

Révélation

Santé & Bien-être

JAN
2022
n° 64

Pure Santé
ÉDITIONS

Les meilleures découvertes de la recherche en santé naturelle

PAGE 1
DOSSIER

**Régime 100 % viande :
et si c'était LA solution
santé ?**

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 8
INTERVIEW

**« La phagothérapie,
c'est la médecine d'hier
au service des patients
de demain »**

■ Anne-Charlotte Fraisse

PAGE 10
BUREAU DES ARNAQUES

**Jeûner, méthode
miraculeuse ou
précepte dangereux ?**

■ Marion Paquet

PAGE 12
INTERVIEW

**L'infrathérapie sera-t-elle
bientôt sur toutes nos
ordonnances ?**

■ Nathalie Rigoulet

Et aussi : des news (page 14),
les livres (page 15), et le courrier
des lecteurs (page 16)

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)



Régime 100 % viande : et si c'était LA solution santé ?

Ne pas manger de viande n'a jamais été aussi à la mode. Ce régime est tant vanté qu'il apparaît souvent comme la seule solution pour notre santé ainsi que pour l'écologie. Pourtant saviez-vous que certaines personnes ne mangent plus QUE de la viande, à tous les repas, et uniquement ça ? Et selon les adeptes de ce régime, les bénéfices santé seraient nombreux...



Anne-Charlotte Fraisse, naturopathe et journaliste experte (ex-rédactrice en chef du site www.pensees-sauvages.com, journaliste à L'Express Styles.fr), elle est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, dont le dernier en date, « Manger moins de viande - Consommer moins, consommer mieux », paru aux éditions Idéo en août 2021.

www.pensees-sauvages.com, journaliste à L'Express Styles.fr), elle est aussi l'auteur de nombreux ouvrages, dont le dernier en date, « Manger moins de viande - Consommer moins, consommer mieux », paru aux éditions Idéo en août 2021.

Du bœuf matin, midi et soir

L'académie of nutrition and dietetics aux USA – académie qui ne compte pas moins de 100 000 diététiciens et nutritionnistes – est formelle: manger 100 % végétan est « sain, adéquat sur le plan nu-

tritionnel et peut être bénéfique pour la prévention et le traitement des maladies ». Ils ajoutent même: « Cette alimentation est appropriée à toutes les périodes de la vie, notamment la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge et pour les sportifs¹. »

Pourtant, totalement à rebours de cette déclaration, un autre mouvement prend de l'ampleur. Venu lui aussi des USA, le carnivorisme prône l'exact inverse: du bœuf matin, midi et soir. Au goûter? Du bœuf. Éventuellement salé. De l'eau comme seule boisson. Pour varier, certains mangent également du poisson, des œufs, de la viande blanche, des fruits de mer et parfois des produits laitiers.

Voilà le régime alimentaire exclusif de Mikhaila Peterson depuis 2017, dont elle fait la promotion sur les réseaux sociaux. Les bénéfices qu'elle en retire semblent être nombreux: diagnostiquée d'une polyarthrite rhumatoïde adolescente, →

1. Cité dans le numéro 1 de B12 la revue, page 104, article: « Le véganisme est-il naturel? » de Jihem Doe, éditions La Plage, 29 septembre 2021

La viande serait bonne pour la santé, selon une étude... controversée

En octobre 2019, un groupe de recherche a publié une importante étude sur la viande et son impact sur la santé¹.

Dans leurs conclusions, les chercheurs recommandent de continuer de manger de la viande rouge et de la viande transformée (comme la charcuterie par exemple).

Bizarre, quand on sait que la majorité des organismes de santé conseillent aujourd'hui de limiter sa consommation^{2,3}.

Mais les auteurs de cette étude ont « omis » un petit détail... Aucun chercheur n'a mentionné les liens qu'ils entretenaient avec **l'industrie de la viande**⁴⁻⁵.

Patrick Stover par exemple, a « oublié » que l'unité de recherche qu'il dirige a reçu, en 2019, 2 millions de dollars de la part du secteur du bœuf. C'est aussi le cas de Bradley Johnston qui a « oublié » qu'il avait reçu, en 2015, de l'argent de l'International Life Sciences Institute (ILSI), un puissant lobby de l'agroalimentaire tenu notamment par Coca-Cola, Danone, Monsanto et Cargill, qui produit et distribue, entre autres, de la viande aux industriels.

Alors quand les chercheurs annoncent, au tout début de leur étude sur la viande, qu'ils ont mis en place « des critères stricts [pour] limiter les conflits d'intérêts »...

On peut se demander s'ils ne souffrent pas d'une mystérieuse amnésie générale, ou si c'est simplement de la **mauvaise foi**.

Dans ce nouveau numéro de *Révélation Santé & Bien-Être*, nos experts ont enquêté **sérieusement** sur l'impact de la viande sur la santé, sans conflit d'intérêts, et vous verrez que leurs conclusions sont plus... nuancées.

Florent Cavalier

opérée de la hanche et de la cheville, souffrant de dépression, de fatigue chronique, de démangeaisons, d'hyper-somnie et d'anxiété, elle commence par un régime d'exclusion « classique » : le gluten, les produits laitiers, les allergènes comme le soja ou les noix. Puis de fil en aiguille, seulement de la viande et des légumes verts. Puis finalement, juste du bœuf.

Mikhaila Peterson ne sort pas complètement de nulle part : elle est la fille du très controversé professeur de psychologie canadien Jordan Peterson, auteur à succès du livre « *12 règles pour une vie : un antidote au chaos*² », et masculiniste doublé d'un conservateur extrémiste³. Convaincue que son régime totalement carnivore ferait du bien à son père, elle l'entraîne avec elle dans l'aventure, bien qu'étant elle-même dépourvue de toute formation dans le domaine de la nutrition ou de la santé. Depuis, les fans affluent, convaincus que ce mode alimentaire 100 % carné les sauvera d'affections diverses. La première promesse est de perdre du poids, mais aussi de retrouver une santé mentale perdue dans les méandres d'une alimentation trop transformée. Pur fantasme alimenté de nombreux témoignages ou réelle découverte d'un chemin vers la santé ?

Les nutritionnistes tombent de leur chaise

Les nutritionnistes interrogés à ce sujet ont souvent les cheveux qui se dressent sur la tête à l'évocation de ce régime, et pour cause : aucun végétal susceptible d'apporter fibres, vitamines ou antioxydants à l'horizon⁴. Pourtant, certaines peuplades vivent bien en mangeant principalement de la viande : en Mongolie, où la viande de renne est reine, ainsi qu'aux pôles, où la viande de phoque est au menu très régulièrement. Mais on évoque ici une nécessité dictée par la survie : habiter des territoires impossibles à cultiver oblige les populations locales à s'adapter et à se tourner vers la viande comme source de subsistance.

Sur le plan purement scientifique, aucune étude n'a encore été publiée pour confirmer les bienfaits de cette diète, si ce n'est celle parue en novembre 2021 par les Drs Belinda Lennerz et David Ludwig à l'université d'Harvard, qui consistait à collecter des informations sur la santé des carnivores exclusifs depuis au moins six mois.

Les plus de 2 000 participants disaient ne souffrir que de peu d'effets indésirables, même si, d'après leurs analyses, leurs taux de cholestérol LDL (dit « mauvais cholestérol ») avaient fortement augmenté. Les scientifiques affirment que des recherches plus approfondies permettront d'y voir plus clair sur les effets à moyen et long terme d'une alimentation majoritairement carnée.

Mais qui sait ? Après tout, les mécanismes d'adaptation du corps humain n'ont pas dévoilé tous leurs mystères et peut-être que l'ère des choux de Bruxelles obligatoires et du véganisme bien-pensant pourrait se terminer avec une future étude ?

Adieu migraines, maladies auto-immunes, dépressions... vraiment ?!

En attendant, la totalité des retours concernant cette diète sont des témoignages d'expériences individuelles. La plupart des personnes qui ont essayé témoignent d'une durée d'adaptation de l'organisme variable, de quelques semaines à trois mois avant de se sentir bien.

Ils font notamment état des améliorations suivantes : moins d'évolution ou de symptômes dans les cas de maladie auto-immune, réduction et stabilisation des troubles bipolaires, meilleur sommeil, fin des épisodes de migraines, réduction des crampes dans les jambes la nuit, régulation des troubles de l'humeur et des troubles dépressifs⁵.

Dans les cas de diabète de type 2, ce régime éviterait les pics de glycémie et permettrait à de nombreuses personnes de stabiliser leur état⁶.

Pour les personnes présentant de nombreuses allergies ou intolérances

1. Bradley C. Johnston and al., Unprocessed Red Meat and Processed Meat Consumption: Ann Intern Med. 2019.
2. OMS : Cancérogénicité de la consommation de viande rouge et de viande transformée
3. Manger bouger : Les recommandations pour un mode de vie plus équilibré du PNNS
4. Mathilde Gérard et Stéphane Horel, Les auteurs d'une étude minimisant les risques de la viande pour la santé n'ont pas déclaré leurs liens avec l'agroalimentaire, Le Monde, 14 octobre 2019.
5. The New York Times : Scientist Who Discredited Meat Guidelines Didn't Report Past Food Industry Ties

2. Version française aux Editions J'ai lu, septembre 2019
3. www.courrierinternational.com/article/idees-polemiste-reactionnaire-masculiniste-de-quoi-lintellectuel-jordan-peterson-est-il-le
4. Lisa Sasson, professeur de nutrition à l'Université de New York, interviewée en septembre 2018 par Adam Gabbat, journaliste pour le Guardian : www.theguardian.com/food/2018/sep/10/my-carnivore-diet-jordan-peterson-beef
5. Voir la page témoignages du site zerocarben (en anglais) : <https://zerocarben.com/testimonials/>
6. Lennerz, Barton, et al., « Management of Type 1 Diabetes With a Very Low-Carbohydrate Diet », Pediatrics, June 2018

alimentaires, ce régime d'exclusion pourrait soulager les réactions causées par les allergènes...

Il faut cependant garder à l'esprit que chaque organisme fonctionne différemment et il n'existe pas une seule façon de se nourrir qui soit bénéfique à tous. Ces témoignages restent des cas particuliers et ne sont pas à prendre pour des vérités générales. La chasse aux sorcières a bien eu lieu sur les régimes végétariens et végans avant que la science ne s'y intéresse et les déclare tout à fait sains.

Une question de taille...

