

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

DERNIÈRE HEURE

Infections à tous les étages

Infections à campylobacter, à salmonella, à Listéria... Le dernier rapport de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (Efsa) et du Centre de prévention et de contrôle des maladies (Ecdc) concernant la fréquence des maladies infectieuses transmissibles de l'animal à l'homme via la nourriture peut donner la nausée. Les chiffres restent très préoccupants. La plus fréquente, l'infection à campylobacter, a représenté 200 507 cas en 2007, soit une hausse de 14,2 % par rapport à 2006. La Salmonella a contaminé 151 995 personnes tandis que le nombre de cas de listériose chez l'homme, si elle est stable avec tout de même 1 554 cas, continue de générer un taux de mortalité élevé de 20 %, notamment chez les personnes les plus vulnérables comme les personnes âgées. L'*Escherichia coli* vérotoxigène est responsable de 2 905 infections humaines et entraîne de graves problèmes rénaux. Et le rapport ne parle pas de tous les autres agents infectieux pour lesquels les données sont jugées insuffisantes pour y figurer...

SOMMAIRE

Actualités 2

Médecines naturelles :
les médias basculent

Polémique 3

Des médicaments
aux effets détonants

Traitement 4

La réflexologie,
pour stimuler les points santé

Courrier des lecteurs 6-7

Le diabète

Donner au Téléthon ou pas ?

• Verrues ou excroissances •
Kystes aux ovaires • Hernie
inguinale • Retard de croissance

Boîte à outils 8

Microhydrin,
un antioxydant tiré de l'eau

N° ISSN : 1765-2170

Ce numéro comporte un encart jeté

Retrouver les cycles de la vie

Chacun sait que la Lune rythme le cycle menstruel féminin ou que la durée de la conception idéale équivaut à neuf cycles lunaires. Toutefois, la plupart d'entre nous n'imaginent pas à quel point notre organisme est sensible aux rythmes naturels. La plupart des gens ignorent ainsi que nos sécrétions hormonales dépendent étroitement des cycles solaires et lunaires. Par exemple, le fonctionnement de la glande pinéale, qui règle notre sommeil, économise nos dépenses énergétiques et régule notre activité d'éveil en relation étroite avec la lumière du jour. Cette glande endocrine située presque au centre du cerveau se comporte comme une boussole, sensible à notre positionnement terrestre, et quand nous voyageons et que nous franchissons des fuseaux horaires, nous subissons les effets d'un décalage de notre cycle veille-sommeil que nous ne pouvons réharmoniser qu'en nous mettant au soleil. Car la sécrétion de mélatonine, hormone de la pinéale, est rythmée sur l'astre du jour. Il y a cependant un paradoxe dans cette sécrétion : elle a un cycle de 25 heures et ne correspond pas au cycle solaire nyctéméral actuel de 24 heures. De multiples rythmes nous animent, mais tous ne sont pas nécessairement compréhensibles par l'être humain...

Chaque cycle a sa propre fréquence. Quand on observe le cœur, la respiration, la digestion, on note partout des mouvements réguliers. Chaque organe alterne les phases de repos et de travail. De même, toutes nos glandes endocrines sécrètent de manière rythmique. L'hypophyse commande cycliquement les autres glandes. Par exemple, les hormones hypophysaires qui stimulent les ovaires sont sécrétées comme un goutte-à-goutte. C'est pourquoi, si on veut provoquer l'ovulation avec l'hormone injectable, une perfusion continue agira moins bien que des petites doses répétées.

Alors il faut se poser une simple question : que faire pour conserver en nous cette harmonie des cycles ? Pour cela, il faudrait les étudier en détail et rendre leur connaissance accessible au plus grand nombre, ce que, bien entendu, personne n'a eu l'idée de faire. Certains pays avancés ont compris que l'être

humain a besoin de s'harmoniser avec la nature, avec ses cycles, avec ses rythmes et ses respirations. Ils évitent, en particulier, les changements d'heures brutaux en été et en hiver qui sont autant de stress qui dérèglent nos cycles biologiques. Mais on pourrait aller encore plus loin en tenant compte des rythmes naturels, par exemple, dans les horaires de travail...

Un livre important a été consacré aux cycles dès les années 1920. Écrit par le docteur Harvey Spencer il est intitulé : « *La maîtrise de soi et le destin avec les cycles de la vie* ». Il décrit comment diverses périodes dans la journée, dans la semaine, dans le mois, et même dans l'année, déterminent des moments plus ou moins favorables pour notre jugement, nos émotions et surtout notre santé. Si on va plus loin, on peut aussi imaginer que nos pensées elles-mêmes évoluent de manière cyclique : c'est ce que l'on observe, en tout cas, chez les personnes sensibles à la pleine lune.

