

Cholestérol : le grand bluff ! (Pourquoi il faut se méfier des statines) **1**

Lyme : ces cinq plantes pour ne plus tiquer en cas de morsure ! **5**

Jambes lourdes : ne prenez plus le problème à la légère ! **11**

Mesdames, ne soyez plus « les grandes oubliées de la santé » **18**

Découvrez l'acide aminé « bâtisseur » : 8 bonnes raisons de faire une cure **22**

Quand le diagnostic tombe, comment trouver le bon soutien ? (Le témoignage de Laura) **25**

Chute de cheveux : souffrez-vous d'une carence... en sang ? **28**

En librairie **31**

Cholestérol : le grand bluff ! (Pourquoi il faut se méfier des statines)

Léa Wauquier

Malgré les nombreuses alertes, le mythe du « mauvais cholestérol » persiste et les statines continuent d'être présentées comme l'unique solution contre les risques de maladies cardiovasculaires. Grâce au discours clair et nuancé de notre pharmacienne, démêlez enfin le vrai du faux et découvrez les micronutriments indispensables pour la santé de votre cœur.

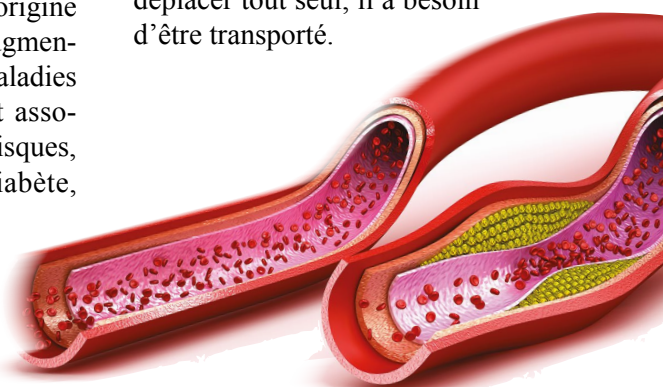
Les pathologies cardiovasculaires sont la première cause de mortalité dans le monde (17,7 millions de morts en 2017) et la deuxième en France après les cancers. Elles sont responsables de 25,1 % des décès. Aussi, la prévention cardiovasculaire incluant la prise en charge des facteurs de risques est un enjeu de santé publique majeur. Un coupable est pointé du doigt depuis plusieurs décennies : le cholestérol, mais est-il vraiment responsable ?

L'hypercholestérolémie est un trouble métabolique qui se traduit par un taux de cholestérol anormalement élevé dans le sang. Elle n'est pas une maladie (excepté celle d'origine génétique), mais elle peut augmenter le risque de survenue de maladies cardiovasculaires si elle est associée à d'autres facteurs de risques, tels que le tabagisme, le diabète, l'hypertension, la sédentarité... Toutefois, celle-ci doit être maîtrisée chez les personnes ayant déjà eu

un accident cardiovasculaire. Pour autant, l'hypercholestérolémie n'est qu'un indicateur du risque cardiovasculaire.

Le « mauvais » cholestérol, ça existe ? J'attire votre attention sur cette fameuse appellation du « bon » et « mauvais » cholestérol. Cette vision est trop réductrice.

Revenons-en aux bases. Dans notre corps, le cholestérol ne sait pas se déplacer tout seul, il a besoin d'être transporté.



Les petites voitures qu'il utilise sont les deux lipoprotéines suivantes dont vous avez sûrement déjà entendu parler :

- Le **LDL cholestérol** qui transporte le cholestérol du foie vers les tissus, considéré comme « mauvais cholestérol » ;
- Le **HDL cholestérol** qui mène le cholestérol des tissus vers le foie pour qu'il soit éliminé, évitant ainsi son accumulation dans les parois vasculaires.

Le stress oxydatif : le vrai coupable

La subtilité trop peu évoquée, c'est que le LDL cholestérol et son contenu sont sensibles au stress oxydatif. En réalité, c'est la transformation des LDL en LDL oxydés qui va initier le processus d'athérosclérose et donc augmenter le risque de maladies cardiovasculaires.

L'athérosclérose n'est autre que l'accumulation de corps gras, de cholestérol ainsi que d'autres substances dans et sur les parois artérielles, pouvant provoquer l'obstruction de la circulation sanguine, voire l'occlusion par la présence d'un caillot.

En effet, le système immunitaire reconnaît les LDL oxydés comme des étrangers. Il déclenche alors une réaction inflammatoire qui va participer à ce phénomène d'athérosclérose. Il est d'ailleurs tout à fait possible de mesurer ce paramètre en effectuant un dosage direct des anticorps anti-LDL oxydés. Ainsi, l'athérosclérose n'est autre qu'une maladie inflammatoire chronique auto-immune.

Pour conclure, reprenez que le cholestérol est bien présent sur la scène de crime, pour autant, il n'est pas le grand coupable, malgré les diverses incriminations.

L'hypercholestérolémie s'accompagne toujours d'un excès d'ac



Le cholestérol : vital pour votre santé !

Le cholestérol est indispensable pour le fonctionnement de notre corps. Tout d'abord, celui-ci joue un rôle structural. J'entends par là qu'il permet la formation et la stabilité de toutes les membranes de nos cellules. Il conditionne la fluidité de celles-ci, permettant ainsi une fonction cardiovasculaire correcte et une bonne communication entre nos cellules.

Ensuite, il a plusieurs rôles fonctionnels et pas des moindres : c'est le précurseur de toutes les hormones stéroïdiennes (à savoir le cortisol, la cortisone, l'aldostérone) et de toutes les hormones sexuelles (la progestérone, les

œstrogènes et la testostérone). Il est également le précurseur des sels biliaires essentiels à la digestion des lipides et à l'absorption des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E, K), également de la vitamine D et de la coenzyme Q10, un antioxydant majeur de notre corps dont on verra l'importance par la suite.

Vous comprenez alors les risques et les effets secondaires qui peuvent se présenter lorsqu'on bloque la formation du cholestérol par les statines ou même par la levure de riz rouge qui, bien que naturelle, agit exactement de la même manière.

gras trans, d'acides gras saturés, d'acides gras monoinsaturés et d'une baisse des oméga-3. Aussi le bénéfice d'un régime type méditerranéen associé à un mode de vie sain n'est plus à écarter pour prévenir le risque de coronaropathies.

Statines : oui ou non ?

La prise en charge doit être globale. Limiter le traitement à un traitement hypolipémiant par la prise de statines (Pravastatine®, Simvastatine®, Atorvastatine®, Rosuvastatine® ou encore Fluvastatine®) est controversée, car elle bloque la formation de cholestérol en amont de l'apparition de la maladie.

En effet, il existe en France un réel usage abusif de ces médicaments qui sont utilisés à tort en prévention primaire chez des patients qui n'ont pas un risque cardiovasculaire élevé.

Les dernières recommandations de la Haute Autorité de santé (HAS) indiquent que celles-ci devraient être prescrites en prévention chez des patients seulement en cas de haut risque cardiovasculaire, après

un accident cardiovasculaire, dans le cas d'hypercholestérolémie primaire isolée ou familiale, lorsque trois mois de mesures diététiques appropriées n'ont pas suffi à ramener le taux de LDL cholestérol à une valeur normale.

Cela ouvre le débat, d'autant plus quand les traitements se généralisent pour des personnes à faibles risques cardiovasculaires et qui, malgré leur volonté d'être informées sur leurs pathologies, bénéficient trop peu de l'éducation thérapeutique suffisante pour véritablement changer leur mode de vie.

Elles bloquent la coenzyme Q10

Bien que très largement prescrites, les statines sont source d'effets indésirables, notamment dus à leurs effets antinutritionnels sur certains micronutriments. En effet, elles inhibent la production de cholestérol en bloquant une enzyme, la HMG-CoA réductase, indispensable à sa production. Sauf qu'en bloquant cette enzyme, on bloque également la formation de

certains micronutriments comme la célèbre coenzyme Q10.

Cela peut ainsi être à l'origine des fameuses crampes ou douleurs musculaires ressenties sous statines, mais également du risque augmenté de développer une insulino-résistance et donc un diabète de type 2 à long terme (facteur prouvé de risque cardiovasculaire). Cela génère des arrêts prématurés du traitement et donc une perte de chances dans la prévention cardiovasculaire.

La coenzyme Q10, de son nom savant ubiquinol (forme réduite) ou ubiquinone (forme oxydée), que nous sommes capables de fabriquer (mais dont la production diminue avec l'âge), est également présente dans certains aliments comme la viande, les poissons, tels le hareng, la truite, ou les sardines, certaines huiles, de soja, de colza, et dans les oléagineux comme les cacahuètes et les pistaches.

La coenzyme Q10 est très importante pour nos mitochondries. Pour rappel, les mitochondries sont de petits organites assimilés à de véritables centrales nucléaires, présentes dans toutes nos cellules, permettant la production d'énergie.

Sous statines, le taux de coenzyme Q10 est diminué, perturbant

ainsi l'activité des mitochondries, ce qui provoque à long terme un stress oxydatif.

L'enzyme oubliée des médecins

Ainsi une supplémentation en coenzyme Q10 est extrêmement intéressante chez les patients traités par statines pour prévenir ce risque de douleurs musculaires, mais également la survenue de diabète de type 2 à long terme ; elle permet de réguler l'excès de stress oxydatif présent lors des maladies cardiovasculaires.

En tant que pharmacien d'officine, mon rôle n'étant pas de remettre en cause les prescriptions des médecins, il me paraît cependant primordial de proposer à ces patients une supplémentation en coenzyme Q10 dès l'instauration d'un traitement par statines.

On privilégiera de la coenzyme Q10 organique (synthétisée par fermentation) sous forme réduite, ubiquinol mieux assimilée par l'organisme à prendre au milieu d'un repas. La dose minimale efficace étant de 90 mg, pouvant aller jusqu'à 300 mg par jour. Attention, elle est contre-indiquée chez la femme enceinte et allaitante, les patients sous chimiothérapie.

Ex : La coenzyme Q10 chez Sunday Natural ou le Microbaine Q10 âge protect de Pileje.

Risques cardio-vasculaires : contrôlez vos oméga-3

En dehors de l'hypercholestérolémie, il existe un marqueur extrêmement performant et contrôlable (malheureusement pas remboursé par la sécurité sociale) qui va permettre d'évaluer le risque cardiovasculaire. En effet, les données épidémiologiques montrent une association très forte entre l'index oméga-3 et le risque de maladie coronarienne.

L'index oméga-3 mesure le pourcentage des deux principaux acides gras oméga-3, l'acide eicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA), dans les acides gras de l'organisme. Il permet d'obtenir un aperçu de l'alimentation d'une personne sur plusieurs semaines.

De récentes études ont prouvé l'efficacité de l'EPA et du DHA dans la prévention et le traitement de certaines maladies cardiaques. Au-dessus de 8 %, on observe un effet protecteur. En revanche, en dessous de 4 % le risque de mort subite d'origine cardiaque est multiplié par dix. Entre les personnes présentant les plus bas et les plus hauts taux d'index oméga-3, le risque de maladie coronarienne diminue ainsi de 90 % et le taux de cholestérol d'environ 30 %.

Pourtant, le statut en oméga-3 des patients pour protéger leur fonction cardiovasculaire est bien trop négligé dans la prise en charge.

Les oméga-3 : des essentiels

Les acides gras oméga-3 sont dits essentiels, c'est dire qu'ils doivent



La coenzyme Q10 se trouve, entre autres, notamment dans les poissons gras, la viande ou les oléagineux.

être apportés par l'alimentation. On retrouve ces acides gras polyinsaturés (AGPI) dans les algues, les plantes et les poissons. Les sources végétales contiennent presque exclusivement de l'acide α -linoléique (ALA), tandis que les poissons et les algues contiennent majoritairement de l'EPA et du DHA.

Nous sommes capables de fabriquer nous-mêmes de l'EPA et le DHA à partir de l'ALA, en faible quantité. Mais le taux de transformation dépend de plusieurs facteurs, notamment du rapport entre les oméga-6 et les oméga-3. Ce dernier est favorable s'il est compris entre 4/1 et 6/1. Or, dans notre alimentation actuelle transformée et industrialisée, ce rapport est totalement déséquilibré : il est de 1/20, ce qui aggrave le climat pro-inflammatoire impliqué dans le processus d'athérosclérose et bien d'autres maladies évolutives et dégénératives.

Les oméga-3 sont indispensables pour la santé. Ils favorisent la bonne fluidité des membranes cellulaires, ils régulent la tension artérielle, l'élasticité des vaisseaux, l'agrégation des plaquettes sanguines, diminuent le risque de calcification des plaques d'athérome en les stabilisant. Ils permettent aussi de réguler l'inflammation et ils ont également une influence sur le métabolisme des lipides et des stérols.

En tant que pharmacien il me paraît également indispensable de rappeler à ces patients les mesures nutritionnelles à mettre en place au quotidien pour parvenir à améliorer leurs apports dont le bénéfice sur la santé n'est plus à prouver.

Augmentez vos apports en oméga-3 !

Pour augmenter les apports, il faut tout simplement en apporter depuis le règne animal en consommant des poissons gras, riches en EPA et DHA, tels que le saumon, le maquereau, le hareng, la sardine, à raison de 150 à

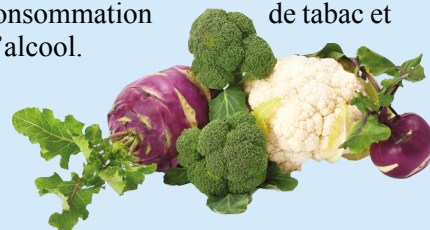
Comment réguler votre stress oxydatif ?

Afin de réguler l'excès de radicaux libres et donc le stress oxydatif, il faut privilégier les aliments d'origine biologique plus riches en antioxydants (17 % en moyenne). Les crucifères, les épinards, les betteraves, les artichauts, les carottes, les patates douces, les myrtilles, les mures, les framboises, les cerises, les raisins, les kiwis, les agrumes, les noix du Brésil, le thé, les épices dans vos plats, accompagnés d'un verre de vin rouge de temps en temps, en sont de très bonnes sources.

Corrigez toute déficience en vitamine D : au-delà de son rôle sur le métabolisme osseux, la vitamine D est immunomodulante, c'est-à-dire qu'elle permet de réguler l'immunité : ni de trop (maladies auto-immunes), ni trop peu en limitant les excès d'inflammation. Aussi, en cas de traitement par statines et chez l'ensemble des patients à risques cardiovasculaires, il est primordial de ne pas être en déficit (taux < 30 ng/ml).

Une supplémentation en hiver, de septembre à mars, est indispensable, car nous nous exposons trop peu au soleil et les apports alimentaires sont trop faibles. Privilégiez une prise quotidienne ou hebdomadaire plutôt que trimestrielle (sous forme d'ampoule ultra dosée) pour pouvoir bénéficier de tous ses effets bénéfiques sur la santé que je ne pourrai pas vous décrire ici. Privilégiez également une supplémentation en vitamine D3 issue du lichen boréal ou de la lanoline de mouton sous forme de gouttes à prendre chaque jour. La posologie est adaptée en fonction du dosage sanguin.

Ajoutez à cela que la pratique d'une activité physique régulière est indispensable, ainsi que de limiter la consommation de tabac et d'alcool.



200 g trois fois par semaine. Privilégiez plutôt les petits poissons moins chargés en métaux lourds.

Il faudra également y associer des sources issues du règne végétal en consommant quotidiennement des huiles végétales riches en oméga 3 comme l'huile de cameline, de lin (1 à 2 cuillères à café par jour) ou de chanvre ou de colza (2 cuillères à soupe par jour) à intégrer dans vos vinaigrettes et assaisonnements (ne surtout pas les chauffer et les conserver au frigo). Les graines de chia et les noix sont également de très bonnes sources, tout comme les algues pour les végétariens.

Pour participer au bon équilibre des acides gras, il est également important de limiter la consommation d'acides gras trans d'origine industrielle présents dans les produits ultra-transformés comme les viennoiseries, les biscuits, les margarines, les barres chocolatées, les plats cuisinés, et qui augmentent, entre autres, le LDL cholestérol.

Vous l'avez compris, la prise des statines est bien trop insuffisante et la prise en charge doit être globale afin de pouvoir agir sur l'ensemble des facteurs responsables des maladies cardiovasculaires.



Léa Wauquier est une docteure en pharmacie très influente dans les médias français, plus connue sous le nom « Les conseils pharma de Léa ». Diplômée de la faculté de pharmacie de Montpellier, elle s'est également spécialisée en homéopathie (DU) et en micronutrition.

Lyme : ces cinq plantes pour ne plus tiquer en cas de morsure !