Si le régime tout carnivore est pour le moment scientifiquement peu documenté, le régime omnivore incluant de la viande (rouge en particulier) ne manque pas d'études détaillant ses effets néfastes à long terme. En ce qui concerne les cancers, et en premier lieu le cancer colorectal, puis ceux des poumons, de l'œsophage et les tumeurs gastriques, ainsi que le cancer de la vessie⁷, le lien avec la viande rouge semble clair pour la science. Idem pour les crises cardiaques et les maladies cardiovasculaires: les viandes rouges contiennent beaucoup de cholestérol et de graisses saturées, susceptibles de créer des problèmes cardiovasculaires sur le long terme⁸.

Nous avons aussi, pauvres humains, un problème avec la taille... de notre côlon! Les animaux exclusivement carnivores ont un intestin plus court que celui des humains, rendant le transit plus rapide, afin d'éviter la putréfaction des viandes dans les intestins. Les carnivores ont également une production de sucs gastriques adaptés à la digestion de produits carnés avec un PH acide et peu de prédigestion grâce aux enzymes buccales, comme c'est le cas chez l'humain.

Enfin, une notion chère à la naturopathie: manger de la viande produit de nombreux déchets métaboliques, menant à un encrassement des organes émonctoires, chargés de nettoyer le corps de ces déchets: foie, reins et système digestif qui, à terme, sont le lit de maladies de civilisation.

Un lien entre autisme, bactéries intestinales et régime alimentaire

Les enfants atteints de troubles du spectre autistique ont un microbiote différent des autres⁹: on a repéré un niveau élevé de cytokines, molécules inflammatoires, et un niveau plus bas d'une protéine, la zonuline, qui aide à restaurer la perméabilité de la barrière intestinale.

La Dr Natasha Campbell Mc Bride explore le lien depuis de nombreuses années entre hygiène alimentaire et résolution des symptômes du trouble du spectre autistique¹⁰. Sa méthode est un régime intitulé GAPS, pas si éloigné que ça de la diète carnivore, pour améliorer la condition des patients.

Il n'y a pas d'études suffisamment poussées permettant de valider scientifiquement cette diète qui exclut les céréales contenant du gluten ou de l'amidon, le lait sous toutes ses formes, les produits transformés et sucrés pour faire la part belle aux bouillons de carcasses de viandes, jus de légumes et bonnes graisses dans le but de restaurer les parois intestinales¹¹. Les témoignages de nombreux parents qui arrivent à faire accepter ce régime – qui ne va pas du tout dans le sens des préférences alimentaires de leurs enfants autistes – disent voir une amélioration de leur état¹².

Vos micro-organismes morts ne reviendront pas

L'écosystème qui peuple nos intestins est vivant et se nourrit de ce qu'on lui donne. Ainsi, l'absence de certains aliments comme les fibres, qui ont un effet prébiotique et probiotique, va petit à petit faire disparaître toute une population favorable à la digestion.

Une fois ces micro-organismes morts, ils ne reviendront pas, à moins d'avoir recours à la transplantation fécale. Ce qui explique d'ailleurs les témoignages de gens qui font cette diète depuis plusieurs mois voire années: le moindre écart les rend malades, leur corps n'ayant plus que la capacité de digérer de la viande.

Diarrhées explosives et risques de scorbut

L'absence de fibres peut certes bloquer le transit intestinal mais l'excès de viande rouge crue ou bleue, tout comme le poulet rosé, provoqueront des diarrhées explosives. Un régime manquant de fibres crée sur le long terme des diverticules.

La monotonie du contenu de l'assiette pourra déprimer ceux qui ne l'étaient pas au départ. Ce régime exclut, de fait, le plaisir de la variété lors des repas.

C'est, en plus, une diète très onéreuse, car pour que la viande soit de bonne qualité (et il vaut mieux, dans la mesure où c'est la seule source d'énergie!), il est préférable d'éviter les produits issus d'élevages intensifs.

Les risques de scorbut liés à une carence en vitamine C sont bien réels, sauf si vous consommez des abats comme le suggère Amber O'Hearn, qui est carnivore stricte depuis de nombreuses années et qui a publié un article suggérant que la diète carnivore peut satisfaire tous les besoins en nutriments du corps¹³.

Et l'écologie dans tout ça ?

Une autre question cruciale se pose face au régime carnivore: la question écologique.

La production de viande représente aujourd'hui un véritable fléau pour le réchauffement climatique: au moins 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre sont causés par l'élevage, →

7. Lippi G, Mattiuzzi C, Cervellin G., « Meat consumption and cancer risk: a critical review of published meta-analyses », Crit Rev Oncol Hematol., 2016 Jan.

8. Wolk A., « Potential health hazards of eating red meat », J Intern Med., 2017 Feb.

9. www.medicalnewstoday.com/articles/321566#The-cut-and-the-immune-system

10. Norwitz, Dalai, Palmer, « Ketogenic diet as a metabolic treatment for mental illness », Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes Obes., Oct. 2020

11. Pour une vue complète des différentes phases de ce régime consulter le site : <https://doctonat.com/regime-gaps/>

12. Voir le témoignage (en anglais) de cette maman: Autism and Food, « What foods can help your autistic child » www.youtube.com/watch?v=sNErNDaxIo

13. O'Hearn, Amber, « Can a carnivore diet provide all essential nutrients? », Curr. Opin. Endocrinol. Diabetes Obes., oct. 2020 - Volume 27 - Issue 5 - p 312-316

25 % si l'on compte les émissions indirectes liées à la fabrication des engrais azotés et autres intrants, et à la construction des bâtiments¹⁴.

De plus, 63 % de la déforestation en Amazonie est imputable à l'élevage¹⁵. Plus d'un tiers de la surface de notre planète est actuellement dédié à l'élevage!

Face au changement climatique, l'heure n'est plus à la réflexion mais à l'action. D'ailleurs, les Français seraient favorables à 83 % à ce que les pouvoirs publics mettent en place des mesures visant à limiter la présence des exploitations agricoles les plus industrielles et sont de plus en plus nombreux à plébisciter le « moins mais mieux » dans leurs choix de viande: provenance locale, élevages responsables, bio et de petite taille¹⁶.

Comment alors envisager un renversement total de la situation climatique en consommant non pas moins, mais encore plus de viande? L'équation semble impossible à résoudre!

2 500 litres d'eau pour un burger

On comprend mieux pourquoi le régime alimentaire sans produits animaux a le vent en poupe: choix éthique et raisons écologiques, choix santé... Les arguments ne manquent pas.

Le mouvement végan est devenu un mot générique regroupant les végétariens qui ne mangent pas de viande; les pesco-végétariens, qui ne mangent pas de viande mais du poisson; et les végétaliens qui ne consomment aucune chair animale et aucun sous-produit animal: lait, fromage, miel, cuir, laine...

En ce qui concerne le volet écologique de cette façon de consommer, on sait que l'élevage intensif est la première cause de dégradation planétaire¹⁷. Responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre¹⁸, l'élevage occupe également 70 % des terres agricoles pour l'élevage ou la production de fourrage¹⁹. Un hamburger de 110 g demande 2 500 litres d'eau pour être produit car les animaux d'élevage comme le bœuf consomment des céréales dont la croissance nécessite beaucoup d'eau²⁰.

La pollution qu'engendre l'élevage est indubitable: nappes phréatiques souillées, apparition de micro-organismes rendant toute présence de biodiversité impossible – comme les algues vertes²¹ en Bretagne –, émissions de méthane²², pollution de l'air à l'ammoniac...

Antibiorésistance et cancer colorectal

Le choix santé est assez évident également: manger plus de légumes et de fruits, c'est apporter à son corps des fibres, vitamines et minéraux essentiels. Manger chaque jour 50 g de viande transformée (saucisses, charcuterie, nuggets...) augmente le risque de cancer colorectal de 18 %²³ et, toujours selon le même rapport, 100 g par jour de viande rouge augmentent le risque de 17 %.

Le problème de l'antibiorésistance est aussi intimement lié à l'usage massif des antibiotiques dans des élevages concentrationnaires, favorisant l'apparition de maladies dues à la promiscuité et aux conditions de vie des animaux²⁴. D'autre part, de nombreuses recherches font état d'amélioration de l'état de santé de personnes souffrant de pathologies diverses par le biais d'un régime sans viande.

Huit raisons qui pourraient bien vous convaincre d'arrêter la viande

1. Remplacer ses médicaments contre le cholestérol?

On vous prescrit de quoi faire baisser votre cholestérol trop élevé? Essayez plutôt le végétarisme! Les études prouvent qu'un régime végétarien est efficace pour réduire de 29 % le taux de LDL (surnommé le « mauvais cholestérol »), soit quasiment autant que les médicaments qui sont efficaces à 30,9 %²⁵!

2. Améliorer sa glycémie en cas de diabète de type 2

Les végétaliens semblent avoir une glycémie plus stable²⁶, permettant même de réduire la dose médicamenteuse de ces derniers face à un diabète de type 2.

3. Réduire les risques d'accidents vasculaires cérébraux

Eh oui, un régime végétarien favorise aussi la protection contre les AVC! Et encore une fois, plutôt que des allégations sur la base de témoignages, ce sont ici des recherches validées²⁷ qui en apportent la preuve.

4. Gérer son hypertension

L'hypertension est la maladie la plus courante en France, mais aussi la plus silencieuse²⁸. De l'hypertension découlent pourtant nombre de maladies sérieuses: Alzheimer, AVC ou infarctus. Une alimentation végétarienne, ou mieux, totalement végan permet de contrôler la pression artérielle²⁹.

14. Réseau Action Climat, « Moins et mieux: un élevage et une consommation de produits animaux respectueux de la planète », février 2021

15. www.greenpeace.fr/elevage/

16. La consommation de viande des Français, sondage Réseau action climat Harris interactive, février 2021, <https://reseauactionclimat.org/la-baisse-de-la-consommation-de-viande/>

17. « Cowspiracy: le secret de la durabilité », documentaire de Kip Andersen et Keegan Kuhn, sorti en 2014 et toujours disponible sur Netflix

18. *B12 la revue*, éditions LaPlage, n°1, septembre 2021.

19. « Changement climatique: impact sur l'agriculture et coûts de l'adaptation » publié par l'International Food Policy Research Institute

20. Ibid.

21. Martine Valo, « Les algues vertes, un fléau sans fin sur les plages de la Bretagne », *Le Monde*, 12 octobre 2021 (lecture intégrale réservée aux abonnés): www.lemonde.fr/planete/article/2021/10/12/algues-vertes-en-bretagne-un-fleau-sans-fin_6097967_3244.html

22. www.lemonde.fr/planete/article/2017/09/29/les-emissions-de-methane-de-l-elevage-plus-importantes-que-prevu_5193143_3244.html

23. www.who.int/news-room/q-a-detail/cancer-carcinogenicity-of-the-consumption-of-red-meat-and-processed-meat

24. Lire à ce sujet le témoignage édifiant de Christophe Novou Dit Picot en page 8

25. Jenkins, Kendall, Faulkner, et al., « A dietary portfolio approach to cholesterol reduction: combined effects of plant sterols, vegetable proteins, and viscous fibers in hypercholesterolemia », *Metabolism*, 2002 Dec. / Jenkins, Kendall, Marchie, et al., « Effects of a Dietary Portfolio of Cholesterol-Lowering Foods vs Lovastatin on Serum Lipids and C-Reactive Protein », *JAMA*, 2003 Jul.

