

SOLUTIONS NATUROPATHIE



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

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

N°25 – Juillet 2020

Prêt à vivre vos rêves ?



Peut-être connaissez-vous déjà Deshun Wang, ce mannequin musclé et séduisant âgé de... 83 ans ! Défiler sur les grands podiums de la mode à cet âge, et en parfaite santé, est remarquable. Mais c'est

surtout son histoire qui est inspirante. Pendant ses cinquante premières années de vie, Deshun Wang ne pratiquait aucun sport. Puis il est entré dans une salle de gym, s'est mis au fitness, à la natation... À 65 ans, il a appris à faire du cheval, à 70 ans, du bodybuilding, pour devenir modèle à 79 ans.

Qu'est-ce qui a bien pu motiver cet homme, surnommé *grand-père le plus sexy*, à devenir un grand sportif à 50 ans ? Son but n'était pas de faire de nouvelles conquêtes amoureuses, de lutter contre la sédentarité ou de prévenir le diabète ou l'hypertension, qui comptent parmi les bienfaits de l'activité physique. Sa véritable motivation était de réaliser ses rêves. Il n'a pas considéré son âge ou sa condition physique de l'époque comme des obstacles insurmontables. Cet homme est la preuve vivante que nous pouvons changer notre condition et réaliser nos rêves. Peut-être souhaitez-vous devenir modèle, faire du parapente, ou plus modestement améliorer votre santé, ne plus souffrir ou avoir un meilleur moral. Une solution: mettez-vous au sport ! Choisissez ceux qui vous apportent le plus de plaisir et rappelez-vous de ce que dit Deshun Wang: *Quand vous pensez que c'est trop tard, faites attention, ne laissez pas cela devenir une excuse pour abandonner.*

Nicolas Wirth

Sport après 50 ans : choisissez le bon avec les nutriments adaptés !

Les bénéfices d'une pratique sportive sur la santé ont été largement démontrés. Mais pratiquez-vous celle qui est indiquée pour vous, selon vos troubles, vos besoins ? Pratiquez-vous à la bonne intensité, à la bonne fréquence ? Votre alimentation permet-elle de subvenir à vos besoins ? Ce dossier vous donne toutes les clés pour redémarrer une activité physique ou l'optimiser pour une santé au top.

Au-delà de 50 ans, nos vaisseaux sanguins ont tendance à se rigidifier, le cœur fatigue, une inflammation silencieuse s'installe et affaiblit l'immunité, à tel point que les personnes âgées ont en moyenne **quatre fois plus de risques d'être atteintes par une infection virale ou bactérienne.**

L'altération de la digestion et des fonctions métaboliques n'est pas en reste et l'équilibre tend à se rompre à bien des niveaux: survenue de maladies gastro-intestinales, modification de la composition corporelle avec un stockage plus important de graisses et une dégradation protéique accrue, résistance à l'insuline... Enfin, ce qui menace le plus directement notre mobilité est l'altération des systèmes musculaire, osseux et articulaire qui prédispose aux fractures, tendinites et entorses. On constate également une diminution de la force musculaire, de la coordination, de la flexibilité des muscles et de l'équilibre.

Dans ce numéro

Sport après 50 ans: choisissez le bon avec les nutriments adaptés !	1
Les secrets de <i>Monsieur Ravintsara</i> sur la célèbre plante malgache.....	9

Actualités scientifiques	13
Cicatrices d'acné : traiter la racine du problème	14
Nos conseils de lecture du mois	15
Le courrier des lecteurs	16

Fort heureusement, ce tableau noir peut tout aussi bien être renversé par les bienfaits de l'activité physique et d'une alimentation adaptée !

Le sport pourrait bien être la solution à tous vos problèmes...

De très nombreuses études¹ attestent que la pratique régulière d'une activité physique après 50 ans est très bénéfique pour toutes les fonctions de l'organisme affaiblies par le vieillissement.

- Améliore la fonction cognitive (mémoire et attention) de plus de 20 % chez la personne âgée.
- Permet une meilleure minéralisation osseuse et une diminution conséquente du risque de fracture.
- Renforce les ligaments et les tendons et contribue à régénérer le cartilage articulaire et le liquide synovial, ce qui permet de réduire considérablement le risque d'arthrose, de blessures, de tendinites et de maladies dégénératives articulaires.
- Diminue de 82 % le risque des maladies cardiovasculaires lorsqu'elle est associée à une alimentation adaptée.
- Augmente la production d'endorphines dès 30 minutes d'effort physique. Ces substances sont anti-inflammatoires et relaxantes, ce qui réduit l'inflammation silencieuse.
- Augmente les défenses immunitaires à partir de 30 minutes d'activité par jour : augmentation du niveau des macrophages et des lymphocytes (responsables de la réponse immunitaire contre les pathogènes) et réduction de l'activité des polynucléaires neutrophiles (responsables de l'inflammation silencieuse).

Plaisir et bien-être sont les premiers critères pour choisir votre activité

Une pratique physique doit vous apporter en priorité du **plaisir** et de **l'énergie**. Elle doit vous permettre de vous sentir mieux dans votre peau et ne doit pas ressembler à une corvée. Pratiqué avec des amis, des collègues ou des membres de la famille peut rendre l'exercice beaucoup plus intéressant et ludique.

Bien entendu, le choix de vos activités doit être en adéquation avec votre santé. Avant toute pratique, consultez un médecin afin d'exclure d'éven-

tuelles contre-indications à la ou les activités que vous aurez choisies.

Les activités aérobies : faciles d'accès et adaptées à tous

Il est toujours recommandé de débiter avec des exercices aérobies car ils permettent une meilleure vascularisation des muscles et des articulations et une préparation en douceur. Les exercices aérobies sont des mouvements répétitifs de longue durée dont l'intensité est faible. Ils nécessitent que peu ou pas de repos lors des séances d'entraînement. La marche, la randonnée, la natation, le jogging et le vélo sont classés parmi les activités aérobies. Ce sont les plus sécuritaires et les plus confortables. Elles ne nécessitent pas de compétences particulières et peuvent très bien convenir à la majorité des personnes. Elles sont particulièrement adaptées aux seniors de plus de 65 ans ou à ceux qui souffrent de maladies respiratoires, cardiovasculaires et métaboliques.

Intensité, durée et fréquence des activités aérobies :

Si vous reprenez une activité, commencez à faible cadence et à courte durée puis développez l'endurance sur une période de 6 à 8 semaines. Au départ, pratiquez au moins 20 minutes à raison de 2 à 3 séances par semaine puis augmentez progressivement la durée de la séance jusqu'à 45 à 60 minutes et la fréquence hebdomadaire jusqu'à quatre séances. Pour savoir si l'intensité de votre entraînement est appropriée, assurez-vous que votre rythme vous permet de poursuivre une conversation sans difficulté.

Le renforcement musculaire : facultatif mais recommandé

Après au moins deux mois de pratique d'activités aérobies vous pouvez vous adonner à des exercices de renforcement musculaire. Ils sont particulièrement adaptés pour lutter contre les **lombalgies**, **cervicalgies**, **l'arthrose**, **l'ostéoporose** ainsi que les **maladies neurodégénératives** et **neuromusculaires**.

1. Jamie S. and al. Physical activity in older age: perspectives for healthy ageing and frailty. Biogerontology, mars 2016. doi: 10.1007/s10522-016-9641-0.

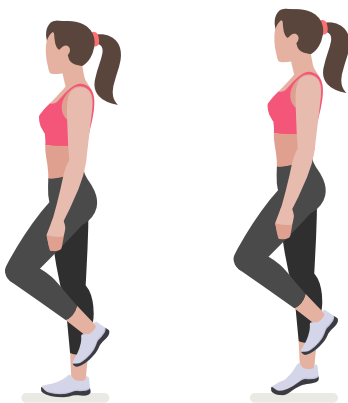
Intensité, durée et fréquence des exercices de renforcement musculaires :

Commencez par des poids légers vous permettant de réaliser 12 à 15 répétitions facilement en effectuant trois séries au maximum par exercice. Le temps de repos doit être estimé en fonction du retour de la fréquence cardiaque à moins de 120 battements par minute (3 à 4 minutes de repos entre les séries).