Rémy Le Jeune

Difficile à diagnostiquer, la maladie de Lyme transmise par les tiques est un véritable défi pour la médecine moderne. Or, si peu de médias en parlent, la recherche a mis en lumière l'efficacité de certaines plantes et huiles essentielles face à la maladie, autant en prévention que pour accompagner une rémission ! Tisanes maison, spray aroma répulsif, voici comment vous préparer pour un été serein et sans tiques !

Cependant celui-ci n'est pas recommandé au premier stade en raison de nombreux faux négatifs à ce stade. Il n'existe pas non plus de test vraiment fiable pour déterminer si la maladie a totalement disparu après un traitement antibiotique.

Selon les derniers chiffres de Santé publique France, la maladie de Lyme affecterait environ 50 000 personnes par an en France, dont 800 personnes hospitalisées chaque année. Aux États-Unis, 500 000 personnes par an.

Cette maladie, également connue sous le nom de « borréliose de Lyme », est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme uniquement par les morsures de tiques infectées.

En France, ce sont principalement les tiques dures appelées *Ixodes ricinus* qui sont à l'origine de la maladie de Lyme. 30 % d'entre elles seraient contaminées par l'une des trois espèces de bactéries appartenant au groupe des spirochètes (*Borrelia burgdorferi*, *Borrelia afzelii* et *Borrelia garinii*).

Ces tiques sont répandues partout en France. Elles vivent dans les forêts de feuillus – peu dans celles de conifères, les sous-bois, les prairies, les parcs urbains et les jardins

privés. Plus de 80 % des cas ont été constatés entre les mois de mai et de septembre.

Lyme ? Un diagnostic difficile...

Le diagnostic de la maladie de Lyme n'est pas toujours aisé, car de nombreuses personnes ne se souviennent pas d'avoir été mordues par une tique.

Au niveau clinique, l'érythème migrant (une éruption cutanée de forme ovale, un anneau rouge) est la principale manifestation clinique permettant de diagnostiquer la maladie, parfois aussi une affection rhumatismale comme l'arthrite du genou.

Le dépistage de la maladie de Lyme peut se confirmer ensuite grâce à une sérologie, c'est-à-dire un test sérologique en deux étapes (Elisa et Western blot) qui va permettre de rechercher les anticorps spécifiques contre *Borrelia burgdorferi*.

De graves complications (si elle n'est pas traitée)

La manifestation la plus courante de la maladie de Lyme est ainsi l'éruption cutanée appelée érythème migrant, mais l'infection peut aussi provoquer bien d'autres symptômes sans liens apparents. On distingue trois stades d'évolution clinique :

- Le stade précoce localisé qui survient de trois à trente jours après la piqûre de la tique. On observe l'érythème migrant au niveau de la piqûre récente. D'autres symptômes peuvent apparaître, tels que des symptômes pseudo grippaux, de la fatigue, des malaises, des maux de tête, de la fièvre et des douleurs musculosquelettiques. Si la maladie est diagnostiquée et prise en charge rapidement (notamment avec antibiotiques), une grande majorité des personnes se rétablira sans d'autres complications.
- Le stade précoce disséminé qui survient de plusieurs jours à

plusieurs semaines après la piqure de tique. On observe de multiples érythèmes migrants sur l'ensemble du corps. D'autres symptômes peuvent survenir, tels que des manifestations neurologiques appelées « neuro-borrélioses » (ex : paralysie faciale, inflammation des racines nerveuses ou méningites), mais aussi des manifestations cardiaques (myocardite, péricardite), des manifestations articulaires (arthrite avec épanchement d'une grosse articulation) et d'autres manifestations ophtalmiques ou cutanées. Environ 20 % des personnes affectées par la maladie de Lyme développeront ces complications. Certains experts émettent l'idée que si plusieurs espèces de bactéries *Borrelia* sont à l'origine de la maladie de Lyme, cela pourrait en expliquer la variété des manifestations cliniques.

- Le stade tardif disséminé qui survient plusieurs mois voire, plusieurs années après la morsure de la tique. On peut observer alors de graves manifestations articulaires, cutanées ou neurologiques rares (comme l'encéphalomyélite).

La phyto, l'arme à ne pas négliger !

Quel que soit le stade de la maladie, un traitement conventionnel à base d'antibiotiques tels que la doxycycline, l'amoxicilline, l'azithromycine est recommandé. Au stade précoce localisé, il permettra la guérison de l'érythème migrant, mais aussi de limiter la progression vers des formes disséminées. La durée du traitement est de 7 à 14 jours en cas d'érythème migrant (stade précoce localisé) et de 14 à 28 jours en cas d'autres manifestations cliniques (stades disséminés, précoces et tardifs). Le traitement antibiotique ne dépasse jamais 28 jours, sauf dans le cadre d'un protocole de recherche.



La renouée du Japon a montré des effets antibactériens prometteurs.

À cela peut s'ajouter la phytothérapie. Aujourd'hui la recherche scientifique permet au mieux de prouver l'efficacité des plantes.

Voici cinq plantes médicinales qui ont brillé ces dernières années pour leurs propriétés anti-Lyme au potentiel exceptionnel (parfois bien plus important que les médicaments conventionnels).

La scutellaire, antibactérienne

La scutellaire du Baïkal (*Scutellaria baicalensis*)¹, appelée également *Huang Qin*, est une plante utilisée depuis des millénaires dans la médecine traditionnelle chinoise (Chine). Son composant majeur dénommé baicaléine possède des propriétés antibactériennes exceptionnelles – plus efficaces que d'autres composants naturels – contre les trois formes de deux espèces de bactéries (*Borrelia burgdorferi* et *Borrelia garinii*), c'est-à-dire les spirochètes elles-mêmes (la forme spiralée), la forme arrondie latente et le biofilm.

Prenez 3 à 4 gélules/j dosées à 350 mg d'extrait de racines de scutellaire, riche en baicaléine, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement.

L'efficacité de la quinine ghanéenne

La racine de *Cryptolepis* (*Cryptolepis sanguinolenta*)² appelée également « quinine ghanéenne », est utilisée dans la médecine traditionnelle ghanéenne pour le traitement du paludisme depuis de nombreuses générations. L'extrait concentré de sa racine, riche en un alcaloïde dénommé cryptolépine, possède de fortes propriétés antibactériennes *in vitro* contre les spirochètes de *Borrelia burgdorferi*, en phase de croissance et en phase stationnaire. D'après une expérience américaine, elle entraîne même une éradication complète des bactéries *Borrelia burgdorferi* en phase stationnaire alors que certains antibiotiques prescrits dans la maladie de Lyme, la doxycycline et le céfuroxime, n'ont pas réussi à les éradiquer. Prenez 10 à 20 gouttes de teinture de *Cryptolepis* riche en cryptolépine, dans un demi-verre d'eau, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement.

La renouée du Japon, une clé non négligeable !

Tout comme la racine de *Cryptolepis*, la renouée du Japon (*Reynoutria japonica*)³ possède de puissantes propriétés antibactériennes *in vitro*,

contre les spirochètes de *Borrelia burgdorferi*. Ces deux plantes ont été évaluées plus efficaces que l'armoise annuelle (*Artemisia annua*), la griffe de chat (*Uncaria tomentosa*) ou le noyer noir (*Juglans nigra*), malgré tout anti-Lyme à retenir. Prenez 1 gélule/j. d'extrait de racine de renouée du Japon, dosée à 500 mg et riche en resvératrol, au moment du repas dans un grand verre d'eau, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement.

La puissante griffe de chat (attention aux interactions)

La griffe de chat (*Uncaria tomentosa*)⁴ possède vraiment la capacité d'éliminer les bactéries spirochètes *Borrelia burgdorferi*, responsables de la maladie de Lyme. Toutefois, une étude allemande (décembre 2018) nous sensibilise aux interactions possibles de la griffe de chat avec le foie ou les médicaments. Comme le pamplemousse, elle inhibe partiellement l'activité d'une enzyme hépatique et intestinale essentielle, appelée cytochrome CYP3A4, qui participe à de nombreuses réactions biologiques telles que la synthèse du cholestérol, des stéroïdes et d'autres lipides, et le métabolisme des médicaments. Prenez 20 à 25 gouttes de teinture-mère de griffe de chat, diluées dans un peu d'eau, 3 fois/j, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement. Attention à ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Une plante ayurvédique contre l'arthrite de Lyme

Le coléus de l'Inde (*Coleus forskohlii*)⁵ appelé également *Makandi* en sanskrit, est une plante utilisée depuis des siècles en médecine ayurvédique (Inde). *In vitro*, son composant majeur dénommé isoforskoline inhibe la synthèse des molécules responsables d'inflammations

(TNF- α , IL-6) provoquées par une protéine membranaire de la bactérie *Borrelia burgdorferi* responsable de l'arthrite de Lyme. *In vivo*, plusieurs examens ont permis de révéler que son composant majeur réduit aussi les symptômes de l'arthrite de Lyme chez la souris. Prenez 1 à 2 gélules/j dosées à 300 mg d'extrait de coléus, et riches en isoforskoline, pendant 3 semaines/mois (à renouveler sur plusieurs mois).

Une autre plante de la médecine traditionnelle chinoise appelée *Xue Dan* (*Hemsleya amalilis*)⁶ riche en *Cucurbitacine Iia*, présente aussi des propriétés anti-inflammatoires *in vitro*, contre l'arthrite de Lyme.

Repoussez les tiques avec ces trois essentielles !

En prévention, je recommande ces trois huiles essentielles :

La menthe verte, mieux que les répulsifs chimiques

Certaines huiles essentielles présentent des propriétés prometteuses comme alternatives naturelle aux répulsifs chimiques utilisés

contre les tiques. L'huile essentielle de menthe verte (*Mentha spicata*)⁷ est une excellente répulsive antitiques, démontrée par une récente étude britannique (oct. 2019), sur le site d'une lisière boisée avec une forte abondance de tiques. Elle permet d'avoir moins de tiques présentes sur nos affaires, les couvertures ou les pantalons traités à 5 %, voire de les empêcher d'y rester fixées plus que quelques minutes. Cette action répulsive antitiques à 5 % est aussi efficace que le produit chimique appelé « DEET » (N,N-diéthyl-3-méthylbenzamide) à 20 %, potentiellement toxique, et à éviter pour les enfants et les femmes enceintes.

Le romarin, le tueur de tiques

L'huile essentielle de feuilles de romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* et 1,8 cinéol) provoque une bonne répulsion contre les tiques *in vivo*, c'est-à-dire à l'extérieur, sur le terrain⁸, lorsqu'elle est appliquée sur les tissus. Elle entraîne aussi *in vitro*⁹ jusqu'à 100 % de mortalité des tiques adultes après environ cinq heures d'exposition à de fortes concentrations. Elle a même la capacité d'éliminer 50 à 95 % des nymphes par contact direct avec l'huile essentielle, lorsque celles-ci sont exposées à des concentrations létales.

Fabriquez votre spray répulsif maison ! (Non toxique)

Contre *Ixodes ricinus*, l'espèce la plus répandue en France, cette recette est redoutable. Pour un flacon pulvérisateur de 50 ml, ajoutez 2,5 ml d'huiles essentielles en synergie (5 %) :

- HE de menthe verte (*Mentha spicata*), 30 gouttes ;
- HE de romarin officinal à 1-8 cinéol (*Rosmarinus officinalis* et 1,8 cinéol), 15 gouttes ;
- HE de marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) ou tea

tree (*Melaleuca alternifolia*), 15 gouttes.

Ajoutez de l'alcool modifié à 70 % (nettoie et désinfecte la peau) en quantité suffisante pour atteindre les 50 ml.

Agitez et pulvérisez sur vos vêtements avant toute activité dans la nature.

Contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante, et chez les jeunes enfants.

La marjolaine, une barrière aux morsures

L'huile essentielle de feuilles de marjolaine (*Origanum majorana*) présente un effet répulsif puissant¹⁰, c'est-à-dire qu'elle repousse l'ensemble des tiques, comme le constate un essai biologique en laboratoire. Elle agit aussi fortement *in vitro*¹¹ sur les nymphes des tiques *Ixodes ricinus*. Elle provoque un effet de paralysie et moins de mouvements des tiques adultes, ce qui réduit les risques de morsure. Après 24 et 72 heures d'exposition, elle entraîne une mortalité de 60 à 100 % des tiques.

Terrassez Lyme avec ces flacons

Face aux risques d'antibiorésistance, ces flacons sont une solution non négligeable.

Trois puissantes huiles épiciées

Origan, cannelle et clou de girofle seraient plus efficaces qu'un antibiotique de référence dans la maladie de Lyme. Fort intéressant face à la baisse d'efficacité des antibiotiques (ou la résistance des bactéries aux antibiotiques). Des chercheurs suisses et américains¹² ont dévoilé

que les huiles essentielles de sommets d'origan vulgaire (*Origanum vulgare*), d'écorce de cannelle (*Cinnamomum* spp.) et de clou de girofle (*Syzygium aromaticum*) sont plus actives que la daptomycine, un antibiotique de référence, dans le traitement de la maladie de Lyme (dite chronique ou persistante).

Le ciste ladanifère, aussi efficace que l'amoxicilline !

L'huile essentielle de ciste ladanifère (*Cistus creticus* ou *Cistus ladaniferus*), bien connue pour ses propriétés antihémorragiques, possède aussi une forte activité antibactérienne contre les spirochètes de Lyme¹³. Un de ses composants (appelé épimanoyloxyde) présente la meilleure activité antispirochète qui est même comparable à l'amoxicilline, antibiotique de référence utilisé dans de nombreux protocoles pour la prise en charge de la maladie de Lyme.

L'HE de bay s'attaque aux biofilms

L'huile essentielle de feuilles de bay (*Pimenta dioica*), riche en eugénol, agit aussi sur les différentes formes mobiles ou kystiques de spirochètes appartenant aux deux espèces *Borrelia burgdorferi* et *Borrelia garinii*, ainsi que leurs biofilms (amas de

cellules qui entourent et protègent les bactéries et leur permet de survivre dans des conditions environnementales hostiles). En faible quantité, elle possède aussi cette capacité d'éradiquer complètement les spirochètes de *Borrelia burgdorferi* au stade phase stationnaire.

Trois astuces pour se protéger des tiques efficacement

Avant l'activité dans la nature (en forêt, prairies, dans les jardins publics ou privés) :

- Couvrez vos bras et vos jambes avec des vêtements longs et clairs (pour repérer plus facilement les tiques non encore fixées sur la peau) et portez une casquette ou un chapeau.
- Vaporisez du vinaigre blanc dilué sur vos vêtements, à raison d'une cuillerée à soupe pour 150 ml d'eau, car les tiques sont incommodées par son odeur.
- Appliquez sur les zones découvertes de votre peau 3 gouttes d'huile essentielle de tea tree (*Melaleuca alternifolia*), diluées dans 1 cuillerée à café d'huile végétale d'amande douce ou appliquez le spray anti-tique.

Durant l'activité dans la nature :

- Préférez les sentiers bien entretenus, sans végétation dense ou de hautes herbes, afin de limiter le risque de contact avec les tiques.

Après l'activité dans la nature et le lendemain :

- Inspectez très soigneusement votre corps. La tique peut se loger aux plis cutanés, à l'arrière des genoux, aux aisselles, aux zones génitales, au nombril et, en particulier chez les jeunes enfants, dans le cuir chevelu, le cou, à l'arrière des oreilles.
- Prenez une douche chaude, dans les deux heures qui suivent la fin de l'activité dans la nature (cela



Des huiles essentielles comme l'écorce de cannelle dépassent parfois les effets des antibiotiques.

diminue le risque de morsure par les tiques encore présentes), avec un gel douche aromatique : 20 gouttes d'huile essentielle de tea tree (1 ml environ) diluées dans un flacon de 100 ml de gel douche.

Votre gel douche « stop tiques »

Voici une recette pour un flacon de 50 ml de gel douche dans lequel vous pouvez ajouter 0,5 ml d'huiles essentielles (1 %) : HE de ylang-ylang (*Cananga odorata*) et/ou HE de romarin à cinéol (*Rosmarinus officinalis* ct 1,8 cinéol), 10-12 gouttes au total. Agitez et lavez l'ensemble du corps avec le gel douche, en évitant les yeux. Contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante et chez les jeunes enfants.

Que faire après avoir été mordu ?

- Retirez la tique le plus rapidement possible à l'aide d'un crochet à tique ou une pince fine, ou à défaut une pince à épiler. Pas de panique, la durée d'incubation des bactéries *Borrelia* est quasi nulle en dessous de quatre heures. Saisissez la tique au plus près de la peau et tirez-la en la faisant pivoter dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, dans le sens de l'axe de son corps, afin qu'aucune partie ne reste accrochée.
- Évitez les mauvais gestes qui favorisent le relargage des bactéries *Borrelia* dans le sang.
- Désinfectez l'endroit de la morsure après le retrait de la tique avec de l'eau et du savon, de l'eau oxygénée, par exemple. Contrairement aux idées reçues, l'alcool n'est pas un très bon désinfectant.
- Surveillez la zone pendant les semaines qui suivent. Si un érythème migrant ou d'autres manifestations cliniques apparaissent, consultez votre médecin.