26. Barnard, Cohen, Jenkins, et al., « A low-fat vegan diet improves glycemic control in a randomized clinical trial in individuals with type 2 diabetes », Aug. 2006, Department of Medicine, George Washington University School of Medicine, Washington, USA

27. Spence, Tangey, « Lower risk of stroke with a vegetarian diet », *Neurology*, 2020 Mar.

28. www.inserm.fr/dossier/hypertension-arterielle-hta/

29. Lee, Loh, Ching, et al., « Effects of Vegetarian Diets on Blood Pressure Lowering: A Systematic Review with Meta-Analysis and Trial Sequential Analysis », *Nutrients*, 2020 May

5. Soulager la polyarthrite rhumatoïde

Cette maladie auto-immune très douloureuse s'attaque aux articulations. Une alimentation qualifiée d'anti-inflammatoire soulage les symptômes. Or la viande, en particulier rouge, est extrêmement pro-inflammatoire à cause d'un acide gras, l'acide arachidonique, classé dans la catégorie des oméga-6, susceptible de provoquer des douleurs articulaires.

6. Et la dépression ?

Comme pour la polyarthrite rhumatoïde, un état inflammatoire induit par la consommation de viande rouge peut accroître les risques de dépression. Une étude³⁰ menée sur 6 438 femmes d'une moyenne d'âge de 52 ans, montre que celles ayant l'alimentation la plus anti-inflammatoire (donc riche en légumes) avaient 20 % de risques en moins de vivre une dépression.

7. Améliorer ses performances...

En septembre 2019 est sorti un documentaire qui a permis à de nombreuses personnes faisant un lien entre puissance physique et consommation de viande de revoir leurs croyances. *The game Changer*³¹ expose de façon limpide comment des athlètes de haut niveau, mais aussi des sapeurs-pompiers voient leurs paramètres biologiques s'améliorer quasi-miraculeusement grâce à une alimentation 100 % végétale.

Ce qui est amusant, c'est que leurs menus ne ressemblent pas trop à ceux des stars qui postent fièrement trois carottes râpées et deux graines germées joliment disposées dans un bol sur les réseaux sociaux. Non, ici on aime les barbecues, les gros burritos mexicains, les frites et les burgers ! Alors ils s'enfilent joyeusement des plâtrées de nuggets, pâtes au fromage végétal et autres *junk food made in USA*, mais sans aucune trace de produits animaux, et cela fonctionne. Le documentaire joue également avec malice sur le rapport de ces messieurs à leur puissance virile, mais je ne vous en dis pas plus ! →

Donner la mort sans infliger d'inutiles souffrances ? Oui !

Émilie Jeannin est élèveuse de vaches charolaises en Bourgogne et fondatrice du « Bœuf éthique », mais c'est aussi la première personne en France à faire la révolution dans le monde de l'élevage. Cette femme aime ses animaux, elle les élève avec soin et beaucoup d'herbe, et elle ne supportait plus de devoir les laisser à la porte de l'abattoir sans pouvoir s'assurer de leur sérénité jusqu'à la dernière seconde de leur vie. C'est la boule au ventre qu'elle les y conduisait, jusqu'au jour où elle découvre en Suède les abattoirs mobiles. Plutôt que de stresser les animaux dans des transferts en camion affreusement longs (il n'y a que 250 lieux d'abattage en France³², ce qui oblige à d'interminables trajets pour les y conduire), elle obtient à force de ténacité l'autorisation des pouvoirs publics pour expérimen-

ter l'abattage mobile sur sa ferme. Des camions tout équipés qui se garent non loin du champ, avec les mêmes règles sanitaires qu'un abattoir classique. Résultat ? L'animal n'a absolument pas le temps d'être stressé et meurt sans angoisse aucune. Outre le soulagement de ne pas infliger de souffrances morales et physiques inutiles à l'animal, Émilie précise que moins les animaux stressent, plus la viande est tendre. Cela ne résout pas le débat de la mise à disposition du vivant pour un simple désir de manger de la viande (qui ne relève plus du besoin, en tout cas dans notre société d'abondance), mais cela ouvre de nouvelles perspectives beaucoup plus respectueuses de l'animal.

De la viande sans tuer d'animaux... Ou pas !

Fabriquer un steak en laboratoire, c'est le rêve du riche Bill Gates. L'entreprise qu'il finance, Upside foods (Memphis Meats à l'origine)³³, promet de manger de la viande tout en préservant sa bonne conscience.

Il subsiste tout de même quelques petites questions d'importance : les chercheurs de l'Oxford Martin School ont mis en avant, dans une étude³⁴, les problèmes d'émissions de dioxyde de carbone, nuisibles pour l'environnement sur le long terme, qui sont émises lors de la production de cette viande. De plus, généralement le sérum servant à fabriquer ce steak provient de sang prélevé sur les fœtus

des vaches gestantes envoyées à l'abattoir (même si la plupart des laboratoires prétendent avoir d'autres solutions, aucune étude indépendante n'a été menée pour confirmer ces affirmations³⁵), sans compter qu'il est également de pratique courante d'ajouter des antibiotiques à ces cultures de cellules pour prévenir les infections³⁶ : pas si clean que ça, la viande sans viande ! Mais pas de panique, certains labos planchent déjà sur une nouvelle solution : vous pourrez bientôt cultiver votre propre steak chez vous, à partir de cellules grattées... sur votre propre joue³⁷ !

30. Shivappa, Schoenaker, Hebert & Mishra. « Association between inflammatory potential of diet and risk of depression in middle-aged women: The Australian Longitudinal Study on Women's Health », BJN, 2016

31. Voir « Pour en savoir plus » à la fin de ce dossier

32. www.agrideas.com/articles/le-chiffre-250-abattoirs-en-france/

33. <https://upsidefoods.com/>

34. www.frontiersin.org/research-topics/9110/cultured-meat---are-we-getting-it-right

35. www.sciencetimes.com/articles/28334/20201120/human-steaks-may-soon-be-available-on-the-market-is-it-for-consumption.htm

36. Stephens, Di Silvio, et al., « Bringing cultured meat to market: Technical, socio-political, and regulatory challenges in cellular agriculture », Trends Food Sci Technol., 2018

37. www.sciencetimes.com/articles/28334/20201120/human-steaks-may-soon-be-available-on-the-market-is-it-for-consumption.htm

8. Préserver son indice de masse corporelle ou perdre du poids

Les fibres sont au centre de l'assiette lorsque l'on mange végétarien, non seulement avec les fruits et légumes mais aussi grâce aux légumineuses et céréales, très rassiantes, pauvres en glucides simples, riches en vitamines et minéraux, et qui captent les graisses et toxines tout en facilitant l'élimination : on peut dire au revoir aux problèmes de constipation lorsqu'on adopte les fibres ! Le régime végan fait perdre du poids, supprimant les apports en graisses saturées et augmentant les apports de nutriments indispensables au corps³⁸.

Et pourquoi pas le régime flexitarien ?

Être flexitarien permet de réduire de 36 % les émissions de gaz à effet de serre³⁹. C'est bien joli, mais qu'est-ce qui se cache derrière ce terme ? Le flexitarien et la flexitarienne ont conscience des enjeux planétaires, physiologiques et psychologiques de la consommation de chairs animales.

Afin de minimiser ces impacts, être flexitarien équivaut à consommer moins de viande tout en la choisissant mieux : production locale et biologique, venant d'élevages à taille humaine, idem pour les fromages ou les produits laitiers en général. C'est également une

façon de pouvoir relâcher de temps en temps la pression de notre conscience écologique, ou notre solastalgie⁴⁰ autour d'une raclette.

Il n'y a pas à proprement parler de « seuil » au-delà ou en deçà duquel on peut formellement définir quelqu'un comme flexitarien : faire des efforts pour introduire des repas végétariens une fois par semaine quand on a l'habitude de manger de la viande tous

les jours, c'est déjà du flexitarisme. Remplir son frigo de denrées végan et manger de la viande une fois par trimestre au restaurant, c'est aussi du flexitarisme.

Une seule certitude : l'élevage intensif et l'abattage de masse sont en crise et ont atteint leurs limites⁴¹. En sortir est une nécessité, à la fois pour des raisons sanitaires, éthiques, environnementales et climatiques.

N'oubliez pas votre B12 !

Fonctionnement du système nerveux, réparation et fabrication de notre ADN, production de globules rouges, synthèse des protéines et des acides gras, solidité osseuse : la vitamine B12 est indispensable pour l'équilibre physiologique !

Qui doit se compléter ?

Comme elle n'est pas présente dans le règne végétal, les personnes qui mangent végétarien ou végétalien, celles qui ont passé 50 ans - même avec un régime omnivore - et les personnes souffrant de la maladie de Crohn, diabète de type 2 et maladie coeliaque, ainsi que les personnes souffrant d'alcoolisme : il faut vérifier son taux de B12 et se supplémenter. Stockée par le foie, cette vitamine ne présente pas de risques de surdosage comme avec d'autres compléments alimentaires.

Quels dosages ?

Soit tous les jours avec le repas, soit une fois par semaine (les petites

doses régulières sont mieux absorbées qu'une grande quantité une seule fois), voici les dosages recommandés, en microgrammes :

- Pour une personne adulte (enfants à partir de 12 ans) : de 10 à 25 µg par jour ou 2 000 µg par semaine
- Entre 2 et 12 ans : la moitié de la dose adulte, soit entre 5 et 10 µg par jour ou 1 000 µg par semaine.
- Pour les bébés à partir de 6 mois et jusqu'à 2 ans : un quart de la dose adulte

Quelle molécule choisir pour une bonne assimilation ?

La cyanocobalamine semble être la molécule la mieux assimilée et ça tombe bien, c'est la molécule la plus facile à trouver dans les compléments de B12 proposés à la vente.

L'avis du médecin : « Nous goinfrer bi-quotidiennement de viande est une hérésie sanitaire et écologique »



La Dr Isnard-Amat travaille depuis des années autour de l'équilibre de la santé par l'hygiène de vie. Elle est docteur en médecine, formée aux sciences de l'éducation appliquées à la santé ainsi qu'à la phytothérapie et la nutrition. Enseignante dans le cadre de deux diplômes universitaires pour professionnels de santé, elle développe également des ateliers et formations pour

le grand public sur les usages alimentaires, médicaux et cosmétiques des plantes de nos campagnes.