Cette notion de cycle, omniprésente, a été longtemps négligée par la médecine, et ce n'est que depuis peu que la chronobiologie a permis d'établir le lien entre certains cycles et la prise de médicaments : il faut tenir compte, par exemple, de l'élévation de l'insuline en fin de journée ou de celle du cortisol de la surrénale en fin de nuit. Mais on pourrait aller encore plus loin car il y a sans doute, dans l'harmonisation des cycles, une source inépuisable de bien-être et d'harmonie. Pourquoi se sent-on si bien lorsque l'on marche sur une plage, les pieds battus par les vagues ? La question peut sembler bien futile. Elle est, je crois, essentielle.

Docteur Paul Dupont

Vous êtes thérapeute spécialiste des médecines naturelles

Santé Port-Royal publiera en mars 2009 un magazine spécialement conçu pour vous

« Profession thérapeute »

Pour recevoir gratuitement

le premier numéro, envoyez-nous vos coordonnées postales par mél. (en précisant votre spécialité) :
accueil@santeportroyal.com

En bref...

Le premier médicament contre l'obésité en vente libre

Le laboratoire GlaxoSmithkline (GSK) vient de réussir un joli tour en obtenant de la Commission européenne une autorisation de mise sur le marché pour une gélule contre l'obésité qui sera – et c'est une première – disponible sans ordonnance dans les pharmacies. Pour justifier cette vente sans prescription médicale, le laboratoire argue du fait qu'il souhaite mettre « à la disposition du plus grand nombre un médicament pour favoriser la perte de poids »... Et se défend de mettre sur le marché une pilule miracle, car Alli ne peut être efficace que dans le cadre d'un régime. La promesse mise en avant est bien différente : le médicament, grâce à une substance empêchant l'absorption des graisses consommées au cours du repas, permettrait « une perte de poids supérieure de 50 % ». Tentant... et pas seulement pour les obèses.

Un avant-goût du paradis

**UNE SEMAINE À L'ÎLE MAURICE
avec Michel Dogna**

Départ 11 mai - Retour 22 mai 2009

**Résidence demi-pension
en hôtel marina*****

**Excursions et conférences
Michel Dogna**

**Prix : 1 950 € par personne
(seulement)**

Inscrivez-vous vite !

Renseignements et réservation :

Valérie Ducasse, CTA Events,
22 avenue de Purpan, 31700 Blagnac.
Tél. : 05 34 40 57 63 - Fax : 05 34 40 66 15
Lic. LI 031 95 0023

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.

2009 : les médias basculent

C'était lundi 2 février, à 20h30, sur France 3. Pour la première fois, en *prime time*, une grande chaîne télévisée publique a programmé une émission consacrée aux médecines alternatives. Animée par Marina Carrère d'Encausse et Michel Cymes – jusqu'ici totalement hermétiques au « naturel » – cette émission n'était sans doute pas d'une parfaite objectivité. Mais pour une fois, les médecines naturelles n'ont pas été traînées dans la boue ou ridiculisées. C'est un événement.

50 000 thérapeutes diplômés

On avait déjà vu, ces derniers mois, France 5 consacrer plusieurs sujets « scandaleux » à la médecine officielle et même, très récemment, à la nocivité des vaccins. Mais cette fois c'est officiel, la médecine naturelle n'est plus un sujet tabou à la télé. Ce basculement des médias a plusieurs causes. D'abord l'engouement du public pour les médecines naturelles : on estime aujourd'hui que 50 000 thérapeutes diplômés travaillent dans le domaine des médecines naturelles et du développement personnel. Quelque 2 millions de personnes feraient appel régulièrement à leurs services. Cela fait beaucoup de téléspectateurs potentiels ! Coup du hasard, la crise a considérable-

ment réduit les moyens financiers des grands laboratoires et donc leur emprise sur les médias. Et comme par ailleurs, la Sécurité sociale – qui les a grassement financés jusqu'ici – est en faillite, nous avons en 2009 une conjoncture idéale pour faire basculer l'opinion en faveur des médecines naturelles.

