage au vert, puis au jaune et enfin sa disparition complète.

- En cas de piqûres ou morsures, le réflexe à adopter est aromatique avec 2 gouttes pures d'huile essentielle de lavande aspic, meilleure que la lavande fine dans son rôle stop-venin, assimilée à une huile antipoison tout en étant anti-infectieuse, cicatrisante et anti-démangeaison. Bien tolérée par la peau et dans les plaies ouvertes, c'est l'huile de prédilection en pareil cas. Pour les piqûres et morsures à venin, le mieux reste de retirer dard et venin avec un ustensile adéquat puis d'appliquer l'huile essentielle. Si vous n'êtes pas équipé, l'huile essentielle est un bon geste à mettre en œuvre en attendant les secours ou de se rendre à la pharmacie la plus proche.

1. Lansdown ABG, « Silver in health care: antimicrobial effects and safety in use. », *Curr Probl Dermatol*, 2006;33:17-34, doi: 10.1159/000093928
 2. Burusapat C, et al., « Topical Aloe Vera Gel for Accelerated Wound Healing of Split-Thickness Skin Graft Donor Sites: A Double-Blind, Randomized, Controlled Trial and Systematic Review. », *Plast Reconstr Surg*, 2018 Jul;142(1):217-226, doi: 10.1097/PRS.0000000000004515
 3. Wölfle U, Seelinger G, Schempp CM, « Topical Application of St. John's Wort (*Hypericum Perforatum*). », *Planta Med*, 2014 Feb;80(2-3):109-20
 4. Bosson L, « Hydrolathérapie – Guérir avec les eaux subtiles des plantes. », Éditions Amyris, 2016
 5. Shahzad MN¹, Pak NA, « Effectiveness of Aloe Vera gel compared with 1% silver sulphadiazine cream as burn wound dressing in second degree burns. », *Med Assoc*, 2013 Feb;63(2):225-30
 6. Al-Waili N¹, Khelod Salom, Al-Ghamdi AA, « Honey for wound healing, ulcers, and burns: data supporting its use in clinical practice. », *ScientificWorldJournal*, 2011 Apr 5;11:766-87, doi: 10.1100/tsw.2011.78
 7. Lannitti T, et al., « Effectiveness and Safety of Arnica montana in Post-Surgical Setting, Pain and Inflammation. », *Am J Ther*, Jan-Feb 2016;23(1):e184-97, doi: 10.1097/MJT.0000000000000036

Ma trousse de l'été

- Un tire-tique.
- Un attrape-venin.
- De l'huile essentielle de lavande aspic (*Lavandula spica*) comme stop-poison.
- De l'huile essentielle d'eucalyptus citronné pour un usage répulsif des moustiques et de traitement contre les coups, bleus et bosses.
- De l'huile essentielle d'hélichryse en cas de bleu et d'hématome.
- Des macérats huileux d'arnica et de millepertuis contre respectivement les chocs et les brûlures.
- De l'argent colloïdal 20 ppm en liquide (chez Catalyons).
- De l'homéopathie⁸ : *Arnica montana* 5 CH pour les chutes, *Belladonna* 5 CH contre les brûlures, *Apis mellifica* 9 CH contre une piqûre d'abeille, *Vespa vulgaris* 9 CH contre une piqûre de guêpe, *Vespa crabo* 9 CH contre une piqûre de frelon, *Urtica urens* 9 CH en cas d'urticaire, *Medusa* 9 CH contre une piqûre de méduse et *Culex* 5 CH contre les piqûres de moustique : 2 granules 3 fois par jour sous la langue loin des repas.

• Pour les parents de jeunes enfants : le gel d'urgence Z-trauma (du labo Mint-e Health laboratories) est efficace dès 3 mois et c'est un incontournable en pharmacie familiale. Il est à base d'arnica, souci, reine-des-prés, plantain, propolis, vinaigre de cidre, essence de pamplemousse et de 7 fleurs de Bach. Il agit donc sur le mal physique (plaie, brûlure, coup, bosse, piqûre) et psychique (peur, effroi, dégoût, crise de nerfs, irritabilité).



Vous voilà armé de quelques remèdes utiles et précieux en cas de première nécessité. N'hésitez jamais à consulter votre pharmacien ou un médecin pour un avis en cas de doute sur la sévérité d'une de ces plaies. Passez un bel été reposant et serein.

Caroline Gayet

Diététicienne-phytothérapeute

www.caroline-gayet.com

Mangez une tasse de légumes verts feuillus par jour, pour vos muscles et votre cœur !

Une vaste étude australienne¹ vient en effet de montrer qu'une grande consommation de nitrates, des micronutriments qu'on trouve en prédominance dans certains légumes verts feuillus comme la laitue, les épinards ou le chou kale, ainsi que dans la betterave, permet une meilleure fonction musculaire des membres inférieurs.

Les chercheurs ont suivi 3 759 Australiens pendant 12 ans. Résultat : les plus grands consommateurs de nitrates ont 11 % de plus de force dans les membres inférieurs que ceux avec le plus faible apport de nitrates. Des vitesses de marche jusqu'à 4 % plus rapides ont aussi été enregistrées. Une fonction musculaire faible est d'ailleurs liée à un plus grand risque de chutes et de fractures.

Une autre étude parue peu de temps après, menée cette fois sur 50 000 Danois², a montré par ailleurs que manger l'équivalent d'une tasse de ces légumes serait aussi la quantité idéale pour réduire significativement la pression artérielle et réduire jusqu'à 26 % le risque de maladies cardio-vasculaires !

Les chercheurs préconisent de combiner ce régime alimentaire avec des exercices réguliers pour une meilleure optimisation de l'effet des nutriments.

Vos gencives saignent ? Vous manquez probablement de vitamine C !

Une récente méta-analyse parue récemment, portant sur les données de 9 350 patients, dans la revue phare de nutrition *Nutrition Reviews*³ vient de montrer que la tendance aux saignements gingivaux n'était pas toujours due à une gingivite (maladie causée par les bactéries de la plaque dentaire qui nécessite impérativement un détartrage chez le dentiste), et qu'elle était dans certains cas simplement due à de faibles taux de vitamine C dans le sang.

La vitamine C est en effet connue pour contribuer à la formation naturelle de collagène qui protège les gencives. Un déficit en vitamine C fragiliserait les micro-vaisseaux sanguins des gencives, qui céderaient à la moindre irritation causée par un aliment ou par les poils parfois trop durs d'une brosse à dents.

L'équipe de chercheurs américains estime que la dose quotidienne recommandée de vitamine C par l'OMS (110 mg/jour) est trop faible pour prévenir la fragilité micro-vasculaire des gencives. Elle recommande aux personnes souffrant de saignements des gencives d'augmenter davantage leurs apports. Vous pouvez pour cela recourir à une supplémentation ou incorporer à votre alimentation des fruits et légumes riches en vitamine C (agrumes, kiwis, poivrons rouges et jaunes, fruits rouges...), mais aussi des herbes aromatiques comme le persil et le thym.

8. Phytothérapie et Homéopathie : conseils et associations possibles de Danièle Roux-Sitruk et Albert-Claude Quérou, Éditions Le Moniteur des pharmacies, 2017

1. Sim M, Blekkenhorst LC, Bondonno NP, et al. « Dietary Nitrate Intake Is Positively Associated with Muscle Function in Men and Women Independent of Physical Activity Levels. », *The Journal of Nutrition*, mars 2021, nxaa415, doi: [10.1093/jn/nxaa415](https://doi.org/10.1093/jn/nxaa415)
 2. Bondonno CP, Dalgaard F, et al. « Vegetable nitrate intake, blood pressure and incident cardiovascular disease: Danish Diet, Cancer, and Health Study. », *European Journal of Epidemiology*, avril 2021, doi: [10.1007/s10654-021-00747-3](https://doi.org/10.1007/s10654-021-00747-3)
 3. Hujuel PP, et al. « Bleeding tendency and ascorbic acid requirements: systematic review and meta-analysis of clinical trials. », *Nutrition Reviews*, 2021, doi: <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa115>

Passez-vous de crème solaire avec l'urucum !

Se protéger du soleil sans utiliser de crèmes aux compositions hasardeuses, c'est possible avec une petite graine magique : l'urucum. Cet antioxydant permet à la fois de préparer sa peau et de la réparer en cas de coup de soleil. Mode d'emploi d'une protection solaire 100 % naturelle !

Pour de nombreuses raisons, il est préférable de se passer de crème solaire ou de réserver les applications aux parties que l'on ne peut pas protéger avec des vêtements comme le visage ou les mains. Dans ce cas, on peut utiliser une crème bio qui sera toujours moins nocive pour la santé et pour l'environnement. Mais il y a mieux : on peut employer l'urucum, une petite graine rouge tropicale que j'ai découverte il y a une dizaine d'années lors d'un voyage en Martinique. C'est un trésor de protection solaire que l'on peut utiliser par voie interne ou externe et qui offre une bonne protection sous certaines conditions.

Depuis dix ans donc, je n'utilise plus que ce produit naturel pour gérer l'exposition solaire, même sous les tropiques, et avec succès. J'ai pu conseiller son emploi à des amis au teint clair ou aux cheveux roux. Tous ont fini par adopter l'urucum comme un fidèle allié pour leur peau réactive. Avant de vous livrer mon retour d'expérience et le mode d'emploi, un mot tout de même sur le danger des crèmes solaires du marché.

Des perturbateurs endocriniens potentiels

On use et on abuse des crèmes solaires pendant l'été sous l'influence des messages de santé publique qui ont pris le soleil en grippe, mais... « *Les données scientifiques sur les ingrédients contenus dans les crèmes solaires semblent insuffisantes. On peut*



Les graines de l'urucum se trouvent dans le fruit de l'arbuste cultivé en Amérique tropicale et en Asie du Sud-Est.

dès lors se demander si le consommateur ne sert pas de cobaye », écrit sans détour le site Passeport Santé¹.

Le problème avec les différents ingrédients² de ces crèmes et notamment les molécules destinées à faire écran, c'est leur capacité à se comporter en perturbateurs endocriniens s'ils traversent la barrière cutanée (ce qui fait débat). Depuis la fin des années 90, Margaret Schlumpf, chercheuse à l'université de Zurich, experte en toxicologie, s'inquiète des propriétés chimiques de certains filtres anti-UV, qu'il s'agisse des écrans physiques (dioxyde de titane) ou chimiques. Les résultats qu'elle a obtenus en testant sur des rats dix composants couramment utilisés dans les produits solaires montrent que six d'entre eux affectent gravement le développement sexuel des animaux³. Ces données toxicologiques n'ont pas

vraiment été confirmées sur l'homme, mais tout le monde s'accorde à dire qu'il faut protéger les enfants d'un abus de crème solaire. Simple principe de précaution.

Pas de protection réelle contre le mélanome...

Côté efficacité, pour les dermatologues et pour les fabricants, les crèmes offrent une vraie protection contre le rayonnement solaire. Mais est-ce pour autant qu'elles nous protègent du cancer de la peau ? Fin 1997 déjà, Jean-Michel Doré et ses collègues du Groupe de coopération européen sur le mélanome publiaient un article scientifique⁴ dans lequel ils révélaient que « *l'utilisation de produits solaires pourrait représenter un risque plutôt qu'un facteur de protection contre le mélanome* ». Selon eux,

1. « Toxiques, les produits solaires ? », Passeportsante.net, https://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Dossiers/ArticleComplementaire.aspx?doc=protection_solaire_toxicite_do
 2. Ingrédients à éviter : Oxybenzone (BP-3 ou BZ-3), Benzophénones (BP-1, BP-2, BP-3 ou BZ-3, Escalol 567, Uvinul M40, Uvasorb Met), Octyl-méthoxycinnamate (OMC), 4-méthylbenzylidène camphre (4-MBC), 3-benzylidène camphre (3-BC), PABA (la majorité des produits solaires n'en contiennent plus)
 3. Schlumpf M, et al., « Endocrine activity and developmental toxicity of cosmetic UV filters—an update. », *Toxicology*, 2004 Dec 1;205(1-2):113-22, doi: 10.1016/j.tox.2004.06.043, PMID: 15458796
 4. « Crème solaire : les médecins voient rouge. Polémique entre scientifiques sur l'utilité des protections solaires. », *Libération*, 13 juillet 1998

l'utilisateur se croit protégé, donc il abuse de l'exposition au soleil sans renouveler suffisamment les applications. Rebelote en 2003 : une équipe de chercheurs américains publiait une méta-analyse de 18 études arrivant aux mêmes conclusions⁵. Finalement, les recommandations scientifiques préconisent plutôt une protection vestimentaire et d'éviter l'exposition aux heures les plus chaudes.