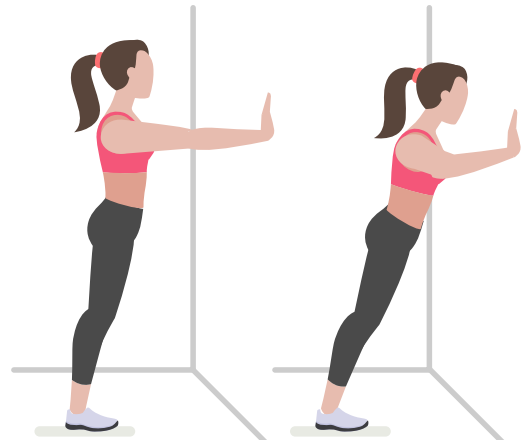
Une séance pourrait comporter 2 à 3 exercices au début. Augmentez progressivement les poids en préservant toujours le principe des 12 à 15 répétitions par série. Vous pouvez augmenter le nombre de séries par exercice jusqu'à quatre et le nombre d'exercices par séance jusqu'à cinq tout en veillant à ne pas dépasser la durée d'une heure d'entraînement par séance. Les muscles à viser par cet entraînement sont les muscles volumineux, à savoir : les abdominaux, les dorsaux, les trapèzes, les cuisses, les mollets et les pectoraux.



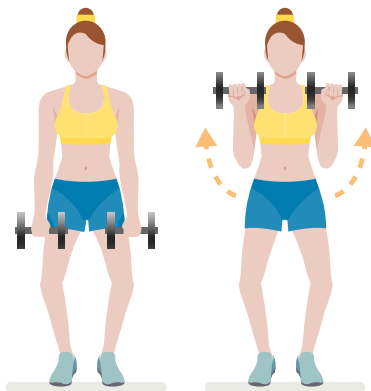
Exercice 1 : S'asseoir puis se relever d'une chaise mains tendues. Faites plusieurs répétitions successives. Possibilité d'ajouter un poids tenu par les mains pour rendre l'exercice plus difficile.



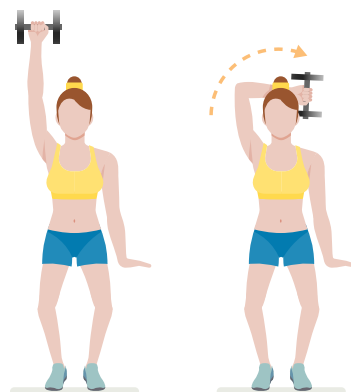
Exercice 2 : Renforcement des mollets. Appui sur un seul pied. Montez lentement sur la pointe du pied et redescendez lentement. Faites plusieurs répétitions, puis changez de pied d'appui.



Exercice 3 : Renforcement des pectoraux. Posez les mains sur un mur avec une largeur plus importante que vos épaules. Fléchissez ensuite les coudes tout en gardant alignés la tête, le dos et les membres inférieurs.



Exercice 4 : Renforcement des biceps. Coudes tendus. Portez un poids dans chaque main. Fléchissez les genoux. En gardant les bras collés au corps, fléchissez les coudes à partir de la position tendue en ramenant les mains vers les épaules. Revenir lentement à la position de départ et faites plusieurs répétitions.



Exercice 5 : Même position que l'exercice 4. Tendez un bras verticalement en parallèle de la tête et mettez l'autre main sur la hanche controlatérale de façon à soutenir le bassin. En gardant le bras sur la verticale, tendez et fléchissez lentement l'avant-bras. Faites plusieurs répétitions puis changez de bras.

Pilates, danse, sport de combat... osez ce qui vous fait rêver

Si vous rêvez de pratiquer un sport de combat, du tennis, du Pilates, de la danse, de l'aérobic ou un sport collectif, il est important de préparer votre corps afin d'éviter les blessures. Les sports collectifs et de combat peuvent être pratiqués à tout âge, mais ils nécessitent un certain savoir-faire, donc une période d'initiation, ainsi qu'une préparation physique adaptée. Ces exercices sont dits *intermittents* car ils alternent des temps de travail et de repos équivalents. Par exemple, lors d'un match de foot, le joueur fait des actions brèves et très rapides et s'arrête ensuite un temps équivalent (qui est estimé à environ la moitié jusqu'au double de la durée de l'action).

Pour pouvoir réaliser la pratique intermittente de vos rêves, préparez-vous les deux mois qui précèdent avec des exercices aérobies. Si vous projetez la pratique d'un sport de combat, associez les exercices aérobies au renforcement musculaire.

Les exercices intermittents présentent l'avantage d'être pratiqués en groupe, ce qui implique un caractère ludique et social qui apporte son lot de bienfaits également. Ils peuvent convenir à tous sauf si vous souffrez de maladies de l'appareil locomoteur car le risque de blessures est plus important. Ils sont spécialement recommandés en cas de troubles de l'humeur comme la dépression.

Deux pratiques respiratoires pour augmenter votre autorégénération

Améliorer sa façon de respirer présente de grands avantages, notamment une meilleure oxygénation des organes et un meilleur équilibre des systèmes nerveux et endocrinien. Cet équilibre induit la récupération, le sommeil ainsi que les processus d'autoguérison et de régénération. Les deux pratiques respiratoires qui suivent permettent de stimuler l'activité du nerf vague, responsable de l'équilibre nerveux et endocrinien.

Échauffement, étirements et conseils pour éviter les blessures

Afin d'éviter les blessures et de profiter pleinement de votre activité physique, il est important de veiller à respecter les règles suivantes.

- L'échauffement est une phase obligatoire afin d'éviter les blessures et améliorer la vascularisation des muscles et des articulations. Prenez le temps d'échauffer correctement chacune de vos articulations.
- Étirez-vous avant l'entraînement afin d'augmenter votre tonus musculaire et de mieux vasculariser vos muscles. En revanche, ne dépassez pas les 3 secondes par mouvement pour un étirement effectué avant la séance d'entraînement.
- Les étirements post-entraînement ne doivent être effectués qu'**après les exercices aérobies et intermittents** et ne sont **pas recommandés après les séances de musculation**. En effet, dans ce cas les muscles pourraient subir des microblessures. Il est préférable de laisser au repos afin que le tissu musculaire se reconstitue et se régénère ou d'attendre un jour ou deux après la séance de musculation pour s'étirer.

- Hydratez-vous tout au long de la séance d'entraînement si celle-ci dure plus de 30 minutes.
- Préférez la matinée, ou à défaut l'après-midi, pour programmer vos séances d'entraînement.
- Évitez les vêtements trop serrés et mal aérés.
- Privilégiez les tenues en coton.



- **Les exercices respiratoires du Dr Hanish.**
Par exemple : assis sur une chaise sans accoudoirs, prenez une grande inspiration en ouvrant la poitrine, faites monter lentement la tête et les bras vers le haut de façon synchrone. Expirez lentement en ramenant progressivement la tête et les bras ensemble vers le sol, la poitrine contre les cuisses et la tête sur les genoux. Répéter pendant 15 minutes. Une respiration complète dure à peu près 15 secondes.
- **La méditation Vipassana :** la version la plus simplifiée de cette pratique consiste à respirer profondément en se concentrant sur le trajet de

l'air qui sort en expirant et qui rentre en inspirant. Vous n'avez pas à ralentir votre rythme respiratoire, cela se fera automatiquement dès que vous commencerez à observer votre respiration.