Se regrouper pour accélérer

Pour amplifier ce mouvement, une association baptisée Amavie a été créée récemment. Elle se propose :

- de regrouper les usagers des médecines alternatives ;
- de fédérer les écoles de thérapeutes pour mettre en place, pour chaque thérapie, un examen commun ;
- de créer une base de données des résultats des thérapies alternatives ;
- d'établir des partenariats avec les laboratoires, les instituts de recherche, les juristes, les assureurs...
- de rassembler un million d'adhérents et ainsi de revendiquer auprès des pouvoirs publics la place que devraient avoir les médecines naturelles dans le débat sur la santé en France.

L'adhésion ne coûte que 10 euros ! Un tout petit investissement pour un résultat qui peut être immense. ■

Association Amavie : 24 rue Saint-Lazare,
75009 Paris. Mél. : contact@amavie.org

Aigle moqueur revient !

Superflicage des médecins généralistes

Récemment, un ami médecin homéopathe m'a montré une lettre pour le moins inquiétante qu'il avait reçue ; elle émanait de la CPAM et l'on pouvait y voir la liste d'une soixantaine de personnes recensées parmi sa clientèle. Il y était dit en gros : « *Nous avons remarqué que parmi toutes ces personnes de plus de 60 ans qui vous ont consulté depuis le (...), vous n'avez prescrit aucun vaccin antigrippal. Nous vous rappelons que les personnes de cette tranche d'âge sont à haut risque de complications graves en cas de grippe, et que vous êtes responsable de votre clientèle en ce qui concerne ce vaccin.* » Heureusement pour sa clientèle, ce médecin intègre n'entend pas recevoir d'ordres professionnels d'une administration col-

labo des laboratoires, ni obtempérer à des pressions d'ordre purement commercial et spéculatif. Hélas beaucoup d'autres, plus craintifs et plus disciplinés appliquent avec zèle à défaut de conviction, la consigne qui les met à l'abri de tout souci face à l'« Ordre », ceci leur donnant de plus l'opportunité de revoir rapidement une partie de leur docile clientèle en raison du risque de complications plus ou moins graves liées au dit vaccin. S'il y a maintenant pénurie de médecins, et que l'on en est à en importer de l'étranger, c'est que la profession a été totalement dévalorisée et bafouée. Officiellement, un médecin n'a plus droit à aucune initiative personnelle et l'on est

bien loin de l'« art » médical. Ce sont les laboratoires pharmaco-chimiques qui tiennent la faculté de médecine en otage et qui dictent mécaniquement les protocoles les plus rentables (et les plus toxiques). Les médecins qui n'obtempèrent pas dans leurs prescriptions aux nouvelles drogues pour patients-cobayes promotionnées par les visiteurs médicaux, sont fichés. À noter par ailleurs que pendant que le coût de leurs ordonnances est surveillé au centime près, il n'y a jamais de problème pour les séries de chimios à 150 000 €... Pauvres médecins, pauvres patients, pauvres contribuables ! Et vive les médecines douces, responsables et indépendantes !

Michel Dogna

Des médicaments aux effets détonants

De plus en plus souvent, on se rend compte que les médicaments nous font encourir de graves problèmes de santé. Malgré ces risques qui vont de l'accident cardiaque à l'insuffisance rénale, ils ne sont pas retirés du marché. Voici la liste des dernières mise en garde...

Si chaque médicament est susceptible d'entraîner un certain nombre d'effets secondaires indésirables, on découvre de plus en plus souvent qu'ils ont des conséquences beaucoup plus graves sur la santé. Et peut-on encore parler d'effets secondaires quand un médicament est susceptible de mettre carrément notre vie en danger ? Oui, semblent répondre les autorités de santé qui, la plupart du temps, se contentent de mettre en garde. Voici un récapitulatif des derniers avertissements qui concernent une longue liste de médicaments.

- Un rapport récent portant sur 11 molécules (*voir encadré*) régulièrement utilisées au cours de l'épilepsie et des troubles bipolaires (psychose maniacodépressive) fait état d'un risque augmenté (en fait doublé par rapport à la population générale) d'idées suicidaires pouvant aller jusqu'au passage à l'acte ! En guise de réponse, les autorités sanitaires américaines (FDA) ont demandé que les notices mentionnent désormais le risque aggravé et l'Europe devrait adopter la même mesure.

- Le Risperdal et le Zyprexa (ainsi que le Seroquel à l'étranger) utilisés au cours des psychoses et affections apparentées (troubles bipolaires, maladie d'Alzheimer, voire troubles de l'attention avec hyperactivité) étaient considérés jusqu'à il y a peu comme une amélioration thérapeutique notable par rapport aux produits plus anciens tels que l'Haldol. Malheureusement, il n'en est rien : comme leurs prédécesseurs, ces molécules doublent le risque de mort subite par accident cardiaque à des doses moyennes et le multiplient par cinq à de fortes doses ! Ce qui est sans doute lié à la prise de poids également observée.