Carence en vitamine D

Mais il existe une autre bonne raison, moins connue, de se passer de crème solaire : préserver la synthèse de la vitamine D. La vitamine D a une action très large sur l'immunité, la santé des os, la prévention du diabète de type 1, de la sclérose en plaques, de l'hypertension ou encore des maladies cardio-vasculaires et même de nombreux cancers. Les cancers qui peuvent être prévenus par un bon taux de vitamine D seraient d'ailleurs responsables de trente fois plus de décès que les cancers de la peau⁶. En empêchant la synthèse de la vitamine D, les protections solaires peuvent donc pénaliser notre prévention santé. Leur emploi quasi systématique nous détourne d'une exposition solaire raisonnable (douce et progressive) sans protection, condition indispensable pour refaire nos stocks de cette précieuse vitamine.

Le professeur Michael F. Holick, professeur de médecine, de dermatologie, de physiologie du centre médical de l'Université de Boston, recommande ainsi aux Américains de s'exposer dix minutes (pas plus) au soleil de midi, plusieurs fois par semaine sans protection. « *Je travaille depuis 30 ans dans ce domaine et, en ce qui concerne le mélanome malin, comment expliquer qu'il se développe parfois sur des endroits de la peau qui ne sont jamais exposés au soleil ? Au*

contraire, nous commençons à avoir des données qui laissent entendre qu'une exposition raisonnable au soleil pourrait avoir un effet protecteur contre le cancer de la peau⁷. »

Une cata environnementale

Dans son livre *La Vérité sur les cosmétiques*, la journaliste allemande Rita Stiens évoque aussi les préoccupations concernant la diversité : « *De nouvelles recherches menées par des biologistes marins, et rendues publiques début 2008, ont décrit l'étendue effrayante des dégâts. Les scientifiques de l'Université polytechnique d'Ancône, en Italie, en tirent une conclusion très claire : les crèmes solaires contenant des filtres synthétiques mettent en danger les récifs de coraux du monde entier. D'après eux, 10 microlitres de crème solaire dans un litre d'eau de mer entraînent déjà une décoloration totale du corail en l'espace de quatre jours.* » D'où la nécessité d'opter pour des protections naturelles, et c'est ici qu'entre en scène l'urucum !

Une bombe d'antioxydants

Cette poudre est obtenue à partir du broyage des pellicules des graines du *Bixa orellana* (nom botanique), plus connu sous le nom d'urucum ou annatto, mais aussi roucou, rocouyer, rucum, achiote ou encore « arbre à rouge à lèvres ». Ces graines, rassemblées dans une coque hérissée, ne sont pas comestibles en elles-mêmes, mais c'est leur fine enveloppe cireuse qui est intéressante. C'est elle qui contient les principes actifs et les pigments naturels bénéfiques.

Originaire du Brésil, on trouve les graines et la poudre d'urucum sur les étals des marchés d'Amazonie, du Pérou, mais aussi dans toute la

Principes actifs en mg pour 100 g d'urucum

- Provitamine A (bêta-carotène) : 3 200 mg ;
- Sélénium : 0,41 mg ;
- Calcium : 206 mg ;
- Soufre : 87 mg ;
- Magnésium : 70 mg ;
- Zinc : 2,6 mg ;
- Cuivre : 1,3 mg ;
- Manganèse : 0,49 mg ;
- Cellulose.

zone d'Amérique centrale (Mexique, Caraïbes). Les Amérindiens furent les premiers à découvrir des atouts de ces grains rouge orangé, d'abord comme épice au goût safrané, puis comme protecteur solaire, antimoustique et colorant alimentaire (son usage est courant aujourd'hui sous le nom E160b)⁸. Ils les introduisirent aussi dans leurs potions médicinales pour traiter les problèmes de peau, la variole et autres éruptions cutanées, les troubles digestifs, urinaires, et les maux de tête.

Les propriétés médicinales de l'urucum viennent de leur forte teneur en antioxydants et en anti-inflammatoires. On retrouve surtout des caroténoïdes (100 fois plus que dans la carotte). Cette vaste famille de substances liposolubles (solubles dans les graisses) possède des propriétés antioxydantes qui permettent de neutraliser les radicaux libres. Les trois principaux caroténoïdes identifiés sont le bêta-carotène (précurseur de la vitamine A), la bixine et la norbixine. À ces pigments, s'ajoutent également la lutéine, la cryptoxanthine, la zéaxanthine ainsi que des sous-produits du lycopène. L'urucum contient aussi de la vitamine E et surtout du sélénium.

5. « Le soleil, c'est (aussi) la santé ! », Pryska Ducoeurjoly, *Néosanté* n° 13, juin 2012

6. Ibid.

7. Ibid.

8. Certains fromages tels que la boulette d'Avesnes, la mimolette, le cheddar, l'edam lui doivent leur couleur orangée. La croûte de certains livarots et reblochons est également lavée avec du roucou. Traditionnellement, il sert aussi à teindre les filets de haddock.

Préparateur, protecteur et réparateur !

L'énorme avantage de l'urucum est sa polyvalence face au soleil avec un triple emploi. En cure préliminaire, il va aider la peau à se recharger en antioxydants pour se défendre contre les premiers coups de soleil. Pendant l'exposition, il va faire tampon avec les radicaux libres. Après l'exposition, il va réparer les tissus. Cerise sur le gâteau, les pigments donnent immédiatement un teint cuivré et lumineux, alors que nous sommes encore un peu pâlot à la sortie du printemps. Les pigments accélèrent aussi le bronzage, en accentue la teinte dès les premières expositions, et en prolonge sa durée !

Comment l'utiliser ?

On peut employer la poudre d'urucum par voie interne et par voie externe. Quelques jours avant l'exposition au soleil, saupoudrez toutes vos salades avec une dose totale journalière d'une cuillère à dessert rase (3 à 4 grammes). Vous pouvez aussi en agrémenter vos compotes, yaourts et jus de fruits. Vous pouvez ensuite prolonger cet emploi tout au long des vacances, mais par intermittence (tous les 3 jours par exemple) ou avec de plus petites doses.

Pour composer une huile solaire, que vous pourrez utiliser avant, pendant et après l'exposition, il suffit de faire macérer une cuillère à soupe de poudre ou de graines entières d'urucum dans 30 cl d'huile végétale : coco, olive, tournesol, jojoba, argan... Secouez plusieurs fois dans la journée, laissez décanter une nuit puis filtrez. Seul inconvénient, cette huile d'un rouge profond tâche les vêtements, qu'il s'agisse du maillot de bain ou de nos tenues de soirée. Cependant, les pigments partent bien au lavage et vous serez mieux protégé des moustiques ! Pensez à renouveler l'application après chaque baignade.

Plus besoin de fond de teint !

Dans la vie courante, vous pouvez aussi incorporer un peu de cette poudre dans vos crèmes de jour. Une autre solution instantanée pour remplacer le fond de teint est de déposer une petite pincée d'urucum au creux de la main, de frotter ses paumes pour répartir la couleur tout en chassant les grains puis de vous masser le visage. On étale ensuite sa crème de jour pour mieux faire pénétrer les pigments. C'est aussi un bon soin en hiver (effet bonne mine garanti !) ou en cas d'affections cutanées (acné). La peau paraît tout de suite moins terne et se trouve soutenue par les principes actifs. La poudre pure peut aussi faire office de fard à paupière et à joue.

En cas de coup de soleil

La poudre d'urucum va aider à réparer la peau et à faire baisser l'inflammation quasi instantanément en tamponnant l'agression des radicaux libres. Si la brûlure est intense, préparez un cataplasme en triturant la poudre d'urucum dans un mix d'huile et de crème hydratante. Laissez agir une bonne heure. Ne vous inquiétez pas si vous paraissez encore plus rouge sur le moment. Une fois le cataplasme délicatement rincé sous la douche (avec une base lavante douce) et la peau nettoyée avec un coton imbibé d'huile végétale ou de crème hydratante, vous pourrez revenir à la vie sociale ! Cette technique ne vous empêchera pas de peler dans les jours qui suivent, mais atténuera considérablement les dégâts du coup de soleil, comme les cloques. Cela accélérera le processus de cicatrisation.

Conditions à respecter

Bien que l'urucum ne soit pas une poudre de perlimpinin, il n'est pas un écran total ! Son action est optimale si on respecte un usage raisonné de l'exposition au soleil. Il nous invite donc à revoir la manière dont nous profitons des rayons du soleil. Pendant les 2 à 3 premiers jours, on modère les expositions, on porte un chapeau et on se couvre les bras.

L'urucum permet de s'exposer 10 à 20 minutes, selon la sensibilité des peaux, aux heures les plus chaudes sans craindre de coups de soleil. Pour reconnaître la limite d'exposition des premiers jours, le corps vous signale qu'il chauffe par une sensation désagréable que tout le monde connaît. À la différence de l'emploi d'une crème solaire vous serez beaucoup plus vite averti pour vous mettre à l'abri ! La poudre fera ensuite le travail pour que vos défenses cutanées ne soient pas endommagées et puissent entamer le bronzage.

Dernière précaution concernant l'emploi par voie interne, n'abusez pas de la poudre d'urucum, très riche en principes actifs. Si aucun effet secondaire n'a été rapporté et que cette graine est inoffensive pour la santé, restreignez l'usage à celui d'un complément alimentaire, type curcuma, pour être sûr de ne pas créer de déséquilibres dans vos apports nutritionnels.

Conseils d'achat

Cette poudre revient beaucoup moins cher que l'emploi des crèmes solaires ! J'ai eu l'occasion de constituer un stock à mes différents retours de voyage outre-Atlantique, mais en cas de pénurie j'ai recours aux distributeurs suivants :



Aroma-zone. Origine Brésil. Poudre 100 % pure et naturelle, 100 % BIO, qualité cosmétique et alimentaire. 50 g - 3,50 €. N'hésitez pas à acheter 200 grammes pour tout l'été. Disponible sur : www.aroma-zone.com/info/fiche-technique/poudre-urucum-bio-aroma-zone



Guayapi. Origine Brésil. Cueillette sauvage. Certifié AB. 80 comprimés (50 g) à 17,45 €. En poudre, 50 g à 11,50 €. Disponible sur : www.guayapi.com/boutique/produit/urucum-bixa-orellana/

Pryska Ducœurjoly

Traumatismes, contusions, plaies et bosses traités en homéopathie

À moins d'être très bénins, les chocs et traumatismes provoquent des réactions, physiques ou psychologiques, dans tout l'organisme. Chacun souffre à sa façon, avec des réactions, sensibilités et modalités différentes. Pour choisir un médicament homéopathique adapté, on ne se contentera donc pas de l'aspect local des lésions, mais de la globalité des symptômes qui se manifesteront à cette occasion. Dans sa chronique, le médecin homéopathe Frédéric Rérolle vous aide à y voir clair.

Nous nous intéresserons ici aux traumatismes physiques, c'est-à-dire aux lésions dues à l'action d'un agent extérieur ou accidentelles. Nos conseils ci-dessous ne dispensent pas d'un avis médical, en particulier si les conséquences du traumatisme nécessitent une réponse chirurgicale. Les traumatismes psychologiques ou chocs émotionnels seront abordés à une autre occasion.

Arnica Montana

C'est le remède homéopathique le plus connu et sans doute le plus utilisé en cas de traumatisme. Fabriqué à partir de la plante entière, une vivace des pâturages des montagnes de l'Europe à la Russie du Sud.

Je vous conseille d'avoir toujours un tube de granules d'Arnica chez vous ou dans votre sac. Les mamans connaissent bien son efficacité pour éviter les hématomes chez leurs jeunes enfants qui se font souvent des bosses !

Pour tout traumatisme, quel qu'il soit (chocs, chutes, accidents, plaies...) et où qu'il soit, Arnica est le remède à donner en priorité et le plus tôt possible : plus vite il est administré, mieux il agit : il calme la douleur, empêche la formation d'hématomes



Fleurs d'arnica montana

ou accélère la résorption de ceux qui commencent à se constituer.

En dehors de ces usages « réflexes », je prescris Arnica aux personnes qui ont subi un traumatisme avec les caractéristiques suivantes :

Les signes physiques :

- Douleurs musculaires de type meurtrissures ou courbatures avec agitation caractéristique. Le blessé ne peut pas trouver une bonne place pour se soulager, le lit lui paraît trop dur.
- Sensation d'avoir été battu, fatigues musculaires à la suite de travaux pénibles, d'efforts sportifs entraînant des courbatures.
- Hématomes, ecchymoses, saignement de nez après un coup, saignement

abondant après une plaie ou une intervention chirurgicale.