La rédaction : Peut-on réconcilier l'homme et la consommation de viande ?

Dr Isnard-Amat : Omnivore, l'humain a évolué en se nourrissant d'aliments d'origine végétale et animale. Aujourd'hui, les débordements de l'élevage intensif industriel sont nombreux :

38. Turner-McGrievy, Barnard, Scialli, « A Two-Year Randomized Weight Loss Trial Comparing a Vegan Diet to a More Moderate Low-Fat Diet », Obesity, 2007

39. Estimation pour une famille de 4 personnes (2 adultes, 1 adolescent et 1 enfant) selon une étude réalisée par le WWF et Eco2 initiative en 2017 www.wwf.fr/sites/default/files/doc-2020-11/MAJ201905_Rapport_Vers-une-alimentation-bas-carbone_Volet1_WWF.pdf

40. La solastalgie est une détresse profonde causée par la conscience de l'état de la planète. On parle aussi d'éco-anxiété.

41. Au début du XIX^e siècle, l'élevage et l'abattage représentaient 19 kg de viande par an et par personne ; à la fin du XX^e siècle, 94 kg ! Ces chiffres sont fournis par Émilie Dardenne, maîtresse de conférence à l'université Rennes 2 et responsable pédagogique du diplôme universitaire animaux et société, lors de son intervention le 31 octobre 2021 sur France Inter sur le sujet : « Existe-t-il une viande heureuse ? »

déforestation nécessaire à l'extension des surfaces cultivables, surdensité d'animaux à faible diversité génétique engendrant des risques de zoonoses, pollutions des eaux et sols, antibiorésistance, conditions concentrationnaires d'existence et d'abattage, etc. Ces problèmes posent évidemment la question de notre rapport au vivant et en particulier aux autres animaux, d'un point de vue éthique comme écologique.

D'affectives à utilitaires en passant par alimentaires, ces relations sont ambiguës, éminemment culturelles et sujettes à débats interminables.

Mais face à ces enjeux écologiques, peut-on malgré tout sortir de ce cadre « omnivore » tout en restant en bonne santé ?

Physiologiquement, même si une assiette exclusivement végétale peut contenir quantitativement les éléments à peu près équivalents à une assiette « omnivore », ils ne le sont pas qualitativement, notamment en termes d'assimilation. Il faut par exemple 6 kg de protéines végétales pour remplacer 1 kg de protéines animales.

Ne peut-on pas compenser grâce aux compléments alimentaires ?

La vitamine B12, les acides gras essentiels de type oméga-3 (notamment EPA et DHA qu'on retrouve principalement dans les petits poissons de mer froide), la vitamine D, le cholestérol ne sont pas présents dans le règne végétal. Les carences réelles, pathologiques, sont rares mais les troubles fonctionnels n'attendent pas la carence car tout réside dans un équilibre instable où un maillon défaillant peut engendrer des modifications globales en chaîne.

Le complément alimentaire n'est pas équivalent à une assiette cuisinée, au-delà d'être un marché surexploitant vulnérabilité, souffrance humaine et ressources naturelles pour un rapport bénéfique/risque discutable.

Mais alors, concrètement, que peut-on faire ?

En pratique, nous goinfrer bi-quotidiennement de viande est une hérésie sanitaire et écologique : une à deux fois par semaine suffisent largement et plutôt comme « accompagnement ».

Fini la demi-assiette de bœuf avec sa feuille de salade et son tas de pommes de terre sous une sauce à la crème ! Mais

Le mémo alimentation santé du Dr Isnard-Amat

Renforcer la consommation des produits suivants :

- Produits céréaliers complets, fruits et légumes de toutes les couleurs (issus de l'agroécologie et surtout locaux de préférence, en n'omettant pas de cuisiner ce qui est considéré comme déchets : fanes, feuilles, peau qui sont riches en antioxydants et potassium...).

- Ail, oignon, épices et aromates (assaisonnement, tisanes).

- Huile d'olive et de colza (pour remplacer le tournesol linoléique, trop riche en oméga-6).

Pour remplacer la viande « terrestre » :

- Consommation régulière de légumineuses/céréales, noix et graines, yogourt et de fromage

- Petits poissons de mers froides (sardines, harengs, maquereaux) et œufs une à deux fois par semaine.

Réduire la consommation des produits suivants :

- Viande : une à deux fois par mois peuvent suffire en « optimisant » (faire des bouillons avec les carcasses pour ajouter du goût et du gras aux légumes par exemple).

- Si possible arrêter tout ce qui provient d'élevage intensif... un bas coût à l'achat nous coûtera indirectement beaucoup plus cher à tous !

- Produits transformés industriellement : trop de sucre, trop de sels de sodium, des additifs superflus non nutritifs et trop de calories vides, c'est-à-dire qui n'apportent aucun nutriment.

fini aussi l'idée reçue qu'une assiette saine serait faite de carottes râpées crues sans sauce, accompagnées d'une galette de riz à texture polystyrène ou d'un faux steak de soja ultra-transformé. Aucun de ces modèles n'est adapté à notre physiologie. Tentons de privilégier une approche alliant santé, plaisir et développement durable, nécessairement ancrée dans un territoire et son histoire. Cela signifie privilégier les circuits courts pour la filière végétale comme animale et des modes de production respectueux, où tout le monde est gagnant : le sol, le producteur, notre porte-monnaie, mais aussi notre joie de vivre !

Vous ne serez plus cantonné aux deux goûts dominants et addictifs de l'industrie agroalimentaire : sel et sucre... Et vous pourrez enfin redécouvrir la palette infinie des saveurs et textures que proposent les productions locales.

Reprenons donc aussi le chemin de la cuisine, de la cueillette et des repas partagés – occasions de réenchanter le quotidien et de stimuler les sens – en retrouvant les modes de transformation sobres en énergie (séchage, lactofermentation notamment), peu coûteux, riches en micronutriments divers, pauvres en additifs non souhaités, sans risque pathogène et surtout délicieux !

Manger, c'est « avaler après avoir mâché », mais se nourrir va bien au-delà

et ne peut faire l'abstraction des dimensions physiologiques, psychosociales, culturelles et hédonistes.

■ Anne-Charlotte Fraisse

Pour en savoir plus

- La revue *B12*, petite dernière des éditions La Plage, décortique en beauté le mode de vie végan dans son premier numéro : « Le véganisme est-il naturel ? »

- « The game changers », documentaire réalisé par Louie Psihoyos (2018), disponible sur Netflix.

- Dr Camille Isnard-Amat, « La santé par les plantes : la digestion », éd. Gisserot, nov. 2020. <https://jardindesgodibolles.com>. Le jardin des Godibolles proposera bientôt des ateliers « De la graine à l'assiette » pour la santé, en collaboration avec la ferme du Boisseau, dans le Sancerrois.

- « La ferme d'Émilie », documentaire réalisé par Nathalie Lay (2019) sur l'éleveuse Émilie Jeannin qui a importé en France l'abattoir mobile : www.leboeufethique.fr/pages/notre-histoire

« La phagothérapie, c'est la médecine d'hier au service des patients de demain »

« Monsieur, il ne vous reste que six mois à vivre. On vous propose une amputation de la jambe à partir de la hanche. » Voilà la solution proposée à Christophe Novou Dit Picot, en 2011, après 49 interventions chirurgicales. Il est à ce moment-là atteint d'un staphylocoque doré et la médecine n'a pas beaucoup d'autres options à lui proposer car la bactérie résiste à tous les antibiotiques... Pourtant, il va trouver tout seul comment se soigner, envers et contre tous. Son association aide aujourd'hui les malades dans son cas.

C'était il y a onze ans et pourtant il est bel et bien vivant, là, au bout du fil, pour me raconter son incroyable parcours de vie. Il n'est ni médecin ni magicien mais il lutte, chaque jour, pour sauver des gens. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) l'a même reconnu en tant que patient expert. Ce qui l'a sauvé? Une thérapie (trop?) peu connue en France: la phagothérapie.

La rédaction : Comment avez-vous eu connaissance de l'existence de la phagothérapie ?



Christophe Novou Dit Picot : Par hasard, un énorme coup de chance! Tout a commencé quand j'avais 9 ans: après un accident de voiture et

trois jours dans le coma, j'ai dû être opéré pour une fracture de la jambe. On m'a posé des broches et lors de la visite de contrôle, deux ou trois mois après, l'équipe médicale trouve des bactéries qui empêchent l'os de se consolider... Donc antibiotiques pour trois mois. Ce sera en fait le début des allers-retours entre le bloc opératoire et les prises d'antibiotiques. Au total, j'ai subi 49 interventions chirurgicales de mes 9 ans à mes 36 ans. Et j'ai « mangé » beaucoup d'antibiotiques à cause de bactéries multirésistantes: une batterie d'antibiotiques en injection, en comprimés; j'ai aussi été testeur pour de nouveaux antibiotiques, de nouvelles

techniques chirurgicales... J'ai eu plusieurs petites périodes de brève rémission. D'ailleurs, à 32 ans ça s'était calmé, je n'avais plus d'infection et mon os s'était consolidé... jusqu'à une nouvelle chute en 2011: ma jambe s'est cassée et on a découvert un staphylocoque.

Au bloc opératoire tous les deux jours

Que vous a-t-on alors proposé comme solution ?

Pour tenter d'endiguer le problème, on a procédé à une saucérisation sur le fémur, opération qui signifie qu'il faut passer au bloc opératoire tous les deux jours! On m'annonce que je menace de

faire une septicémie et qu'il me reste six mois à vivre... et on me propose de m'enlever la jambe jusqu'à la hanche, sans savoir si cela allait marcher. J'ai accepté.

Deux jours plus tard, ma belle-sœur m'appelle: elle a vu un reportage sur la phagothérapie. Je l'ai regardé et j'ai mené mon enquête. J'ai contacté la journaliste, je suis remonté jusqu'au médecin qui avait fait cette opération complètement sous le manteau. La seule solution était de partir en Géorgie, mais lorsque j'ai exposé mon projet au chef du service d'infectiologie qui me soignait à l'époque, il m'a complètement déconseillé d'essayer. Sa grande peur était que je me fasse arnaquer. Pourtant, il venait tout juste de signer pour réaliser

Des virus qui mangent des bactéries, vraiment ?