- Enfin, la Fondation canadienne des maladies du cœur vient de lancer un appel à tous les médecins du pays, les exhortant d'arrêter au plus vite de prescrire conjointement deux classes de médicaments fréquemment utilisés au cours de l'hypertension

artérielle. Il s'agit d'une part des inhibiteurs de l'enzyme de conversion, chargés d'annuler l'action des hormones impliquées dans l'hypertension et d'autre part des sartans, une des familles pour traiter l'hypertension (*voir encadré*).

Selon cette organisation, si ces médicaments ont une efficacité réelle et une assez bonne tolérance lorsqu'ils sont pris isolément, par contre, leur association augmenterait sensiblement le risque d'insuffisance rénale et de mort subite ! À ce jour, l'AFSSAPS (l'organisme français qui veille à la sécurité des médicaments) n'a pas encore réagi à cette annonce. ■

Vittoria Siegel

Les médicaments associés aux risques suicidaires

- La carbamazépine (Tégrétol), le divalproate (Dépakote), le felbamate (Taloxa), la gabapentine (Neurontin), la lamotrigine (Lamictal), le lévétiracétam (Keppra), l'oxcarbazépine (Trileptal), la prégabaline (Lyrica), la tiagabine (Gabitril), le topiramate (Epitomax) et le zonisamide (Zonégran).
- Ont été rajoutées les substances suivantes : le clonazépam (Rivotril), le clorazépate (Tranxène), l'éthosuximide (Zarontin), le lacosamide (Vimpat), la méphénytoïne, le méthosuximide (NC), la phénytoïne (Di-Hydan, Dilantin, Prodilantin), la primidone (Mysoline) et la triméthadione (NC).

Des duos dangereux contre l'hypertension

La Fondation canadienne des maladies du cœur demande de ne plus associer les médicaments suivants :

- Acuitel, Briem, Captolane, Captopril, Cibacène, Coversyl, Énalapril, Fozitec, Justor, Korec, Lisinopril, Lopril, Moex, Odrik, Périndopril, Prinivil, Quinapril, Ramipril, Renitec, Tanatril, Triatec, Zestril et Zofenil,

avec :

- Alteis, Aprovel, Atacand, Cozaar, Kenzen, Micardis, Nisis, Olmetec, Pritor, Tareg et Teveten.

En bref...

Le Prozac mauvais pour le cœur des enfants !

Selon une étude parue récemment en Angleterre, la prise en début de grossesse de Déroxat ou de Prozac induirait une augmentation importante du risque d'anomalies cardiaques chez le fœtus. Malgré cela, les auteurs de l'étude préconisent de ne pas alerter les futures mères car « dans la grande majorité des cas, ces anomalies ne sont pas sévères et le plus souvent traitables » !

... Mais sa carrière n'est pas finie !

Le Prozac pourrait réduire la résistance des cancers à certaines drogues. Les chercheurs israéliens qui ont observé cela chez les patients de cancers colorectaux font appel à la communauté médicale internationale afin d'élargir l'observation à l'ensemble des cancers.

Manger bio est de plus en plus d'actualité

Toujours plus de pesticides... Le dernier rapport de la Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes (DGCCRF) montre que les taux résiduels de pesticides relevés dans les légumes et fruits des circuits de grande consommation vendus en 2007 continuent d'augmenter : 52,1 % de ces aliments renferment des traces de pesticides (contre 45 % en 2006) et 7,6 % en contiendraient à des doses supérieures aux limites maximales fixées (contre 6 % en 2006). Les fruits sont plus affectés que les légumes : 70,3 % contre 41,3 % (65 % contre 35 % en 2006).

Un vaccin pour rien, si ce n'est les effets indésirables !

Selon une récente méta-analyse (portant sur 22 essais cliniques et plus de 100 000 participants), les vaccins contre les infections à pneumocoque (Pneumo 23, Prenevar) qui sont fortement recommandés chez les personnes âgées, fragilisées ou fortement immunodéprimées, ne protégeraient pas contre les pneumonies à pneumocoques ! Mais vaccinez-vous quand même, continuent-ils d'affirmer...