Les signes psychiques :

- Hypersensibilité de tout le corps.
- Désire qu'on le laisse seul.
- Déclare qu'il va très bien, renvoie le médecin.
- Cauchemars après un accident.
- Peur d'être touché.

Modalités :

Amélioration :

- Par les applications chaudes.
- Couché tête basse.

Aggravation :

- Par le moindre contact.
- Par le mouvement (qui accentue la congestion).
- Par la fatigue physique.
- Par le repos (car le lit semble dur).
- Couché à gauche.
- Par le froid humide.

En dehors d'Arnica, nous disposons de nombreux médicaments homéopathiques indiqués pour des traumatismes particuliers selon leur nature ou selon leur localisation.

Pour les entorses

L'entorse est une lésion traumatique des ligaments d'une articulation lors d'un mouvement de forçage. On distingue, selon la nature de l'atteinte ligamentaire, l'entorse

grave avec rupture ligamentaire de l'entorse bénigne avec simple étirement des ligaments, avec, entre les deux, divers stades de gravité.

Le traitement nécessite le repos ou une immobilisation de 5 jours pour l'entorse bénigne avec un simple bandage, et jusqu'à plusieurs semaines pour l'entorse plus grave par attelle semi-rigide ou plâtre. Il sera plus rarement chirurgical s'il s'agit d'un jeune sportif présentant une grande laxité articulaire.

En dehors d'Arnica, toujours très utile, surtout si le patient présente un hématome et crie dès qu'on approche la main pour l'examiner, par peur d'être touché, on utilisera d'autres médicaments :

- **Rhus Toxicodendron** : c'est le remède principal des suites d'entorses avec sensation de raideur de l'articulation. La douleur est aggravée après le repos et au début du mouvement, ainsi que par le froid et l'humide. À l'inverse, elle est améliorée par le mouvement doux et prolongé, ainsi que par le chaud. Le patient a besoin de bouger, de s'étirer.

- **Ruta Graveolens** : particulièrement intéressant lorsqu'il y a une atteinte avec douleur de la surface de l'os, de l'insertion ligamentaire ou du cartilage. Les tendons semblent raccourcis. La douleur est améliorée par la chaleur et par le mouvement,

aggravée par le froid humide et en position allongée.

- **Ledum Palustre** : en cas de douleur sous le pied en le posant à terre. Froid local de l'articulation, mais la douleur est améliorée par des applications froides et aggravée par la chaleur, notamment la chaleur du lit. Tendance du patient à se tordre les chevilles facilement.

- **Strontium Carbonicum** : en cas de douleur améliorée par un bain chaud, aggravée par le froid et les changements de temps, le massage et le frottement. Œdème de la cheville persistant longtemps. On parle d'algodystrophie : la tuméfaction persiste, la peau est moite, rouge et chaude, sensation de constriction de l'articulation.

Les fractures

Les fractures nécessitent bien sûr toujours un traitement orthopédique ou chirurgical.

Néanmoins certains médicaments homéopathiques seront utiles pour lutter contre la douleur, faciliter la calcification et améliorer le « terrain » s'il existe une fragilité osseuse.

- **Symphytum** : c'est un des médicaments que j'utilise le plus en Ehpad, les personnes âgées ayant souvent des fractures car elles chutent fréquemment et ont une fragilité osseuse. Et à chaque fois, je suis

surpris de l'efficacité de *Symphytum* sur la douleur osseuse et la rapidité de récupération qu'il permet en favorisant la formation du cal osseux.

- **Calcarea Phosphorica** : favorise la formation du cal osseux chez les enfants maigres, avec des douleurs et troubles de croissance. Douleurs aggravées aux changements de temps.

Les contusions

Selon la localisation et le type de contusions, en dehors d'Arnica, certains médicaments sont réputés pour leur action spécifique.

Contusion du coccyx :

- **Hypericum**, surnommé « l'Arnica des nerfs », est particulièrement indiqué en cas de traumatisme des régions riches en terminaisons nerveuses : le coccyx donc, mais aussi les doigts et orteils. Les douleurs apparaissent soudainement et disparaissent progressivement. Élançement le long du nerf. Douleur aggravée aux changements de temps.

- **Mezereum** : douleur du coccyx après une chute. Quand la douleur est osseuse, très sensible au toucher et au froid, mais aggravée aussi à la chaleur du lit.

Contusion des doigts :

- **Hypericum** : en cas de douleur des doigts écrasés. La douleur est vive avec une irradiation linéaire.

- **Ledum Palustre** : son action est une combinaison d'Arnica et d'*Hypericum*. La zone contuse est froide au toucher et la douleur est améliorée par le froid. L'hématome est noir.

Contusion des seins :

- **Bellis Perennis** : est indiqué en cas de durcissement des seins, on parle d'induration, après une contusion. Sensation de meurtrissure améliorée par le frottement (contrairement à *Conium*). La tuméfaction persiste après un traumatisme et échec d'Arnica. Outre les seins, *Bellis*



Le remède homéopathique *Ledum Palustre*, fabriqué à partir de la fleur du même nom, est particulièrement efficace en prévention des piqûres d'abeilles et de moustiques.

Perennis a une spécificité pour la région pelvienne avec contusions du muscle utérin par les coups de pieds du fœtus et des douleurs à la paroi abdominale pendant la grossesse.

- **Conium Maculatum** : est également indiqué en cas d'induration des seins après une contusion, mais la sensation de meurtrissure est sensible au toucher et aggravée par le frottement (contrairement à *Bellis*).

Contusion des yeux :

- **Hamamelis Virginica** : indiqué dans les hémorragies ou ecchymoses sous conjonctivales lorsque les yeux sont injectés et douloureux, avec une sensation d'éclatement caractéristique du remède.

- **Ledum Palustre** : c'est le remède de l'œil au beurre noir. Amélioration par le frais. Paralyse de la paupière supérieure après un traumatisme.

- **Symphytum** : indiqué dans les traumatismes du globe oculaire par un « objet moussé » comme une balle de tennis, les parties molles restant intactes. La douleur oculaire est comme une meurtrissure, sensible au toucher, qui se prolonge dans les suites d'une contusion.

- **Ruta Graveolens** : remède du surmenage oculaire en lumière artificielle (caractéristique par exemple du travail en horlogerie, de couture, sur les écrans...), avec une sensation de brûlure améliorée par la chaleur.

Les plaies et ampoules

Coupure franche :

- **Staphysagria** : réputé pour améliorer la cicatrisation des blessures à bords nets par instruments tranchants surtout si le patient présente une hypersensibilité au toucher. Très utile après la chirurgie.

Plaie avec dilacération :

- **Calendula** : plaies béantes, déchiquetées, très douloureuses. Plaies ulcérées avec douleur brûlante. Menace d'infection. Favorise un bourgeonnement sain. On peut aussi

l'employer localement, en teinture mère, pour désinfecter des petites plaies, ou en lavage et pansement des plaies importantes, voire délabrées : action antiseptique, antalgique et cicatrisante.

Plaies pénétrantes (clous, aiguilles, échardes, piqûres) :

- **Hypericum** : en cas d'atteinte des nerfs avec douleur irradiant le long du trajet nerveux.

Ampoules :

- **Cantharis** : en cas de grosses ampoules douloureuses. La douleur est brûlante et améliorée par l'application d'eau froide.

Les piqûres d'insectes et morsures

- **Ledum Palustre** : est indiqué pour les piqûres qui ne saignent pas, et les piqûres dont les douleurs restent localisées au point traumatisé. Les douleurs sont alors améliorées par application froide. C'est un remède aussi utile en cas d'infections faisant suite à une piqûre.

Ledum palustre est aussi réputé pour prévenir et guérir les piqûres d'insectes : à prendre en 9 CH, 1 à 2 fois par jour pendant le séjour en zone infestée. Cela éviterait aux personnes habituellement sujettes aux piqûres d'insectes d'être une cible privilégiée ! Ce même remède est indiqué pour les morsures.

Les brûlures

Brûlures du premier degré :

(coup de soleil, exposition à une source de chaleur) :

- **Belladonna** : éruption rouge écarlate, brillante, inflammatoire, irradiant la chaleur à distance. Les douleurs sont toujours pulsatives, battantes, et sont aggravées par le toucher, le contact.

- **Apis Mellifica** : éruption rouge/rosée et gonflée, parfois aspect

de peau d'orange. La douleur est brûlante ou piquante, comme par une multitude d'aiguilles rougies au feu, et elle est améliorée par des applications froides.

Brûlures du deuxième degré :

caractérisées par la formation de bulles plus ou moins larges. Exemple type de la brûlure par contact bref avec un liquide bouillant. Si la brûlure est étendue, il est nécessaire de consulter un médecin ou un centre des brûlés.

- **Cantharis** pourra soulager la douleur et accélérer la cicatrisation.

Brûlures du troisième degré :

ce sont des lésions plus profondes, avec début de nécrose cutanée, très destructrices. Suites de contact prolongé avec un liquide bouillant (bain), un métal rougi au feu ou une flamme vive. Dans ce cas, il faut impérativement consulter un médecin ou un centre des brûlés.

- **Arsenicum Album** pourra soulager la douleur et accélérer la cicatrisation.

Voilà, en résumé, les principaux médicaments homéopathiques que j'utilise en traumatologie.

Je les prescris en 9 CH le plus souvent, 3 granules à laisser fondre dans la bouche. On répète les prises selon la douleur (tous les quarts d'heure si c'est très douloureux), puis espacer les prises en fonction de l'amélioration.

Vous pouvez emporter dans votre trousse de pharmacie de voyage pour cet été en cas de traumatisme : un tube d'*Arnica* 9 CH pour les muscles, d'*Hypericum* 9 CH pour les nerfs, de *Rhux toxicodendron* 9 CH ou *Ruta* 9 CH pour les tendons et ligaments, de *Symphytum* 9 CH pour les os, de *Ledum palustre* 9 CH pour les piqûres et prévention des piqûres de moustique et d'*Apis mellifica* 9 CH pour les réactions aux piqûres d'abeilles ou certaines brûlures.

Frédéric Rérolle
Médecin homéopathe

Slow sex : l'art de réapprendre à faire l'amour en s'écoutant

Cela fait déjà plus de 15 ans qu'Anne et Jean-François Descombes explorent la sexualité en pleine conscience. Il y a 7 ans, ils ont décidé de partager le fruit de leur expérience lors de retraites pour couples et de stages pour femmes, basées sur l'approche de Diana Richardson, une spécialiste sud-africaine de la sexualité tantrique. Le couple est aussi l'auteur du best-seller français « *Le Slow Sex* » qui reprend les grandes lignes de leur exploration favorisant la lenteur, la tendresse et l'ouverture.

➤ **ABE : Vous avez popularisé en France le concept de slow sex. De quoi s'agit-il ?**

Anne Descombes : Dans la sexualité dite conventionnelle, la « tête » pousse le corps dans la direction où elle souhaite aller : l'orgasme la plupart du temps ! Le *slow sex*, également appelé sexualité consciente, vise au contraire à faire confiance au corps en lui redonnant les rênes.

Jean-François Descombes : « *Slow sex* » (« sexe lent », en anglais) est un anglicisme très vendeur, mais il ne faut pas le traduire littéralement. Cette démarche consiste à mettre plus de présence dans l'acte sexuel. Or, en étant plus présent à soi, on ralentit spontanément le rythme. Le côté « *slow* » (lent, en anglais) est donc en réalité une conséquence de la pleine conscience.

➤ **Pourquoi est-il important de faire l'amour en pleine conscience ?**

A. D. : Les couples qui pratiquent la sexualité conventionnelle finissent souvent par rencontrer le même problème : les hommes parviennent trop vite à l'orgasme alors que les femmes ont du mal à accéder à la jouissance. Pour essayer de rééquilibrer la situation, l'homme et la femme mettent au point des « trucs » qui fonctionnent plus ou moins bien, et qui reposent toujours sur le schéma suivant : stimulation – excitation – orgasme. Le problème, c'est que ce

schéma est très routinier et avec le temps, il tue le désir.