Vous pouvez réaliser l'une de ces pratiques respiratoires à raison de 10 à 15 minutes par jour au réveil. Elles permettent de stimuler le système neuroendocrinien parasympathique et de régénérer l'organisme. Cela permet également de stimuler le système immunitaire par le biais des hormones et des neurotransmetteurs liés au système parasympathique.

Les bases d'une pratique sans carences

Certains nutriments sont comme les briques d'une fondation nécessaire à une bonne **énergie** et une bonne **récupération** : les *macronutriments* (protéines, glucides et lipides). Connaître leurs rôles et nos besoins après 50 ans est essentiel pour une pratique sans fatigue !

	Intérêts pour la pratique sportive	Proportions/quantité
Les protéines	Aident à maintenir la force musculaire , indispensable pour préserver une autonomie et une condition physique suffisante malgré l'avancée en âge. Elles permettent également un fonctionnement optimal du système immunitaire . Le statut protéique est mesuré par différents marqueurs sanguins dont le plus important est l'albuminémie. L'albumine est une protéine retrouvée dans le sang, elle constitue plus 75 % de la totalité des protéines sanguines. Si vous soupçonnez une carence, demandez une analyse biologique à votre médecin.	Les meilleures sources de protéines sont les <i>lentilles</i> , la <i>pomme de terre</i> , la <i>viande</i> , le <i>poisson</i> , les <i>œufs</i> et les <i>produits laitiers fermentés</i> . Pour maintenir un taux d'albumine sanguin suffisant lorsqu'on est actif/sportif, il faudrait consommer au moins 1,2 g de protéines par kg de poids par jour. Cela correspond pour une personne de 70 kg à une prise quotidienne de 420 g de poisson et/ou de viande et/ou d'œufs et/ou de haricots ou à 200 g de soja.
Les glucides	Les glucides sont une source d'énergie de premier plan pour tout sportif. Cependant, la notion d'index glycémique est d'autant plus importante à prendre en compte chez les seniors que chez les jeunes actifs du fait des risques de résistances à l'insuline qui augmentent avec l'âge. Par conséquent, évitez au maximum les aliments à index glycémique élevé tels que : sucrerie, confiseries, pâtisseries, viennoiseries, gâteaux, produits alimentaires à base de farine blanche.	Les meilleures sources de glucides sont les <i>céréales complètes</i> , les <i>légumineuses</i> , les <i>noix</i> , les <i>graines</i> . Au déjeuner par exemple, les sources de glucides peuvent constituer la moitié du repas. L'autre moitié sera réservée aux légumes, légumineuses, aliments protéinés et gras.
Les lipides	Les graisses monoinsaturées comme les oméga-9 (huile d'olive par exemple), et polyinsaturées telles que les oméga-3 (poissons gras notamment) devraient constituer la majorité de l'apport journalier en lipides. Les oméga-3 sont des anti-inflammatoires naturels pour le système cardiovasculaire et le cerveau (préviennent les maladies cardiovasculaires et neurodégénératives). Les oméga-9 remplissent le même rôle que les oméga-3 avec en plus une prévention contre le cancer .	Limitez la consommation de beurre et de margarine, évitez les viandes grasses et consommez des <i>poissons gras des eaux froides</i> , des <i>oléagineux</i> , des <i>huiles végétales</i> de bonne qualité (lin, cameline, chanvre, etc.). Pour la cuisson et l'assaisonnement la meilleure est l' <i>huile d'olive</i> . Lorsqu'elle est de première pression à froid, elle peut résister à une cuisson à une température de 230°C pendant 20 minutes, ce qui est considéré comme un record par rapport aux autres huiles ou corps gras.

L'alimentation idéale du sportif de plus de 50 ans

Les besoins d'un sportif de plus de 50 ans sont différents de ceux d'un jeune sportif^{2,3}. Il est important de veiller à une alimentation :

- **Variée**, comportant la totalité des groupes alimentaires: aliments protéinés (viande ou poisson ou œuf), fruits et légumes, céréales et légumineuses, produits laitiers fermentés (yaourt, fromages faibles en matière grasse, lait caillé ou fermenté), aliments gras (huiles ou beurre ou oléagineux ou noix). À prendre au cours de la journée sans restriction sauf en cas de pathologies chroniques telles que le diabète, l'hyperlipidémie ou l'insuffisance rénale ou hépatique pour lesquelles des régimes nutritionnels spécialisés sont recommandés.
- **Équilibrée** entre les différents groupes d'aliments à savoir 3 portions de protéines par jour (viande, poisson, œuf, soja, légumineuses), 1 portion d'aliments lactofermentés (laitage ou légumes fermentés), au moins 5 portions de fruits et de légumes crus ou en jus en gardant les fibres alimentaires (utilisez un blinder pour les jus), 2 à 3 portions d'aliments riches en glucides à absorption lentes (céréales complètes, pâtes complètes, riz complet), des graisses de bonne qualité (huiles végétales de bonne qualité, poisson gras des eaux froides).
- **Pauvre en aliments qui contiennent du gluten** (blé, orge, seigle), en favorisant des céréales faibles ou sans gluten (sarrasin, riz, quinoa, maïs, avoine), sans pour autant suivre un régime strict (hors maladie cœliaque). Une alimentation pauvre en gluten permet de réduire les niveaux d'inflammation pour que le système immunitaire puisse gérer correctement la régénération des tissus après l'activité physique.
- **Riche en liquides**: lors des jours d'entraînement prévoyez au moins 500 ml de plus que lors des jours hors entraînement. L'apport journalier de liquides (eau, jus, tisanes compris) devrait se situer entre 2,5 et 3 litres par jour pour les hommes et 2,2 et 2,6 litres par jour pour les femmes. Une bonne hydratation aide à la thermorégulation et permet d'éviter les blessures musculaires et tissulaires. Elle participe au bon fonctionnement immunitaire et maintient l'équilibre hydro-sodé.

Comment savoir si vous en faites trop (et améliorer votre récupération)

Un surentraînement occasionne des manifestations qu'il faut savoir déceler afin d'adapter l'intensité de votre pratique à vos capacités physiques tout en optimisant votre récupération. Le syndrome du surentraînement se manifeste par :

- une fatigue constante ;
- une susceptibilité aux blessures ;
- une baisse soudaine et non justifiée de la performance ;
- une fréquence cardiaque plus élevée que d'habitude, même au repos ;
- des crampes fréquentes ;
- une altération de la qualité du sommeil sans raison apparente.

Dans le cas où plusieurs de ces symptômes apparaissent et persistent pendant plus de deux semaines, réduisez la fréquence, l'intensité et la durée des séances d'entraînement jusqu'à disparition des symptômes.

Pour éviter de perturber vos nuits, **laissez un minimum de 4 heures entre la fin de l'entraînement et l'heure du coucher**. Autrement, le sommeil risque d'être extrêmement perturbé et les processus de réparation et de régénération auront du mal à se mettre en place.

À savoir pour combattre les idées reçues

- **Les courbatures**, contrairement aux idées reçues, ne sont pas dues à la présence d'acide lactique mais aux microblessures des fibres musculaires suite à l'effort. Elles ont un rôle puisqu'elles permettent, après la régénération musculaire, d'obtenir une surcompensation par un stockage des protéines musculaires dont le but est de renforcer les muscles.
- **L'acide lactique** n'est pas un déchet métabolique mais un mécanisme de défense du muscle. Il sert à inhiber la contraction en induisant une fatigue musculaire. Cela permet de préserver l'intégrité des muscles et des articulations lorsque l'effort dépasse les capacités physiques de l'individu.

2. Providing healthy and safe foods as we age: workshop summary. Institute of medicine (US) food forum. Washington : National Academies Press (US) ; 2010.

3. Wells J-L. and Dumbrell A. Nutrition and aging: assessment and treatment of compromised nutritional status in frail elderly patients. Clinic interv aging, mars 2006. Doi: 10.2147/ciia.2006.1.1.67.