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

Abonnements :

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

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

Directeur de la publication : Alexandre Imbert
• Rédactrice en chef : Isabelle Saget • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Dr Naïma Bauplé, Léonard Katz, Vittoria Siegel, Benoîte Taffin • Révision : Philippe Boissart • Maquette : Caroline Lesage, Yves Bernhardt • Imprimé par Chevillon, Sens (89).

« Pratiques de Santé » © 2009. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (11 numéros + 11 dossiers thématiques + le « Carnet d'adresses ») : 48 €. Prix au numéro : 4,40 € (TVA 19,6 % incluse).

La réflexologie, pour stimuler les points santé

Maintenir son corps en bonne santé ou le conduire sur la voie de la guérison par la stimulation de points réflexe situé sur le pied, tel est l'objet de la réflexologie. Une thérapie d'accompagnement qui vise à favoriser la bonne marche de notre corps par ses propres moyens.

La réflexologie est une thérapie qui consiste à stimuler des zones réflexes pour rééquilibrer l'énergie de tout l'organisme. Pratiqué le plus couramment sur les pieds, mais parfois sur la main ou même l'œil (*voir encadré*), ce traitement naturel est fondé sur une vision holistique de la personne : l'être humain est un tout indivisible. De la même manière que ses dimensions physiologiques et psychiques sont inter-

dépendantes, son équilibre physique global dépend du bon fonctionnement de chacun de ses organes.

À la source de la réflexologie, ce principe résumé par Beryl Crane, présidente du Conseil international des réflexothérapeutes : « *Le corps conserve la santé lorsqu'il y a une bonne circulation et un bon équilibre du flux énergétique. Pour travailler, le réflexologue s'appuie donc sur les champs électromagnétiques présents dans l'organisme.* » Nommé *qi* par les Chinois ou *pneuma* par les Grecs anciens, un flux énergétique parcourt en effet le corps via un réseau précis de méridiens, utilisés en acupuncture ou en shiatsu. Cette même idée du mouvement est au cœur du travail du réflexologue, qui n'agit pas directement sur un symptôme ou une maladie mais donne le coup de pouce nécessaire au corps pour qu'il se rétablisse. C'est la personne qui se guérit, une fois réharmonisées les différentes parties de son organisme et l'énergie qui y circule.

70 000 terminaisons nerveuses dans le pied

L'usage de la thérapie par réflexologie est ancestral et universel. Certains ethnologues le font remonter à la civilisation inca, il y a 12 000 ans. On en trouve la trace dans la Chine et l'Inde d'il y a 5 000 ans. Tout comme au Japon et chez les Indiens Cherokee.

La réflexologie contemporaine s'inspire de la médecine traditionnelle chinoise (MTC). Mais, à l'origine de la principale grille de lecture, on trouve un médecin américain du XX^e siècle, William Fitzgerald. Sa thérapeutique « zonale » a été affinée par Eunice Ingham dans les années trente, et c'est à elle que l'on doit la cartographie précise du pied. Celui-ci représente le corps

dans son ensemble, on y a identifié 70 zones réflexes, chacune correspondant à un organe ou une partie du corps.

Le praticien y effectue des pressions selon un massage dit « réflexe » car il provoque une action sur le circuit nerveux sans intervention de la conscience. Or chaque pied comporte plus de 70 000 terminaisons nerveuses ! On sait que les nerfs réagissent à une stimulation électrique, mais aussi mécanique : c'est cette dernière que le réflexologue utilise. Par son toucher très particulier, il stimule des cellules du pied, qui réagissent par un signal transporté vers le système nerveux central ; lequel transmet un signal à d'autres cellules nerveuses, ce qui les active. Un tel flux énergétique déclenché dans le corps « *suffit à contracter un muscle ou à stimuler la sécrétion d'une hormone* », précise Beryl Crane, mais aussi « *à accélérer le transport d'agents nutritifs et agir sur le système endocrinien, assurant ainsi un meilleur fonctionnement des hormones. Elle peut aussi renforcer la production de lymphocytes, ces cellules-clef de la réaction immunologique.* »

Une séance de réflexologie revitalise l'organisme en augmentant la circulation sanguine et nerveuse et libère aussi les blocages d'énergie.

Contre les maux du quotidien

La réflexologie obtient ainsi des résultats très intéressants pour accompagner le soulagement des maux du quotidien lorsqu'ils ne se sont pas installés de manière chronique :

► Digestion acide et constipation

Ils peuvent être soulagés par la réflexologie qui relaxe tout en agissant sur la production de sucs digestifs.