La phagothérapie est une forme de traitement qui utilise « des phages », des virus mangeurs de bactéries, afin de contrer les infections. Naturellement présent dans les écosystèmes bactériens comme notre tube digestif, chaque phage cible un type de bactérie, grâce à des récepteurs spécifiques. Il injecte ensuite son programme génétique à l'intérieur de la bactérie pour s'approprier son métabolisme afin de reproduire son propre matériel génétique. La bactérie meurt et libère

dans sa destruction les répliquons du virus phagocyteur. Il existe des milliards de phages, chacun s'attachant à détruire une seule bactérie précise. Et de simples analyses de sang permettent de déterminer quelles bactéries sont présentes et donc de trouver le phage ciblant parfaitement l'infection.

L'institut Pasteur possède d'ailleurs une bibliothèque de phages qui était utilisée jusqu'en 1982 (et depuis, plus rien).

l'étude Phagoburn¹ sur les phages et la phagothérapie!

Vous avez donc défié l'avis de votre infectiologue ?

Je crois que j'ai senti que c'était quand même une thérapie à essayer car je n'avais rien à perdre. J'ai organisé une collecte de fonds pour m'aider à partir, car après des années d'hospitalisations, je n'avais plus du tout d'économies. J'ai réussi à réunir 8 000 euros pour me faire soigner, je suis parti avec mon sac à dos et mon fauteuil roulant là-bas.

Sur place, les analyses ont révélé bien pire que ce que l'on avait trouvé en France: je n'avais pas moins de cinq bactéries multirésistantes! Pourtant, le médecin ne semblait pas inquiet du tout en me l'annonçant: en Géorgie, ils utilisent la phagothérapie comme on utilise l'allopathie en France, car tout ce qui est bactérien peut être traité par phagothérapie et ils ont l'habitude.

Au bout de quinze jours d'hospitalisation, le médecin me convoque pour m'annoncer que je peux rentrer chez moi. J'en ai déduit immédiatement qu'ils n'avaient pas réussi à me soigner et que je rentrais pour mourir parmi les miens.

Mais pas du tout! Je repartais avec quinze jours de traitement en plus et j'étais guéri!!

De retour en France, je décide de consulter un chirurgien pour faire une biopsie osseuse: pour moi, ma guérison tenait presque du miracle. La biopsie a confirmé la guérison: mon os s'était consolidé en trois semaines.

Comment se sent-on après avoir été condamné par la médecine de son pays et guéri ailleurs ?

Au début, mon état oscillait entre colère et incompréhension totale: nous sommes dans un pays civilisé, organisé et pourtant on critique les produits et les méthodes de Géorgie sans vraiment en connaître les tenants et les aboutissants... alors qu'ils sauvent des gens!

Une fois ma colère apaisée, j'ai cherché à donner du sens à cette guérison quasi miraculeuse: soit je recommence à vivre en essayant d'oublier, soit je m'engage. C'est ainsi que l'association

est née, de cette volonté d'aider d'autres gens dont les cas sont similaires au mien. Les besoins sont énormes: on parle de 12 500 morts et 40 000 amputations par an en France à cause de l'antibiorésistance!

Pourquoi la France ne soigne-t-elle pas avec ces virus alors qu'elle tente de réduire l'usage des antibiotiques et que l'antibiorésistance menace de mort ou d'amputation beaucoup de gens ?

Il y a actuellement 2,85 millions d'euros débloqués par l'État pour la recherche: je suis partagé car les choses vont avancer, mais le budget est énorme et on avance peu. Ils se comportent comme si l'on parlait de zéro alors que la phagothérapie existe et était pratiquée jusqu'en 1982! Lors de Phagoburn et Phosa, à Lyon², 3 millions d'euros de budget avaient été débloqués, pour seulement 16 traitements à titre compassionnel... Avec mon asso, sans budget, sans aide de l'État ni rien, nous avons aidé 35 personnes à se soigner!

L'institut Pasteur a déjà une énorme bibliothèque de souches phages, à quoi sert-elle? On se le demande!

C'était la mort ou un peu de diarrhée et de fièvre, vous auriez fait quoi ?!

Mais quel est le problème ?

La France met en avant les problèmes de stabilité du produit, de concentration (soi-disant les produits géorgiens ne sont pas purs), mais il y a un recul sur cette thérapie, depuis le temps qu'on l'utilise! À l'Agence nationale du médicament, on m'a même dit: «*Oui, mais on ne connaît pas les effets secondaires!*» Dans mon cas, l'effet secondaire certain c'était la mort, contre un peu de diarrhée et de fièvre avec les phages! Que choisiriez-vous?

La nomenclature aussi doit évoluer: c'est une préparation magistrale et non un médicament, puisque le virus est du vivant non stabilisé.

Je pense aussi que l'aspect financier bloque: cette thérapeutique doit être moins rentable que les antibiotiques. Il

faut rechercher le phage qui sera adapté à chaque bactérie, c'est plus compliqué à produire et on ne les fabrique pas à la chaîne comme les antibiotiques.

C'est une histoire de gros sous, les soins en Géorgie ?

Je ne suis pas là pour enjoliver la réalité. Il est évident qu'un patient arrivant d'Europe ou des États-Unis ne déboursa pas la même somme qu'un local pour se faire soigner. C'est du tourisme médical de la dernière chance, si l'on veut.

Il faut compter en moyenne 6 500 euros pour se soigner en Géorgie, comprenant l'hébergement, le transport, la logistique (interprètes, taxis) et bien entendu le traitement. Mais vous seriez surpris de la qualité des soins et de l'aspect irréprochable des hôpitaux là-bas; ils sont souvent bien mieux lotis que nos hôpitaux français, avec du matériel de pointe dans chaque établissement.

Notre association aide les malades pour réaliser des collectes de fonds, pour traduire et envoyer les dossiers médicaux à trois médecins différents afin d'avoir un avis médical le plus fin possible et décider si des soins par phagothérapie sont possibles.

Ce qui est certain, c'est qu'en France aussi nous vivons une omerta autour des enjeux financiers qui verrouillent l'utilisation des phages au profit des antibiotiques. Au Canada par exemple, certains élevages de poulets et de poissons utilisent déjà les phages pour remplacer les antibiotiques.

Nous sommes en retard sur le sujet, alors que la phagothérapie, c'est la médecine d'hier au service des patients de demain!

■ Anne-Charlotte Fraisse

Pour aller plus loin

L'association de Christophe Novou Dit Picot, Phages sans frontières : <https://phages-sans-frontieres.com/>

www.sesoignerengeorgie.com

1. www.defense.gouv.fr/sante/actualites/phagoburn-des-virus-pour-traiter-des-infections-bacteriennes
2. www.reseau-chu.org/article/a-lyon-le-1er-traitement-par-phages-fabrique-en-france/

Jeûner, méthode miraculeuse ou précepte dangereux ?

Loué par les religions depuis des temps anciens, le jeûne est un sujet sensible dans l'univers de la santé. Revenue sur le devant de la scène grâce à la démocratisation des méthodes naturopathiques, sa pratique intermittente est quasiment devenue une mode. Le jeûne n'est pourtant pas une pratique à prendre à la légère.

De dangereux « praticiens »

En octobre dernier, un naturopathe du nom de Miguel Barthelery a été condamné à deux ans de prison avec sursis¹ : il aurait conseillé à un homme atteint d'un cancer de se détourner de la médecine allopathique pour s'en remettre aux jeûnes et aux purges. C'est la compagne de la victime (décédée) qui a porté plainte contre le praticien, et plusieurs autres personnes malades en auraient fait les frais.

Même mois, autre affaire : l'ouverture d'une information judiciaire à l'encontre de Thierry Casasnovas, star du crudivore et de l'hygiénisme, grâce à ses vidéos suivies par 555 000 abonnés². Personnalité la plus signalée à la Miviludes³, ses propos parfois extrêmes hérissent le poil des médecins : « Bain froid et jeûne pour tout le monde, un petit jus de carottes et vas-y que je l'envoie », propose-t-il pour lutter contre la Covid-19. De quoi draper le jeûne d'une bien mauvaise réputation, car en l'opposant à la médecine traditionnelle, ces deux personnages contribuent à associer cette méthode à une pratique sectaire et dangereuse... alors que ses effets sur la santé sont démontrés depuis des dizaines d'années !

Remède au cancer ?

Une publication a eu un effet particulièrement retentissant : celle du biologiste et chercheur italien Valter D. Longo. Dans son laboratoire californien, il teste les effets du jeûne sur la chimiothérapie et observe que les souris n'ayant pas été nourries supportent mieux les effets secondaires.

L'expérience est reproduite dans plusieurs laboratoires avant de conclure,

en 2008, que le jeûne limiterait effectivement les effets secondaires et aiderait ainsi le corps à guérir du cancer.

Mais les études manquent pour valider ces conclusions, d'après la fondation ARC, dédiée à la recherche sur le cancer. En 2017, elle a mobilisé des médecins, épidémiologistes, biologistes, sociologues et anthropologues pour éprouver la littérature scientifique relative aux liens entre jeûne et cancer.

Mais « l'analyse de cette masse de données a montré qu'il n'était pas possible (...) de faire ressortir une réponse clairement positive ou négative aux différentes questions, concluent les chercheurs. (...) Prise indépendamment, chacune des questions scientifiques n'est traitée que par un nombre limité d'études, dont les méthodologies diffèrent parfois beaucoup. De plus, les études cliniques sont encore bien minoritaires par rapport aux études réalisées chez l'animal, qui ne permettent pas de faire des extrapolations chez l'être humain⁴. »

La piste du jeûne n'est pas évincée, mais traiter les patients grâce à cette méthode paraît encore trop risqué. En revanche, certains pays ont reconnu l'efficacité du jeûne dans le soin de nombreuses autres pathologies.

En Sibérie, on soigne avec le jeûne

En France, aucune structure ne propose de jeûne thérapeutique, c'est-à-dire encadré médicalement dans une optique de guérison. Rares sont les institutions qui reconnaissent cette méthode comme une thérapie.

C'est le cas de la province russe de Sibérie où les cures de jeûne sont remboursées

par le système de santé public⁵. Dans un centre spécialisé, les cures durent douze jours en moyenne et sont encadrées par des professionnels de santé. Les patients viennent y soigner des allergies, du diabète, des rhumatismes...

En Allemagne, la clinique Buchinger fait également figure de pionnier dans le recours au jeûne thérapeutique. Créée il y a plus de 60 ans, elle accompagne environ 2 000 personnes chaque année dans la prévention et la guérison de nombreuses maladies : problèmes de peau, de circulation du sang, troubles thyroïdiens, maladies dégénératives, inflammatoires, mais aussi dépression, fatigue chronique etc. La liste est si longue que le jeûne apparaît comme un traitement quasi miraculeux face à la plupart des maladies de civilisation !