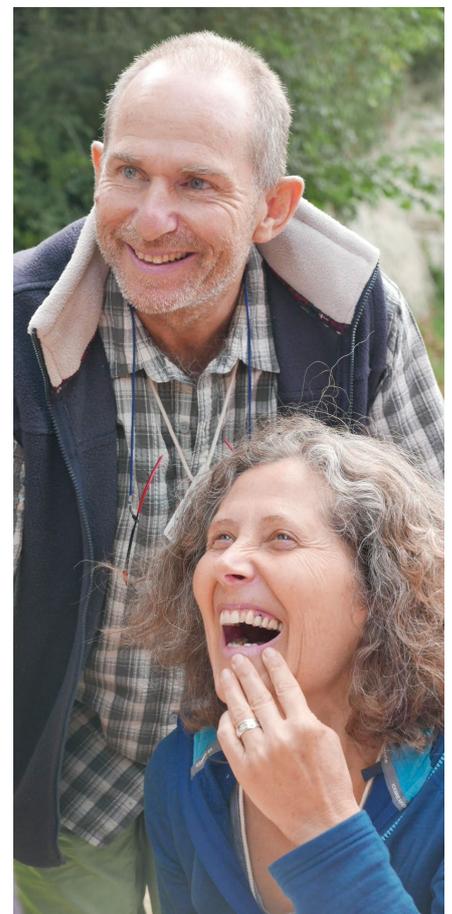
➤ **La majorité des gens savent-ils faire l'amour en pleine conscience ?**

A. D. : La sexualité en pleine conscience est quelque chose de naturel, mais nous sommes tous très conditionnés par la sexualité conventionnelle. Le *slow sex* est intéressant, car il permet de mettre de la lumière sur nos conditionnements pour nous en libérer et faire ainsi l'amour en étant plus proche de notre corps.

J.-F. D. : La pression de performance est un énorme conditionnement pour les hommes. La majorité cherchent à amener la femme à la jouissance, car c'est souvent son orgasme à elle qui les rassure sur leur identité masculine. En revanche, ils sont souvent peu présents à leurs sensations. Ils vont trop vite, pensant faire plaisir à leur partenaire, alors que tellement de femmes ont besoin de temps.

➤ **Quels sont vos principaux conseils pour être plus présent en faisant l'amour ?**

A. D. : Lorsque l'on fait l'amour, toute notre attention est tournée vers l'autre. Or il est important de ramener son attention en soi-même. Nous ne pouvons pas vraiment savoir ce que notre partenaire ressent, alors que nous savons parfaitement ce que nous aimons quand on prend le temps d'écouter nos sensations. Il



Anne et Jean-François Descombes

faut ensuite apprendre à communiquer en nommant ce qui se passe en nous quand il/elle nous touche ; en osant dire quand c'est agréable ou désagréable. On n'imagine pas à quel point dire les choses aide l'autre qui arrête ainsi d'interpréter le moindre battement de cils !

➤ **Vous insistez sur le fait que la sexualité est une circulation d'énergie entre le corps masculin**

et le corps féminin. On est donc sur quelque chose de beaucoup plus sérieux qu'une simple partie de jambes en l'air ?

A. D. : Oui bien sûr ! Nous nous en rendons compte lors des retraites que nous organisons. Je me souviendrai toujours de ce que nous a confié un quadragénaire à cette occasion : « *Cette semaine j'ai appris à faire l'amour. Avant j'étais dans la baise.* » Le *slow sex* aide les couples à découvrir une qualité de connexion qui est souvent complètement nouvelle et palpable, même dans des moments tout à fait banals du quotidien. La sexualité en conscience ouvre une tout autre dimension.

J.-F. D. : Les couples font l'expérience d'une sexualité qui génère de l'amour. Ils prennent conscience de la connexion qui existe entre le sexe et le cœur.

➤ **Pour que cette énergie d'amour circule entre le corps de l'homme et celui de la femme, vous déconseillez les pénétrations trop vigoureuses au profit de mouvements lents et intenses. Le *slow sex* semble une pratique particulièrement adaptée à la sexualité des seniors ?**

A. D. : Pas spécialement ! Beaucoup de jeunes viennent nous voir parce qu'ils ont l'intuition que quelque chose de plus existe. Ils se sentent nourris par la sexualité en pleine conscience et ont de moins en moins envie de revenir à la sexualité conventionnelle guidée par la seule excitation. Et il ne faut pas oublier que les jeunes font aussi des enfants ! Après l'accouchement, refaire l'amour avec son conjoint n'est pas toujours simple. Le *slow sex* peut les aider à retrouver une complicité sexuelle avec moins de frictions, qui n'est pas basée sur la recherche à tout prix de l'orgasme.

➤ **Faut-il participer à vos stages et retraites pour apprendre à faire circuler cette énergie ?**

J.-F. D. : Nous ne donnons aucune technique ni recette lors de nos retraites, bien au contraire ! Nous invitons chacun à remettre en question les habitudes et les croyances qui le limite dans sa sexualité. Notre démarche consiste à inviter nos stagiaires à emprunter un chemin à la rencontre de soi, de l'autre et d'une nouvelle sexualité. Nous plantons une graine, à charge pour les couples de la faire pousser ensemble.

➤ **En lisant les témoignages figurant dans votre livre, on constate que ces retraites intéressent des couples de tous âges. Quelles ressources ceux qui ont dépassé la cinquantaine peuvent-ils y trouver ?**

A. D. : Souvent à la cinquantaine, les femmes connaissent une perte du désir. Elles sont en outre confrontées à la ménopause, cette étape pouvant entraîner des problèmes de sécheresse vaginale. Elles ont donc davantage besoin d'une sexualité de connexion que d'une sexualité de friction.

J.-F. D. : Avec le temps, beaucoup de couples arrêtent de faire l'amour. Les retraites que nous proposons les aident à retrouver une nouvelle sexualité. Et cela fonctionne ! Certains couples affirment avoir retrouvé la passion du premier jour, juste en étant chacun plus présent à lui-même, plus à l'écoute de son corps et de ses besoins.

➤ **Quelles sont les principales demandes des seniors qui viennent vous consulter ?**

A. D. : Les seniors sont souvent confrontés à des limitations : troubles de l'érection, sécheresse vaginale, perte de désir... mais ceux qui viennent nous voir savent que la sexualité fait partie de la vie de couple, qu'elle en est la sève et ils veulent faire quelque chose pour la garder vivante. Je me rappelle particulièrement d'une femme de 65 ans

qui, à l'issue d'un stage, m'a dit : « *Si j'avais su tout cela à 20 ans, j'aurais eu une sexualité différente !* » Dire que le *slow sex* est une sexualité pour les vieux, c'est réducteur ! Il permet au contraire de revisiter son passé et d'éventuelles souffrances liées à la sexualité conventionnelle. Aussi étrange que cela puisse paraître, la sexualité en conscience peut guérir des blessures.

J.-F. D. : Les seniors ont des années de rapports sexuels au compteur, mais il est rare qu'ils communiquent de façon précise leurs sensations. La meilleure manière de recommencer quelque chose avec son partenaire, c'est d'échanger sur ce qui se passe au fur et à mesure de l'acte sexuel. Ce partage amène une intimité magique.

➤ **Quels sont les retours des couples qui participent à vos retraites ? En quoi cela change-t-il leur manière de faire l'amour ?**

A. D. : Ces retraites déroutent souvent les hommes, les premiers jours. Il faut se mettre à leur place : nous parlons d'une sexualité vécue dans la détente, sans forcer l'excitation, or la baisse de l'excitation conduit généralement à une perte de l'érection. Et qu'est-ce que les hommes apprennent depuis toujours ? Qu'ils doivent être en érection pour donner du plaisir à leur partenaire ! Certains de nos stagiaires masculins traversent donc une véritable crise d'identité ! Il leur faut un peu de temps avant de comprendre qu'ils peuvent retrouver une érection autrement et surtout qu'ils peuvent vivre des expériences sexuelles intenses, voire extatiques, sans ou avec peu d'érection.

J.-F. D. : Cela peut sembler totalement impensable, mais les hommes peuvent ressentir un plaisir inédit sans érection. Nous proposons d'ailleurs une position qui permet une pénétration lorsque le pénis est au repos.

A. D. : Lors d'une de nos retraites, nous avons accueilli un homme qui rencontrait des troubles érectiles importants. C'était pour lui un obstacle terrible dans sa sexualité. À l'issue du stage, il a pu entrevoir de petites portes, et surtout de nouveau sentir la qualité du lien qui l'unissait à sa partenaire. Au risque de me répéter, nous proposons un cheminement avec soi-même. Bien souvent, le plus difficile, c'est de découvrir combien nos habitudes et croyances nous enferment. Heureusement c'est une prise de conscience libératrice qui ouvre la porte à de nouvelles expériences.

➤ **Le slowsex constitue-t-il un bon moyen de redécouvrir son partenaire après des décennies de vie commune ?**

A. D. : Oui, j'en veux pour preuve un couple qui s'était inscrit à notre retraite d'avril 2020 et qui, à cause de la crise sanitaire, n'a pas pu venir. La femme est ensuite venue seule en juillet dans le cadre d'un stage pour les femmes. Quand elle est rentrée chez elle, son mari nous a envoyé un message qui disait : « *Je ne sais pas ce que vous avez fait pendant ces 5 jours, mais mon épouse est transformée ! Nous vivons une lune de miel comme lors de notre première rencontre, il y a plus de 30 ans.* »

➤ **La disparition ou l'érosion du désir peuvent engendrer des problèmes d'ordre « mécanique ». Quelles solutions préconisez-vous pour booster la libido du couple ?**

J.-F. D. : Nous ne travaillons pas sur la libido, mais nous proposons une autre manière de faire l'amour dans laquelle on est plus détendu, plus soi-même, avec ou sans désir.

A. D. : Une fois que l'on a compris que faire l'amour nourrit le lien d'amour, on sait que c'est bon pour nous, en tant qu'individu et en tant que couple. Il n'est donc plus nécessaire d'attendre d'éprouver du désir pour faire l'amour.

➤ **Parfois, le désir de l'un est plus fort que celui de l'autre. Avez-vous des conseils à donner lorsqu'il y a un décalage de libido dans le couple ?**

A. D. : L'expérience montre que la baisse voire la perte de désir concerne davantage les femmes. Nous mettons cela en lien avec le fait que beaucoup de femmes acceptent de se laisser pénétrer alors qu'elles n'en ont pas vraiment envie ou alors qu'elles ne sont pas encore prêtes à accueillir un pénis. La femme doit apprendre à faire confiance à son corps, à son vagin, elle doit reconnaître le temps dont elle a besoin pour ressentir l'envie d'être pénétrée et comprendre que ce besoin de temps est inhérent à l'organisme féminin. Si elle s'accorde le temps nécessaire et que tout son corps dit oui à la pénétration, alors l'expérience sera également totalement différente pour l'homme. Ce respect de notre corps, de notre rythme, de notre vagin, c'est notre responsabilité de femme ! C'est d'autant plus important que les choses les plus belles et les plus intenses à vivre ne deviennent accessibles que lorsque la femme s'ouvre à sa puissance d'accueil et à la force de réceptivité qui réside au fond de son vagin !

J.-F. D. : Quand un homme découvre l'accueil profond de la femme, il ne veut plus que cela ! Mais pour offrir cet accueil, la femme doit apprendre à se respecter.

➤ **Quel message voudriez-vous faire passer pour aider les femmes à s'ouvrir ?**

A. D. : La porte de l'énergie sexuelle des femmes réside dans leurs seins. Croyant bien faire, les hommes ont tendance à stimuler le clitoris ou le vagin, mais ce n'est pas la meilleure porte d'entrée ! Certes, ces organes peuvent l'amener à la jouissance, mais ils n'éveillent pas vraiment son énergie féminine. Attention néanmoins : il ne s'agit pas de stimuler les seins comme s'il s'agissait de jouets, mais d'aider la

femme à les habiter de l'intérieur, à se détendre dans l'espace de sa poitrine.

➤ **On assimile généralement la masturbation à une pratique de jeunes soucieux de découvrir leur corps et d'expérimenter de nouvelles sensations. Conseillez-vous de se masturber tout au long de sa vie, quel que soit son âge ?**

A. D. : Tout dépend de la masturbation dont on parle, car ce qui importe, ce n'est pas ce que vous faites, mais comment vous le faites ! Si la masturbation vise à se décharger de tensions psychiques ou du stress de la vie quotidienne, ce n'est pas la meilleure idée, car les organes génitaux sont très sensibles. Si en revanche vous vous masturbez pour découvrir votre corps et la manière dont vous aimez être touché(e), alors là, c'est excellent !