Votre protocole SOS morsure (à garder précieusement)

En cas de morsure et si un érythème migrant (stade précoce localisé) apparaît, prenez le traitement à base de plantes suivant, avec le traitement antibiotique, pendant 7 à 14 jours. De même, si d'autres manifestations cliniques (stades disséminés, précoces et tardifs) apparaissent, pendant 14 à 28 jours.

- 1 gélule/j d'extrait de racine de renouée du Japon, dosée à 500 mg et riche en resvératrol, au moment du repas dans un grand verre d'eau, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement.

Ou

- 20 à 25 gouttes de teinture-mère de griffe de chat, diluées dans un peu d'eau, 3 fois/j, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement. Attention ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

Et

- Une oléocapsule d'origan ou d'écorce de cannelle avec un peu

d'eau, avant ou pendant le repas, 3 fois/j durant 7 à 14 jours consécutifs, en association avec la prise d'antibiotiques, durant toute la durée du traitement.

Ou

- 2 gouttes du sirop aroma antibactérien

– HE d'origan vulgaire (*Origanum vulgare*) riche en carvacrol, puissante anti-infectieuse contre toutes les formes de *Borrelia*.

– HE de romarin officinal (*Rosmarinus officinalis*) riche en 1,8 cinéol (syn. eucalyptol), anti-infectieuse et hépatoprotectrice (contre la toxicité potentielle de l'origan).

Dans un petit flacon de 5 ml, mettez 60 gouttes environ de chacune des deux huiles essentielles ci-dessus. Prenez 2 gouttes de la préparation, dans 1 cuillerée à café d'huile végétale d'olive ou de miel, 3 fois/j, au moment des repas, durant 7 à 14 jours consécutifs, en association avec la prise d'antibiotiques durant toute la durée du traitement.

Si vous êtes mordu, désinfectez !

En cas de morsure par une tique, appliquez cette synergie antibactérienne sans délai :

- HE de verveine exotique ou litsée (*Litsea cubeba* ou *citrata*),
- HE de ciste (*Cistus creticus* ou syn. *Cistus ladaniferus*),
- HE de myrrhe (*Commiphora myrrha*).

Dans un petit flacon de 5 ml, mettez 25 gouttes de chacune des trois huiles

essentiels ci-dessus, ou 75 gouttes d'une des trois huiles essentielles si vous ne disposez que de celle-ci.

Appliquez 2 à 3 gouttes pures de la synergie d'huiles essentielles sur la morsure de tique, 3 à 5 fois par jour, le jour même et les jours suivants. Cela permet de lutter localement contre les bactéries *Borrelia* (surtout si la tique est infectée) et favorise la cicatrisation localement. Contre-indiqué chez la femme enceinte ou allaitante et les jeunes enfants.



Rémy Le Jeune Diplômé de l'université Paris XIII, enseigne la phytothérapie et l'aromathérapie. Son dernier ouvrage s'intitule *Prévenir des maladies neurodégénératives grâce aux huiles essentielles*, paru aux éditions Quintessence.

➔ Cancer de la prostate ? Ce sport en quatre lettres est fait pour vous

En plus d'améliorer la forme physique et de ralentir le vieillissement général, un programme d'activité physique pourrait aussi ralentir la progression du cancer de la prostate, selon les dires des chercheurs de l'université canadienne d'Alberta¹. Pendant 12 semaines, 50 participants ont donc été divisés en deux groupes. Le premier a suivi un entraînement physique de type HIIT, c'est-à-dire à intervalles de haute intensité (le groupe témoin ayant conservé sa routine). Il s'avère que ce type d'exercice a permis d'améliorer la santé cardiovasculaire des sujets et de réduire la progression biochimique du cancer prostatique. Mais les hypothèses ne s'arrêtent pas là. Le HIIT aiderait surtout les patients à réduire leur niveau d'anxiété, leur peur de la progression du cancer et pourrait même améliorer certains symptômes hormonodépendants tels que la fatigue ou la prise de poids. Le HIIT est donc une pratique qui fait ici d'une pierre deux coups : en améliorant la santé cardiovasculaire et en freinant la progression des facteurs impliqués dans le cancer de la prostate !

1. « A Randomized Trial of the Effects of Exercise on Anxiety, Fear of Cancer Progression and Quality of Life in Prostate Cancer Patients on Active Surveillance. », Dong-Woo Kang et al., *The journal of urology*, février 2021, <https://doi.org/10.1097/JU.0000000000002334>

➔ Diabète de type II : comment préserver vos reins ?

Tout l'enjeu, pour les diabétiques, est de conserver leurs organes en bonne santé dans le temps : cœur, pancréas et même les reins... L'insuffisance rénale concernerait près d'un diabétique sur trois. Pour enrayer leur dégradation, des cliniciens ont suivi² 143 diabétiques (d'environ 61 ans en moyenne), en leur faisant suivre un régime dit « low carb », pauvre en glucides. Les chercheurs ont mesuré une amélioration de la fonction rénale de 4,7 µmol/l, grâce à un indicateur clé, la créatinine sérique (en moyenne sur 30 mois de suivi). Parmi 132 patients, 88 d'entre eux ont vu cet indicateur s'améliorer. En outre, ils ont également perdu en moyenne 9,5 kg et leur niveau de HbA1C (autre marqueur du diabète) a aussi diminué. D'autres facteurs comme la pression artérielle ont également été impactés positivement par ce régime *low carb*. Finalement, ce sont près de 97 % des sujets qui ont bénéficié positivement de cette approche nutritionnelle, et près de la moitié ont connu une forme de rémission jusqu'à l'arrêt complet de l'insuline pour six d'entre eux. Bénéfique à plusieurs égards, le régime low carb semble gagner de nouvelles lettres de noblesse auprès des médecins comme piste thérapeutique complémentaire.

2. David Unwin et al., « Renal Function in Patients Following a Low Carbohydrate Diet for Type 2 Diabetes: A Review of the Literature and Analysis of Routine Clinical Data from a Primary Care Service Over 7 Years. », *Current opinion in endocrinology, diabetes and obesity*, octobre 2021, [doi: 10.1097/MED.0000000000000658](https://doi.org/10.1097/MED.0000000000000658)

➔ Acuité visuelle : et si vous repreniez un peu de café ?

Café, bon ou mauvais excitant ? Si le débat n'est pas tranché parmi les médecins, une nouvelle étude vient ouvrir le champ des discussions en mettant en avant son action sur notre acuité visuelle. Si l'on en croit les premières observations des scientifiques de l'université de Waterloo³, la caféine augmenterait notre vivacité visuelle et la performance de nos yeux. Pendant deux jours, un groupe a ingéré une capsule de caféine (avec 4 mg/kg) tandis qu'un groupe témoin recevait un placebo. Une heure avant et une heure après l'ingestion, les participants ont réalisé des tests à l'aide d'outils informatisés capables de mesurer les compétences de l'acuité visuelle.

Les conclusions suggèrent que ceux ayant avalé de la caféine présentent une vitesse de réaction plus rapide et plus précise lors de stimuli mobiles plus petits. En outre, la caféine permettrait un traitement plus rapide des stimulations de mouvement, et la prise de décision qui en découle semblerait plus rapide. Pour arriver à ces hypothèses, les scientifiques utilisent notamment deux marqueurs : la vitesse des mouvements oculaires et la sensibilité au contraste. Or ces deux capacités étaient bel et bien impactées par la consommation de caféine. Ainsi, ces résultats viennent souligner un effet accru de cette molécule de caféine sur le niveau de vigilance et de précision visuelle.

3. Redondo, B., Jiménez, R., Molina, R. et al., « Effects of Caffeine Ingestion on Dynamic Visual Acuity: A Placebo-Controlled, Double-Blind, Balanced-Crossover Study in Low Caffeine Consumers. », *Psychopharmacology* (2021), <https://doi.org/10.1007/s00213-021-05953-1>

Jambes lourdes : ne prenez plus le problème à la légère !

Dr Philippe Veroli

Près de trois Français sur quatre seront concernés par des problèmes d'insuffisance veineuse au cours de leur vie. Pourtant, en dehors des bas de contention, la médecine allopathique ne propose que peu d'alternatives. Le Dr Veroli présente dans ce dossier un véritable plan d'action pour soulager et freiner l'avancée de la maladie, en explorant les multiples approches naturelles. Phyto, aroma, nutrithérapie... à chacune ses forces !

En revanche, les veines ont des parois beaucoup plus molles et la pression cardiaque ne s'y exerce presque plus. Le sang étant soumis à l'action de la pesanteur, il est donc, dans les veines, poussé vers le bas en permanence.

L'insuffisance veineuse chronique (trouble de la circulation sanguine dans les veines) est une pathologie de plus en plus fréquente. Elle concerne aujourd'hui 17 à 20 millions de Français et représente environ 2 % des dépenses totales de santé¹. En outre, 75 % des Français seront atteints de varices au cours de leur vie, dont 25 % nécessiteront des soins médicaux ou chirurgicaux.

Attention, si elle est bénigne au début, cette maladie s'aggrave inéluctablement en l'absence de traitement.

Depuis que l'assurance-maladie a décidé de ne plus rembourser les veinotoniques, prétextant leur peu d'efficacité, les médecins prescrivent surtout des anti-inflammatoires et des antalgiques avant d'en arriver à la sclérose et à la chirurgie. Pourtant, une approche naturelle globale (associant activité physique, nutrition, plantes, huiles essentielles, homéopathie, acupuncture) peut apporter un réel soulagement et freiner l'évolution de la maladie.

La circulation : une histoire de tuyaux

Il est utile de faire un peu d'anatomie pour comprendre ce système bien construit, mais complexe. Sachez, pour commencer que cinq à six litres de sang circulent dans l'organisme dans trois types de vaisseaux :

1. Les artères, qui transportent le sang du cœur vers les organes pour leur apporter oxygène et nutriments ;
2. Les veines, qui ramènent le sang vicié des organes vers le cœur et les poumons ;
3. Les capillaires, de minuscules vaisseaux sanguins qui font la jonction entre artères et veines. À ce niveau, les organes se chargent en oxygène et nutriments et se débarrassent de leur gaz carbonique et de leurs déchets métaboliques.

Les artères ont des parois assez rigides et la pression exercée par les contractions cardiaques permet au sang de progresser facilement vers les organes, quelle que soit la position du corps.

Pensez-vous à bien respirer ?

Dans les veines des membres inférieurs, le sang circule du bas (les pieds) vers le haut (les cuisses). Deux mécanismes principaux permettent le retour du sang veineux des membres inférieurs vers le cœur (schéma illustrant ce phénomène page suivante²) :

1. En se contractant, les muscles de la plante du pied, du mollet et de la cuisse compriment les veines profondes qui les entourent, chassant le sang qu'elles contiennent. Cependant, l'effet de massage est nul sur les veines superficielles qui ne sont pas entourées par les muscles. Le sang superficiel est simplement aspiré passivement dans le système profond.
2. Les veines possèdent des valvules qui fonctionnent comme des clapets antiretour, empêchant le sang de refluer (descendre) lors de la relaxation musculaire.

Trop souvent négligée, la respiration joue aussi un rôle important

dans le retour veineux des membres inférieurs. À chaque expiration, le diaphragme se soulève et aspire le sang veineux des pieds vers le cœur.

Pourquoi ça bloque ?

On parle d'insuffisance veineuse chronique lorsque les veines ne parviennent plus à assurer correctement leur fonction.

Le plus souvent l'anomalie se situe au niveau de la paroi des veines. Celle-ci est normalement constituée à 70 % de collagène, un tissu chargé de rendre la veine résistante et élastique. Mais les déficits en collagène sont très fréquents, avec pour conséquence une fragilisation de la paroi veineuse responsable de l'hyperpression et de l'incontinence veineuse.

Plus rarement, l'insuffisance veineuse est liée à une déficience de la pompe musculaire du mollet (immobilisation, ankylose de cheville). Il peut aussi s'agir d'une maladie post-thrombotique (séquelle de phlébite).

La stase (stagnation) veineuse entraîne des phénomènes inflammatoires locaux liés à la libération de médiateurs inflammatoires par les leucocytes (globules blancs). Ces phénomènes inflammatoires sont à l'origine d'une altération des valvules qui remplissent moins bien

leur fonction. Cela aggrave alors la stagnation du sang et la dilatation veineuse : c'est le cercle vicieux de l'insuffisance veineuse. À un stade avancé surviennent des troubles de la microcirculation perturbant l'oxygénation des tissus, d'où une hypoxie locale, conduisant aux troubles trophiques dont le stade ultime est l'ulcère veineux.

Ils sont nombreux sur le banc des accusés !

Il existe plusieurs facteurs favorisant l'insuffisance veineuse, chronique. Parmi eux, on pense notamment à :

- L'hérédité.
- Le sexe : les femmes sont plus à risques que les hommes, car l'insuffisance veineuse est favorisée par les œstrogènes. Plus de la moitié des femmes sont concernées contre seulement un quart des hommes.
- Les traitements hormonaux à base d'œstrogènes (pilule contraceptive et traitement substitutif de la ménopause).
- L'obésité, car en augmentant la pression au niveau des jambes, elle ralentit le retour veineux.
- Le tabagisme : fumer régulièrement nuit à la vasomotricité des veines qui perdent en tonicité. Cela diminue le flux sanguin et entraîne une mauvaise circulation veineuse. Le risque est décuplé

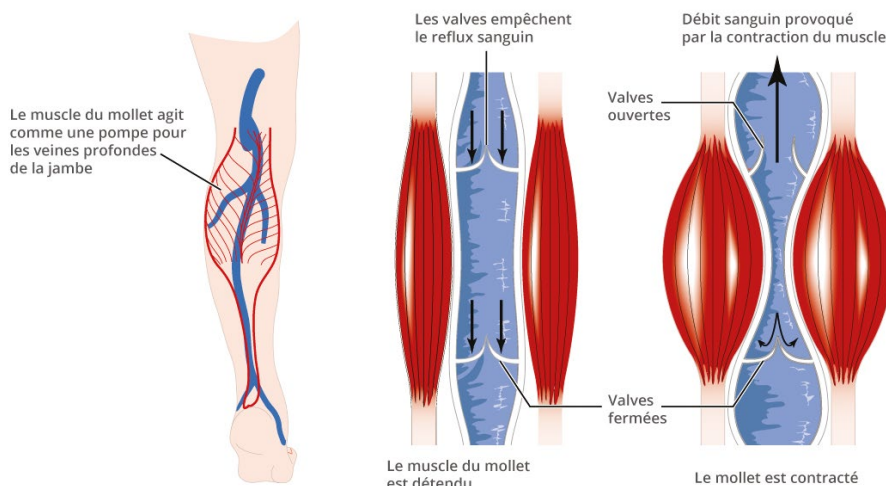
quand s'associent tabac, surpoids et traitement hormonal.

- La grossesse : l'insuffisance veineuse au cours de la grossesse est multifactorielle. Le nombre de grossesses augmente le risque d'insuffisance veineuse : de 10 à 20 % lors de la première grossesse, ce risque double à la seconde et augmente ensuite avec le nombre de grossesses.
- La constipation chronique.
- La sédentarité.
- La position debout ou assise prolongée au travail. Les métiers impliquant une position verticale prolongée (serveur, cuisinier, coiffeur, infirmier...) favorisent la stagnation du sang dans les membres inférieurs du fait de la force gravitationnelle. Les métiers impliquant une position assise prolongée (comptable, secrétaire, chauffeur routier, taxis, métiers sur ordinateur...). Lorsque nous sommes assis, les muscles des jambes se relâchent, ce qui entraîne une dilatation des veines.
- L'exposition à la chaleur, car elle aggrave la dilatation des veines (chauffage par le sol, bains chauds...).
- Les pieds plats
- Le port de talons hauts ou de chaussures trop plates
- La thrombose veineuse profonde
- Le vieillissement (la maladie s'aggrave avec l'âge)
- Une mauvaise respiration.

À la loupe : repérez les signes !

La mauvaise circulation du sang dans les veines provoque d'abord une sensation de jambes lourdes qui seront volontiers gonflées le soir, puis des douleurs, des crampes, des « impatiences » gênant l'endormissement avec un besoin irrésistible de bouger les jambes, et des démangeaisons.

À un stade plus avancé apparaissent les varices qui sont le signe le plus



Le fonctionnement du système veineux dans les membres inférieurs.

fréquent de l'insuffisance veineuse chronique. Il s'agit d'une dilatation permanente d'une ou plusieurs veines du réseau veineux superficiel, repérables visuellement, le plus souvent aux jambes.