- **L'apparition des crampes** au cours de l'exercice peut être due à plusieurs causes : un manque de calcium et/ou de magnésium dans le muscle, un manque d'hydratation, un manque de substrat *énergétique* (diminution des stocks de glycogène, forme de stockage du glucose), un épuisement des neurotransmetteurs permettant de transmettre l'influx nerveux aux muscles (acétylcholine). Pour faire disparaître une crampe, il suffit d'effectuer un mouvement dirigé dans le sens contraire de la crampe.

Ces nutriments qui boostent l'énergie

Certains nutriments sont nécessaires au fonctionnement optimal du métabolisme énergétique et de la synthèse des hormones thyroïdiennes. Parmi ces cofacteurs, on trouve notamment le magnésium, le NADH, la vitamine D et le zinc.

Dans les périodes de fatigue, de surmenage, de surcharge digestive ou métabolique, ou d'exacerbation des maladies chroniques, veillez à assurer un niveau suffisant de ces micronutriments :

- **La vitamine D** à raison d'au moins 2 000 UI par jour entre octobre et mars en prévention (si vous n'êtes pas carencé). Supplémenter à 5 000 UI par jour si vous êtes âgé, actif ou/et carencé tout au long de l'année jusqu'à rétablir des niveaux suffisants. Cette précieuse vitamine permet une meilleure utilisation des hormones thyroïdiennes, responsables de la régulation de la production d'énergie dans les cellules. Elle permet également de renforcer le système immunitaire en période de froid.
- **Le zinc**, sous forme de bisglycinate, à raison de 20 mg par jour un mois sur deux en cure d'entretien si vous êtes âgé et actif. Le zinc permet la conversion de l'hormone thyroïdienne T4 en sa forme bioactive, la T3. Il permet également une meilleure réponse immunitaire et prévient plusieurs maladies liées à l'âge.

- **Le magnésium**, sous forme de malate, à raison de 400 mg par jour, un mois sur deux. Le magnésium permet de convertir le glucose en pyruvate afin de l'utiliser dans la mitochondrie lors d'un processus énergétique que l'on appelle la glycolyse.
- **Le NADH**, forme bioactive de la vitamine B3, à raison de 20 mg par jour. Il peut être pris en cure d'un mois ou deux par an. Il permet de stimuler la production d'ATP dans la mitochondrie et de prévenir la plupart des maladies neurodégénératives et métaboliques. La meilleure forme est la forme NADH sublingual (NADH Rapid® du Pr Birkmayer) ou la forme orale combinée au coenzyme Q10 et à l'asthaxantine (Rejuv Activ® des laboratoires NR&D).

Tempérez votre feu intérieur

L'activité physique entraîne un stress métabolique au niveau des tissus et produit deux types d'inflammation. La première est une inflammation bénéfique dont l'intérêt est de régénérer les tissus et de les renforcer. La seconde est une inflammation néfaste, générée à la fin de chaque processus inflammatoire réparateur (macrophage). Elle a tendance à altérer les tissus régénérés (polynucléaires neutrophiles). L'inflammation peut se manifester par des douleurs articulaires, de l'insomnie, de la chaleur au niveau des muqueuses ou des yeux secs, des signes qui s'exacerbent plutôt la nuit. En réponse à cela, voici deux solutions extrêmement efficaces :

- **Cure de polyphénols** : sous forme de jus de fruits et légumes colorés (agrumes, myrtilles, raisins, tomates, crucifères, etc.) préparés au blindé (les jus peuvent se prendre tout au long de l'année). Vous pouvez ajouter à cela des polyphénols en compléments alimentaires, par exemple de la curcumine à raison de 500 mg par jour ou du resvératrol à 800 mg par jour, le mieux étant de prendre une combinaison de plusieurs polyphénols synergiques comme dans le Phenol Activ® (laboratoire NR&D)
- **Oméga-3** : la meilleure forme des oméga-3, sans équivoque, est l'huile de calanus⁴ (zooplancton des eaux froides). Le seul produit disponible en Europe est le Svelt Activ® (laboratoires NR&D), à raison de 500 mg par jour.

4. Gasmi Amin and al. Calanus oil in the treatment of obesity-related low-grade inflammation, insulin resistance, and atherosclerosis. Microbiol Biotechnol, février 2020. doi:10.1007/s00253-019-10293-4.

Idéal pour éviter le vieillissement prématuré... de vos cellules

La pratique physique génère une production du stress oxydatif qui détruit les cellules de l'organisme. Pour contrer cela, un apport d'antioxydants est essentiel. Pour savoir si vous souffrez d'un excès de stress oxydatif, vérifiez si au moins deux de ces signes vous correspondent : fatigue constante, mauvaise mine, immunité affaiblie, ou, si vous souffrez d'une maladie chronique, une aggravation des symptômes de celle-ci.

Même si une alimentation de bonne qualité, variée et équilibrée offre un maximum d'antioxydants alimentaires, cela peut s'avérer insuffisant. Voici un protocole simple et adapté aux personnes de plus de 50 ans :

- Coenzyme Q10: 100 mg par jour sous forme d'ubiquinol au cours d'un repas
- Glutathion: uniquement sous forme liposomale, 400 mg par jour
- Vitamine C: sous forme d'acérولا, 1 g par jour en deux prises
- Vitamine E: extrait d'huile de foie de morue, 100 UI par jour
- Sélénium: 100 µg par jour

Vous pouvez également trouver un complexe qui contienne plusieurs de ces éléments comme dans les produits suivants: CoQ10 ST-100® (vitamine E et CoQ10, laboratoire Metagenics), ImmuNAC® (glutathion et vitamine C, laboratoire nutri&logics), RejuvActiv® (pour CoQ10 et vitamine C, laboratoire NR&D).

Protocoles en cas de...

Période de fatigue	Vitamine D, NADH, zinc et magnésium
Inflammation silencieuse (insomnie, yeux secs, douleurs, muqueuses inflammées...)	Oméga-3 et resvératrol ou complexe de polyphénols
Douleurs articulaires et/ou musculaires	Curcumine
Stress oxydatif (fatigue, mauvaise mine, immunité affaiblie, aggravation des maladies chroniques)	Pour commencer: vitamine C et E Si ce n'est pas suffisant: rajouter glutathion, coenzyme Q10 et sélénium
Inflammation + stress oxydatif + fatigue	NADH, magnésium, oméga-3, glutathion, coenzyme Q10 et sélénium

Eau, froid, chaleur... comment jouer avec les éléments pour optimiser votre pratique

Les bains dérivatifs ou la douche écossaise (ou alternée) sont les plus efficaces pour donner un boost d'énergie après un bon entraînement effectué le matin. Il s'agit de prendre une douche avec une alternance de température entre le tiède froid et le tiède chaud toutes les 2 à 3 minutes. Avec le temps, en s'habituant à cette pratique, l'écart de température pourrait être augmenté.

Les bains de pieds froids permettent de stimuler tout le métabolisme ainsi que le système immuni-

taire. C'est une pratique à utiliser plutôt avant la séance d'entraînement pendant 2 à 4 minutes.

Le sauna et le hammam ont un effet détoxifiant très important mais ne peuvent être envisagés qu'en fin de journée, ou les jours de repos, car ils induisent une hypotension associée à un relâchement musculaire et s'accompagnent d'une sensation de fatigue généralisée qui peut être évitée si une douche de quelques minutes à l'eau tiède froide est réalisée immédiatement après le sauna ou le hammam.