Recueilli par **Sandra Franrenet**

Pour aller plus loin



« *Le Slow Sex : s'aimer en pleine conscience* », selon l'approche de Diana Richardson, Anne et Jean-François Descombes, éditions Marabout, mai 2017. Prix : 6,90 € (poche), 4,99 € (ebook).

Pour se renseigner sur les stages proposés en France par le couple Descombes : <https://amourenconscience.ch/>

Une femme en avance sur son temps

Opiniâtre, féministe de la première heure, bravant tous les préjugés de son époque, Suzanne Noël a traversé bien des épreuves pour devenir l'une des pionnières de la chirurgie esthétique, qu'elle utilisa alors pour réparer les « gueules cassées » de la Grande Guerre aussi bien que comme un moyen d'émancipation de la femme. Le P^r Fabiani-Salmon vous raconte l'histoire de cette grande dame.

Un des grands problèmes de la chirurgie moderne, dont les progrès et les résultats ne sont discutés par personne, reste la nécessité d'intervenir en laissant une cicatrice sur la peau. En effet, l'invention de l'anesthésie, dès la fin du XIX^e siècle, ayant permis des effractions indolores du corps humain, la douleur postopératoire étant jugulée (plus récemment il est vrai) par les opiacés modernes, l'immobilisation hospitalière étant réduite ces dernières années par toutes les techniques ambulatoires, le seul inconvénient majeur à une acceptation optimale de l'acte chirurgical, reste la persistante indélébile d'une cicatrice, témoin du viol de l'espace intérieur du patient.

Le plus souvent cette cicatrice reste discrète et tend à s'estomper avec le temps. Cachée par les vêtements ou la pilosité des hommes, elle est bien acceptée voire intégrée dans le schéma corporel. Les chirurgiens, instruits par les spécialistes de chirurgie plastique, connaissent les procédés qui permettent d'obtenir de « belles » cicatrices. Pourtant, il est des cas où les circonstances, ou tout simplement la malchance, entraînent des résultats catastrophiques sur le plan esthétique.

L'opération de Marie-Chantal

Cette malchance tomba sur Marie-Chantal que nous devons opérer d'un fibrome de l'utérus. C'était une belle femme d'une quarantaine d'années, épouse d'un

industriel connu et mère de deux enfants. Grande et brune, elle entretenait un corps parfait grâce à un régiment d'esthéticiennes et de kinésithérapeutes pour assurer sa forme et ses massages quotidiens, et de diététiciennes pour lui concocter des régimes sans glucides, mitonnés par une cuisinière attentive. Toujours habillée par de grands couturiers, elle menait une vie mondaine imposée par la situation de son mari et justifiant son inaction. Elle parlait très haut et fort avec un ton snob qui évoquait la « Marie-Chantal » de Jacques Chazot¹.

L'incision réalisée avait été un Pfannenstiel et notre patiente avait beaucoup insisté pour qu'on la traitât ainsi. Cette incision horizontale, dans le bas-ventre, à 2-3 cm au-dessus de la symphyse, présente l'avantage d'être cachée par la pilosité pubienne. Elle avait été proposée en 1900 par Hermann Pfannenstiel, gynécologue allemand, et son caractère esthétique l'avait fait adopter pour de nombreuses opérations sur les organes féminins ou pour réaliser les césariennes.

– *Vous comprenez, avait dit Marie-Chantal, je veux pouvoir continuer à porter des Bikini.*

L'opération avait été réalisée avec un soin parfait. On avait décollé la mince couche de graisse et les tissus sous la peau et écarté soigneusement les muscles de chaque côté. Après l'ablation classique du fibrome, les sutures avaient été effectuées à

points séparés et la peau fut fermée par quatre agrafes seulement, tant l'incision était courte. Sans prétendre à un travail d'artiste, c'était du bon boulot.

Consultation postopératoire

Quelques mois plus tard, Marie-Chantal devait se présenter à la consultation postopératoire, visite qui se présentait comme une simple formalité.

Je l'interrogeai d'abord sur la façon dont elle avait vécu les suites, si elle n'avait pas eu de douleurs particulières, si ses règles étaient revenues normalement :

– *Oui, oui Docteur, me dit-elle, sur ce plan-là tout va bien...*

Cette réponse supposait que sur d'autres plans tout n'allait pas aussi bien. Je continuai l'interrogatoire, mais elle restait beaucoup moins démonstrative et le ton de sa voix avait perdu ses intonations précieuses.

– *Pouvez-vous vous déshabiller, que je voie votre cicatrice, lui demandai-je enfin.*

Le résultat était malheureusement assez préoccupant et contrastant avec la peau blanche, totalement épilée de la patiente, la cicatrice apparaissait rouge, boursouflée, avec plusieurs irrégularités et la chair semblait déjà rétractée par ce qui allait certainement devenir une

1. Marie-Chantal de Bois-Mauduit, caricature de la bourgeoise « snob » et inconsciente de son arrogance, est un personnage fictif inventé par Jacques Chazot, dont les chroniques firent les délices des lecteurs de *Elle* dans les années 1950.

chéloïde². Je ne pus m'empêcher de lui avouer :

– *Elle n'est pas très jolie-jolie, cette cicatrice...*

Et la patiente, désarmante de candeur et de simplicité, m'avoua dans un souffle :

– *Je sais bien, Docteur, tout le monde me le dit !*

J'adressai donc Marie-Chantal à une de mes collègues, spécialiste de chirurgie esthétique. Sans même réintervenir, en quelques séances d'injections de corticoïdes dans l'hypertrophie tissulaire, associées à des pansements compressifs, elle obtint un résultat tout à fait correct. Marie-Chantal avait retrouvé le sourire et pouvait se montrer sans réserve à ses admirateurs.

Les circonstances de cette histoire ne pouvaient que m'évoquer le destin exceptionnel de la grande pionnière de cette discipline que fut Suzanne Noël.

Une femme déterminée

Suzanne Noël naît en 1878 à Laon, dans l'Aisne, dans une famille bourgeoise. Mariée à 19 ans à un jeune médecin qui vient de terminer ses études à Paris, elle décide avec son accord (c'est indispensable à l'époque !), de commencer elle-même des études de médecine.

Mais il faut commencer par le commencement. Suzanne n'est pas complètement ignare tant s'en faut, mais elle doit d'abord obtenir le baccalauréat, lequel au début du XX^e siècle n'est pas une simple formalité ! Elle devient bachelière à 25 ans, ce qui lui permet de s'inscrire en faculté de sciences pour suivre l'enseignement du PCN³. En 1908, elle est nommée au concours d'externe des hôpitaux. Opiniâtre, courageuse, bravant tous les préjugés de son époque, Suzanne poursuit son chemin avec un succès arraché à force de savoir et de talent,

tant ses maîtres masculins (et ses camarades) ne sont pas portés à lui faciliter la tâche. Comme souvent en médecine, les rencontres décident des vocations. Pour son premier stage, elle est affectée dans le service d'Hippolyte Morestin, pionnier de la chirurgie maxillo-faciale. Dès son arrivée, il opère sous ses yeux une enfant défigurée par une horrible cicatrice de brûlure.

Le résultat est parfait, la cause est entendue : Suzanne sera elle aussi chirurgien esthétique. Mais pour devenir chirurgien, il faut passer l'Internat des hôpitaux. Bien rares sont celles qui s'y sont risquées avant elle. Malgré toutes ses obligations familiales, elle se lance dans la préparation du concours de Paris. On est en 1912. Elle est reçue 4^e sur 67 après avoir obtenu la meilleure note à l'écrit. Elle a 34 ans.

Rencontre avec une star

En ce jour de juin 1912, elle hésite encore à sonner à la porte de ce bel immeuble cosu d'une avenue large et silencieuse comme une allée de cimetière. C'est là que se cache la star de l'époque : la grande Sarah Bernhardt. Celle-ci revient des États-Unis avec un rajeunissement spectaculaire dont les journaux font des gorges chaudes. Suzanne ose demander un entretien avec la fameuse actrice, qui, à sa propre surprise, lui accorde rapidement un rendez-vous.

Suzanne a déjà réalisé de petites opérations esthétiques et s'est même essayée au *lifting* sur des patientes volontaires. Mais elle veut absolument voir l'opération de la star de plus près pour comprendre la technique réalisée par Charles Miller à Chicago. Elle raconte :

– *Miller lui avait prélevé une simple bande allant d'une oreille à l'autre dans le cuir chevelu... Le résultat avait été assez efficace pour le haut de la face,*

en atténuant les rides du front et en effaçant les pattes d'oie, mais il n'avait en rien modifié le bas du visage.

Suzanne, n'écoutant que sa passion, explique alors à Sarah Bernhardt l'intérêt qu'il y aurait à réaliser un *lifting* de la partie inférieure du visage pour effacer les rides du cou et l'affaissement des joues. Le plus extraordinaire de cet échange, c'est que Sarah accepte la proposition de la jeune femme à l'expérience encore modeste. L'intervention a lieu en 1912 sous anesthésie locale, à mains nues, sans masque ou blouse stérile. C'est un succès et Sarah remonte rapidement sur scène attirant une fois de plus la foule de ses admirateurs.

Suzanne prend ensuite l'initiative d'écrire à Charles Miller pour l'informer de ce qu'elle appelle un miracle. Ce dernier lui répond aussitôt et l'encourage à se perfectionner dans cette voie :

– *Je décidai alors de me consacrer à cette chirurgie appelée à tort esthétique puisque pour ma part j'allais simplement essayer de combattre les erreurs de la nature ou les accidents de la vie et non seulement réparer les outrages du temps.*

En réalité le docteur Noël n'en est pas à son coup d'essai. Elle avait tenté sa première expérience dès 1910, opération qui consistait à rendre un visage présentable à une jeune laborantine défigurée par une projection malheureuse d'acide sulfurique. À partir de 1913, Suzanne pratique de petites interventions à visée esthétique et réparatrice sur des patients de l'hôpital Saint-Louis et développe dans son propre appartement une chirurgie ambulatoire sur des malades qu'elle opère sous anesthésie locale, en particulier les *liftings* du visage qu'elle réalise en plusieurs étapes par une succession de petites incisions grâce à des instruments qu'elle a elle-même dessinés. C'est le temps des premiers succès,

2. Une chéloïde est une cicatrice anormalement épaisse, due à un excès de production de collagène lors du processus de cicatrisation.

3. PCN veut dire physique, chimie, sciences naturelles. Il constituait à l'époque la propédeutique médicale. Il fut remplacé ensuite par le PCB (physique, chimie, biologie), puis par le CPem (Cycle préparatoire aux études médicales), puis par le PCEM (Premier cycle des études médicales).

des interventions gratifiantes et bien rémunérées, comme celle d'une consœur serbe :

– *Une femme médecin serbe fut opérée par moi, un soir à 18 h, en toilette de soirée puisqu'elle devait dîner à l'ambassade à 20 h. Elle eut un succès éblouissant ; tous les invités qui la connaissaient attribuant sa plus parfaite beauté à l'admirable robe qu'elle portait. Le lendemain elle partait pour Vienne, d'où son mari, médecin également, me télégraphia quelques jours plus tard : « Fils enlevés par moi, résultat merveilleux, reconnaissance absolue. »*

Mais ce n'est pas l'exercice que souhaite Suzanne au fond d'elle-même. Le chirurgien doit avoir un rôle social.

Réparer les gueules cassées

En 1916, Suzanne rejoint Mores-tin au Val-de-Grâce. Des cris, des pleurs, des crânes fracassés, des yeux crevés, des mâchoires arrachées, des gorges béantes... Des milliers de jeunes hommes affluent aussi vite que fuient leurs familles épouvantées. On les appelle les baveux, les blessés de la trogne, puis les gueules cassées (l'expression s'imposera), cachant leur avenir massacré et leur désespoir sous des masques de fortune qui ne laissent à certains que l'espoir d'un suicide. Certains médecins baissent les bras devant cette nouvelle pathologie des tranchées et détournent le regard.

Pas tous. Assisté de Suzanne, dont il connaît la dextérité et la soif de s'identifier aux causes désespérées, le P^r Morestin recoud les plaies béantes, reconstruit les tissus, réinsère les muscles. Il inaugure ce qu'il appelle les « autoplasties par jeu de patience » où il faut retrouver tous les morceaux éparpillés d'os et de chair pour reconstituer le puzzle, effectue les premières greffes de peau et d'os. Suzanne, qui hante les galeries et les

musées à ses heures libres, n'a pas son pareil pour recréer un visage.