Plus tard encore, en l'absence de traitement, on observera des ecchymoses spontanées, des modifications définitives de la coloration de la peau (dermite ocre, une coloration brune de la peau) puis des complications cutanées (ulcères variqueux et eczéma dont la guérison spontanée est impossible).

Quand un deuxième système s'en mêle...

Il existe aussi un autre système circulatoire d'une importance majeure dans la santé générale : c'est le système lymphatique. Il assure la circulation de la lymphe grâce aux vaisseaux lymphatiques et participe à nos défenses immunitaires grâce aux ganglions lymphatiques.

La lymphe est un liquide présent en abondance dans le corps humain (six à dix litres), dont la composition est proche de celle du liquide interstitiel (qui baigne toutes nos cellules) et dont le rôle est de drainer les déchets de ce liquide. Ces déchets (issus du métabolisme cellulaire) sont épurés au niveau des ganglions (lymphatiques) situés sur le trajet des vaisseaux lymphatiques, puis la lymphe rejoint le système veineux (au niveau du cou).

Le réseau lymphatique n'est pas soumis à la pression cardiaque et il est indépendant du circuit sanguin. Ainsi, seule la contraction musculaire fait progresser la lymphe. D'où l'importance de l'activité physique dans la détoxification de l'organisme ! Sachez que la respiration abdominale profonde améliore considérablement le retour lymphatique et contribue à nettoyer l'organisme. D'où le précepte chinois de « bien respirer pour bien vivre ».

Terrifiante phlébite : n'attendez pas pour consulter !

L'une des complications les plus redoutées est sans doute la survenue d'une phlébite. Il s'agit d'une thrombose, c'est-à-dire d'un caillot de sang qui bouche la veine.

C'est une urgence thérapeutique. Il faut néanmoins distinguer les phlébites superficielles des phlébites profondes.

- La **phlébite superficielle** est le cas le plus fréquent et le moins grave. On observe sous la peau un « cordon variqueux » rouge, inflammatoire et douloureux. Un caillot de sang dans une veine superficielle ne peut pas migrer au poumon et donner une embolie pulmonaire. Toutefois il faut quand même traiter en urgence, non seulement à cause de la douleur, mais aussi parce

que le caillot peut s'étendre vers la profondeur.

- La **phlébite profonde** est plus rare, mais beaucoup plus dangereuse, car le caillot peut migrer vers le poumon : il s'agit alors d'une embolie pulmonaire possiblement mortelle.

Devant une suspicion clinique d'insuffisance veineuse, votre médecin vous prescrira un échodoppler veineux profond et superficiel. Il s'agit d'un examen par ultrasons (non invasif, indolore et anodin) qui permet l'étude des veines, de leurs parois et des valvules veineuses, et fournit une cartographie des flux et reflux sanguins pathologiques. Il permet de quantifier l'insuffisance veineuse. En cas de suspicion de phlébite, l'échodoppler doit être réalisé en urgence.

En cas de sédentarité, la lymphe des membres inférieurs ne remontera pas efficacement et pourra s'accumuler dans les chevilles et les mollets. La sensation de jambes lourdes et gonflées provient donc en fait de la combinaison de deux problèmes circulatoires : le sang ET la lymphe stagnent dans vos jambes.

Mais alors, comment limiter les dégâts ?

Les traitements de l'insuffisance veineuse chronique ont pour principal objectif d'empêcher sa progression afin d'éviter des complications. Il est impossible de guérir véritablement une insuffisance veineuse chronique, mais il est possible de limiter l'hyperpression veineuse et de favoriser le retour veineux. Au stade avancé de l'ulcère variqueux,

le traitement visera à la cicatrisation et à la limitation des récives.

La prise en charge conventionnelle repose sur la contention en attendant que la situation se dégrade et que les scléroses ou la chirurgie deviennent indispensables.

Bas de contention : bien plus que du confort !

La contention est reconnue comme étant le traitement de base de l'insuffisance veineuse par la Haute Autorité de santé (HAS)³. C'est le premier traitement à envisager pour traiter les symptômes d'insuffisance veineuse des membres inférieurs.

Cette contention agit par pression externe, elle est donc sans effet indésirable. Elle diminue le volume des veines et donc la quantité de sang stagnant, facilitant le retour veineux. Elle améliore également le fonctionnement des valves antireflux.

Cette compression a ainsi pour effet d'améliorer considérablement les symptômes (jambes lourdes et douloureuses, œdèmes, crampes), de prévenir l'apparition et d'aider à la guérison des complications de l'insuffisance veineuse : phlébite, ulcère de jambe.

La contention élastique peut être assurée par des bas, des chaussettes ou des collants (les enfiler peut s'avérer sportif !), voire par des bandes (beaucoup moins esthétiques !). Ces produits sont vendus exclusivement en pharmacie.

Il existe différentes classes de contention préconisées en cas d'insuffisance veineuse légère, modérée

ou sévère. La prescription médicale doit préciser les caractéristiques de la compression (type, force, durée d'application) en fonction de la sévérité de l'insuffisance veineuse. La compression élastique est remboursée à 60 % par la Sécurité sociale.

Les bas de contention doivent être mis dès le matin et retirés la nuit. Ils sont aussi indiqués à titre préventif en cas de grossesse, de vol en avion long et de station debout prolongée.

Les veinotoniques : décrédibilisés à tort ?

Tous issus du règne végétal, ils peuvent être administrés par voie orale ou locale sous forme de crème.

Ils augmentent la tonicité des parois veineuses et améliorent donc la circulation de retour. Ils ont un effet sur la sensation de jambes lourdes et sur la douleur.

Compte tenu d'une efficacité considérée comme limitée dans la stratégie thérapeutique, ils ne sont plus pris en charge par l'assurance maladie depuis 2008. Pourtant, nous verrons que de nombreuses études ont établi que leur efficacité est bien prouvée...

Chirurgie : efficace malgré tout

L'objectif de la chirurgie est de retirer les veines malades. Il existe plusieurs techniques que nous

Sclérothérapie : mon avis (sans langue de bois) !

Les médicaments sclérosants veineux sont des principes actifs qui, injectés par voie intraveineuse sous forme de liquide ou de mousse, agissent l'endothélium vasculaire et provoquent une sclérose veineuse locale. Ils sont utilisés en cas de varice localisée.

L'utilisation de médicaments sclérosants sous forme de mousse relève d'une pratique hors AMM (autorisation de mise sur le marché) qui pourrait favoriser l'embolie gazeuse. La Haute Autorité de santé (HAS) a évalué leur rapport efficacité/effets indésirables comme modéré⁴.

Dans un communiqué paru le 3 janvier 2022, l'ANSM (Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé) rappelle que « des cas d'effets indésirables cardiovasculaires graves continuent d'être rapportés avec les sclérosants veineux (lauromacrogol = Aetoxiscerol®, tétradécyl sulfate de sodium = Fibrovein®) : événements thromboemboliques veineux (phlébite et embolie pulmonaire) et troubles du rythme cardiaque dont l'issue peut, dans de rares cas, être fatale ».

Les contre-indications de ces médicaments sont nombreuses : foramen ovale perméable connu, antécédent de phlébite (superficielle ou profonde), embolie pulmonaire ou accident vasculaire cérébral ischémique, des patients présentant un risque élevé de thrombose (thrombophilie familiale, traitement hormonal substitutif, obésité importante, etc.), maladie artérielle oblitérante des membres inférieurs, infection aiguë, antécédent de chirurgie de moins de trois mois, patients immobilisés ou alités de façon prolongée quelle que soit la cause, grossesse, allaitement, hypersensibilité à la substance active ou à l'un de ses excipients.

C'est pourquoi, avant tout acte de sclérothérapie, le médecin doit informer son patient des risques graves auxquels il s'expose. Pour réduire le risque d'effet indésirable cardiovasculaire, le médecin doit respecter certaines règles de bon sens :

- Respecter les contre-indications à l'utilisation du produit ;
- Respecter un volume maximum du produit injecté par séance ;

- Surveiller le patient pendant et dans les minutes qui suivent l'injection du produit ;

- Disposer d'un défibrillateur et être formé aux gestes de premiers secours.

Le patient, quant à lui, doit être vigilant et attentif aux symptômes pouvant survenir au moment ou après l'injection et nécessitant de consulter un médecin en urgence : tachycardie (accélération du cœur), sensation d'oppression thoracique, douleur thoracique, essoufflement, toux, palpitations, gêne respiratoire, trouble visuel (même transitoire), malaise avec perte de connaissance, maux de tête, troubles de la parole, fourmillements, picotements dans les extrémités des mains et des jambes, douleur du mollet associée ou non à un œdème ou une rougeur.

Vous aurez compris que la sclérothérapie n'est pas sans risque ! Ses résultats esthétiques sont souvent décevants et elle n'évite pas la progression de l'insuffisance veineuse : j'y suis donc peu favorable.

présentons ici sans les détailler. Le stripping ou éveinage vise à retirer la veine malade dans sa totalité : c'est la procédure chirurgicale de référence pour traiter les grosses varices. Le chirurgien peut aussi réaliser des phlebectomies (il retire des segments de veine) ou une cross-sectionomie (consiste à sectionner la jonction entre la veine atteinte et le système veineux profond).

Il existe aussi des techniques d'oblitération (radiofréquence, cryothérapie, laser) et des techniques dites conservatrices (Chiva). Leurs indications respectives dépendent de chaque cas et sont décidées par le chirurgien vasculaire. La chirurgie des varices est à faible risque et donne généralement de bons résultats.

Mon quatuor de plantes pour des jambes légères !

Avec la contention, l'utilisation de la phytothérapie et de l'aromathérapie sont les traitements médicaux les plus efficaces dans la prise en charge de l'insuffisance veino-lymphatique.

La nature nous offre de nombreuses plantes agissant sur la circulation veino-lymphatique. Pour un effet optimal, la durée d'un traitement de phytothérapie pour insuffisance veineuse est au minimum de trois mois. Rappel : en cas de grossesse ou si vous avez un traitement médicamenteux en cours, consultez systématiquement votre médecin avant de débuter un traitement de phytothérapie.

L'indétrônable vigne rouge

La vigne rouge (*Vitis vinifera*) est réputée depuis l'Antiquité pour ses vertus veinotoniques. Les phytothérapeutes utilisent les feuilles, les fruits (le raisin) ainsi que la sève et les pépins des raisins.



La vigne rouge se décline en teinture-mère, en décoction ou en extraits secs.

La vigne rouge possède des vertus antioxydantes, anti-inflammatoires et anti-œdémateuses.

Elle est riche en polyphénols (notamment en resvératrol), en flavonoïdes (oligo-proanthocyanidines et quercétine), en tanin et bien d'autres composants bienfaisants, ainsi qu'en vitamines et minéraux. Ils nourrissent les vaisseaux et capillaires. En outre, ces substances antioxydantes lui confèrent le pouvoir de réduire la perméabilité des capillaires sanguins, de préserver leur élasticité et de soutenir alternativement la vasoconstriction puis la vasodilatation des vaisseaux pour favoriser le retour du sang vers le cœur et les poumons.

C'est ainsi que les extraits de vigne rouge tonifient le flux sanguin, ce qui prévient la formation d'œdèmes et favorise leur résorption⁵.

L'Agence européenne du médicament a confirmé son efficacité dans le traitement de l'insuffisance veineuse, des varices, de la fragilité capillaire ainsi que des brûlures et irritations dues aux hémorroïdes.

La vigne rouge peut ainsi être utilisée en infusion, décoction, teinture-mère ou en gélules d'extrait sec. Choisissez un extrait sec de vigne rouge titré à 10 % de polyphénols. La posologie minimum efficace est de 500 mg par jour.

Le petit houx pour dégonfler

Le rhizome de la plante (fragon épineux, *Ruscus aculeatus*) contient des saponosides (ruscogénine et néoruscogénine) dotés de propriétés fortement veinodilatrantes, anti-inflammatoires, anti-œdémateuses et diurétiques.

En soutenant la circulation veineuse, le petit houx diminue le gonflement et contribue à la sensation de jambes légères. Choisissez un extrait sec de petit houx titré à 10 % de ruscogénine. La posologie minimum efficace est de 10 mg de ruscogénine par jour.

Le marron d'Inde imperméabilise

Les graines de marronnier d'Inde (*Aesculus hippocastanum*) renferment des substances actives (aescine, hétérosides coumariniques, vitamine P) qui exercent des effets vasoconstricteurs, anti-œdémateux, anti-inflammatoires et antioxydants. Le marronnier d'Inde permet ainsi de fortifier les parois veineuses et diminuer leur perméabilité, ce qui soutient le retour veineux.

Selon une étude parue dans la revue *The Lancet*⁶, le marron d'Inde serait aussi efficace que les bas de contention ! Ce qui n'est pas une raison pour s'en dispenser si l'on veut une efficacité maximum.

Plusieurs formes galéniques sont disponibles :

- Extrait sec : choisissez un extrait sec de marron d'Inde titré à 10 % d'aescine. La posologie minimum efficace est de 100 mg d'aescine par jour (en cures de 3 mois).
- Suspension intégrale de plante fraîche (SIPF) : 5 ml 2 fois par jour
- Macérât de bourgeons de marronnier : 10 à 20 gouttes 2 fois par jour
- Teinture-mère : 50 gouttes matin et soir dans un verre d'eau

Trèfle jaune (2 fois par jour minimum !)

Aussi appelé petit trèfle jaune ou herbe aux mouches, le mélilot (*Melilotus officinalis*) est une plante commune à fleurs jaunes dont on utilise les sommités fleuries.

Riche en flavonoïdes et en coumarine, il a une action veinotonique et lymphotonique, anti-inflammatoire, anti-œdémateuse et anticoagulante. Choisissez un extrait sec de mélilot. La posologie minimum efficace est de 500 mg 2 fois par jour, ou une suspension intégrale de plante fraîche (SIPF) (5 ml 2 fois par jour).

Ces quatre plantes sont à mon sens les plus efficaces en cas d'insuffisance veinolymphatique, même si l'éventail de dame nature est bien plus riche.

Prenez-vous ces compléments ? Attention, ils sont toxiques !

Comme pour beaucoup de compléments alimentaires, les formulations proposées dans le commerce sont très souvent insuffisamment dosées, non titrées en principe actifs et de qualité médiocre. D'où un résultat décevant. Consultez donc attentivement la composition des produits avant de les

acheter afin de vérifier leur dosage et l'absence d'excipients indésirables et potentiellement toxiques (paraben, dioxyde de titane...). Je vous mets notamment en garde contre plusieurs préparations pharmaceutiques :

- Le Veinamitol® contient du butylhydroxyanisole, qui est classé comme cancérigène possible par le Centre international de recherche contre le cancer (CIRC).
- Le Ginkor Fort® contient du dioxyde de titane, lui aussi classé comme cancérigène probable par le CIRC.
- Le Daflon® et le Diovenor® contiennent aussi de nombreux excipients toxiques et notamment du dioxyde de titane.

L'aroma, pour soulager localement

Alors que la phytothérapie est le traitement le plus efficace par voie orale, l'utilisation des huiles essentielles (HE)* donne les meilleurs résultats par voie locale. Là encore, la nature se révèle généreuse et il est utile d'associer plusieurs HE pour bénéficier de leur action synergique.

Des jambes légères en neuf flacons !

- Les HE de **menthe poivrée** (*Mentha piperita*) et de **citron** (*Citrus limonum*) donnent une impression immédiate de légèreté et de fraîcheur.
- L'HE de **niaouli** (*Melaleuca quinquenervia viridiflora*) favorise une bonne circulation sanguine et donne une sensation de fraîcheur.
- L'HE de **lentisque pistachier** (*Pistacia lentiscus*) est veinotonique, anti-inflammatoire et décongestionnante.
- L'HE de **cyprès toujours vert** (*Cupressus sempervirens*), à ne pas confondre avec l'HE de cyprès bleu, possède une action

anti-inflammatoire, décongestionnante veineuse et lymphatique, et tonique circulatoire. Il faut choisir l'HE de cyprès obtenue à partir des rameaux et non du bois du tronc, car celle-ci est toxique pour le foie.

- L'HE d'**immortelle** ou **hélíchryse italienne** (*Helicrysum italicum*) est anti-inflammatoire et cicatrisante.
- L'HE de **laurier noble** (*Lauris nobilis*) a des effets antiseptiques et antalgiques.
- L'HE de **santal blanc** (*Santalum album*) est utilisée pour son action décongestionnante lymphatique et veineuse.
- L'HE de **vétiver** (*Vetiveria zizanoïdes*) : antioxydante, anti-inflammatoire, cicatrisante, tonique circulatoire veineuse et lymphatique. Synergique avec les HE de cyprès, lentisque pistachier et niaouli.