« Il aide le corps à s'autoréparer »

Comment expliquer ces effets sur tant de pathologies ? C'est parce que le jeûne agit sur l'organisme de façon globale, en stimulant les forces curatives de l'organisme. « Quand le corps est au repos métabolique, il élimine, se régule et se répare », explique Alain Huot, naturopathe et spécialiste du jeûne⁶. « Le jeûne aide le corps à s'autoréparer. »

Le manque de nourriture provoque en fait un état de stress qui relance les mécanismes d'autorégulation, habituellement passifs en raison de notre mode de vie contemporain. Ce stress déclenche une réaction hormonale et neuroendocrinienne qui mobilise les réserves du corps et a un effet anti-inflammatoire. Ainsi, plusieurs paramètres s'améliorent : la glycémie, le cholestérol, l'insuline...

1. Florian Loisy, « Miguel Barthelery, le naturopathe qui prône le jeûne pour soigner le cancer, est interdit d'exercer », Le Parisien, 15 octobre 2020 - 2. « Le parquet de Perpignan ouvre une information judiciaire contre le naturopathe Thierry Casasnovas », Le Figaro avec AFP, 21 oct. 2021 - 3. Miviludes : Mission interministérielle de vigilance et lutte contre les dérives sectaires. - 4. Jeûne, régimes restrictifs et cancer : revue systématique des données scientifiques et analyse socio-anthropologique sur la place du jeûne en France, réseau NACRe, novembre 2017 - 5. « Le jeûne, une nouvelle thérapie ? », un documentaire de Thierry de Lestrade et Sylvie Gilman, Arte, 2012 - 6. Le jeûne, voie royale pour la santé du corps et de l'esprit, Alain Huot, 2019, Dangles Editions

Un phénomène physiologique qui paraît simple mais dont l'application est en réalité complexe. « Il faut qu'il soit réalisé dans de bonnes conditions », prévient Jean-Pascal David, naturopathe fondateur de la Maison du jeûne et créateur du Sommet du jeûne. « De nombreuses personnes veulent jeûner seules, mais se passer de nourriture n'est pas quelque chose d'anodin et peut provoquer des symptômes à ne pas prendre à la légère. »

Tout le monde ne peut pas jeûner

En France, les cures proposées sont uniquement des jeûnes de bien-être. Ces séjours sont certes encadrés par des professionnels de la santé, bien souvent des naturopathes, mais qui ne peuvent pas faire exercice de la médecine dans ce cadre. « Les jeûnes que nous proposons ne sont pas destinés à des personnes souffrant de pathologies lourdes et sous traitement médical », précise Jean-Pascal David, membre de la Fédération francophone de jeûne et randonnée.

Pour certaines personnes, il serait en effet dangereux de jeûner sans la supervision d'un médecin : Alain Huot cite les cas d'insuffisances organiques graves (liées au foie, aux reins, poumons et au cœur), d'anorexie, hyperthyroïdie, mais aussi de dépression.

Si, en théorie, le corps est capable de se régénérer seul, en pratique, tout le monde ne dispose pas des mêmes capacités d'autoréparation. « C'est comme si nous naissions tous avec une batterie pleine qui, au cours de la vie, se décharge et se recharge », compare Jean-Pascal David. Normalement, tout le monde a les capacités de jeûner, mais certains facteurs comme la maladie peuvent vider les batteries au point que le corps n'en a plus suffisamment pour jeûner. »

Le stress, le manque de sommeil, une alimentation déséquilibrée, le tabagisme, peuvent également limiter les capacités du corps à se régénérer. Les risques ? Des vomissements, des nausées, des pertes de connaissance mais aussi des complications sévères.

Attention à la crise

Ces symptômes peuvent par ailleurs être similaires à ceux de la phase d'adaptation du corps au jeûne. « L'organisme va être bouleversé et peut provoquer des désagréments, même chez des personnes

Différentes manières de jeûner

Le jeûne intermittent concerne une période régulière mais relativement courte : sauter le petit-déjeuner quotidiennement, jeûner un jour par semaine... Il se différencie du jeûne périodique, qui dure plus de 48 heures et se pratique occasionnellement : une semaine par an par exemple. Les professionnels distinguent également la méthode hygiéniste de la méthode naturopathique, dite aussi « méthode Buchinger » : la première ne tolère que la consommation d'eau, « c'est un jeûne plus éprouvant pour le corps et qui impose le repos. Les symptômes peuvent être beaucoup plus difficiles à gérer et il doit donc être bien préparé et encadré », explique Jean-Pascal David, fondateur de la Maison du jeûne, qui, lui, préfère la méthode Buchinger : « un jeûne sécuritaire », estime-t-il, car accompagné d'un léger apport en glucoses et minéraux, grâce à des jus frais et des bouillons.

en bonne santé », prévient Jean-Pascal David. Cette période délicate correspond à la crise curative.

C'est une étape clé, qui arrive au moment où le stock de glucose est épuisé. L'organisme doit alors se nourrir de lui-même, en fabriquant du glucose à partir des protéines et des lipides. D'où l'importance d'avoir suffisamment d'énergie pour aider le corps à passer cette crise.

« Beaucoup de gens arrivent épuisés », témoigne Pierre Lefevre, docteur en pharmacie, naturopathe et organisateur de cures de jeûne. « Mais le corps a besoin d'une vitalité suffisante pour entrer en jeûne et se réparer. On commence donc souvent par proposer aux gens de dormir puis de faire une cure détox. On utilise aussi des techniques qui renforcent la vitalité : prendre le soleil, faire de l'exercice doux, des exercices de respiration etc. Il faut arriver au jeûne déjà reposé pour profiter de ses bienfaits. »

Un grand ménage du corps

Après cette crise, le corps trouve un nouvel équilibre. Il élimine progressivement les déchets du métabolisme et un bien-être psychologique et physique s'installe : les jeûneurs témoignent d'une euphorie, d'une sensation de force, de liberté, d'un regain d'énergie.

« On accompagne parfois des personnes un peu déprimées qui repartent en croquant la vie, avec la volonté de trouver des solutions à leurs problèmes », témoigne Jean-Pascal David. C'est toujours surprenant d'observer à quel point le corps se nettoie de l'intérieur en une semaine seulement. »

Le naturopathe aimerait que l'on prenne exemple sur l'Allemagne, pour travailler en complémentarité avec la médecine allopathique : « On devrait considérer le jeûne comme un outil de prévention, un grand ménage du corps, encrassé par nos modes de vie actuels, qui permet de repartir sur de bonnes bases. Je crois qu'il n'y a pas d'outil plus puissant que le jeûne pour refaire de la santé. »

5 conseils pour un jeûne réussi

- **Ne pas considérer le jeûne comme un régime** : le poids perdu durant le jeûne est souvent repris rapidement, mais cette méthode peut être un tremplin vers une meilleure hygiène de vie.
- **Se faire accompagner** : s'engager dans un jeûne de plusieurs jours, tout seul, est risqué. S'en remettre à des personnes peu compétentes l'est tout autant. Actuellement, seul le label de la Fédération francophone de jeûne et randonnée garantit la qualification de l'organisateur.
- **Respecter la descente et la reprise alimentaire** : ces phases, qui consistent à réduire son apport calorique avant le jeûne et à se réalimenter progressivement ensuite, sont tout aussi importantes que celle de l'abstinence, notamment pour limiter les effets secondaires.
- **Être au repos** : pour aider le corps à se régénérer, mieux vaut ne pas l'encombrer de stress, de suractivité, mais profiter de ce temps pour se reposer, prendre soin de soi.
- **Consulter l'avis d'un spécialiste** : (médecin, naturopathe...)

■ Marion Paquet

Pour aller plus loin

www.lesommetdujeune.com
www.academie-medicale-du-jeune.fr
www.buchinger-wilhelmi.com/fr/

L'infrathérapie sera-t-elle bientôt sur toutes nos ordonnances ?

Si l'on écoutait les chercheurs et les résultats des études scientifiques, les médecins devraient prescrire des séances d'infrathérapie bien plus souvent qu'ils ne le font actuellement ! Cette méthode qui utilise les rayons infrarouges longs naturellement émis par le soleil, bien connue des Japonais depuis des siècles, commence enfin (timidement) à être utilisée à travers le monde, chez les sportifs comme chez les enfants hyperactifs ou encore auprès des personnes souffrant d'arthrose, de fibromyalgie, de stress ou même de diabète.



Pascal Decroocq commence sa carrière comme collaborateur de grandes marques de cosmétiques, beauté et bien-être. Il quitte cet univers pour rejoindre la direction d'établissements de santé dans la région lyonnaise. Souffrant de spondylarthrite ankylosante, une maladie inflammatoire assez sévère qui se manifeste par des poussées inflammatoires importantes et beaucoup de raideurs au niveau des articulations, il découvre les bienfaits de la cryothérapie et de l'infrathérapie. Après de nombreuses recherches, il se spécialise dans ce domaine au point de créer son propre centre de thérapie. www.bi-nergy.com

La rédaction : Avant tout, pourriez-vous expliquer ce qu'est l'infrathérapie ?

Pascal Decroocq : L'infrathérapie, ou sauna thérapeutique, se différencie des saunas classiques dans lesquels on va chauffer l'air ambiant pour soumettre le corps à une sudation. Les saunas thérapeutiques diffusent des infrarouges longs que l'on trouve dans les spectres du soleil : ils ne vont pas chauffer l'air ambiant, ils vont pénétrer sous la peau au niveau de l'hypoderme, à 5 cm environ et libérer de l'énergie. Et c'est parfaitement naturel ! Certaines personnes sont inquiètes car elles pensent aux ondes du micro-ondes ou aux ultraviolets ; qu'elles se rassurent : les nourrissons prématurés sont « réchauffés » dans les couveuses par des infrarouges longs. Les infrarouges stimulent directement les fluides sous l'hypoderme et les cellules, provo-

quant une augmentation de la chaleur corporelle au cœur des tissus musculaires et donc une vasodilatation de tous les canaux (vaisseaux sanguins, pores de la peau). Rythme cardiaque, circulation sanguine et lymphatique sont boostés. Par ces actions, l'infrathérapie a un impact positif sur le système immunitaire.

En quoi le sauna thérapeutique est-il plus intéressant que le sauna classique ?

Les études scientifiques ont analysé ce qui est rejeté par la sudation. Dans un sauna classique, on rejette environ 98 % d'eau et 2 % de matières grasses et de toxines. Dans une séance de 45 minutes de sauna thérapeutique on élimine 80 % d'eau et 20 % de toxines et métaux lourds que l'on trouve par exemple dans les pesticides, déchets métaboliques, stress oxydatif et acide lactique que les sportifs connaissent

bien (il se stocke au niveau des articulations et provoque des douleurs).