Mais, pour elle, la fin de la guerre ne sonne pas la fin des tourments. Enfant, elle a perdu son père, deux frères et une sœur. De gros soucis de santé ont ralenti ses études. En 1918, son premier mari meurt à son tour après avoir inhalé les gaz de combat. Remariée avec André Noël, l'amoureux et l'amant qu'elle a connu pendant ses études, elle s'installe avec lui rue Marbeuf. Il soigne les syphilis ; elle s'adonne à la petite chirurgie ambulatoire. L'horizon s'éclaircit, mais, en 1922, c'est sa fille Jacqueline, si douée pour le violon, qui meurt à son tour de la grippe espagnole. André Noël ne s'en remet pas. Il sombre dans la dépression et finit par se jeter dans la Seine sous les yeux de sa femme, la laissant criblée de dettes. Suzanne réagit en menant un nouveau combat et fait alors des pieds et des mains pour que les ponts de Paris soient équipés de bouées de sauvetage... Et l'obtient !

Soutien du droit de vote des femmes

Il faut qu'elle se reconstruise elle-même après avoir réparé les autres. L'occasion vient des Américains : les clubs Soroptimist⁴ (les sœurs pour le meilleur) cherchent une tête de pont en Europe pour soutenir le droit de vote des femmes. La cause des femmes est la sienne depuis toujours, elle l'assume et entreprend des voyages à travers le monde pour ouvrir de nouvelles antennes, tout en donnant des conférences sur sa pratique de la chirurgie esthétique. Et puis il lui faut bien passer enfin sa thèse, car elle exerçait sous l'autorité de son médecin de mari qui vient de mourir et elle n'a plus le droit d'exercer la médecine. Elle devient enfin docteur en médecine, elle a 48 ans.

Dans le milieu médical, on la considère toujours comme un peu folle.

Elle n'en a cure. On vit d'ailleurs dans ces années folles de l'après-guerre et Suzanne porte un chapeau cloche enrubanné où l'on peut lire : « Je veux voter ». Elle s'installe dans un confortable appartement près du Champ-de-Mars où elle opère à tour de bras non seulement les visages, mais aussi le corps des femmes qui se libèrent du corset. Elle remodèle les seins qui tombent, retend les ventres abîmés par les grossesses, invente une aspiration des graisses abdominales (ancêtre de la liposuction) et regalbe les fesses.

Elle touche à tout, sauf au nez :

– *Le nez c'est la signature de la personnalité, il ne faut pas y toucher !* clame-t-elle.

Suzanne est convaincue que la chirurgie peut aider à l'émancipation des femmes. Ses clientes ? Les artistes, les directrices de maisons de mode, les journalistes, les avocates, toutes ces femmes de pouvoir qui doivent obéir aux nouveaux impératifs d'une silhouette qui s'affine et de la jeunesse permanente qui s'impose... Elle fait payer les riches pour traiter gratuitement celles qui sont obligées de travailler, les vendeuses, secrétaires, licenciées parce que trop vieilles ou trop laides. Elle conseille à ses patientes de ne pas parler des interventions à leur mari et s'inquiète déjà de celles qui recherchent la perfection physique de façon névrotique.

Ainsi était Suzanne Noël la grande pionnière de la chirurgie esthétique, celle qui luttait pour le bonheur des femmes, mais qui s'était aussi battue pour rendre un visage aux hommes dont la gueule avait été fracassée par la guerre.

Était-ce un clin d'œil de l'Histoire, si elle rendit elle-même les armes le 11 novembre 1954, quand toute la France se recueillait sur les souvenirs de la Grande Guerre ?

P^r Jean-Noël Fabiani-Salmon

4. Le Soroptimist International (SI) est un réseau mondial de femmes exerçant une activité professionnelle et aidant de leurs compétences les communautés locales, nationales et internationales en faveur des droits humains et du statut de la femme. Une sorte de Rotary féminin en quelque sorte.

J'ai testé la méthode Feldenkrais

Peut-on retrouver une meilleure ergonomie dans notre manière de bouger ? Jusqu'à quel point ? C'est la question à laquelle le physicien, ingénieur et judoka Moshé Feldenkrais tenta de répondre. Par une observation fine et patiente de son propre corps en mouvement, il parvint à se rétablir totalement d'une blessure qui menaçait de le laisser à vie en fauteuil roulant. Aujourd'hui, dans la lignée du découvreur, des personnes du monde entier et de toutes conditions de santé réapprennent à mieux utiliser leur corps, avec des conséquences qui semblent dépasser la seule dimension physique. À force d'en entendre parler, j'ai décidé de faire le test...

« Levez votre épaule gauche, lentement, et redescendez, faites ce mouvements quelques fois... Sentez ce qui se passe avec vos appuis, vos côtes, votre sternum... jusqu'où sentez-vous l'écho de ce mouvement? Notez si votre tête bouge, et si oui de quel côté elle va. Ne cherchez pas à modifier, sentez juste ce qui se passe... »

Confortablement allongé au sol sur une couverture surmontée d'un tapis de yoga, mon corps obéit à la voix lente et douce de Christel.

« Faites une pause... À nouveau, levez votre épaule gauche, suffisamment lentement pour sentir le chemin, comment changent vos appuis, qu'est-ce que vous engagez pour faire ce mouvement... Pas trop lentement tout de même pour que le mouvement soit continu... »

Mmh ! Je sens que cette consigne s'adresse plus particulièrement à moi, le débutant. Mon corps suit la consigne. J'accélère à peine, juste ce qu'il faut pour sentir une continuité de mouvement. Et je constate que c'est bien plus agréable que les micropauses que je faisais sans m'en rendre compte dans ma tentative de me mouvoir le plus lentement possible...

L'exact opposé d'une gymnastique

Le confort, nous ne le quitterons jamais au cours de cette heure. En début de séance, notre formatrice a veillé à ce que chacun d'entre nous soit suffisamment au chaud, fournissant

au besoin des couvertures. Elle a placé des supports en mousse sous une épaule, un genou, une nuque. Tout le monde doit se sentir à son aise, dans une chaleur agréable, un cocon bienfaisant qui ouvrira notre corps à l'exploration de toutes ses possibilités de mouvement. Rien n'est jamais poussé dans la méthode Feldenkrais, aucun effort physique n'est requis. L'exact opposé d'une gymnastique ou de postures de yoga. Franchement, je suis curieux de savoir ce que l'on peut bien améliorer physiquement en en faisant si peu ! Comment ouvrir de nouvelles possibilités sans chercher les limites ? Sans rien dépasser ? Je n'ai jamais vu qu'on gagne en souplesse sans faire d'assouplissements ni en force sans forcer, même un peu... Et pourtant, ma propre sœur n'a pas eu de mots assez enthousiastes pour me décrire ce que cette pratique lui avait fait il y a quelques années. Au fil des séances, elle a vu disparaître plusieurs douleurs chroniques qui avaient résisté à trois ans de pratique assidue du yoga et s'est découvert un goût inédit pour la danse et les mouvements spontanés. Sauf que je n'ai rien compris à ses explications techniques. « Il faut sentir pour comprendre », m'a-t-elle dit...

Alors me voilà parmi trois pratiquantes de la méthode qui ont osé braver la terreur covidienne et se réunir dès la fin du confinement



Les mouvements pratiqués dans la méthode Feldenkrais sont extrêmement doux. Plutôt que de « dépasser les limites du corps » il s'agit de se mettre à son écoute et d'explorer les sensations les plus subtiles.

autour de Christel Foucault, ancienne danseuse et diplômée Feldenkrais depuis 1 an. Me sachant béotien, elle a rappelé quelques principes de la méthode à mon intention :

« Je vais guider le mouvement à la voix. Il n'y a pas un mouvement à réussir mais c'est un prétexte à regarder comment les différentes parties du corps coopèrent entre elles et comment tout le corps participe au mouvement. Le jeu, c'est de porter votre attention sur la manière dont vous vous y prenez, sur votre organisation, puis de découvrir éventuellement d'autres possibilités, avec le moins d'effort possible pour le plus "d'efficacité"... Observez juste. Ne cherchez pas à modifier ou améliorer dans un "vouloir faire bien". »

Elle fait une pause, regarde le groupe en silence puis ajoute :

« Le but n'est pas non plus d'aller jusqu'au bout du mouvement. Si je propose de lever un bras, l'intention n'est pas que le bras se retrouve en haut, mais qu'il commence le mouvement. »

Derrière ce conseil, il y a l'idée, plutôt que de signaler le bout du mouvement au cerveau, de lui donner le message que le mouvement peut aller plus loin... Cette approche inédite ouvrirait de nouvelles possibilités à notre corps. Je commence à comprendre pourquoi Christel insiste tant sur le fait d'éviter absolument d'aller dans la douleur. Rien ne doit alerter le cerveau d'une limitation. Le moindre voyant rouge créerait une restriction qui lui ferait perdre le goût d'aller plus loin, d'explorer de nouveaux possibles...

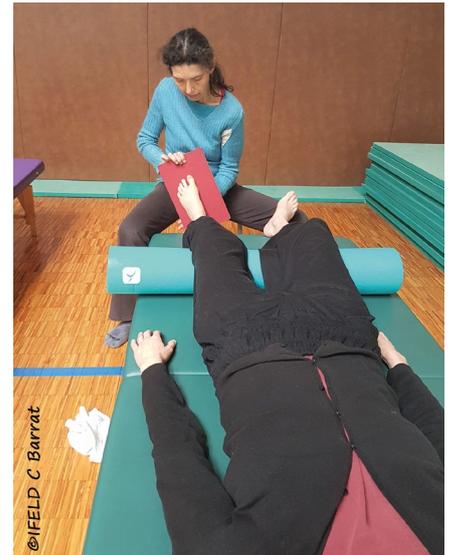
Explorer sans chercher à « dépasser ses limites »

Voilà qui est nouveau dans mon référentiel des techniques internes ! Dans ce que j'ai expérimenté du yoga, on allonge un faisceau musculaire jusqu'à sa limite, signalée par une tension que l'on appelle parfois la « bonne douleur ». Une fois celle-ci atteinte, on y reste,

en conscience tout en expirant doucement... Jusqu'à constater que cette limite recule au fur et à mesure de la pratique. Physiologiquement, le fait de rester installé quelques instants dans cette « bonne douleur » qui n'est pas le signal d'une lésion tissulaire, provoque une sécrétion d'endorphines, ces neuropeptides opioïdes à effet analgésique qui procurent une sensation de bien-être, voire d'euphorie. D'où l'effet anti-stress de la pratique du yoga. En jouant avec ces mécanismes, les yogis remodelent leur structure myofasciale, jusqu'à atteindre, à terme, cette souplesse qui étonne les débutants. En d'autres termes, le yogi utilise en partie la physiologie du stress pour détendre et assouplir. Avec Feldenkrais, c'est exactement l'inverse. Plutôt que de dépasser des limitations, on explore des potentialités dans un confort total.

Pour autant, Moshé Feldenkrais ne récusait pas la pertinence d'une intervention active, voire musclée, sur le système neuromusculaire. Toute sa vie durant, il a entretenu un dialogue fructueux avec Ida Rolf, fondatrice du rolfing, cette pratique de remodelage des fascias qui passe par un niveau de douleur certain. Simplement, il a pris d'autres chemins...

Feldenkrais, c'est aussi un peu l'anti-Wim Hof. Là où le célèbre escaladeur hollandais adepte de la nage en apnée sous la glace polaire s'est guéri de la dépression et a boosté ses capacités d'adaptation en s'exposant à des conditions d'inconfort extrême, le judoka israélien a soigné ses blessures (voir encadré) en se contentant d'observer, installé le plus confortablement possible, les mouvements que son corps abîmé pouvait faire. Après mes bains glacials hivernaux (voir à ce sujet le n° 173 d'*Alternatif Bien-Être*), j'expérimente à présent : une heure de gestes mesurés, esquissés, mais dans une hyperconscience à laquelle il me faut tout de même m'employer. L'exigence est là, mais d'un autre ordre : en faire peu tout



Christel Foucault en pratique avec une planchette...

en restant vigilant. Simple, non ? Sauf que mon cerveau plus d'une fois hésitera entre la distraction et le sommeil avant de revenir au présent, dans le ressenti du mouvement. « Pas grave », me dira Christel quand je lui ferai part de cet écueil. « Il se passe quand même quelque chose. » Avec Feldenkrais rien n'est grave...