Appliquer 10 à 20 gouttes d'huile essentielle diluées dans une petite quantité d'huile végétale (calophylle, arnica, rose musquée) sur la zone à traiter et masser du bas vers le haut, 2 à 3 fois par jour.

La nutrithérapie, on dit oui !

La fragilité des parois veineuses, qui semble avant tout liée au terrain génétique, peut être aggravée par des carences nutritionnelles qui fragilisent le tissu conjonctif. Or plusieurs nutriments permettent de renforcer le tissu conjonctif et d'entretenir ses qualités élastiques.

Assiette anti-jambes lourdes : inconditionnels antioxydants !

Consommez tous les jours des fruits frais, notamment des baies rouges qui sont les plus riches en flavonoïdes (surtout cassis et myrtille), du citron, mais aussi des aromates (romarin, basilic, coriandre, curcuma, gingembre).

* Rappel : l'utilisation des HE est contre-indiquée chez la femme enceinte ou allaitante, voire en cas de pathologies hormonodépendantes. En cas de doute, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien.

- Pour les **antioxydants**, on pense avant tout à la vitamine C. Elle contribue à la formation de collagène qui est un constituant essentiel du tissu conjonctif. Elle a donc un rôle essentiel pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins. On la trouve dans les agrumes, fruits et légumes, mais il ne faut pas hésiter à vous compléter en vitamine C. Le corps médical prétend souvent qu'une supplémentation est inutile, car l'alimentation en apporte suffisamment : c'est faux ! Une abondante littérature permet de penser que nos apports sont très insuffisants pour une santé optimale.

- Les **autres antioxydants** les plus utiles en cas d'insuffisance veineuse sont les flavonoïdes, et tout particulièrement les anthocyanidines que l'on trouve dans les fruits rouges.

Une alimentation riche en fruits et légumes assure un bon apport en flavonoïdes et de nombreuses préparations commerciales sont disponibles pour une supplémentation.

- De son côté, la **vitamine E** renforce les parois capillaires, réduit l'inflammation et favorise la cicatrisation. L'aliment le plus riche en vitamine E est l'huile de germe de blé (149 mg/100 g). On la trouve aussi en bonne quantité dans les huiles de colza et d'olive ainsi que dans les oléagineux (noix, noisettes, amandes). En cas de supplémentation, prenez toujours un mélange de tocophérols et de tocotrienols naturels et jamais uniquement de l'alpha-tocophérol (la forme synthétique la plus souvent proposée, comme dans le Toco 500®) dont l'excès interfère avec l'action bénéfique des tocotrienols.

- Le **silicium** contribue à la souplesse et à l'élasticité des vaisseaux sanguins. Cet élément est totalement négligé par la médecine et ses besoins n'ont pas été évalués. Il n'y a donc pas d'apport journalier recommandé. Pourtant son importance dans la santé générale

Dix commandements pour prévenir les varices

À la différence des maladies artérielles, il n'existe pas de médicament préventif de la maladie veineuse chronique. En revanche, certaines mesures d'hygiène de vie peuvent freiner l'évolution vers les formes les plus sévères, en particulier les ulcères de jambe.

Ces mesures doivent être appliquées avant tout en prévention, puis à tous les stades de la maladie veineuse.

- 1- Adoptez une alimentation saine et équilibrée. Celle-ci intervient à plusieurs niveaux : elle permet de lutter contre le surpoids ; la consommation de fibres lutte contre la constipation ; un bon apport en acides aminés (viande, poisson, œufs, légumineuses...), nous y reviendrons en fin d'article.

- 2- Évitez au maximum la consommation d'alcool et de tabac qui altèrent les parois veineuses.

- 3- Pratiquez une activité physique quotidienne pendant au moins trente minutes. Pour ceux qui ont la chance d'habiter au bord de la mer, marcher

régulièrement dans l'eau de mer avec de l'eau jusqu'aux cuisses est idéal !

- 4- Après une journée debout, le passage d'un jet d'eau froide sur les jambes pendant environ dix minutes permet d'activer le retour veineux.

- 5- Évitez les stations debout et assise prolongées.

- 6- Surélevez légèrement les jambes en position allongée et assise, et les pieds de votre lit avec un oreiller de 5 à 10 centimètres.

- 7- Réduisez votre exposition à la chaleur (chauffage au sol, sauna, bains chauds, exposition excessive au soleil).

- 8- Troquez vos vêtements trop serrés à la taille et les chaussettes trop serrées qui peuvent faire un effet garrot contre d'autres plus larges.

- 9- Limitez le port de chaussures à talons hauts (> 6 cm) qui empêchent de bien dérouler le pas.

- 10- Diminuez au maximum la prise d'œstrogènes qui favorisent l'insuffisance veineuse.

est probablement majeure et la teneur de l'organisme en silicium diminue avec l'âge. C'est pourquoi je prescris très fréquemment du silicium, et systématiquement en cas d'insuffisance veineuse. Utilisez du silicium d'origine organique, qui se présente sous forme buvable.

Médecines énergétiques : à ne pas négliger !

- L'**acupuncture** donne de bons résultats pour les problèmes circulatoires au niveau des jambes. Le traitement consiste à faire circuler

l'énergie et le sang dans les membres inférieurs en agissant sur trois organes (rate, foie, reins). Il existe aussi une pharmacopée spécifique. Mais là encore, si les valvules veineuses sont endommagées, la médecine chinoise ne pourra pas les guérir.

- L'**homéopathie** propose de très nombreux remèdes pour traiter l'insuffisance veino-lymphatique. Vous pouvez consulter un homéopathe, ou à défaut utiliser des complexes homéopathiques du commerce (Climaxol®, L28®, L103® du laboratoire Lehning, par exemple).



Dr Philippe Veroli Médecin spécialiste en anesthésie-réanimation, ancien chef de clinique, il est notamment diplômé en nutrition, hypnose et médecine traditionnelle chinoise.

Mesdames, ne soyez plus « les grandes oubliées de la santé »

Clémence Fruit

Elles vivent plus longtemps que les hommes, mais en moins bonne santé. Mal considérées par une médecine parfois paternaliste, surexposées aux effets secondaires médicamenteux et leurs maladies encore mal connues, les femmes sont les parents pauvres de la médecine. Heureusement, les choses changent, comme en témoigne l'émergence d'une médecine genrée, représentée par la Pr Carole Clair, en Suisse.



Carole Clair

Médecin généraliste suisse, elle s'investit rapidement dans les problématiques de genre. Elle participe à améliorer l'enseignement du genre en médecine et s'intéresse aux différences de prise en charge clinique induites par le genre du patient. Elle est cocheffe du département de formation, recherche et innovation au Centre de médecine générale et de santé publique (Unisanté) depuis janvier 2019, et a publié plusieurs articles sur le sujet.

Clémence Fruit (pour Santé Corps Esprit) : Quelle différence y a-t-il entre le sexe et le genre ?

Pr Carole Clair : Ces notions sont souvent utilisées de façon interchangeable. Pourtant, quand on parle de sexe, on parle des différences biologiques, anatomiques (organes,

hormones, gènes) qui existent entre les hommes et les femmes. C'est, en médecine, le plus facile à comprendre, car cela explique que certaines maladies se développent chez les femmes (utérus, sein) plutôt que chez les hommes (prostate), ou encore que les hormones (en particulier les œstrogènes) protègent relativement bien les femmes des maladies cardiovasculaires jusqu'à la ménopause. On y oppose le genre social : ce qui est attendu par les sociétés, ce qui influence nos comportements, nos risques, nos choix en santé.

Par exemple, choisir tel métier aura une incidence sur notre santé, y compris parce qu'il va influencer notre revenu ; ou encore les écarts salariaux qui impactent directement la santé des femmes. Le genre est une construction sociale. En ce sens, la médecine l'a mis de côté au profit du biologique. Or, c'est tout l'intérêt de ces questions : si l'on ne départage pas ce qui est le biologique du social, alors on risque d'attribuer des différences biologiques là où ce n'est pas le cas.

C.F. : Auriez-vous des exemples frappants ?

C.C. : Typiquement, au XIX^e siècle, les anatomistes avaient remarqué que le cerveau des hommes était plus lourd que celui des femmes et en concluaient qu'elles étaient donc moins intelligentes. Alors que ce n'est évidemment pas le cas. L'enjeu est de reconnaître les différences incontestables entre les sexes, mais de démêler aussi les autres facteurs d'influence à l'œuvre.

Autre exemple : celui de la douleur. On a aujourd'hui des modèles animaux et humains qui montrent que les voies et les mécanismes de la douleur sont différents. Cela explique aussi pourquoi les femmes ont davantage de douleurs chroniques ou un seuil plus bas de résistance à la douleur. Mais en face de cela, il y a ce qui est socialement appris, nos stéréotypes : les femmes s'autorisent peut-être plus à parler de leurs douleurs. Quand les soignants le savent, ils peuvent donc aussi les soulager au mieux.

En revanche, nous remarquons que certains types de douleur ne sont pas considérés comme les autres. Prenez l'endométriose qui est une pathologie gynécologique, on a longtemps considéré que « c'était normal d'avoir mal », donc on n'en a pas fait une thématique.

Mais cette tendance à la banalisation n'est pas nouvelle. D'ailleurs, pour une personne qui arrivera aux urgences avec une douleur abdominale, la prise en charge sera influencée par le sexe, l'âge, mais aussi d'autres facteurs comme l'origine, etc. Travailler sur nos représentations et nos stéréotypes, en tant que médecins, est fondamental pour les déjouer. Et surtout avoir conscience que nous en avons tous.

C.F. : Est-ce la grande erreur de l'histoire de la médecine que d'avoir voulu soigner les femmes comme des hommes ?

C.C. : Le discours peut aller dans les deux sens en réalité. On peut affirmer que la femme n'est pas un homme avec un utérus. On le voit avec les traitements médicamenteux et l'augmentation des effets secondaires chez les femmes : nous sommes obligés, en tant que médecins, de prendre en considération ces différences-là. À l'inverse, on peut aussi se dire que la femme n'est pas une variation de l'homme et que, dans ce cas, nos stéréotypes nous pousseraient à prioriser différemment la prise en charge. Or il y a des situations où, au contraire, on doit avoir une même approche et ne pas dissocier. Il faut tenir compte des différences quand il y en a, et à l'inverse ne pas tomber dans les stéréotypes.

C.F. : En plus d'être « les grandes oubliées de la médecine », existe-t-il d'autres injustices liées à l'âge ?

C.C. : Effectivement, les femmes plus âgées connaissent une double invisibilité. D'une part, les personnes de plus de 60 ans sont assez peu intégrées dans les essais cliniques, on a donc moins de données les concernant que pour d'autres tranches d'âge. Cela s'ajoute au fait que les femmes sont, de façon générale, moins incluses dans ces essais. La ménopause est un exemple impressionnant du désintérêt pour cette période de la vie, alors même que

cela a un impact fort sur la qualité de vie et sur les risques cardiovasculaires. Cette banalisation est frappante. Je ne dis pas pour autant qu'il faudrait médicaliser, mais simplement essayer de mieux comprendre ce qui est en jeu. Pourquoi est-ce autant tabou ?

“

Les femmes plus âgées connaissent une double invisibilité.

”

C.F. : En France, les femmes vivent plus longtemps, mais moins longtemps en bonne santé que les hommes. Comment l'expliquer ?

C.C. : Il faut noter que la différence d'espérance de vie entre hommes et femmes se rétrécit d'année en année. Surtout, elles vivent en moins bonne santé que les hommes. L'explication est à chercher du côté du genre cette fois, de la construction sociale : les femmes sont davantage exposées au stress et aux risques psychosociaux, à une précarité parfois plus importante, à un moins bon accès à la formation aussi. Mais il ne faut toutefois pas négliger l'aspect biologique, car il y a véritablement un changement majeur pour les femmes à l'entrée dans la ménopause, qui les expose ensuite davantage aux maladies cardiovasculaires, au diabète. On constate une accélération du risque vers 50-55 ans. D'autant que face à un facteur identique (tabac, hypertension, etc.), elles subiront un impact plus fort que les hommes. Cela pourrait s'expliquer par le rôle favorable joué par les œstrogènes, mais aussi par la répartition des graisses ou encore un phénomène inflammatoire au niveau des vaisseaux.

C.F. : Avec l'âge, les femmes ont aussi plus de pathologies invalidantes et chroniques que les hommes. Confirmez-vous ce fait ?

C.C. : Oui, tout à fait. Et cela se retrouve bien avec le Covid : les hommes sont davantage morts du Covid que les femmes, mais elles sont bien plus concernées par le Covid long que les hommes. Le mécanisme viendrait de leur réponse immunitaire qui est plus performante, mais peut aussi les mettre à risque dans le cas des maladies auto-immunes.

C'est la même chose pour la douleur : la douleur est médiée par le système immunitaire et différents mécanismes sont sollicités entre les hommes et les femmes, ce qui contribue à expliquer qu'il y ait plus de douleurs chroniques chez les femmes. De nouveau, le contexte social joue aussi : le sens de la vie ou la charge (des parents ou d'un époux par exemple) changent aussi au moment de la retraite.

C.F. : Pourquoi les femmes sont-elles encore si peu intégrées dans les tests de médicaments ?

C.C. : La raison est historiquement liée à des scandales comme celui du thalidomide, un sédatif et antinauséeux qui a été testé sur des femmes avec des effets tératogènes sur les fœtus. L'autre raison mise en avant est la fluctuation hormonale des femmes, prétendument plus importante que chez les hommes. Mais cela est une demi-excuse, car les hommes aussi en ont !

En revanche, depuis 1993, suite à une loi promulguée aux États-Unis exigeant d'intégrer plus de femmes dans les recherches, cela s'est réajusté et on a commencé à cesser d'extrapoler les résultats aux femmes. Ces lois évitent également des développements uniquement à partir de modèles animaux mâles ou qu'on teste les traitements uniquement sur les hommes. À l'inverse, les traitements contre l'ostéoporose sont testés majoritairement sur des cohortes féminines, alors que les hommes sont aussi concernés par cette pathologie.

C.F. : Les femmes ont en moyenne un risque doublé d'effets secondaires lorsqu'elles prennent des médicaments. Ne devrait-il pas y avoir des dosages spécifiques pour les femmes ?

C.C. : Certains médicaments comme le Zolpidem, un somnifère, bénéficient d'une prescription genrée, car les autorités se sont aperçues qu'il y avait plus d'accidents de la circulation pour les femmes sous traitement. Mais c'est difficile de définir des recommandations qui soient applicables facilement sans prendre le risque de sous traiter systématiquement les femmes.

Quant aux risques médicamenteux, ils sont en effet deux à trois fois plus nombreux chez les femmes. En partie, car certains médicaments sont liposolubles et à répartition des graisses différente, métabolisation différente. De même pour certaines enzymes du foie qui dégradent les médicaments et fonctionnent différemment chez les femmes.

Enfin, les chercheurs ont également mis en évidence des risques accrus de troubles du rythme cardiaque, induits par certains médicaments en raison d'une activité électrique du cœur des femmes, là encore différente de celle des hommes. Certains traitements ont d'ailleurs été retirés du marché en raison de ces effets secondaires

sévères et cela aurait peut-être pu être évité si des femmes avaient été incluses dans les essais plus tôt.

C.F. : Les femmes sont-elles bien informées de leurs risques, selon vous ?

C.C. : Pas toujours, en effet, alors qu'elles le devraient, car il s'agit de leur santé. Mais ce qui m'interpelle aussi, c'est le fait que leurs symptômes ne sont pas toujours considérés et pris au sérieux. Nous avons fait l'expérience à Lausanne, il y a plus de quinze ans, auprès de médecins généralistes. Ils envoyaient 55 % des hommes avec des douleurs à la poitrine chez le ou la cardiologue, mais seulement 12 % des femmes !

Heureusement, les choses changent et les jeunes générations de médecins sont bien plus au fait de ces problématiques.

C.F. : Qu'en est-il des douleurs chroniques ? Les femmes en souffrent, semble-t-il davantage.

C.C. : On doit ici à nouveau évoquer des causes mixtes biologiques et sociales. Le contrôle de la douleur est moins bon chez les femmes que chez les hommes avec un risque de chronicisation plus important. Mais on sait aussi que les femmes souffrent davantage d'anxiété ou de

dépression et cela peut augmenter le risque de développer des douleurs chroniques.

C.F. : À l'inverse, est-ce que les pathologies de l'âge sont associées à des préjugés de genre ?

C.C. : Oui, les préjugés sont également présents chez les personnes âgées et sont finalement les mêmes que chez les personnes plus jeunes. La dépression, par exemple, est moins bien reconnue chez les hommes chez qui elle peut se manifester différemment, par exemple avec de l'agressivité ou une consommation d'alcool à risque.