Dr Amin Gasmi, PhD en nutrition clinique, physiologiste

Les secrets de *Monsieur Ravintsara* sur la célèbre plante malgache



Quoi de mieux pour un aromatologue que d'avoir un pied dans la tradition malgache et sa richesse en plantes médicinales?! Natif de la Grande Île, Didier Ramiandrasoa¹ est ingénieur chimiste de formation et qualificateur en produits naturels, notamment en huiles essentielles. Lorsqu'il ne forme pas les professionnels de santé dans les universités, les EHPAD ou les centres hospitaliers, il anime le circuit d'écotourisme « Sur la Route des Plantes » à Madagascar.

Son grand-oncle, le Pr Albert-Rakoto Ratsimamanga², pionnier dans la découverte des principes actifs des plantes médicinales malgaches, a été son mentor. Didier Ramiandrasoa a récemment publié *Parcours d'un aromatologue malgache* où il rend compte de son enseignement de vingt-cinq ans et sa passion pour la révolution thérapeutique amorcée à travers la vision holistique d'une médecine intégrative. Son autre passion est le ravintsara, plante endémique de Madagascar, à tel point que ses élèves l'appellent parfois *Monsieur Ravintsara*.

Quel usage traditionnel fait-on du ravintsara à Madagascar?

Le ravintsara, ou camphrier de Madagascar, est surnommé « la plante à mille vertus » et se traduit en malgache par « bonne feuille » (*ravina* signifiant « feuille » et *tsara*, « bonne »). Cet arbre

pousse abondamment sur la Grande Île. Il peut atteindre 4 à 15 mètres de hauteur. Ses feuilles sont de couleur rose-rouge quand elles sont jeunes puis deviennent vertes par la suite. Elles ont une odeur camphrée lorsqu'on les froisse.

Sur les hauts plateaux, les villageois font des décoctions de feuilles pour stabiliser la tension artérielle ou des infusions (*tambavy*), pour faire baisser la fièvre. On fait des inhalations humides (*evoka*), pour calmer la toux. C'est une plante très populaire qui compose beaucoup de remèdes de grand-mère.

L'emploi de l'huile essentielle n'est donc pas courant dans la tradition malgache? Pourtant, c'est principalement sous cette forme qu'on la connaît en Occident.

Expliquez-nous.

En effet, la célébrité de l'huile essentielle de ravintsara est relativement récente, depuis qu'elle a été sélectionnée pour combattre les infections nosocomiales par simple diffusion atmosphérique dans les hôpitaux français, en l'occurrence celui de Sarlat dans les années 1980. Ses vertus antivirales sont largement reconnues. Contrairement à la feuille utilisée traditionnellement, l'huile essentielle issue de la distillation de cette même feuille présente l'avantage d'être exempte de camphre, une cétone monoterpénique qui peut être neurotoxique à fortes doses.

Quelles sont les molécules spécifiques de l'huile essentielle de ravintsara?

Les avancées en aromathérapie scientifique et les analyses chromatographiques ont permis d'en identifier les composants biochimiques, dont trois molécules spécifiques de ce fameux camphrier de Madagascar. Lors de la distillation des feuilles, il perd son camphre mais concentre le 1,8 *cinéole*, une molécule classée dans les oxydes terpéniques qui est **décongestionnante au niveau respiratoire**. Son nom botanique indique qu'il provient

1. www.didiera.e-monsite.com

2. Le Pr Ratsimamanga a fondé l'institut de recherche IMRA (Institut malgache de recherches appliquées) qui s'est fait récemment connaître mondialement pour sa boisson Covid-Organics à base d'artémisia.

du terroir spécifique de la Grande Île: *Cinnamomum camphora cineoliferum*. Cette dominance en 1,8 cinéole permet de le différencier du bois de Hô, le camphrier du Japon (*Cinnamomum camphora linaloliferum*) dont le chémotype linalol présente d'autres vertus plutôt neurotoniques.

Le ravintsara contient également deux autres catégories de molécules : les monoterpènes (notamment *sabinène* et *limonène*) qui ont des propriétés **antiseptiques** au niveau atmosphérique et **énergisantes** ; ses alcools monoterpéniques cycliques (notamment l'*alphaterpinéole* et le *terpinène 4-ol*) ont des vertus **neurotoniques** mais aussi **antivirales** et **immunostimulantes**. Ces molécules présentent une tolérance cutanée exceptionnelle.

On confond souvent *ravintsara* et *ravensara* ; quelles sont leurs différences ?

En 2006, j'ai justement été convoqué à Grasse pour lever la confusion qui avait été faite entre le nom vernaculaire *Ravintsara* et le genre botanique *Ravensara* qui représente une autre plante endémique de Madagascar (*Agatophyllum aromaticum*, Wild) que l'on nomme Havoza ou bois d'anis. La distillation de l'écorce donne une huile essentielle anisée (*Ravensara anisata*). Celle de ses feuilles, plutôt bien terpénées, est nommée *Ravensara aromatica*. Bien entendu, ces trois huiles essentielles sont bien connues à Madagascar et aussi intéressantes l'une que l'autre, mais leurs indications diffèrent selon leurs chémotypes³.

Le saro est souvent annoncé comme équivalent au ravintsara. Sont-ils si proches que cela ?

Le saro, *Cinnamosma fragrans*, est aussi une huile essentielle endémique de Madagascar et de renommée récente, notamment parce qu'elle est constituée pratiquement des mêmes molécules que le ravintsara. En malgache, on la nomme *mandravaratro* ou la plante qui « anéantit le mal » ou qui « surmonte les difficultés ». Malheureusement, la production de son huile essentielle est variable voire instable à cause de sa faible capacité de production par rapport au ravintsara d'une part, et d'autre part, du fait de la qualité des différentes espèces. Celles-ci peuvent tantôt être

de chémotype *cinéol*, et dans ce cas le saro peut remplacer le ravintsara, ou avoir pour composant principal le *linalol*, et elle sera alors plus tonique que le ravintsara.

Des études microbiologiques ont montré que le saro possédait des propriétés antibactériennes à spectre d'action plus large que le ravintsara qui, lui, reste l'antiviral par excellence. Il est le bienvenu pour tout état grippal, surtout en préventif. Il peut convenir à toutes les personnes affaiblies sensibles aux infections qui ont besoin de booster leur immunité. Un des grands avantages de l'huile essentielle de ravintsara est qu'elle s'adapte facilement à l'individu selon son tempérament.

On sait que les molécules aromatiques des huiles essentielles peuvent avoir des effets psycho-émotionnels. Qu'en est-il du ravintsara ?

Pour comprendre l'effet émotionnel des huiles essentielles, il faut se référer à leurs molécules respectives et à leur nature. J'utilise volontiers le référentiel de la médecine chinoise et la polarité *yin* et *yang*. L'huile essentielle de ravintsara est constituée d'une **synergie de molécules yang**. Cela est donc intéressant non seulement pour renforcer des défenses immunitaires qui seraient affaiblies mais aussi pour stimuler les émotions positives chez une personne abattue, par exemple. Ses monoterpènes stimulent l'énergie, ses oxydes activent le chakra laryngé et améliorent la communication. Enfin, les monoterpénols tonifient le système nerveux, ce qui est intéressant en cas de fatigue nerveuse par exemple.

En revanche, le ravintsara conviendra moins aux personnes dont le système nerveux est déjà en excès de yang comme les tempéraments bileux, où il est préférable d'équilibrer le système nerveux par des esters.

Pour choisir l'huile essentielle capable d'équilibrer nos émotions, il est donc préférable de connaître ses molécules dominantes et leurs vertus, appliquées, entre autres, aux tempéraments d'Hippocrate, comme vous le détaillez dans votre livre, c'est bien cela ?

Oui, par exemple pour combattre un problème d'anxiété, on préférera les huiles essentielles qui

3. Le chémotype est défini par les substances variables botaniquement et biochimiquement définies. C'est une sorte de carte d'identité de l'huile essentielle qui détermine son profil en molécules aromatiques qui diffère selon son lieu de récolte, la nature du terrain ou l'exposition.

contiennent des *esters*, des molécules plutôt *yin*, qui mettent « de bonne humeur ». On les trouve dans le petit grain bigaradier, l'ylang-ylang extra et la camomille noble. Les *aldéhydes terpéniques* des huiles essentielles d'eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*), petit grain combava (*Citrus hystrix*), citronnelle et verveine pourront aider à se sortir des impasses comme la dépression ou le burn-out.