Nous sommes tous intoxiqués au mercure, au plomb, à l'arsenic, au cadmium, au PCB et plastiques divers... Or de nombreuses études ont prouvé l'utilité de la transpiration pour évacuer ces toxines¹. D'ailleurs, après les attentats du 11 septembre, certains ont même proposé des programmes de « détox » dans des saunas aux équipes de secours qui étaient très intoxiquées².

Quels sont les bienfaits sur la santé ?

L'infrathérapie est très intéressante sur les problématiques musculaires et articulaires. Prenons l'exemple d'un sportif qui a une déchirure musculaire : les infrarouges longs vont permettre d'accélérer la cicatrisation des lésions musculaires en ayant une action de détente des muscles.

L'infrathérapie marche très bien en cas d'arthrose, déchirures musculaires, muscles froissés, sciatique (l'action décontractante libère les nerfs coincés), torticolis, lombalgies et toutes contractures du dos qui peuvent par exemple être dues à de mauvaises postures au travail.

Cela veut dire que ce serait aussi efficace en cas d'arthrose ?

En cas d'arthrose, l'infrathérapie aide à recalcifier et retrouver plus de souplesse articulaire et donc avoir moins

1. Sears, Kerr, Bray, « Arsenic, cadmium, lead, and mercury in sweat: a systematic review », J Environ Public Health, 2012
2. <http://bruno-lacroix.com/wp-content/uploads/2017/11/bruno-lacroix-infra-rouge.pdf>

de douleurs. Chaud et froid stimulent l'organisme qui va être capable de trouver sa propre pharmacie interne.

Si l'on regarde les modes de vie des pays scandinaves, le froid et le chaud font partie de leur quotidien tout au long de la vie. Les études et observations montrent qu'en phase de grande douleur et de poussée inflammatoire, le froid est recommandé; il coupe la douleur vive. Le froid a un effet intéressant plutôt au niveau de la tête, des membres supérieurs et inférieurs (bras et jambes): tendinites, capsulites, tendons d'Achille, migraines, etc. Concernant les douleurs de dos comme les sciatiques, le froid n'est pas adapté car il va contracter des zones déjà hypertendues. Dans ce cas, on fait appel au chaud pour relâcher, décontracter, assouplir la fibre musculaire.

Y a-t-il d'autres bienfaits en dehors des muscles et des articulations ?

Fibromyalgie³, spondylarthrite ankylosante, polyarthrite rhumatoïde⁴, diabète⁵, douleurs chroniques⁶, stress⁷ ont fait l'objet de nombreuses études, il en existe aussi sur le système cardiovasculaire, le cancer, etc.

Certains programmes avec des températures basses et des infrarouges longs donnent même des résultats intéressants sur les enfants hyperactifs qui ont des troubles de l'attention: plus de calme et de détente, moins de tensions. Les personnes suractives, stressées, fatiguées qui n'arrivent pas à lâcher prise trouvent dans ces séances un moyen de faire une vraie pause et, pour certaines, une solution pour retrouver un meilleur sommeil. L'infrathérapie est souvent utilisée en complément de la cryolipolyse⁸ qui

vient détruire les amas graisseux pour activer le drainage lymphatique.

Comment se déroule une séance d'infrathérapie ?

La personne est accueillie et un temps est consacré à l'écoute de l'histoire de santé: pathologies, symptômes et ressentis afin d'adapter les séances et de définir un programme adapté, c'est du sur-mesure.

Le sauna est dans une pièce calme, il se présente comme un lit recouvert d'un dôme dans lequel se glisse la personne. La tête reste en dehors du dôme, à température ambiante. On peut se mettre sur le dos, sur le ventre, on peut bouger sans crainte de claustrophobie. Il existe quarante programmes, que ce soit pour les enfants, les personnes âgées, les sportifs, etc.



Une séance dure approximativement 45 minutes, c'est très relaxant. Certains programmes visent une sudation intense qui peut aller jusqu'à 2 litres en 45 minutes. La température est adaptée à chaque cas. On évite par exemple les températures élevées avec les personnes âgées car il ne faut pas faire trop augmenter leur rythme cardiaque, il faut rester vigilant.

Quelles sont les contre-indications ?

L'infrathérapie est contre-indiquée chez les femmes enceintes et pour toutes les problématiques cardiaques. À des températures élevées, une séance d'infrathérapie correspond à 1 h 30 de running!

On ne la pratique pas non plus en cas de phlébite, hémorroïdes et varices. On peut, en fonction des zones, adapter la température. Pour les personnes qui ont par exemple des problématiques de jambes lourdes l'été, une température moindre sera appliquée au niveau des jambes, voire pas de chaleur du tout si les personnes le souhaitent. Les températures sont donc variables en fonction des cas.

Il faut bien comprendre que les infrarouges longs vont de toute façon agir de la même manière à des températures de 40° ou de 80°. Ce qui change c'est l'effet ou non «sudation et détox». On peut tout à fait avoir des infrarouges sans aucune chaleur ajoutée.

Combien de séances sont conseillées et quel est leur prix ?

C'est très variable en fonction de ce que recherchent les personnes. À titre d'exemple, on préconise aux personnes qui souhaitent une détox, trois séances très rapprochées.

Concernant la récupération au niveau du sport, un marathon par exemple, c'est plutôt deux grosses séances dans la semaine après la course. Les kinésithérapeutes et les ostéopathes sont d'excellents prescripteurs car ils savent combien les séances sont efficaces. Les médecins connaissent encore trop peu cette technique. .

Côté prix, je dirais entre 40 et 50 euros la séance selon les Centres et les prestations proposées.

■ **Nathalie Rigoulet**

3. Matsushita, Masuda, Tei, « Efficacy of Waon therapy for fibromyalgia », Intern Med., 2008 Aug.

4. Oosterveld, Rasker, « Infrared sauna in patients with rheumatoid arthritis and ankylosing spondylitis », Clin Rheumatol., 2009 Jan.

5. Kawaura, Tanida, Kamitani, et al., « The effect of leg hyperthermia using far infrared rays in bedridden subjects with type 2 diabetes mellitus », Acta Medica Okayama, 2010 Ap.

6. Masuda, Koga, Hattanmaru, Minagoe, Tei, « The effects of repeated thermal therapy for patients with chronic pain », Psychoter Psychosom., 2005

7. Grant, « Measuring Stress Reduction using the InfraRed » prime-journal.com, 2011 nov.-dec.

8. Traitement dont le principe repose sur une température de froid contrôlé de 5 à -10°C.

Votre taux de cholestérol pourrait être lu dans la paume de votre main

Bientôt votre médecin pourrait vous demander de tendre la main pour évaluer votre taux de cholestérol, grâce aux résultats d'une étude menée par des chercheurs de l'Académie des sciences chinoise et de l'Université des sciences et technologies de Chine.

Ils ont mis au point une technique très simple et non invasive : il suffit d'appliquer un réactif fluorescent sur la

paume de la main et ensuite un détecteur spécial analyse le spectre lumineux et le résultat permet de calculer le taux de cholestérol, grâce au lien qui a été fait entre cholestérol cutané et LDL cholestérol (le « mauvais » cholestérol). Cet indicateur serait même plus fiable puisque moins fluctuant que le cholestérol actuellement mesuré.

Ni, Hong, Zhang, et al., « Development of a non-invasive method for skin cholesterol detection: pre-clinical assessment in atherosclerosis screening », Biomed Eng Online, 2021

Lai, Han, Huang et al., « Non-invasive skin cholesterol testing: a potential proxy for LDL-C and apoB serum measurements », Lipids Health Dis., 2021

L'ATELIER PRATIQUE

Médecine chinoise : une experte dévoile sa recette du petit-déjeuner idéal

Le « congee » (gruau de riz) est un mode de préparation traditionnel du petit-déjeuner chinois : c'est une soupe claire à base de riz et d'eau qui est utilisée de manière médicinale. L'eau permet de régénérer le Yin après le jeûne de la nuit. Il est possible d'y intégrer du millet, du quinoa, du sarrasin, de l'avoine (de préférence germée) et des légumes de mer. Si vous désirez un thé ou café, prenez-le après votre petit-déjeuner.

Stella Lauper, praticienne diplômée en médecine traditionnelle chinoise depuis plus de dix ans, accueille ses patients, parfois venus de loin, dans deux cabinets. L'un est niché dans les Alpes suisses (Montana) et l'autre sur la Riviera vaudoise (Luins). Voici sa recette :

Ingrédients pour 4 portions (base)

- 1 tasse de riz blanc parfumé (environ 200 à 250 g) ou semi-complet ou complet
- 8 tasses d'eau

Préparation

- Versez le riz dans l'eau froide, dans une casserole avec couvercle ou dans un autocuiseur à riz.
 - Laissez cuire à feu très doux au moins une heure, c'est le secret « tonique de la rate ».
- Le résultat doit être une soupe relativement liquide. Si vous êtes pressé, vous pouvez le cuire la veille ou utiliser une cocotte-minute. Dans ce cas, faites cuire à feu doux 5 minutes après le sifflement de la soupape, puis retirez du feu sans ouvrir. Et le lendemain, il sera prêt. Il est possible de rajouter des ingrédients salés ou sucrés selon les goûts et la saison (ou son état de santé). Les aliments cuisent en même temps. Vous pouvez rajouter au choix :
- 10 jujubes (dattes chinoises) qui renforcent l'énergie et calment l'esprit.
 - 3 fines lamelles de gingembre frais qui favorise la digestion et réchauffe, ou 5 g de gingembre en poudre pour calmer nausées, vomissements, diarrhées et toux lorsque ces symptômes s'accompagnent de frilosité, de sensation de froid au niveau du ventre et de la poitrine.
 - Du miel (en fin de cuisson), qui lubrifie les intestins en cas de constipation.
 - Des raisins secs qui tonifient l'énergie.

- Des abricots secs coupés qui ont un effet hydratant.
- Des pignons de pin, qui humidifient les intestins en cas de constipation.
- 100 g de fenouil, coupé en tranches fines, qui apaise les douleurs de l'estomac, associé à perte d'appétit, nausées et vomissement.
- 60 g de branches de céleri en tranches fines, particulièrement conseillé en cas d'hypertension artérielle avec vertiges et maux de tête.
- 100 g de châtaignes crues sans la coque (pour 50 g de riz), conseillé en cas de faiblesse des jambes et de douleurs lombaires chroniques.
- 25 g de graines de sésame noir moulues (pour 50 g de riz) pour fortifier et reconstituer l'énergie chez les personnes âgées et les convalescents. Après un accouchement, ce « congee » favorise la lactation.
- En cas de diabète, associez potimarron ou potiron et millet pour régénérer la rate et le pancréas.