C.F. : Doit-on espérer qu'une médecine de genre voie le jour également ? Et si oui, quelles en seraient les conséquences pour les patientes ?

C.C. : Les choses sont complexes, car au genre viennent s'ajouter d'autres déterminants sociaux de la santé comme l'origine ou le niveau socio-économique. Le sexe et le genre sont des variables qui doivent être systématiquement intégrées. Par exemple, pour les traitements pharmacologiques, on pourrait imaginer des traitements qui seraient adaptés en fonction du sexe des patientes et patients, mais aussi de leur poids, de leur âge ou de leur fonction rénale.

Sur le plan sociétal, l'objectif est de diminuer les inégalités en santé liées au sexe ou au genre. Que votre pronostic soit le même si vous êtes un homme ou une femme avec une dépression ou un infarctus (deux fois plus de risques de décéder après un infarctus pour les femmes, quatre fois plus de risques de décéder d'un suicide chez les hommes). L'objectif est donc d'aller vers davantage de justice sociale et modifier également les normes de genre néfastes qui font que les jeunes hommes prennent plus de risques en voiture, par exemple, ou que les femmes minimisent leurs symptômes.



Le sexe et le genre devraient être des variables à intégrer systématiquement dans la prise en charge.

➔ Dentifrice : il pourrait s'en prendre à vos intestins...

Gare à vous si vous avez tendance à avaler, même sans le faire exprès, un peu de votre dentifrice ! Vous pourriez peut-être mettre le feu à vos intestins et favoriser le développement de colites qui font le lit de futurs cancers colorectaux. En effet, tout comme de nombreux produits, tels le gel hydro alcoolique, les savons et autres produits d'hygiène, les dentifrices contiennent souvent du triclosan. Or cette substance chimique aurait un impact sur l'organisme d'après une étude¹ faite sur des souris de scientifiques états-uniens et hongkongais. Selon leurs hypothèses, ce produit est facilement absorbé par le système digestif... Et certaines enzymes intestinales du microbiote pourraient activer les effets néfastes de ce fameux triclosan. En supprimant ces enzymes « déclencheuses », il semblerait que la toxicité du triclosan disparaisse. De quoi réfléchir au contenu de la pâte dentifrice que l'on utilise tous les jours.

Mieux pour la planète, mais aussi pour votre santé, il existe de nouveaux produits d'hygiène plus sains, tels que des pâtes de dentifrice à base de bicarbonate de soude qui se démocratisent et se trouvent désormais facilement en magasins bio.

1. Jianan Zhang et al., « Microbial Enzymes Induce Colitis by Reactivating Triclosan in the Mouse Gastrointestinal Tract. », *nature Communications*, janvier 2022, <https://doi.org/10.1038/s41467-021-27762-y>

➔ Question de santé : mangez-vous assez de protéines ?

Que vous soyez végétalien, végétarien ou carnivore, la question se pose. Car si l'on en croit les conclusions d'une étude publiée dans la revue *Nutrients*², menée par des chercheurs californiens, la consommation quotidienne de protéines animales ou végétales aiderait à lutter contre les symptômes du syndrome métabolique (diabète, surpoids, obésité, triglycérides élevés ou encore tension artérielle).

Pendant plus de onze ans, 6 500 sujets âgés d'au moins 35 ans et sans antécédents de trouble métabolique ont été suivis. Parmi les sources de protéines animales consommées, on retrouvait du poulet, de la viande rouge, des œufs, et des noix et graines du côté des protéines d'origine végétale. Les observations suggèrent qu'il existe une relation inverse entre consommation totale de protéines (qu'elles soient végétales ou animales) et risque de déclarer un syndrome métabolique.

Conclusion, ajoutez de saines protéines à vos assiettes et votre corps vous remerciera !

2. Parisa Hajhashemi et al., « The Long-Term Association of Different Dietary Protein Sources with Metabolic Syndrome. », *Nutrients*, septembre 2021, [doi: 10.1038/s41598-021-98688-0](https://doi.org/10.1038/s41598-021-98688-0)

➔ Votre humeur tourne au vinaigre ? Ajoutez-en à votre assiette !

Connu pour ses propriétés antiseptiques, digestives et antiglycémiantes, le vinaigre de cidre pourrait aussi donner un coup de pouce au moral.

Les premières hypothèses des professeurs de l'université d'Arizona³ supposent que l'acide acétique qu'il contient agirait sur les symptômes dépressifs. Pendant quatre semaines, cette expérience menée en double aveugle a mis en parallèle deux groupes. Le premier a ingéré quotidiennement une quantité de vinaigre de cidre contenant 1,5 g d'acide acétique par jour (le groupe témoin n'en a reçu que l'équivalent de 0,015 g, sous forme de gélule, une quantité jugée placebo), et aucun participant n'a modifié sa routine alimentaire et physique. Après quatre semaines, ces mêmes sujets ont tous répondu à des

questionnaires sur leur humeur et ont également fourni des échantillons urinaires.

Finalement, ceux qui ont consommé quotidiennement une dose plus importante de vinaigre de cidre ont montré une réduction de 20 à 34 % des scores de dépression. On a également noté une augmentation intéressante du métabolisme de certains acides aminés déterminants dans les variations d'humeur, tels que la glycine, la sérine et la thréonine. La thréonine est notamment un précurseur de la glycine, qui aide à calmer les nerfs et permet de réduire les troubles anxieux et dépressifs. Ainsi, en salade, pour faire mariner vos légumes ou même les conserver, privilégiez un peu de vinaigre de cidre et... évitez que votre humeur ne tourne au vinaigre !

3. « Daily Vinegar Ingestion Improves Depression Scores and Alters the Metabolome in Healthy Adults: A Randomized Controlled Trial. », Carol S. Johnson et al., College of Health Solutions, Arizona State University, *Nutrients*, novembre 2021, <https://doi.org/10.3390/nu13114020>



Découvrez l'acide aminé « bâtisseur » : 8 bonnes raisons de faire une cure

Charles-Antoine Winter

Connaissez-vous la L-glutamine ? Cet acide aminé joue un rôle clé pour votre santé : il soutient votre système immunitaire, lutte contre la fonte musculaire, est garant de la qualité de votre paroi intestinale... et bien plus encore ! Notre diététicien nutritionniste décrypte pour vous l'intérêt d'entamer sans délai une cure, notamment pour tous ceux qui se sentent particulièrement stressés.

La L-glutamine est un acide aminé central dans la préservation des fonctionnalités du corps et de notre immunité. Partons à la découverte de ses rôles, ses sources alimentaires, son intérêt en tant que complément alimentaire. Enfin, nous ouvrirons de façon inédite la porte majestueuse de la diététique chinoise pour aller un cran plus loin.

Un acide aminé essentiel ?

Le corps ne peut pas assimiler les protéines en l'état, elles sont trop grosses. Pour y parvenir, nos sucs digestifs produits par le pancréas et les cellules intestinales contiennent des enzymes (protéases) chargées de rompre les liaisons.

C'est seulement après cette digestion physico-chimique que nos protéines alimentaires libèrent des acides

aminés que l'organisme peut ensuite facilement assimiler au niveau de l'intestin grêle.

La L-glutamine fait partie d'une famille de vingt acides aminés et représente environ 60 % de notre réserve d'acides aminés ! Votre organisme sait en synthétiser douze d'entre eux en autonomie. Ils sont dits non essentiels. Mais huit autres acides aminés sont dits indispensables, car notre organisme ne sait ni les synthétiser ni les recycler, or ils conditionnent la synthèse des douze autres. Le risque est donc de perdre de nombreuses fonctions biologiques et donc... la vie.

La L-glutamine n'est pas indispensable, mais peut devenir essentielle. Elle le devient selon les épreuves auxquelles votre organisme peut être soumis, car certaines d'entre elles diminuent considérablement vos réserves.

Colmatez les trous de vos intestins !

La L-glutamine est un substrat énergétique pour la plupart de nos cellules et systèmes (rénal, musculaire, immunitaire, digestif et nerveux). Elle joue un rôle majeur dans plusieurs processus concrets, comme :

- La synthèse de votre ADN et ARN.
- L'intégrité de votre muqueuse digestive : c'est un support direct et principal des cellules de la paroi de vos intestins. En effet, plus de la moitié de la L-glutamine de votre bol alimentaire sera immédiatement utilisée par ces cellules et permettra de renforcer l'étanchéité des jonctions serrées de la muqueuse digestive. Elle lutte ainsi contre le fameux *leaky gut* (hyperperméabilité intestinale), mais son efficacité contre les maladies inflammatoires de l'intestin est scientifiquement difficile à établir pour cause de résultats contradictoires. Tout ceci pour assurer une bonne assimilation.
- C'est une source d'énergie importante pour les cellules immunitaires, favorisant également la cicatrisation.
- Elle lutte contre le stress oxydatif en participant à la synthèse du

glutathion et au maintien de l'équilibre acidobasique.

- Elle possède des effets positifs sur l'augmentation de la mémoire et les troubles de l'humeur.

Seul élément important et primordial pour les seniors : vous devez préserver vos capacités digestives et surtout votre « feu digestif », ce qui signifie un pH gastrique acide. Car sans acide chlorhydrique, il y aura une mauvaise assimilation des protéines !

Aussi, en cas d'inhibiteurs de pompes à protons (IPP) trop souvent prescrits, votre assimilation devient médiocre !

Pas utile contre Crohn, mais...

Bien que la glutamine soit efficace pour préserver et réparer nos cellules intestinales, bien qu'elle soit favorable à la production du mucus intestinal et à l'action défensive contre les infections localisées, bien qu'elle soit pertinente et efficace sur le syndrome de l'intestin irritable, elle n'a en revanche, aucun effet sur l'évolution de la maladie de Crohn.

... efficace contre la sarcopénie !

On a tendance à gaver nos aînés de sucres et de protéines pour lutter contre la fonte musculaire des seniors, mais l'excès de sucre est facteur d'inflammation et de diminution de l'efficacité du système immunitaire... La L-glutamine est ici très pertinente. Elle lutte contre le catabolisme musculaire, le risque infectieux (qui peut immobiliser et encourager une perte d'autonomie musculaire) et le déséquilibre acido-basique.

Sans parler de son action facilitatrice sur l'évacuation de l'ammoniac dont l'accumulation est courante en cas de régime hyperprotéiné.

Quand la L-glutamine embrasse la diététique chinoise

En médecine traditionnelle chinoise, la L-glutamine serait considérée comme un élément « Terre », qui fortifie le couple Rate/Pancréas de par sa saveur umami.

Or le couple Rate/Pancréas a plusieurs fonctions :

- Il régit le transport et la transformation de la nourriture et des liquides. Il est utile pour séparer le pur de l'impur, ce qui exprime la qualité d'assimilation et donc l'importance du « feu digestif » et d'une muqueuse digestive étanche et fonctionnelle.
- Il régit la production de sang et le dirige. La L-glutamine est l'acide

aminé le plus important du corps humain et optimise la cicatrisation.

- Il régit la montée du pur et gère les fonctions cognitives.

Lorsque ce couple Rate/Pancréas est vigoureux, alors il y a peu de fatigue, une vigueur physique et une stabilité psychologique.

C'est pourquoi j'aime associer régulièrement la L-glutamine aux formules de pharmacopée chinoise sur des syndromes de dysharmonie Foie/Rate ou de rupture de communication Reins/Cœur ou chaleur vide par vide sang.

Carencé ? Attention au Covid

Lorsque votre pool de glutamine est atteint, vous rencontrez un risque de déficience immunitaire. Une récente étude japonaise a montré que les patients concernés par cette carence sur terrain de maladies hyper cataboliques (cancer ou autres) étaient à fort risque de mourir du Covid-19.

Mangez protéiné !

Cet acide aminé est très présent dans nos aliments et dans plusieurs groupes alimentaires. Il ne craint pas la cuisson.

Les sources alimentaires les plus intéressantes sont les aliments contenant beaucoup de protéines, qu'elles soient d'origine animale ou végétale. Retenez cependant que la richesse minérale des protéines végétales et parfois l'association aux amidons (amylose ou amylopectine) peut venir neutraliser l'acidité gastrique et donc jouer sur l'assimilation.

Les aliments les plus riches à privilégier sont donc, par exemple :

- Les produits de la mer comme les poissons, les crevettes et les moules,

- Les viandes,
- Les produits laitiers si vous les tolérez,
- Les oléagineux,
- Le soja et les haricots,
- Le persil.

Se compléter, oui, mais à petite dose !

La L-glutamine est un acide aminé que l'on peut consommer en complément alimentaire, en forme de poudre, de comprimé ou de gélule. Si vous l'appréciez, sa saveur douce, voire « umami » vous permet de le consommer en poudre dans une boisson, une purée de fruits, un yaourt. Cela revient moins cher sous cette forme.

Il n'y a pas d'effets secondaires recensés, mais il est conseillé d'en consommer par petites doses transitoires, certaines personnes pouvant ressentir un inconfort digestif à certaines doses. Quant à la quantité optimale, elle vous sera conseillée précisément par votre praticien.

8 bonnes raisons de faire une cure

Lors d'un stress biologique (atteinte d'intégrité) ou psychique fort, notre organisme consomme une grosse quantité de L-glutamine, son rôle étant central dans la gestion des traumatismes (chirurgie, blessure, stress chronique, oxydation, atteintes virales et bactériennes, etc.). Cela rend cette L-glutamine essentielle.

Citons, par exemple, les sports extrêmes d'ultra-endurance où les sportifs sont vite soumis à une déplétion du système immunitaire et des troubles digestifs, car privés de glutamine alors surconsommée par l'activité musculaire.

On pourra donc vous recommander de la L-glutamine (en poudre pour ma part), entre 2 g à plusieurs grammes par jour pour :

- Combattre les addictions au sucre et à l'alcool surtout si elles sont associées à de l'obésité ;
- En cas de troubles psychiques en lien avec l'intestin perméable et les opioïdes comme la casomorphine, gluténomorphine...



Privilégiez des aliments comme les crevettes, les moules et les poissons, riches en L-glutamine.

- Limiter les allergies ;
- Accompagner l'oncothérapie ;
- Lutter contre la sarcopénie (fonte musculaire) et la dénutrition protéino-énergétique, surtout chez le sujet senior ;
- Accélérer la cicatrisation et la récupération post-chirurgicale ;
- Combattre la perte de mémoire, surtout si vous êtes sujet à l'agitation mentale et/ou des troubles du sommeil associés ;
- Pour les sportifs : elle favorise la croissance musculaire, diminue la perte musculaire, améliore la performance et la récupération lors d'activités aérobies.



Charles-Antoine Winter Formateur, conférencier, auteur. Diététicien nutritionniste, certifié en médecine traditionnelle chinoise, DU Nutrition du sportif.

Actualités

➔ Parkinson : l'ordonnance « AO » pour ralentir la maladie

Une alimentation riche en antioxydants (ces « AO ») pourrait améliorer les chances de survie chez les personnes atteintes par la maladie de Parkinson. En observant 1 200 patients âgés en moyenne de 72 ans, les scientifiques¹ ont établi que la consommation de baies rouges, de pommes et même de vin rouge contribuerait à une moindre mortalité. Tous les quatre ans, les participants ont répondu à des questionnaires pour indiquer la quantité et la fréquence de consommation de ces mêmes aliments. Les plus gros consommateurs allaient jusqu'à 673 mg contre seulement 134 mg de flavonoïdes pour les moins adeptes. En intégrant

les données médicales des patients, les scientifiques de l'université de Pennsylvanie ont estimé que les malades qui ingéraient la plus grande quantité de flavonoïdes pourraient avoir jusqu'à 70 % de chances en plus de survivre à la maladie.

L'une des coauteurs de l'étude s'explique : « Les flavonoïdes sont des antioxydants, il est donc possible qu'ils aident les mécanismes de l'immunité cérébrale ». Et de poursuivre : « il est également possible qu'ils interagissent avec les activités enzymatiques et ralentissent la perte de neurones ». Alors, consommez ces aliments anti-âge sans modération (sauf pour le vin rouge !).

1. « Intake of Flavonoids and Flavonoid-Rich Foods and Mortality Risks Among Individuals with Parkinson Disease, a Prospective Cohort Study. », Xinyuan Zhang et al., *Neurology*, janvier 2022, <https://doi.org/10.1212/WNL.00000000000013275>

Quand le diagnostic tombe, comment trouver le bon soutien ? (Le témoignage de Laura)

Matthieu Steimer

Quand le diagnostic tombe, la maladie n'est pas le seul combat à mener : l'isolement blesse aussi. Les relations changent, parfois même avec ses proches. Il faut alors trouver le soutien adapté. Qui saura soutenir ? Qui faudra-t-il ménager ? Au travers de l'histoire de Laura, atteinte d'un cancer, découvrez quelques clés pour traverser l'épreuve.