La camomille noble peut « rafraîchir » le tempérament feu du sanguin qui a tendance à s'emballer très vite émotionnellement. Le tempérament lymphatique, plutôt lunaire, a besoin d'être boosté avec des molécules yang telles que les *monoterpènes* des huiles essentielles de mandarine (zeste) ou d'épinette noire. Le tempérament nerveux, ou mélancolique, pourra être équilibré et consolé par les *alcools terpéniques* des huiles essentielles de thym, de lavande ou de marjolaine à coquilles. Si l'on souhaite profiter de ces vertus on peut respirer directement au flacon ces huiles essentielles ou en diffusion atmosphérique à raison de 2 à 3 fois par jour, lors d'une méditation, ou au besoin dans la journée.

Revenons au ravintsara, quelles sont ses meilleures formes d'utilisation ?

On peut y recourir pour assainir l'atmosphère d'une pièce avec un diffuseur d'huiles essentielles, en s'assurant de ne pas saturer l'air et d'aérer régulièrement la pièce pour s'assurer d'une bonne oxygénation. On peut aussi pratiquer soit l'inhalation sèche, en déposant une vingtaine de gouttes sur la mèche d'un stick inhalateur, soit l'inhalation humide, en versant quelques gouttes dans de l'eau frémissante pour profiter de la vapeur aromatique⁴.

Grâce à sa tolérance cutanée, le ravintsara peut également être utilisé à partir de l'âge de 3 ans en friction sur la plante des pieds en diluant entre 2 et 5 % d'huile essentielle dans une huile végétale plus ou moins pénétrante (calophylle et/ou jojoba). Au fur et à mesure que l'enfant grandit, on peut appliquer ce mélange également sur le haut du dos avec une plus forte concentration, jusqu'à 10 % d'huile essentielle. Les adolescents et les adultes peuvent l'appliquer sur le thorax ou la gorge.

À la place du gel hydroalcoolique classique que l'on recommande en période d'épidémie, on peut préparer un gel aromatique à base d'aloë vera contenant une dilution de 5 à 10 % de ravintsara, arbre à thé et laurier noble à parts égales.

Selon la nature du problème, il est souvent nécessaire de préférer une synergie avec une autre huile essentielle. Par exemple, l'huile essentielle de ravintsara se mariera bien avec le laurier noble, le thym à linalol ou le romarin à cinéole pour les **troubles de la sphère respiratoire**. En cas de **toux sèche** ou de **troubles circulatoires**, on peut l'associer avec celle de cyprès toujours vert ou de myrte vert. Pour les **inhalations** on rajoutera des eucalyptus à cinéole, du pin sylvestre, du niaouli ou du tea tree.

Vous ne recommandez pas la voie orale ?

Malgré sa faible toxicité et la bonne synergie de ses molécules actives, l'huile essentielle de ravintsara n'est pas vraiment recommandée pour l'ingestion car ses monoterpènes, notamment, sont agressifs pour les muqueuses. En usage interne mieux vaut donc préférer l'hydrolat aromatique. Sous cette forme le ravintsara ne présente pas de précautions d'emploi mais, surtout, l'hydrolat est d'une qualité énergétique hors du commun ! Les bienfaits de l'hydrolat se situent entre ceux d'une simple infusion de feuilles sèches, ceux d'une diffusion aromatique ou d'un usage externe de l'huile essentielle. Je le recommande souvent en priorité.

Comment faire pour trouver des huiles essentielles ou des hydrolats de qualité ?

J'aimerais pouvoir vous indiquer toutes les bonnes adresses, mais en tant que qualitatif de produits naturels, je suis bien placé pour savoir que la qualité et la composition en principes actifs des huiles essentielles sont très fluctuantes selon les saisons, les étapes d'extraction, etc. Pour savoir si j'ai à faire à une huile essentielle qui contient les molécules attendues, j'analyse non pas une marque ou une enseigne, mais son numéro de lot. En revanche, il est vrai qu'une huile essentielle obtenue par des principes d'extraction en bonne et due forme (respect des temps de distillation, températures, etc.) ne peut être que bonne et utile, quelles que soient les molécules présentes.

4. Prenez garde à ne pas vous brûler. À éviter chez les enfants.

Selon les facteurs géographiques, climatiques, botaniques ou biochimiques, nous pouvons obtenir des qualités supérieures tant au niveau gustatif qu'olfactif. Par exemple, l'huile essentielle de ravintsara qui provient des hauts plateaux malgaches aura une senteur et une qualité supérieure à celle poussant en bord de mer, sans compter si elle est d'origine sauvage ou produite en culture conventionnelle. Lorsque les critères biochimiques sont aussi bons que ceux énergétiques, on peut ressentir le parfait équilibre d'une huile essentielle. C'est là que science et spiritualité vont de pair.

Le meilleur moyen d'évaluer la qualité d'une huile essentielle est de demander la fiche analytique

du lot de celle-ci, que fournissent volontiers certains producteurs comme Asterale⁵, mais il y en a d'autres bien sûr. Personnellement, je ne propose que des huiles analysées ou commentées par mes propres soins.

*Propos recueillis
par Nicolas Wirth*



Parcours d'un aromatologue malgache, Edilivre, octobre 2019, 312 pages, 29 €

5. <https://www.asterale.com>

Actualité scientifique

Une étude chinoise redore le blason du ginkgo

Des herboristes chinois aux phytothérapeutes d'Occident, on n'a jamais tari d'éloges sur le *Ginkgo biloba*, surnommé « l'arbre aux mille écus ». Mais ça c'était avant... Avant que quelques études mettent en doute ses bénéfices sur la santé cérébrale et sa capacité à retarder l'évolution de la démence, notamment la maladie d'Alzheimer. En 2019, la revue *Prescrire*¹ a même jugé plus dangereux qu'utiles les produits pharmaceutiques à base de ginkgo², qui « [...] expose les patients à des hémorragies, des troubles digestifs ou cutanés, des convulsions et des réactions d'hypersensibilité. » Voilà comment les vertus de cet arbre millénaire ont été balayées d'un revers de main et certains médicaments, déremboursés.

Une méta-analyse³ chinoise parue en 2020 vient réhabiliter le ginkgo et son intérêt préventif sur les troubles cérébraux de type Alzheimer. Confrontant plus de 50 essais cliniques publiés ces 30 dernières années, elle conclut que, pour améliorer la fonction cognitive chez les patients qui ont souffert de démence légère, la prise d'extrait de ginkgo doit durer au moins six mois, avec une posologie dépassant 240 mg par jour. L'équipe chinoise pointe ainsi du doigt la durée trop courte de la plupart des études, l'âge inadéquat des participants ou un dosage in-

suffisant pour évaluer le réel effet thérapeutique du ginkgo. Ses vertus tiennent à sa haute teneur en flavonoïdes et terpénoïdes, dont les propriétés antioxydantes stimulent l'activité neuronale et maintiennent les voies cognitives en bon état.

Quant à sa « dangerosité », elle est très relative comme l'attestent son usage millénaire en médecine chinoise ou le simple fait que la plante soit autorisée à la vente. On l'évitera bien évidemment en cas de troubles de la coagulation sanguine, sur un terrain hémorragique ou en association avec un traitement anticoagulant ou antiagrégant plaquettaire. Rien de surprenant ni d'alarmant qui devrait nous priver de ses merveilleuses vertus !