LE CHIFFRE DU MOIS**12**

C'est le nombre de semaines qu'il a fallu à des patients atteints de diabète de type 2 pour contrôler leur glycémie **sans médicament**, en suivant un régime très pauvre en calories et hydrates de carbone, riche en protéines et lipides, en étant suivis par un pharmacien dans le cadre d'une étude scientifique.

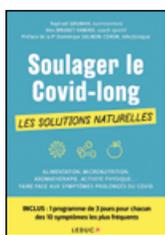
McKelvey, Singer et al., « A randomized controlled trial of pharmacist-led therapeutic carbohydrate and energy restriction in type 2 diabetes », Nat Commun, sept. 2021

NEWS**Avez-vous fait vos 7 000 pas aujourd'hui ?**

N'avez-vous jamais entendu dire qu'il fallait marcher 10 000 pas quotidiennement pour être en bonne santé ? Eh bien, sachez que ce chiffre peut être revu **à la baisse !** En effet, d'après une étude américaine, 7000 pas de marche par jour, quelle que soit la vitesse à laquelle vous marchez, suffisent à réduire de 55 à 72 % le risque de mourir prématurément en comparaison des personnes marchant moins. Et l'équipe de chercheurs

affirme même qu'au-delà de 10 000 pas, les risques ne diminuent pas davantage. Évidemment, le but n'est pas de compter toute la journée au pas près (ni de regarder votre montre connectée pour ceux qui en ont une qui compterait pour eux), mais d'avoir un ordre d'idée... Le mieux reste quand même de garder la notion de plaisir quand on marche. Et quel plaisir de prendre soin de son corps, on n'est pas des machines !

Soulager le covid long : les solutions naturelles



Le Dr Jérôme Larcher, qui est à l'origine de la première unité de covid long en France, à Montpellier, affirme : « *Je n'ai pas encore constaté de rémission totale.* » Les suites de covid sont en effet aussi nombreuses que déroutantes : fatigue extrême, perte de l'odorat et/ou du goût, douleurs au ventre, essoufflement, trous de mémoire, douleurs articulaires ou crises d'angoisse, ça part dans tous les sens !

Ce livre a été pensé comme une véritable trousse à outils, expliquant l'intérêt d'une alimentation adaptée, mais aussi des huiles essentielles pour soulager les symptômes, micronutrition et superaliments... Tout est détaillé pour aider à retrouver la forme.

Raphaël Gruman, Dominique Salmon-Ceron (contributions) et Alex Brunet Hamadi, « Soulager le covid long : les solutions naturelles - alimentation, micronutrition, aromathérapie, activité physique... : faire face aux symptômes prolongés du covid », éditions Leduc, ouvrage collectif, octobre 2021, 18,90 euros

Belle et bien dans son âge



L'autrice explore avec énergie et bienveillance les possibilités offertes par ce moment de vie où l'on comprend que l'on prend de l'âge. Socialement invisibilisées, les femmes dans leur cinquantaine ont tellement de choses à vivre... c'est mieux de le faire en pleine forme !

Ce guide pratique explique clairement comment prendre de l'âge sans vieillir : dynamiser son métabolisme, comprendre son corps, le respecter et bien sûr déboulonner les clichés qui ont la vie dure et qui mènent la vie dure... seulement si l'on y croit ! Une vraie cure de jouvence et d'espoir, à s'offrir ou à donner à celles qui pensent que tout s'arrête à la cinquantaine, alors que tout peut commencer !

Natacha Dzikiowski, « Belle et bien dans son âge - Ma méthode pour prendre de l'âge sans vieillir », éditions Leduc, septembre 2021, 19,90 euros

Révélation Santé & Bien-être jan

Directrice de la publication : Carole Levy

Responsable de la rédaction et rédacteur en chef : Florent Cavalier

Éditrice : Claire Fouilleul

Rédaction : Marion Paquet, Anne-Charlotte Fraïsse, Nathalie Rigoulet, Valérie Coester, Claire Fouilleul.

ISSN : 2504-3552 (print) - 2504-3560 (online)

Revue mensuelle (39 €)

Société éditrice : PureSanté Éditions, Société anonyme au capital de 100 000 CHF, Place Saint-François 12B, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne. IDE : CHE-167.749.439

Service client : +33 (0)9 85 60 06 46 PureSanté Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - France

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

Dépôt légal : à parution Imprimé en France par : Corlet Roto (53300 Ambrières-les-Vallées)

CPPAP : 0222 N 08506



10-31-1510 / Certifié PEFC

Formulaire d'abonnement à Révélation Santé & Bien-être

Révélation Santé & Bien-être est la synthèse du meilleur de la recherche foisonnante sur la santé naturelle. Tous les mois vous recevez ce qu'il faut retenir : les bienfaits d'une plante, les idées reçues sur un dépistage, l'interview d'un spécialiste. Nous faisons le tour chaque mois des solutions naturelles que la recherche met à jour.

Votre abonnement d'un an à Révélation Santé & Bien-être comprend 12 numéros + 5 cadeaux (le livre électronique « Le Guide Secret des Remèdes Naturels », le dossier spécial « 7 remèdes secrets à base de plantes : exploitez enfin la pharmacie de la nature », le dossier spécial « Maigrir naturellement - sans régime, sans médicament et sans effort », le dossier spécial « Dernière chance pour votre thyroïde » et le numéro spécial « Lutte anti Cancer, les nouveaux soins énergétiques »).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

www.pure-sante.info/revelations-sante-bien-etre/

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par PureSanté pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales. Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci-dessus, au +33 (0)9 85 60 06 46 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@puresante.fr. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter notre politique de confidentialité à l'adresse suivante : <https://www.pure-sante.info/notre-politique-de-confidentialite/>.

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

Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Électronique (39 €)

Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3 : Votre règlement

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

PureSanté Éditions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 06 46

Chaque mois, le Dr Valérie Coester, médecin spécialisée dans de nombreuses approches naturelles répond à vos questions. Écrivez-lui à : courrier-des-lecteurs@revelations-sante-bien-etre.com*

Comment en finir avec la peau sèche ?

« Bonjour, j'aimerais savoir que faire contre la peau sèche. Malgré tous les conseils, diverses crèmes, elle continue à se craqueler comme si je pelais, surtout au niveau des membres inférieurs. Merci d'avance ! Virginie »

Bonjour, la peau sèche est en effet souvent sujette à des inconforts, pouvant donner l'impression de tiraillements. Elle est souvent fine et rugueuse au toucher, un phénomène dû à un manque de souplesse et d'élasticité.

On peut expliquer physiologiquement ce symptôme par deux causes essentielles :

- Une altération du film hydrolipidique : au niveau de la surface de l'épiderme, la barrière est en partie assurée par le sébum qui permet d'éviter l'évaporation de l'eau et protège la peau des agressions
- Un manque ou des anomalies constitutionnelles des lipides entre les cellules de la peau

Voici sinon quelques causes de sécheresse : qualité de l'eau (trop calcaire), utilisation de cosmétiques irritants (alcool, gommages et nettoyages agressifs), climat (soleil en excès, froid sec), alimentation déséquilibrée et manque d'hydratation orale, certaines pathologies comme l'eczéma, le psoriasis, les dartres, les mycoses, les dermatites atopiques, variations hormonales dans le cadre de la ménopause et du diabète, certains médicaments (diurétiques par exemple).

Alimentation

- Hydratation interne : au moins 1,5 l par jour d'eau
- Consommer des aliments riches en Oméga-3 et 6 (poissons gras, huile de noix, huile de colza), en vitamines A (œufs, beurre) et E (huiles végétales de première pression à froid), vitamines C (fruits et légumes frais), vitamine D (poisson gras), zinc (fruits de mer, crustacés, céréales complètes)

Hygiène

- Choisir des produits adaptés à la peau sèche : savon d'Alep, formules sans savon contenant des agents relipidants, soins à l'avoine, huiles lavantes et privilégier les douches plutôt que les bains, après la toilette, enduire la peau d'un soin hydratant par exemple à base d'aloë vera
- Sur le visage, privilégier les hydrolats (par exemple hydrolat de rose ou fleur d'oranger) suivis d'un soin à base d'huiles hydratantes (huile d'amande douce, huile d'abricot, d'avocat, d'argan, de chanvre)
- Oublier les lotions nettoyantes ou alcoolisées et éviter les gommages agressifs

Phytothérapie

Surtout à la ménopause, qui peut accélérer le dessèchement de la peau et des muqueuses, il conviendra de se supplémenter :

- Huiles d'onagre et bourrache : en capsules, prendre 1 g matin et soir avant les repas, 3 semaines par mois pendant environ 4 mois, à renouveler si besoin
- Prêle : en gélules, 1 g par jour améliore la qualité de la peau et sa fermeté (attention ne pas consommer en cas de cancer évolutif ou d'œdème)
- Extrait lipidique d'argousier : 4 capsules par jour en phase d'attaque et cure à 2 par jour pendant 3 semaines/mois

Avec cette stratégie, vous avez la possibilité de varier les plaisirs en termes de produits cosmétiques et micronutritionnels, que vous choisirez de préférence d'origine biologique ou pour le moins sans agents conservateurs.

La peau est bien souvent le message d'un retour bienveillant à soi !

* En soumettant ma question, je reconnais avoir connaissance du fait que PureSanté éditions pourra l'utiliser à des fins commerciales et l'accepte expressément.

Améliorez vos capacités cognitives avec... un tournevis !

Et si vous utilisiez bientôt un marteau ou une clé à molette pour mieux parler anglais ? C'est ce que suggère une étude réalisée par l'Inserm (Institut de la santé et de la recherche médicale), le CNRS et l'Université Claude Bernard de Lyon, publiée début novembre.

Grâce à des IRM très précis, les scientifiques ont réussi à montrer que le fait de manier un outil et d'effectuer des exercices de syntaxe linguistiques reposent sur les mêmes ressources neurologiques, dans la même région du cerveau. Mais ce n'est pas tout. Les participants étaient ensuite invités à effectuer un exercice de compréhension syntaxique

avant et après trente minutes d'entraînement moteur avec une pince (insérer de petites chevilles dans des trous ayant la même forme avec des orientations différentes). Ils ont ainsi prouvé que le maniement de l'outil améliorerait les performances lors des exercices de syntaxe. Et l'inverse est aussi vrai : des exercices ayant pour objectif de comprendre des phrases complexes permettaient d'améliorer les performances motrices avec les outils.

Ces résultats laissent envisager à l'avenir des applications cliniques dans des protocoles de réhabilitation, notamment dans le cadre de troubles de développement du langage.