Entrez dans le monde de l'oncologie, c'est entrer dans un autre monde : celui de la peur. Le diagnostic fait indéniablement passer du statut de la santé à celui de la maladie.

Dans le cas de Laura, 70 ans, retraitée, c'est sa sœur qui la pousse à consulter. Au fond d'elle, elle sait que quelque chose ne va pas. Des fièvres apparaissent pendant la journée, sans autres symptômes infectieux, pour disparaître le soir suivant : un cycle qui n'a rien de régulier. L'annonce du cancer tombe un mois après une prise de sang, en janvier 2018.

C'est un syndrome lymphoprolifératif – des globules blancs cancéreux envahissent les voies lymphatiques. C'est une porte d'entrée à toutes les infections possibles, virales ou bactériennes ! Il faut digérer les mots et la peur qui les accompagnent. Dans son cas, ce qui est à craindre est une complication qui se traduit par

une forme aiguë de la maladie. Des symptômes apparaissent, tels qu'une pâleur et une fatigue marquée.

Les examens sont réguliers, certains invasifs, comme une ponction rénale. Et la vie doit se poursuivre entre les différentes visites médicales et les contrôles qui les accompagnent. Laura est à la retraite, mais cette valse entre les services reste éprouvante.

Quand les avis médicaux divergent...

Le diagnostic est souvent accompagné par une sensation d'urgence, comme si tout devait se faire au plus vite. En réalité, plusieurs jours, voire plusieurs semaines peuvent se passer entre le diagnostic et le début des traitements. Quelques-uns seulement prennent le temps nécessaire pour réfléchir aux options qui se

présentent à eux, aux autres possibilités qui existent, à commencer par un second avis médical.

À la fin de l'année 2021, les résultats des analyses sanguines de Laura ne sont pas bons. Les globules blancs sont trop hauts. Une chimiothérapie est envisagée avec différents protocoles possibles. Les avis des spécialistes divergent. Selon eux, la patiente est trop âgée pour certains types de traitements. Pour Laura, il faut choisir et faire confiance à une voix dans ce brouhaha de choix proposés. Cette voix, c'est celle de l'hématologue qui la suit depuis le début, celle qui a su créer un espace de dialogue avec sa patiente.

Finalement, les traitements débutent en mars 2021 à l'hôpital. La première matinée est rude avec notamment une ponction de la moelle osseuse. Le personnel est charmant, mais la journée est exténuante. Le même protocole de traitements se répète tous les deux jours pendant six mois.

Avec qui partager ses peurs ?

Laura décrit les stratégies qu'elle a mises en place pour partager

l'évolution de la maladie avec son entourage. « Avec mon compagnon, c'est devenu compliqué dès l'annonce de la maladie. Je ne pouvais pas dire certaines choses, parce que ça l'angoissait à un tel niveau qu'il était préférable de se taire. La difficulté, c'est qu'il a toujours voulu trouver des solutions à mes problèmes. Il valait mieux dire que tout était OK et laisser certains questionnements en suspens. Au fil du temps, je complétais les informations manquantes ».

Ces formes de parade mises en place par la personne qui souffre sont importantes pour l'équilibre du couple. L'attente est compliquée pour cet homme plus âgé et Laura doit se prémunir des angoisses de son compagnon.

La chimiothérapie amène finalement quelques changements bienvenus. « Il pouvait enfin être dans l'action en se focalisant sur mon poids, mon alimentation, combien et comment je mangeais ? Avec le temps, il a pris de l'aisance. J'ai eu beaucoup moins besoin de faire de la rétention d'information. Finalement, on était dans nos rôles : lui à vouloir résoudre et moi, à slalomer entre les différents obstacles qui se présentaient. Ce n'est que l'illustration des choix que j'ai faits il y a longtemps ».

Avec sa fille, la relation se passe bien. Il y a moins besoin de sélectionner les éléments à transmettre. « L'acceptation qu'elle doit s'occuper de moi était et reste difficile, même maintenant ». Le statut mère-fille change avec les traitements.

« Comment ça va ? » Cette question qui n'est plus anodine

Laura se décrit pendant la phase de récupération qui suit chaque chimiothérapie : « J'avais le visage mortuaire, comme gris... Mes traits étaient tirés à cause des traitements ». Avec les voisins ou les connaissances, il faut accepter les regards en coin sur l'apparence physique accompagnés d'un « ça va ? » sur le bout de la langue. La question n'en est pas vraiment une. Laura constate que, souvent, son interlocuteur enchaîne sur un autre sujet afin d'éviter une situation embarrassante.

« À mon avis, c'est la peur accompagnée d'une forme de saturation qui pousse les gens à réagir de la sorte. Dans notre entourage, il y a toujours des personnes qui vont mal. Je pense aussi qu'ils se cachent ou se protègent. Ce qui est sûr, c'est que

c'est assez surprenant à vivre. J'ai eu cette triste impression que le job consistait à me demander comment j'allais, mais pas en à écouter la réponse ».

Un autre point qui affecte beaucoup Laura est l'attente d'un coup de téléphone ou d'une visite qui ne se produira pas. La sœur de sa meilleure amie habite le même immeuble. Pourtant, pendant les six mois que dure la chimiothérapie, jamais Chantal ne pressera le numéro huit dans l'ascenseur.

Un ami perd son père pendant cette période compliquée. Lors de son appel, il précise que dans l'état de Laura, il est préférable de ne pas venir, tout en ajoutant que l'enterrement se passera dans l'intimité. Les mots sont blessants et s'accompagnent d'une interrogation sur les raisons de cette exclusion. La démarche a-t-elle été faite dans un but altruiste ou égoïste ? Trois jours plus tard, Laura apprend que beaucoup des connaissances qu'ils ont en commun étaient présentes. Un poids de plus à porter dans le combat contre la maladie et cela compte !

Ne restez pas seul

Alors, comment interagir avec son entourage lorsqu'on est malade ?

1. Jouer un rôle

Laura explique que pour lutter contre la solitude, elle a choisi de jouer un rôle. Un rôle qui consistait à faire croire que la situation est maîtrisée et que tout va bien. La démarche semble contradictoire par rapport à ce qu'elle vit. Pour contrer la solitude, elle choisit de rester en relation : « Je téléphonais à des personnes, avec une voix légère... comme je le faisais avant la maladie. Je me suis rendu compte que de nombreux proches n'avaient pas envie d'entendre ce que je vivais. Je suis restée à la maison pendant

Une communication parfois difficile (même avec le personnel soignant)

Pour Laura, la prise de certains médicaments s'est accompagnée de dérangements intestinaux. Laura décrit un épisode où son système digestif s'est retrouvé complètement bloqué. Elle choisit de se rendre directement dans le service d'oncologie en espérant qu'ils pourront prendre en charge de manière adéquate cet effet secondaire extrêmement douloureux. La communication avec les infirmières se

passait mal. Devant l'aggravation des symptômes et plusieurs heures après son arrivée, elle se retrouve finalement aux urgences. L'aventure est racontée aujourd'hui sur un ton léger. Pourtant, ces situations sont gênantes, exténuantes et renforcent le sentiment d'isolement en lien avec la maladie et le fait de ne pas avoir été entendue par le personnel de l'hôpital.

six mois – recluse (soupir)... Finalement, j'ai fait ce que je fais d'habitude : appeler souvent et prendre des nouvelles... ».

2. S'entourer de ceux qui restent fidèles et positifs

« ... Il y a les personnes fidèles qui, avec un optimisme-né, m'ont soutenue sans que cela ne soit pesant. Ils m'ont entraînée vers d'autres schémas de pensées ! Quand j'évoque cela, je vois mon frère, ma belle-sœur, une amie thérapeute... J'ai reçu tout cela comme un grand cadeau. Lorsque j'étais couchée sur mon lit à attendre de me sentir mieux, je passais du temps à m'imaginer me promener avec eux, dans les endroits qu'ils apprécient... Je me baladais avec des gens qui me font du bien et que j'aime. Leur présence, leur voix, leur régularité, je pouvais me reposer dessus ! Chacun m'a amené quelque chose de différent qui, finalement, a créé un tout qui s'inscrit dans le chemin de la maladie. C'est intéressant d'avoir pu découvrir cet aspect positif ou négatif des différentes personnalités, alors que pour certains, je les connais depuis de nombreuses années. »

3. Le soutien parfait existe-t-il ?

La réponse à cette question semble embarrasser Laura. Après un moment de réflexion, elle finit par répondre : « Je ne sais pas comment faire, je n'arrive pas à tout communiquer ! C'est mon foutu côté, celui qui ne m'a pas aidée et qui ne m'a pas fait avancer... comme une fausse fierté qui, je me répète, m'a empêchée d'avancer ! Des canaux de communication existaient autour de moi mais je n'étais pas capable de les utiliser ». Après un instant, elle poursuit : « On parle de la mort, on parle de peurs ! ».

C'est bien de peurs qu'il s'agit : celles qu'il faut surpasser, celles qui dirigent le quotidien de la personne

Proches aidants : des pistes pour un meilleur soutien

Les proches aidants sont souvent les témoins de la souffrance de l'autre avec un fort sentiment d'impuissance et de solitude. Lindsay Rosa, infirmière à la Ligue genevoise contre le cancer, recommande quelques pistes pour offrir un meilleur accompagnement aux malades :

- Posez des questions ouvertes : qu'est-ce qui compte pour toi aujourd'hui ? Qu'est-ce qui peut alléger ton quotidien ? Créer des espaces de parole fortifie le lien avec la personne malade et permet de conserver un dialogue.
- Affirmez votre disponibilité : « Je suis là si besoin ». Cette

phrase anodine offre une information précieuse, à savoir qu'un soutien existe.

- Poussez le malade, mais aussi vous-même, proche aidant, à parler de vos expériences avec d'autres personnes via notamment des groupes de parole.
- Conservez des activités sociales et physiques pour le malade et vous-même.
- Osez demander de l'aide et des moments de répit grâce à des aides à domicile ou administratives. Il est important de garder un équilibre en développant un réseau de soutien.

malade, celles qui peuvent être accentuées par cette apparente distance des autres, mais aussi celles véhiculées par le corps médical.

Tout est question d'écoute !

De récentes études donnent une voix aux patients et s'intéressent à leurs opinions concernant les traitements ou les priorités de recherche pour ramener la médecine vers un aspect plus humain. Sans surprise, la communication entre le monde médical et les patients ressort comme un élément clé pour améliorer les prises en charge des personnes malades.

Les difficultés à interagir entre nous – humains – malades ou non malades

restent un des principaux facteurs de stress. L'étape première de tout processus communicatif est pourtant bien simple : que l'on soit médecin, thérapeute, membre du corps médical ou simplement voisin de palier – cette première étape – consiste à écouter...

Après plusieurs mois de rémission, Laura a retrouvé sa vitalité et décrit les éléments positifs que son parcours en oncologie lui a apportés : « Un grand soulagement, un apaisement et une distance qui me permet aujourd'hui de pouvoir m'ouvrir à de nouvelles perspectives. J'ai besoin de prendre soin de ma personne ». Et concernant les points négatifs, aujourd'hui, elle ne les voit plus. Une victoire en soi !



Matthieu Steimer Ostéopathe et thérapeute en médecine alternative, depuis plus de 15 ans, il est également chargé de cours de physiologie et de pathologie médicale et conférencier. Il a obtenu un master en ostéopathie, un MAS en santé publique, un CAS en nutrition et un diplôme de formateur d'adultes.



Chute de cheveux : souffrez-vous d'une carence... en sang ?

Thomas Richard

La chute de cheveux peut faire peur, car elle touche notre identité et affecte l'image de soi. Là où la médecine occidentale identifie des facteurs comme le stress, l'âge ou encore la génétique, la médecine chinoise prolonge son analyse sur le plan énergétique. Carence en sang ou vide du Rein et du Foie, notre spécialiste partage avec vous ses remèdes pour redonner enfin de la vitalité à vos cheveux !

La perte de cheveux, ou alopecie, peut provenir de nombreuses causes. Bien sûr, on pense notamment aux réactions au stress, à l'hypothyroïdie, l'exposition des follicules pileux à des produits chimiques appliqués localement, mais aussi aux thérapies utilisées pour lutter contre le cancer ou encore à la calvitie génétique masculine.

Le trouble peut se manifester différemment : calvitie inégale (alopécie areata ou pelade), perte totale des cheveux (alopécie totale) ou perte

totale de poils sur le corps (alopécie universelle). L'alopécie areata et l'alopécie totale affectent fréquemment les femmes. Le trouble peut persister pendant plusieurs mois jusqu'à environ un an, voire plus longtemps.

Chute de cheveux : êtes-vous carencé ?

Généralement, l'alopécie est interprétée par la médecine chinoise

comme le résultat d'un syndrome de carence. Plus spécifiquement, c'est souvent une carence en sang, avec génération de vent interne ou invasion de vent externe qui affecte la tête.

La vitalité de vos cheveux dépend... de votre sang !

La perte soudaine de cheveux, comme d'autres changements soudains de santé, est interprétée comme une conséquence du « vent ».

Dans ce cas, elle envahit les canaux énergétiques qui desservent la tête et qui traversent le cuir chevelu. Il s'agit principalement des canaux de l'estomac, de la vésicule biliaire, de la vessie, du Vaisseau Gouverneur (Du Mai), ce dernier qui parcourt tout le dos jusqu'à la tête.

Circulez, ça pousse !

Le sang est traditionnellement considéré comme responsable de la nutrition des tissus de tout le corps grâce aux canaux énergétiques qui circulent à l'intérieur et à l'extérieur du corps, vers le bas et le haut du corps.

Par conséquent, une abondance de sang sain se traduit par une tête bien fournie en cheveux et saine, ainsi que des cheveux forts et brillants. La circulation correcte de l'énergie (Qi) vers le haut du corps conditionne aussi la santé des cheveux.

Perte de cheveux : et si c'était de saison ?

Les cheveux humains ont un cycle de vie qui se termine au printemps et ce n'est qu'après trois à quatre mois que la chute de cheveux se produit. Cela coïncide plus ou moins avec le début de l'automne. Ces deux saisons sont donc des clefs !

Sachez que la plupart du temps, ce n'est pas une chute définitive. Il s'agit simplement d'un renouvellement : la racine des nouveaux cheveux pousse

les cheveux morts, c'est quelque chose qui se produit périodiquement. On estime que sur 100 cheveux, il y en a entre 12 et 15 % qui sont en phase de renouvellement. Ainsi, environ tous les quatre ans tous nos cheveux sont neufs. Cela étant, si la perte de cheveux est conditionnée par un déséquilibre sous-jacent, alors la perte peut être excessive et la repousse lente ou faible.

D'autre part, toujours selon la médecine chinoise, un excès de chaleur dans le sang peut entraîner des déséquilibres dans le corps et aussi la perte de cheveux, voire des éruptions cutanées et des démangeaisons (eczéma, psoriasis, dermatite séborrhéique...) qui accompagnent la perte de cheveux.

Médecine occidentale ou chinoise : chacune son explication !

Les principales causes de la chute de cheveux en médecine occidentale sont les suivantes :

- Le stress prolongé ou le stress aigu ;
- Exposition à une forte chaleur ;
- Troubles du système endocrinien (hyper ou hypothyroïdie, dysfonctionnement ovarien, surrénalien, hypopituitarisme...) ;
- Infections locales (virus, champignons, parasites...) ;
- Facteurs héréditaires (alopécie génétique) ;
- Carence en fer, zinc ou protéines ;
- Certains médicaments.

Cependant, en médecine chinoise, les causes qui peuvent justifier la chute de cheveux mettent en avant des phénomènes énergétiques. On suppose notamment :

- Plusieurs facteurs émotionnels, comme le stress et l'agitation, provoquent un blocage de l'énergie du foie et compromettent la circulation de l'énergie vers le haut du corps. Cela bloque alors la circulation capillaire locale, ou au contraire provoque une ascension brusque de ce Qi vers le haut et brûle littéralement les cheveux.
- Une insuffisance de sang induite par une alimentation trop pauvre ou une perte de sang (par exemple, lors des menstruations), ce qui amène un

vent interne et affecte par ricochet le développement du cheveu.