1. www.prescrire.org

2. Tanakan, Tramisal, Vitalogink, Ginkogink, Ginkgo Biogaran, Ginkmango.

3. Liu H, Ye M and Guo H (2020) An Updated Review of Randomized Clinical Trials Testing the Improvement of Cognitive Function of *Ginkgo biloba* Extract in Healthy People and Alzheimer's Patients. *Front. Pharmacol.* 10:1688. doi: 10.3389/fphar.2019.01688

Ce melon vous détourne du sucre... et du sel!



Diabète, hypertension, obésité: voici le top 3 des maladies de civilisation en pleine explosion. Elles sont en cause dans les maladies cardiovasculaires qui restent la première cause de mortalité en France et dans le monde. Le pire est que l'on connaît les responsables: la sédentarité et une alimentation altérée, avec des produits ultra-transformés trop riches en sel, sucre et graisses. Ainsi, chaque Français consomme en moyenne cinq fois plus de sel et au moins deux fois de sucre plus que ce qui est recommandé !

Face à ce constat alarmant, une plante semble apporter son secours sur plusieurs fronts: le melon amer, ou margose à piquants (*Momordica charantia*), qui pourrait vous faire passer à la fois l'envie de sucré et de salé !

Ce fruit se trouve sur les étals des marchés tropicaux, où il est couramment consommé en dépit de son amertume. Dès 2013, une étude¹ avait souligné son effet antidiabétique. En augmentant la libération d'insuline par le pancréas, il a en effet montré un effet hypoglycémiant. Mais c'est son effet sur

le sel qui vient d'être mis en lumière: d'après une étude² chinoise publiée récemment dans *Science China Life*, le melon amer pourrait également aider à réguler l'hypertension liée à une consommation excessive de sel.

Vous avez sans doute remarqué que plus on consomme de sel, plus on l'aime et en rajoute dans notre assiette, tout comme le sucre d'ailleurs. Le problème vient du fait que, à long terme, la consommation excessive de sel altère le signal d'aversion déclenché par un canal récepteur placé sur les papilles de la langue. C'est ce qui se passe également chez les souris qui ont été l'objet de l'expérience.

Les auteurs de cette étude ont découvert que l'extrait de melon amer augmente l'activité de ce canal récepteur. Par conséquent, les souris nourries avec un régime riche en sel et en extrait de margose ingèrent volontairement moins de sel, et ont amélioré leur hypertension et l'hypertrophie cardiaque induites par le sel dont elles souffraient. Ce qui n'a pas été le cas chez les souris nourries uniquement avec un régime riche en sel.

Bien que l'expérience n'ait pas été conduite chez l'homme, pourquoi attendre de recourir au melon amer si vous pensez consommer trop de sucre ou trop de sel? Libre à la vente sous forme de complément alimentaire, il peut vous aider à faire une transition vers de nouvelles habitudes alimentaires! Méfiez-vous cependant si vous prenez un antidiabétique car la margose abaisse la glycémie.

Gare à la perte d'odorat ! Elle pourrait pronostiquer un décès prématuré

Une équipe de recherche américaine a fait passer des tests olfactifs à 2500 séniors. Dix ans plus tard, ils ont recensé le nombre de décès. Conclusion : ceux qui présentaient le moins bon odorat au départ avaient un risque accru de 46 % de mourir*. Des travaux précédents avaient déjà évoqué la perte d'odorat comme un marqueur précoce des maladies

de Parkinson et certains types de démence. Cette étude montre que cette perte olfactive est aussi une menace pour la santé cardiovasculaire. Autre fait surprenant, les personnes qui s'estimaient en meilleure santé avaient un risque de décès plus élevé ce qui peut s'expliquer par le fait que les maladies cardiovasculaires sont souvent silencieuses.

* Liu B., Luo Z., Chen H. Relationship between poor olfaction and mortality. *Annals of internal medicine*. Octobre 2019 ; 171(7) : 526. doi:10.7326/L19-0468.

1. Joseph B, Jini D. Antidiabetic effects of *Momordica charantia* (bitter melon) and its medicinal potency. *Asian pacific journal of tropical disease*. 2013;3(2):93-102. doi:10.1016/S2222-1808(13)60052-3.

2. Wu, H., Cui, Y., He, C. et al. Activation of the bitter taste sensor TRPM5 prevents high salt-induced cardiovascular dysfunction. *Sci. China Life Sci.* (2020). doi:10.1007/s11427-019-1649-9.

Cicatrices d'acné : traiter la racine du problème

L'acné est souvent très mal vécue car elle altère l'image de soi, a fortiori quand elle occasionne des cicatrices sur le visage. À 24 ans, Julie est concernée. Elle a eu la chance de trouver des solutions, sans traitement risqué ni chirurgie abrasive.

Lorsque l'on pense aux origines de l'acné, on incrimine souvent un dérèglement hormonal. D'ailleurs Julie a commencé à avoir des problèmes de peau dès l'arrêt de sa pilule. Mais il ne s'agit là que de la partie émergée de l'iceberg car dans la plupart des cas ce dérèglement est entretenu et accentué par des déséquilibres alimentaires et des troubles digestifs. Justement, Julie souffre de ballonnements, de gaz et de selles diarrhéiques. Lorsque je la reçois dans mon cabinet, il est temps pour elle de traiter ces causes qui perturbent non seulement sa peau mais aussi son confort et sa santé générale.

Quand le foie et l'intestin déraillent

La peau est un organe d'élimination. Il est courant qu'elle augmente sa production de sébum afin d'aider le foie à éliminer les toxines, ce qui se manifeste par de l'acné. Le sébum est surchargé par l'alimentation de Julie, notamment : produits industriels, produits sucrés, gluten, produits laitiers. Le foie joue aussi un rôle important dans l'équilibre hormonal en transformant ou en éliminant des hormones qui ne sont pas ou plus utiles. S'il est surchargé, il aura des difficultés à assurer ses fonctions d'élimination ainsi que l'équilibre hormonal.

Les symptômes digestifs de Julie sont les signes d'un intestin inflammé et d'un microbiote (flore intestinale) déséquilibré. Sa muqueuse intestinale est probablement devenue trop perméable et laisse passer des éléments insuffisamment digérés dans le sang qui seront emmenés directement vers le foie, ce qui peut être une cause de surcharge hépatique.

Pour combattre l'inflammation, les putréfactions intestinales (gaz ou selles odorantes) et la surcharge hépatique, je propose à Julie d'adopter une alimentation hypotoxique. Cette alimentation est riche en légumes et en fruits (qui apportent les minéraux et vitamines dont sa peau a besoin ainsi que des fibres pour nourrir les « bonnes bactéries » de l'intestin) et pauvre en gluten et en produits laitiers.

Les cicatrices d'acné de Julie affectent beaucoup l'image que Julie a d'elle-même. Je lui conseille un remède connu de longue date : le bouillon de poule maison (eau, vin blanc, légumes, aromates, ail, carcasse de poulet crue à cuire deux heures). C'est un véritable trésor de minéraux et de collagène qui va permettre à sa peau de se régénérer et à ses cicatrices de s'estomper. Je l'invite à en consommer un bol par jour.

Julie suivra également une cure d'eau d'argile¹ le matin à jeun sur 21 jours pour assainir son intestin et prendra trois grandes tasses d'infusion de romarin pour amorcer une détoxification du foie.

Lorsque je revois Julie un mois après, ses troubles digestifs sont passés. La qualité de sa peau s'est améliorée et son acné commence à s'atténuer.

Elle poursuivra une cure de deux mois L-glutamine pour aider à la cicatrisation intestinale (3 g de poudre dans un verre d'eau 15 min avant le petit déjeuner) et de semence de chardon-Marie pour continuer la détox du foie (500 mg matin et soir pendant un mois). Deux mois après, Julie est très heureuse du résultat. Son visage est quasiment libéré de l'acné et les cicatrices sont nettement atténuées.