Des amortisseurs sous les pieds

Ma première heure se termine sans que je l'ai vue passer. Notre instructrice nous invite à nous tourner sur le côté avant de nous lever. Drôle d'impression de ne pas avoir fait grand-chose. Histoire de me dégourdir, j'esquisse un mouvement d'étirement de mes jambes. Anticipant mon intention, elle m'arrête de la voix : « Essayez de ne pas vous étirer tout de suite pour sentir la résonance de la pratique. Ensuite, vous pourrez. » Je me retiens... Plus tard, elle m'expliquera que l'envie d'étirer les muscles vient d'un besoin d'obtenir des sensations plus fortes que ce que nous avons éprouvé pendant une heure. Une sorte d'addiction. Si nous ne cédon pas tout de suite à cette demande du corps, nous restons plus en conscience de sensations corporelles plus subtiles. Cela prolonge l'effet de la séance et

participe à une conscience corporelle plus éveillée. Je me lève en silence. Invité à faire quelques pas en contact avec mes sensations, j'ai l'impression d'avoir des amortisseurs sous les pieds. Ma démarche est coulée, élastique, étrange... Il me faut découvrir la pratique individuelle.

Accompagner la tension sans s'y opposer

Cinq jours plus tard, me voici donc dans le cabinet de soins de Christel. Après ma leçon de prise de conscience par le mouvement, place à l'intégration fonctionnelle. La praticienne m'invite à lui tourner le dos puis à lever le bras comme si je souhaitais atteindre le plafond. Je m'exécute. Elle m'incite alors à le refaire jusqu'à décoller les talons du sol tout en sentant ce que cela fait. Second essai, en conscience de toutes les zones du corps qui participent au geste. Ai-je une demande, une problématique à résoudre ? Je lui parle d'une douleur côté gauche, liée à un vieil accident et de mon intention de gagner en amplitude respiratoire. Puis, allongé sur le dos, les yeux fermés, je me laisse aller. Elle mobilise une épaule, comme pour la soulever, mais sans la soulever... Bizarre. On dirait que mon système neuromusculaire hésite ! Doit-il se laisser pénétrer comme lors d'un massage profond ou se soulever à l'incitation de la main ? Je pose la question.

« Il s'agit de laisser faire ce qui se fait, me répond Christel... Tu accompagnes. » C'est subtil, mais je comprends. Il



me faut me laisser entraîner et être attentif à toutes les petites sensations de mouvements induites par ce mouvement. En collectif, la voix était le guide, cette fois, c'est le toucher... Je m'employais à être passif dans l'activité. Maintenant, je reste actif dans la passivité. La suite est d'un agrément difficile à décrire. Ma soigneuse ne mobilise pas la zone douloureuse, mais toutes les zones autour. C'est un peu un principe avec Feldenkrais : on ne prend pas de front la douleur. On montre plutôt au corps toutes les zones de mobilité autour de celle en restriction. Il ne s'agit pas de contraindre, mais de faire ressentir les espaces de liberté. Un autre principe de l'intégration fonctionnelle est d'accompagner le corps dans ses mouvements instinctifs plutôt que de lui imposer une autre direction censée être meilleure. Autrement dit, ne pas s'opposer à une tension corporelle, mais aller dans son sens. « La prendre en charge à la place du système neuromusculaire », résume Christel. Ainsi, le corps n'aura plus à le faire puisque le praticien le fait pour lui et il pourra se détendre... Logique, non ? Cette approche, révolutionnaire du temps de Moshé Feldenkrais, est aujourd'hui largement partagée dans de nouvelles formes d'ostéopathie, ou en fasciathérapie.

Pendant une heure, je me laisse mettre en mouvement... L'enjeu est de rester vigilant, dans une conscience aiguisée des micromouvements qui accompagnent le grand mouvement. Une fois ou deux, je m'absente dans mes pensées avant de revenir. Mes mouvements sont devenus un objet de méditation.

Impression de faire plus avec moins

À la fin de la séance, Christel me propose de faire quelques pas. Nouvelles sensations élastiques dans les jambes, comme si je marchais sur un matelas, sans effort. Elle me demande de lever le bras. Je me retrouve sur la pointe des pieds, presque déséquilibré, comme si ma main avait à elle seule entraîné le reste de mon corps. C'est cela la continuité de mouvement chère à Feldenkrais. Pour un temps, me voilà passé du mode séquentiel au mode continu. De retour à la maison, j'ai l'impression que ma poitrine s'est élargie. Au cours de la soirée, ma respiration est sensiblement plus lente. Cette sensation persistera presque deux jours, avec cette impression de faire plus avec moins... Jusqu'à ce que l'habitude antérieure revienne.

C'est décidé ! Je m'inscris pour deux séances de plus : une collective et une individuelle quelques jours plus tard. À chaque fois, ce sont les mêmes sensations de fluidité, de légèreté, d'aisance et de continuité du mouvement. Et cela dure 48 h. Un tel ressenti peut-il s'installer durablement ? Je pose la question à Christel qui me donne le contact de deux pratiquantes régulières de la méthode.

La première me confie sa difficulté à ressentir son corps, son impuissance et sa colère il y a quelques années lorsqu'elle a débuté les séances collectives. Un sentiment d'échec qui ne l'a pas tout à fait dissuadée, puisque souffrant de douleurs dorsales chroniques en raison d'une maladie auto-immune, elle s'est finalement décidée récemment à recevoir des séances individuelles. « Là, ça me convient. Les séances améliorent mes douleurs... Entre une heure et deux ou trois jours. Le relationnel me fait du bien au moral. Je comprends qu'il s'agit de refaire des connexions cérébrales. Je suis séduite par la démarche, mais j'ai peu de bénéfice ». Un retour en demi-teinte, donc. Je m'entretiens alors

avec Nathalie, une autre pratiquante régulière, uniquement en collectif.

Nouvelles potentialités

Pour elle, la découverte de la méthode Feldenkrais fut une véritable révélation. « *Absolument phénoménal ! Ça apporte de la joie en redonnant une simplicité aux mouvements et aux actions. Ça permet de mieux fonctionner, tout simplement. C'est flagrant quand je fais de la randonnée. J'ai une capacité de mouvement que je n'avais pas.* » En pratiquant régulièrement, Nathalie a vu de nouvelles potentialités s'inscrire dans son corps. « *Quand je marche en montagne, mes côtes s'écartent librement et ma tête tracte mon corps en avant, comme si j'étais plus légère.* » Résultat : moins d'effort et plus d'endurance. Peu à peu, Nathalie dit aussi avoir gagné une plus grande mobilité articulaire dans ses hanches et remarqué une résonance de cette fluidité dans d'autres sphères de la vie.

« *Au quotidien, j'arrive à faire un geste un peu compliqué – comme chercher un objet sous un meuble – plus facilement. Et puis je trouve de nouvelles solutions, autant intellectuellement que physiquement. Au même titre que les habitudes corporelles, les fonctionnements cognitifs peuvent changer, dans le sens d'une plus grande agilité.* »

Voilà qui est enthousiasmant. Mais le contraste entre ces deux témoignages m'interroge. Mon premier témoin appréhendait la réalité par le filtre de l'intellect et éprouvait des difficultés à sentir son corps. Nathalie semble au contraire particulièrement connectée à ses sensations. Je la questionne à ce sujet. Elle m'apprend que ses parents l'ont laissée explorer son propre corps à sa guise. « *Le bébé explore les mouvements en les répétant* », m'explique-t-elle. « *Or beaucoup de parents interviennent en disant : "Arrête de gigoter, ça m'agace !" Moi, on m'a laissé explorer mon corps à ma guise. Je n'ai pas été contrainte de ce côté-là. Aussi, je me connais par*

Qui était Moshé Feldenkrais ?

Né en 1904 en Ukraine, Moshé Feldenkrais quitte son pays natal à 14 ans pour se rendre par ses propres moyens – c'est-à-dire essentiellement à pied – en Palestine. En 1928, il s'installe à Paris pour y étudier la physique, les mathématiques, la mécanique et l'électricité et devient docteur en sciences physiques et ingénieur en mécanique et électricité. En 1933, il découvre le judo pour lequel il se passionne et dont il deviendra l'un des ambassadeurs en Europe. Après un accident grave sur un genou déjà blessé, Moshé Feldenkrais se voit proposer une intervention dont les chances de succès sont évaluées à 50 %. Refusant la chirurgie, il décide de se tourner vers lui-même. Tout en étudiant tous les savoirs disponibles à son époque – anatomie, physiologie, neurophysiologie, yoga, hypnose, acupuncture – il

observe et explore minutieusement de très petits mouvements, redécouvrant le processus d'apprentissage de la marche par les bébés. L'une de ses sources d'inspiration est aussi le Judo et sa recherche d'un mouvement harmonieux, utilisant un minimum d'énergie pour un maximum d'efficacité. Après avoir réussi à marcher de nouveau, il reprend sa pratique du judo tout en poursuivant ses recherches afin de transmettre ses découvertes. Abandonnant progressivement le monde de la Physique et de l'électronique, il se consacre entièrement à la recherche qui donnera naissance à sa méthode qu'il enseignera en Europe, aux États-Unis, en Australie et en Israël où il meurt en 1984. Par sa pratique, Moshé Feldenkrais est considéré comme l'un des précurseurs de la découverte de la neuroplasticité.

cœur, de manière empirique. C'est pour ça que je n'ai pas de médecin et me soigne par moi-même. Avec la méthode Feldenkrais, j'ai renoué avec le petit enfant explorateur de lui-même que j'ai été. »

Renouer avec l'enfant qui découvre son corps... Ce détail me fait penser à un aspect de la vie de Moshé Feldenkrais. Sa femme était pédiatre. Sous son influence, il a découvert le processus que mettent en œuvre les enfants pour apprendre à se mouvoir et s'en est inspiré pour l'accompagnement des adultes.

En somme, la méthode Feldenkrais n'est pas tout à fait une thérapie, mais plutôt une école de l'ergonomie du mouvement. Et comme dans toutes les écoles, chacun vient avec des acquis différents. Pour les uns, la connexion avec les sensations en mouvement est spontanée, intuitive et heureuse. Pour d'autres, elle reste à acquérir. C'est aussi pour cela que cette approche intéresse des profils variés, allant de la personne handicapée au sportif de haut niveau. Que ce

soit pour retrouver la mobilité d'une articulation lésée, parfaire un swing de golf ou gagner en fluidité dans une pratique d'aïkido, les ressorts sont les mêmes. Selon le site Internet de Feldenkrais France, il s'agit de « *découvrir – par l'expérience – à quel point des aspects de soi que l'on croyait immuables sont au contraire très flexibles. [...] Nos limitations dans l'ampleur ou la fluidité d'un mouvement ne proviennent pas toujours de limites mécaniques au niveau des articulations. Nos limitations dans le mouvement proviennent souvent de la façon dont le système nerveux central organise le mouvement, en utilisant la plupart du temps des schémas habituels acquis.* »

Sortir des schémas, apprendre de nouvelles potentialités sont des capacités du système nerveux central qu'a exploité Feldenkrais à une époque où l'on pensait que ce dernier achevait définitivement de progresser au début de l'âge adulte. Les récentes découvertes des neurosciences lui ont donné raison.

Emmanuel Duquoc

Enfin une bible pour se soigner avec les champignons !

La mycothérapie, la thérapie par les champignons, est une tradition médicale très ancienne que la recherche scientifique redécouvre depuis les années 2000. C'est aujourd'hui une branche de la naturopathie à part entière, très efficace aussi bien en prévention qu'en cure de maladies :

- Pour les problèmes de foie, de digestion et de l'estomac ;
- Pour réguler la glycémie, le cholestérol et le surpoids causé par des désordres métaboliques ;
- Pour réguler la tension ;
- Pour lutter contre certains virus comme la grippe, les infections bactériennes, et renforcer le système immunitaire ;
- Et même pour lutter contre certaines allergies respiratoires, les troubles de l'érection, et les inflammations articulaires (en association avec la phytothérapie).

À mesure que la science progresse, l'étendue du pouvoir thérapeutique des champignons n'a de cesse de surprendre ! C'est en effet dans le règne des champignons que l'on trouve les remèdes naturels parmi les plus puissants : les meilleurs stimulants immunitaires, comme l'*Agaricus blazei*, les plus puissants des antioxydants comme le chaga, mais aussi des antitumoraux comme le kombucha, des anti-inflammatoires comme le ganoderme ou des hépatoprotecteurs comme le cordyceps...