- Un vide de l'essence (Jing et Yin) des reins et du foie avec l'âge favorise la perte de cheveu à terme. Ce vide peut s'observer lorsque l'on vieillit, pendant la récupération post-partum, mais aussi face à des changements hormonaux de tout type et notamment les déséquilibres du Vaisseau Pénetrant (Chong Mai).
- Une alimentation carencée, notamment en protéines animales, ou bien l'excès d'aliments gras, frits, froids, ou bien trop piquants. Cela peut induire une insuffisance de sang ou une accumulation de toxines et de chaleur dans le sang. Là encore, cela affectera directement la santé des cheveux.
- Une attaque de vent froid, de vent chaud ou bien la prise de médicaments ou de toxiques provoquent la sécheresse ou la chaleur dans le sang. Les agents toxiques, tels que l'alcool et le tabac peuvent être des facteurs aggravants de la perte de cheveux.
- Les changements de saison, surtout au printemps et à l'automne, affectent toujours le foie et le sang, ce qui a souvent des conséquences sur les cheveux.

Des cheveux plus fragiles avec l'âge

Pour les patients d'âge moyen et plus âgés, la perte de cheveux est aussi une conséquence du stress, des changements saisonniers, au printemps et à l'automne qui affectent toujours le foie et le sang, de la perte physiologique des liquides organiques avec l'âge.

Cependant, le déclin progressif du substrat liquide et nourrissant avec l'âge peut être compensé par l'alimentation et une bonne hygiène de vie en plus de soins spécifiques des cheveux.

Ce qu'elle révèle de vos (dés)équilibres

Même si acupuncture et phytothérapie chinoise traditionnelle peuvent aider à améliorer la circulation du Qi, les recommandations diététiques sont fondamentales pour réguler les déséquilibres énergétiques. Voyons plus précisément comment.

Ce vent interne qui souffle : un manque de sang

Avec la perte de cheveux, on peut observer d'autres symptômes d'insomnie, d'anxiété, de palpitations, de fatigue, de vertiges, de transpiration spontanée, de langue pâle, de pouls perturbé. Souvent, cette perte de cheveux est soudaine et massive. La zone touchée peut avoir tendance à démanger. C'est par exemple le cas après l'accouchement.

Le principe de traitement pour ces manifestations est de tonifier le sang et d'éliminer le vent. En marge de l'acupuncture, on pourra utiliser, par exemple, la formule traditionnelle Si Wu Tang¹ (décoction des quatre ingrédients qui nourrit fortement le sang). En cas de vide d'énergie et de sang, on peut renforcer cette formule en ajoutant des plantes adaptogènes du type ginseng. Ce dernier renforce l'énergie centrale. Cette formule complète s'appelle Ba Zhen Tang (décoction des huit ingrédients favorables).

Dans la zone concernée, on frotte avec une tranche de gingembre, puis dans le cadre d'une visite d'acupuncture, le professionnel pourra stimuler doucement la zone avec le marteau à sept pointes.

Manque de sang vers le foie

Processus chronique, faiblesse lombaire ou du genou, trouble fonctionnel sexuel (impuissance, éjaculation précoce, stérilité, règles irrégulières ou longues), langue pâle

1. Se fournir sur les sites web suivants : <https://www.laboratoires-jz.fr/> et <https://www.sino-pharma.net/>

(s'il y a insuffisance de sang) ou rouge (s'il y a insuffisance de Yin), une langue fine avec peu ou sans couche, un pouls filiforme rapide ou faible. Ce sont autant de signes que votre foie et votre rein sont en souffrance. Ici, le principe de traitement est de tonifier le sang du foie et les liquides du rein. Pour y parvenir, on préconise plutôt la formule traditionnelle Liu Wei Di Huang Wan (pilule des six ingrédients à base de rehmania). Pour le traitement par acupuncture, il faut piquer autour de la zone touchée en forme de croix.

Blocage de Qi du foie et stagnation

Ce sont des situations aiguës ou chroniques qui sont conditionnées par un fort stress externe, personnel ou professionnel, ou un déséquilibre interne. Cela induit une surpression sur le foie, comme une forte perte de sang lors des menstruations. Il apparaît fatigue, irritabilité, douleur corporelle ou douleur de règles, mal de tête, réveils nocturnes, rêves abondants, vertiges, tics, langue rigide et pâle ou légèrement violacée.

Dans ce cas, il est nécessaire de débloquent fortement le foie, de mobiliser et nourrir le sang. Pour y parvenir, on mise plutôt sur la formule traditionnelle Xiao Yao Wan (pilule pour vagabonder librement).

10 conseils anti-chute de cheveux

Afin d'agir autant en préventif qu'en curatif, il sera judicieux de mettre l'accent sur la nutrition, l'augmentation de la circulation sanguine et la stabilité ainsi que la gestion émotionnelle :

1. Mangez des aliments qui contiennent des vitamines B, en particulier de la vitamine B12 présente dans la viande rouge.

« Monsieur Wu a les cheveux noirs »

La tradition chinoise met aussi en avant une plante tout à fait miraculeuse pour les cheveux, il s'agit de *Radix polygoni multiflori*, connue aussi comme He Shou Wu ou bien Fo Ti. Le nom chinois He Shou Wu signifie littéralement « monsieur Wu a

les cheveux noirs », indiquant tout à fait clairement le tropisme de cette racine vers les cheveux pour maintenir leur force et vitalité. Cette substance contribue à la repousse des cheveux tout en ralentissant l'apparition de cheveux blancs !

2. Les aliments contenant de la biotine (B7) aident également à la croissance des cheveux, vous les trouverez en plus grande quantité dans les œufs, les poissons gras, les pois et les noix.

3. Misez sur des aliments qui, selon la médecine chinoise, nourrissent le sang (et à son tour, la santé des cheveux), tels que les légumes à feuilles vertes, les algues, la spiruline, les germes, les légumineuses, les grains entiers, les baies de goji, les abricots secs, les raisins noirs, les mûres, le bouillon d'os, la viande biologique, les œufs et le foie. Évitez les aliments qui contribuent à l'excès de chaleur dans le sang (les aliments transformés, gras et sucrés, ainsi que l'alcool).

4. L'acide folique, le zinc et le fer sont nécessaires à une croissance saine et forte.

5. Massez-vous avec les doigts et une brosse pour stimuler la circulation sanguine vers le cuir chevelu.

6. Utilisez les plantes chinoises qui tonifient et mobilisent le sang pour favoriser la croissance ; vous pouvez consulter votre thérapeute en médecine chinoise.

7. L'acupuncture et la moxibustion sont des techniques qui aident à

nourrir le sang, à libérer de l'énergie et à calmer le stress.

8. Évitez un fort séchage des cheveux. La chaleur et la sécheresse affaiblissent et endommagent les cheveux. Choisissez bien les shampooings, les revitalisants et les produits coiffants qui ne contiennent pas d'ingrédients sensibilisants tels que des huiles minérales, des parfums et des substances synthétiques. Évitez également de blanchir ou teindre trop souvent vos cheveux avec des produits agressifs qui freinent la pousse.

9. Pratiquez la méditation et l'auto-massage pour favoriser une meilleure relaxation et une circulation énergétique harmonieuse jusqu'au cuir chevelu.

10. Essayez de bien préparer les virages saisonniers en adoptant les mesures adéquates, surtout au printemps et à l'automne, en prenant particulièrement soin de vos cheveux à ces moments clés.

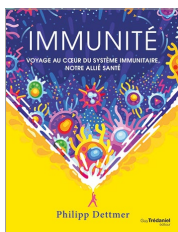
Sur la base de cette compréhension, l'approche traditionnelle chinoise nous permet de mieux adapter notre mode de vie pour limiter ou booster la pousse après une perte de cheveux. Ainsi, grâce à la médecine traditionnelle chinoise, il est possible de redresser les déséquilibres énergétiques et garantir la vitalité de vos cheveux !



Thomas Richard Thérapeute et conférencier, il est un des principaux experts de la médecine chinoise en Espagne où il exerce depuis quinze ans. Il est spécialiste en pharmacopée chinoise, acupuncture, massage tui na et qi gong notamment.

Immunité

Voyage au cœur du système immunitaire, notre allié santé
Philipp Dettmer,
Éd. Trédaniel, 26 €

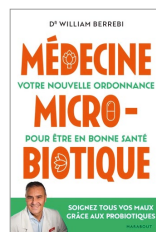


Le printemps sonne le grand retour des allergies. Et qui dit allergies, dit système immunitaire fragilisé. Pour tâcher d'y voir plus clair, l'auteur nous explique les rouages d'une mécanique bien huilée dont le Covid a mis en lumière le rôle essentiel. Approfondissez vos connaissances en immunologie et adoptez enfin les bons gestes pour renforcer votre bouclier naturel.

Vous saurez mieux pourquoi la vitamine D, et tous les micronutriments, sont si indispensables pour ne pas tomber malade... en hiver comme en été !

Médecine microbienne

Dr William Berrebi,
Éd. Marabout,
19,90 €



Ce n'est plus un secret : le microbiote intestinal est le véritable patron de votre corps. Lorsqu'il est déséquilibré, les pires pathologies surviennent. Heureusement, le Dr Berrebi, gastro-entérologue, livre ici le fruit de ses années de terrain à soulager ses patients par le rééquilibrage du microbiote.

Son ouvrage propose des ordonnances microbiotiques pour plus de vingt pathologies, des fiches recettes et d'excellents conseils pour que votre santé commence en premier lieu, dans votre ventre !

Le miel

Résurgence d'un remède millénaire
Hemmerlé Joseph,
Éd. Terran, 20 €



Avec l'avènement de l'industrie pharmaceutique, le miel est quelque peu tombé dans l'oubli... pour mieux revenir ! Depuis quelques décennies, les chercheurs s'attellent à en comprendre les bienfaits insoupçonnés.

Et pour cause, puissant alicament, il soigne les hommes depuis la nuit des temps. L'ouvrage, extrêmement documenté, est une bible pour tous les curieux de ce prodigieux nectar des dieux, y compris les gourmands puisque les usages culinaires y sont également abordés.

Crédits photos : © Alex Mit © artemidovna © kuzina1964 © matka_Wariatka © Marc © Africa Studio © tibanna79 © Irina © s_l © fizkes © shironagasukujira © bit24 © cameravit © E. Zacherl / stock.adobe.com

Revue mensuelle

Numéro 72 - Juin 2022

Directrice de la publication

et rédactrice en chef : Clémence Bauden

Rédactrices : Anne-Charlotte Grossi
et Nina Drapala

Santé Corps Esprit – BioSanté Éditions

Adresse du siège social :

Rue du Lion d'Or 1, 1003 Lausanne

Registre journalier N° 2043

du 3 février 2016

CHE-208.932.960 -

Abonnement annuel : 74 euros

Abonnements : Pour toute question

concernant votre abonnement,

contacter le +33 3 59 55 36 42,

rendez-vous sur [https://www.sante-](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

[corps-esprit.com/vos-questions](https://www.sante-corps-esprit.com/vos-questions)

ou adresser un courrier à

BioSanté Éditions – service courrier

679 avenue de la République

59 800 Lille - France

ISSN 2297-9328

CPPAP 0720No8481

Achevé d'imprimer sur les presses

de Corlet Imprimeur

Z.I Maximilien Vox - BP 86

14110 Condé-Sur-Noireau

Formulaire d'abonnement à Santé Corps Esprit

Tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par e-mail un nouveau numéro de 32 pages du mensuel *Santé Corps Esprit* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle.

Votre abonnement à *Santé Corps Esprit* comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 42€ (au lieu de 74 euros) avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription.

Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse e-mail.

Vous souhaitez bénéficier de nos offres spéciales avec d'autres modes de paiement (carte bancaire, SEPA)? Vous habitez hors de la France métropolitaine ? RDV directement en ligne (plus rapide et plus sécurisé) : <https://www.sante-corps-esprit.com/la-revue/>

Étape 1 : Vos coordonnées (tous les champs sont obligatoires)

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____

Code postal : _____ Téléphone : _____

E-mail : _____

Étape 2 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 42€ à l'ordre de Biosanté Éditions et de les renvoyer à cette adresse :

BioSanté Éditions – Service courrier – 679 avenue de la République – 59800 Lille – France

Une question ? Joignez-nous au : +33 3 59 55 36 42

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐

Avis aux lecteurs :

L'objectif de Santé Corps Esprit n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

→ **Hypothyroïdie**

« J'ai toujours froid, même en été. J'ai toujours les mains glacées, je n'ose même plus toucher mes petits-enfants. À quoi est-ce dû ? Que faire ? Je ne souffre d'aucun autre mal. » *Gladys*

Ce symptôme est très caractéristique d'une hypothyroïdie, même si les valeurs biologiques se situent dans les normes du laboratoire. Une hypothyroïdie se caractérise par une lenteur du métabolisme qui se manifestera par une cinquantaine de signes, et différemment d'une personne à une autre. Concrètement, cela se traduit par une diminution de la circulation sanguine et donc une frilosité constante ou les bouts des mains/pieds froids, voire le syndrome de Raynaud, mais aussi, très souvent un transit lent, un cerveau au ralenti, un moral bas, des œdèmes, rétention d'eau, une lenteur de parole et aux déplacements. À l'inverse, lorsque le sang circule, un hypothyroïdien en mouvement sera enthousiaste, sans troubles précités ou avec alternance.

Pour agir, misez sur l'activité physique, le renforcement musculaire trois fois par semaine avec tachycardie et transpiration. Côté alimentation, des protéines animales le matin et midi, et manger suffisamment – soit au-dessus de son métabolisme de base – va aider à accélérer le métabolisme. Si les améliorations ne sont pas satisfaisantes, il faut connaître vos carences micronutritionnelles pour donner au corps les précurseurs des hormones thyroïdiennes et le soutenir.

→ **Glaucome**

« J'ai 75 ans. On vient de me diagnostiquer un glaucome, cela me fait très peur. Je suis suivi par mon ophtalmologue et je prends des gouttes, mais y a-t-il autre chose que je peux faire pour éviter que cela n'empire ? Merci. » *Louis*

Aux glaucomes sont associés de nombreux symptômes qui se manifestent par des maux de tête, une sensibilité à la lumière notamment.

Vous pouvez prendre du magnésium (sels organiques) et des oméga-3. Le ginkgo biloba, si vous n'êtes pas allergique, est cette plante réputée pour ses nombreuses vertus et qui peut agir sur la pression sanguine.

Vérifiez aussi vos carences en vitamines A, D, E, et prenez une complémentation suffisante, conseillée par un professionnel de santé spécialisé en micronutrition.

→ **Syndrome de Gougerot-Sjogren**

« Atteinte du syndrome de Gougerot-Sjogren, j'ai des crises inflammatoires articulaires, un système digestif perturbé, un vitiligo, du psoriasis. Qu'est-ce que je peux faire naturellement pour aider ? Merci. » *Jeanne*

Plusieurs points communs à tous ces maux : des carences micronutritionnelles majeures et une dysbiose intestinale. Concernant vos carences principales, la première suspecte est la vitamine A.

Il serait donc conseillé d'augmenter les apports en rétinol d'origine animale, car il sera facilement assimilable : vous les trouverez dans les abats, foie de morue, œufs. Si l'apport alimentaire est compliqué à mettre en pratique, optez pour un apport en vitamine A en perle ou en goutte. La déficience est également très fréquente chez les végétariens et végétaliens (comme pour la B12, le zinc, le fer).

Concernant votre système digestif perturbé, cela peut, à la longue, se compliquer d'un *leaky-gut* syndrome. Le problème est que cette dysbiose va entraîner une allergie progressive et multiple à d'autres allergènes. L'origine peut être multiple entre une intolérance au gluten ou lactose ou caséine, la perte d'enzymes digestives, une hypothyroïdie, un stress chronique... Pour rester en normo-biose, vous pouvez ajouter, selon vos symptômes :

- Une consommation de psyllium, pré- et probiotiques, aloe vera, ADP huile essentielle d'origan, L-glutamine, EPP, curcumine, sel de nigari avec du vinaigre de cidre...
- Augmentez votre prise d'oméga-3 qui sont associés aux douleurs articulaires. Consommez du poisson gras trois à quatre fois par semaine : sardine, anchois, flétan, morue, maquereau, hareng et des huiles de lin, colza, noix, noisette, chanvre, cameline, calanus. Se compléter par des gélules d'oméga-3 au repas du soir avec de bonnes graisses.



Sonia Vignieu Diplômée en diététique, titulaire du DU de nutrition, elle a parfait son cursus en micronutrition. Sa méthode holistique ainsi que son expérience remarquable rendent son accompagnement unique.
<https://sonianutrition.com/blog>

Écrivez-nous : Envoyez votre question à courrier@sante-corps-esprit.com. Le texte doit être concis et signé. Il doit s'agir d'une question liée à un sujet de santé. La publication se fait à l'entière discrétion de *Santé Corps Esprit*. La rédaction se réserve le droit de choisir les titres et de réduire les questions trop longues.

Avis aux lecteurs ! En aucun cas les informations et conseils proposés sur le courrier des lecteurs ne sont susceptibles de se substituer à une consultation ou un diagnostic formulés par un médecin ou un professionnel de santé, seuls en mesure d'évaluer adéquatement votre état de santé.