Maud Guillemet, naturopathe

1. Eau d'argile : préparer la veille au soir, 1 cuillère d'argile verte en poudre dans un verre d'eau, couvrir et laisser reposer. Boire le lendemain l'eau en suspension. Utiliser un verre en verre, une cuillère en bois ou en céramique et une soucoupe en céramique pour couvrir. Pas de métal ni de plastique avec l'argile.

Activez votre nerf vague : la nouvelle routine santé contre stress, inflammation, troubles digestifs, maladies auto-immunes...

De Dr Navaz Habi, Éditions Thierry Souccar, janvier 2020, 240 pages, 16,90 €

Notre nerf vague est un extraordinaire chef d'orchestre, garant de notre équilibre émotionnel, notre rythme cardiaque, notre digestion, notre immunité et bien d'autres fonctions qui conditionnent notre santé. Ce livre vous révèle ses étonnants pouvoirs en s'appuyant sur plus de 500 publications parues en 2019. Apprendre à activer ce nerf peut apaiser des maux courants, des troubles digestifs, l'anxiété, la dépression ou les migraines. Pour cela, l'auteur nous propose de nombreux conseils : techniques respiratoires, exercices de pleine conscience, massages ou encore les examens de médecine fonctionnelle à demander.



Soigner les enfants efficacement et sans danger grâce aux huiles essentielles et aux hydrolats

De Virginie Brevard, Editions Eyrolles, mai 2020, 192 pages, 18 €

Voici un guide pratique très complet pour traiter de nombreux maux quotidiens chez les enfants, facilement, efficacement et sans risque. Bien utilisée, l'aromathérapie a de nombreux avantages pour les enfants : rapidité d'action, odeur agréable, interaction parent-enfant par le massage, bienfaits du bain, renforcement des défenses immunitaires... La sélection de 17 huiles essentielles est volontairement restreinte pour des questions de sécurité et de simplicité d'emploi. L'auteure, docteure en pharmacie, y associe 11 hydrolats et 8 huiles végétales utiles pour vos enfants ou petits-enfants.



Vous pouvez aussi consulter ce numéro sur Internet grâce au lien suivant

<https://sni.media/Y9ck>

Formulaire d'abonnement à Solutions Naturopathie

Solutions Naturopathie est la revue des médecines naturelles et de l'approche naturopathique. Tous les mois, vous découvrirez de nouveaux conseils pratiques pour améliorer votre santé et celle de votre entourage.

Votre abonnement d'un an à *Solutions Naturopathie* comprend 12 numéros + **un numéro gratuit** (le numéro 0 de *Solutions Naturopathie*) + **2 dossiers spéciaux** : *Tout savoir sur la naturopathie* et *Cholestérol et maladies cardiovasculaires*. Vous bénéficiez également de notre garantie Satisfait ou Remboursé sur simple appel ou e-mail pendant 3 mois.

Le tarif d'abonnement est de 39 € (format électronique) ou 54 € (format papier en France) + 15 € de frais d'impression et d'envoi (format papier en France). N'oubliez pas votre adresse e-mail pour la version électronique ! Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

santenatureinnovation.com

Étape 1: Votre format

☐ Papier (54 €)

☐ Électronique (39 €)

Étape 2: Vos coordonnées

Nom : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville : _____ Code postal : _____

Email : _____ Téléphone : _____

Étape 3: Votre règlement

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

SNI Editions, CS 70074, 59963 Croix Cedex, FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0) 1 58 83 50 73

Les données personnelles collectées par ce formulaire sont traitées par Santé Nature Innovation pour pouvoir vous faire parvenir votre abonnement. Ces données seront conservées pendant le temps nécessaire à la bonne exécution du contrat et au respect des obligations légales.

Conformément à la loi « informatique et libertés » du 6 janvier 1978 modifiée et au Règlement européen n° 2016/679/UE du 27 avril 2016, vous disposez d'un droit d'accès, de rectification, de portabilité et d'effacement de vos données ou encore de limitation du traitement. Vous pouvez également, pour des motifs légitimes, vous opposer au traitement des données vous concernant. Vous pouvez exercer vos droits en nous contactant à l'adresse ci dessus, au +33 (0) 1 58 83 50 73 ou par mail à l'adresse donnees-personnelles@santenatureinnovation.com.

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

Côlon irritable : ne grillez pas les étapes !

J'ai 36 ans, je suis fine et athlétique de profil bilieuse-nerveuse (selon votre dossier « Quelle est votre trempe »). Je souffre de problèmes de digestion, de coliques, de barres (ou boules) au niveau du côlon, parfois de brûlures d'estomac ou de nausées. On m'a diagnostiqué assez tôt, adolescente, un intestin irritable. Quelles sont les solutions que vous proposez face à ce problème qui s'accroît en vieillissant.

Émilie M.

Ces manifestations définissent le profil classique du syndrome de l'intestin irritable, associé à une dysbiose intestinale. Bien qu'il s'agisse d'une pathologie fonctionnelle, la guérison est parfois difficile et capricieuse et il faut bénéficier de conseils adaptés et individuels, raison pour laquelle nous vous invitons à vous rapprocher d'un thérapeute compétent pour un suivi personnalisé.

Dans les grandes lignes, il faut viser avant tout un retour à l'équilibre du microbiote et de la perméabilité intestinale. Cela peut passer par une éviction momentanée de certains aliments pro-inflammatoires comme ceux qui contiennent du gluten, les laitages ou les sucres, voire par adopter un régime de type Seignalet. En effet, il est souvent intéressant dans un pre-

mier temps de pratiquer une éviction assez large et drastique, et de réintroduire les aliments suspects de manière progressive. Cela vous permettra d'identifier clairement quels sont les aliments incriminés, et à partir de quelle quantité ils posent problème. Chaque profil de tolérance est unique et il est important de déterminer le sien. Avec la mise en pratique des conseils suivants, vous verrez votre tolérance s'améliorer petit à petit.

Parmi ces conseils, la complémentation en chlorophylle magnésienne peut aider à lutter contre les fermentations et putréfactions excessives et améliorer rapidement le confort dans un premier temps. Méfiez-vous des méthodes trop directes comme l'usage d'huiles essentielles antifongiques ou antibactériennes qui peuvent, si elles sont prescrites en première intention, dégrader davantage le terrain. Les régimes d'éviction ne devraient pas être suivis dans la durée. C'est seulement après ces premières étapes que l'on peut envisager des cures de probiotiques, des huiles essentielles à visée antiseptique ou de la L-glutamine. Enfin, l'un des points essentiels de la guérison, et ce quelle que soit l'approche, est de réduire parallèlement le niveau de stress, par exemple par des pratiques de relaxation, de sophrologie ou de mindfulness, le ventre étant, rappelons-le, notre deuxième cerveau.

Chaque mois, Frédéric Sardon, naturopathe, biologiste et interne en médecine générale et Nicolas Wirth, naturopathe, répondent à vos questions. Écrivez-nous à : temoignages@solutions-naturopathie.com ou par courrier à : RÉDACTION SOLUTIONS NATUROPATHIE – CS 70074 – 59963 CROIX Cedex – France

En soumettant ma question, je reconnais avoir connaissance du fait que SNI Éditions pourra l'utiliser à des fins commerciales et l'accepte expressément

Solutions Naturopathie – N°25 – Juillet 2020
Directeur de la publication : Carole Levy
Responsable de la rédaction, éditeur et rédacteur en chef : Nicolas Wirth
Rédactrice : Delphine Lefebvre
Imprimé en France par : Corlet Roto
53300 Ambrières-les-Vallées
Dépôt légal : à parution
ISSN : 2624-5787 (print) - 2624-652X (online)

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

Revue mensuelle (39 €)
Société éditrice : Société éditrice : SNI Éditions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur
Service client : +33 (0)1 58 83 50 73
SNI Éditions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex – France
CPPAP : 0222 N 08504