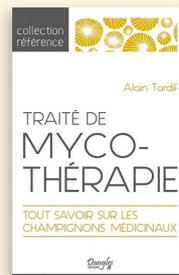
Dans cet ouvrage pédagogique et particulièrement exhaustif de 537 pages, fruit de plusieurs dizaines d'années de travail, le naturopathe Alain Tardif recense

35 champignons médicinaux essentiels bien connus par la science et dont l'usage est maîtrisé, ainsi que 64 autres qui s'avèrent très prometteurs. Pour chacune, il précise, études scientifiques à l'appui, les indications médicales et la posologie à respecter.

Mais les champignons constituent aussi sans nul doute les traitements naturels d'avenir les plus prometteurs contre les grandes maladies de notre siècle que sont les cancers, les maladies neurodégénératives, l'immunodéficience et les maladies cardio-vasculaires...

Très richement cet ouvrage ouvre la voie à une véritable « pharmacopée des champignons » comparable à celle utilisée en phytothérapie et va sans nul doute s'imposer comme une référence, aussi bien pour tous les praticiens de santé, les mycologues aguerris, que pour tous, que vous soyez déjà ou non amoureux des champignons ! C'est sûr, vous ne verrez plus les champignons comme avant !

Traité de mycothérapie



Auteur : Alain Tardif

Éditeur : Dangles édition

Prix : 39 €

ISBN : 978-2-7033-1106-5

Les virus, ces mal-aimés du vivant

Saviez-vous que ce sont des virus qui ont permis à notre espèce de fabriquer un placenta ? Et que certains virus bienfaiteurs nous aident en réalité à nous défendre contre d'autres virus ?

Vous avez certainement une image négative de ces microbes, responsables de tant d'épidémies (grippe, Ebola, et aujourd'hui Covid-19...). Ce ne sont pourtant pas des entités strictement malfaisantes ayant pour but de nuire aux organismes qu'ils infectent, mais des entités biologiques comme les autres, soumises aux règles de l'évolution.

Ils sont certes capables de changer le cours de l'histoire. Ainsi, la conquête du continent américain par les colons européens a été grandement facilitée par la sensibilité des populations locales aux virus européens.

Dans cet ouvrage complet et exemplifié, vous apprendrez par exemple comment la chimiste Rosalind Franklin a découvert la manière dont les « virus de la mosaïque

du tabac » se collent les uns aux autres pour former des cristaux qui attaquent les plants de tabac. Vous comprendrez en détail le fonctionnement des virus et la difficulté qu'ont les chercheurs à les catégoriser.

Enfin vous apprendrez que les virus ont, contre toute attente, un potentiel thérapeutique. Nous les utiliserons peut-être dans un futur proche pour lutter contre les infections, les maladies génétiques ou même les cancers !

La Folle Histoire des virus



Auteur : Tania Louis

Éditeur : humenSciences

Prix : 14,90 €

ISBN : 978-2-3793-1194-9

Écoutez vos rêves, clé du bien-être psycho-émotionnel

Une personne de 60 ans aura passé environ 5 années de sa vie à rêver ! Et si cette période que vous passez à rêver n'était pas du temps perdu, mais au contraire un temps indispensable ?

Les rêves agissent sur différents plans : physique, psychique, émotionnel et spirituel.

Ils peuvent livrer une grande variété de messages, surprenants ou parfois inquiétants, mais toujours inspirants. Par exemple les cauchemars permettent d'évacuer psychiquement ce que vous n'osez pas vous révéler à vous-même.

Les rêves permettent aussi d'améliorer la créativité et de découvrir des solutions inattendues à nos problèmes. Ainsi, Elias Howe, l'inventeur de la machine à coudre, a compris où mettre le trou dans l'aiguille d'une de ses machines... en le visualisant dans un rêve. Le romancier Robert Louis Stevenson a, lui, écrit la moitié de *L'Île au trésor*, son œuvre la plus connue, en s'inspirant des personnages qui revenaient chaque nuit dans ses rêves.

Ce livre interactif, inspiré aussi bien par l'interprétation des rêves de la psychologie freudienne que jungienne, vous aidera à tirer le meilleur parti de vos rêves et à les utiliser dans la vraie vie.

Vous apprendrez ainsi à faire des rêves lucides (durant lesquels vous êtes conscients de rêver), ce qui vous permettra de partir à la rencontre de certains symboles inconscients afin de pouvoir mieux affronter vos peurs et blocages émotionnels, voire de les dépasser.

Vous découvrirez aussi beaucoup d'exemples de rêves analysés, qui vous aideront certainement à mieux appréhender les vôtres, et peut-être faire de vos rêves une réalité !

Onirothérapie : Jouer avec ses rêves pour mieux vivre la réalité



Auteur : Olivier Cochet

Éditeur : Jouvence

Prix : 14,90 €

ISBN : 978-2-88953-307-7

ALTERNATIF bien-être

Revue mensuelle

Numéro 178 - Juillet 2021

<https://alternatif-bien-etre.com/>

Société éditrice : Totale Santé SA, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Place Saint-François 12 Bis, 1003 Lausanne, Suisse, inscrite dans le Canton de Vaud et dont l'IDE est CHE-390.144.123, représentée par M. Sébastien de Dianous, en sa qualité d'administrateur.

Directeur de la publication : Sébastien de Dianous

Rédacteur en chef : Rodolphe Bacquet

Éditeur : Malik Teffahi-Richard

Assistante éditoriale : Adeline Jurasz

Maquettiste : Isabelle Pillet

Abonnement annuel : 54 € en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant

votre abonnement, contactez le service client : par

téléphone au +33 (0)9 85 60 05 42 ou via la page

www.totale-sante.com/contact par courrier à

Totale Santé - CS 70074 -

59963 Croix Cedex - FRANCE

ISSN 2504-4869 - CPPAP 0121 N 08427

Dépôt légal : Janvier 2020

Crédits photos : © Lotus Images © arxichtu4ki © Murilo Mazza © Tatiana Volgutova / Shutterstock.com - OpenClipart-Vectors de Pixabay

Avis aux lecteurs :

Alternatif Bien-Être, publication gérée par Totale Santé SA, a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

Bulletin d'abonnement à *Alternatif Bien-Être*

Alternatif Bien-Être est le mensuel des solutions alternatives de santé : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par e-mail un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement d'un an à *Alternatif Bien-être* comprend 12 numéros + un numéro gratuit en cadeau + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois en version papier pour seulement 39€ + 15€ (pour les frais d'impression et d'envoi) en France, soit 54€ ou 39€ en version électronique (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 :

www.totale-sante.com/alternatif-bien-etre/

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Totale Santé SA pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 05 42 ou via la page www.totale-sante.com/contact.

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

Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Electronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

E-mail : _____ 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 **Totale Santé SA** et de les renvoyer à : **Totale Santé SA - CS 70074 - 59963 Croix Cedex FRANCE**. Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 05 42

Nous attendons vos témoignages à l'adresse : alternatifbienetre@totale-sante.com ou par courrier **RÉDACTION ALTERNATIF BIEN-ÊTRE** - CS 70074 - 59963 CROIX Cedex France

L'homéopathie pour combattre l'asthme

J'ai de l'asthme depuis l'âge de 3 ans et demi, à la suite d'une ablation des amygdales. Dès l'âge de 62 ans, la cortisone n'était plus efficace, il fallait augmenter les doses sans succès. Je ne pouvais plus monter un escalier ni une pente même avec la Ventoline... J'ai dit stop et j'ai essayé l'homéopathie sans y croire, en ayant peur de m'étouffer pour de bon. Mon médecin allopathe m'avait dit de ne pas arrêter la cortisone au risque d'en mourir...

J'ai fait de l'acupuncture qui m'a aidé à surmonter mes peurs, de l'ostéopathie pour ouvrir ma cage thoracique, de la kinésithérapie pour apprendre à respirer et augmenter mon souffle, et le traitement de fond homéopathique pour traiter toutes les allergies. Ces dernières étaient si nombreuses que mon médecin allopathe m'avait dit que c'était impossible de me désensibiliser.

J'ai aussi appris à gérer mon alimentation, par exemple l'arrêt du miel et les laitages avec beaucoup de modération en fonction de mes symptômes. Et miracle, j'ai commencé une nouvelle vie sans cortisone et ses effets secondaires (excitation, insomnie, prise de poids). Quel bonheur de pouvoir faire une randonnée en montagne à 2 000 mètres sans m'essouffler, je me sens enfin bien à plus de 60 ans.

Je peux vous dire que l'homéopathie n'est pas un effet placebo, car au début du traitement j'étais inquiète avant de trouver les granules qui me correspondaient. Si vous pensez que ça ne marche pas, vous devez persévérer car il faut un peu de temps pour que ça fonctionne.

Patricia

La médecine chinoise contre la maladie de Basedow



On m'a détecté une maladie de Basedow il y a environ 10 ans. C'est une maladie auto-immune qui se manifeste par une hyperthyroïdie, un goitre homogène et parfois une ophtalmopathie. Je me suis rendue à l'hôpital pour des examens, les infirmiers m'ont alors dit qu'ils allaient m'injecter un produit radioactif. N'ayant pas été prévenue avant le rendez-vous et étant militante antinucléaire, je refuse fermement. Le médecin, très compréhensive, réalise une échographie qui montre des nodules thyroïdiens et me prescrit du Néomercazole en organisant des prises de sang régulières, car ce médicament peut détruire le foie ! Je commence le traitement en ne prenant que la moitié de ce qui est recommandé, le temps d'effectuer des recherches. Je commande de l'Hypertyrocalm et du Noducalm, des remèdes en médecine chinoise du laboratoire Bimont. J'accompagne ce traitement avec des exercices de cohérence cardiaque ou de

relaxation, j'évite tout ce qui a matière à m'énerver y compris la télévision, j'écoute plutôt de la musique douce. J'ai confiance et je me fais confiance. La prochaine prise de sang révélera une guérison, mon docteur est stupéfait quand je lui confirme le traitement que j'ai pris !

Parfois la thyroïde s'emballer alors je prends une teinture mère de lycoper, et je masse celle-ci avec de l'huile essentielle de myrrhe, ce qui me réussit très bien. Je prends également quelques gouttes d'iode de temps en temps (interdit *a priori*), car la thyroïde en a besoin pour fonctionner. Je prends du « Lugol Iodine Solution de Heiltropfen » provenant d'Allemagne.

J'ai toujours été passionnée par la médecine naturelle, je donnais régulièrement des conseils dans une boutique bio. J'ai rencontré tellement de personnes qui me confiaient leurs problèmes dans l'attente de solutions naturelles, et constaté des améliorations voire des guérisons. Si mon témoignage peut aider d'autres personnes alors surtout ayez confiance, c'est très important.

Annette

choquette@wanadoo.fr

Guérir d'un zona grâce aux huiles essentielles

Il y a 5 ans, j'ai attrapé un zona que j'ai guéri en 10 jours en utilisant uniquement des huiles essentielles.

Les deux premiers jours, j'étais persuadée que j'avais été mordue par une puce. Ce n'est que le troisième jour que j'ai compris ce qui m'arrivait, car les démangeaisons avaient fait place à des douleurs.

Je me suis alors précipitée sur Internet pour en savoir un peu plus et j'ai découvert qu'il y avait deux types de boutons : des vésicules comme en cas de piqûre d'ortie, ce que j'avais sous l'aisselle gauche, et des boutons en ruban comme ceux que j'avais dans le dos.

J'ai alors frotté les boutons avec de l'huile essentielle de menthe poivrée et de niaouli pour lutter contre la douleur, ce qui fonctionna au bout d'une demi-heure. Je les ai utilisées pures, car le zona n'était pas très étendu. J'ai aussi pris en interne quelques gouttes de tea tree et d'origan compact pour lutter contre le virus, tout est rentré rapidement dans l'ordre.

Ce n'est que quelques semaines plus tard que j'ai fait constater par mon généraliste et mon acupuncteur que j'avais bien eu un zona.

J'espère que mon témoignage pourra en aider certains. Sachez cependant que s'il s'agit d'un zona à l'œil, il est impératif de consulter un médecin, car les huiles essentielles sont interdites à cet endroit.

Catherine Kusak, 65 ans

kusak.catherine@gmail.com

PROCHAINEMENT DANS ALTERNATIF BIEN-ÊTRE

- Dossier : **santé des dents et des gencives**
- Décryptage : **les produits ménagers**
- Bien dans son corps : **retrouver son souffle après la maladie**
- Homéopathie : combattre **l'arthrose**
- Parcours de patient : « **La méditation m'a sauvé de l'amputation** »
- J'ai testé pour vous **les massages russes**