► Luxations à répétition, lumbago

à découvrir

Le massage des yeux, nouvelle approche de la réflexologie

La réflexologie oculaire développe une méthode originale de massage des yeux, aujourd'hui constamment sollicités par écrans et lumières artificielles. L'auteur, réflexologue, s'appuie sur une solide argumentation physiologique pour proposer une pratique qui vise non seulement à soulager les tensions oculaires avant qu'elles ne s'installent, mais aussi à favoriser le rééquilibrage du corps. Elle a établi une cartographie inédite de l'œil, où la zone réflexe de la colonne vertébrale est projetée sur les arcades supérieure et inférieure. Son expérience du massage a révélé à l'auteur cette projection spécifique : solliciter la zone oculaire permet d'agir sur l'équilibre global du corps et de l'esprit. Pour développer sa vision, mais aussi son regard intérieur...

- À lire : « *ABC de la réflexologie oculaire* », de Corinne Maréchal. Éditions Granger, 2008, 15 €.

Ils sont réduits grâce à la relaxation des muscles, des ligaments et des tendons.

► **Maux de crâne, sinusites et insomnies**

Dans une étude danoise conduite sur 220 patients souffrant de migraines, un traitement par réflexologie a permis de guérir complètement 16 % des patients, tandis que pour 20 % les douleurs avaient diminué au point de pouvoir se passer de médicaments. Chez 65 % des patients, le traitement a fait diminuer les symptômes.

► **Syndrome prémenstruel**

Ils ont été atténués chez 62 % des femmes ayant suivi un traitement de réflexologie comme l'a montré une étude de l'université de Los Angeles. Des résultats intéressants sont également obtenus avec les syndromes liés à la ménopause.

► **Douleur**

Une expérience a été menée lors d'accouchements dans l'hôpital Gentofte de Copenhague. Les femmes traitées par réflexothérapie ont pu constater un effet antalgique sur plus de 96 % d'entre elles, tandis que 8 femmes sur 10 qui présentaient une rétention placentaire ont pu éviter l'opération.

► **La fatigue extrême**

Une expérience médicale menée en Chine auprès de patients souffrant de neurasthénie chronique depuis plusieurs années a permis de guérir complètement 40 % d'entre eux et de faire diminuer les symptômes chez 50 %.

Une étude conduite en Suisse a par ailleurs conclu que la réflexologie plantaire était l'un des traitements les plus efficaces pour permettre au corps de récupérer après une opération.

Quelles contre-indications ?

Philippe Rizzo, président de la Fédération française des réflexologues, recommande d'éviter de stimuler l'activité du foie, du cœur ou des reins, lorsqu'ils sont fragiles car cette technique a un puissant effet de détoxification de l'organisme. Par ailleurs, elle est déconseillée en cas de thrombose et, bien sûr, de fracture ou d'entorse du pied ainsi que pour les trois premiers mois de la grossesse. Mieux vaut l'éviter en cas de troubles circulatoires graves : le pied agit comme une pompe à retour veineux, et sa stimulation peut provoquer des problèmes chez les personnes atteintes de phlébites ou de varices marquées.

Pour accompagner le traitement des maladies lourdes

Si on observe les effets positifs de la réflexologie, on ne sait pas les expliquer scientifiquement. Ils sont pourtant ju-

gés indéniables par le corps médical et elle fait partie de la panoplie officielle des hôpitaux au Royaume-Uni et dans les pays scandinaves en complément à la médecine conventionnelle.

En cas de maladie lourde comme le cancer, dûment traitée par ailleurs, elle peut être un soutien précieux pour le corps et l'esprit du patient. Par sa capacité à induire l'autorégulation du corps, elle est adaptée à certaines graves maladies chroniques telles le sida ou la sclérose en plaques, en complément d'un traitement traditionnel. Beryl Crane cite notamment l'évacuation des toxines par la stimulation du foie, des reins et des poumons ; le renforcement du système immunitaire ; la diminution de la douleur (dans certains hôpitaux australiens on forme les infirmières pour intervenir auprès des malades), du stress et des tensions, etc. Dans sa pratique, Corinne Maréchal observe de son côté des résultats intéressants en accompagnement de patients traités pour des troubles hormonaux tels l'hypo ou l'hyperthyroïdie avec parfois un rééquilibrage des taux d'hormones. En cas de chimiothérapie, elle recommande de pratiquer la réflexologie la veille du traitement pour préparer le corps, puis d'attendre à nouveau quelques jours avant la séance suivante.

Enfin, pour les personnes qui ont l'habitude de limiter l'usage de médicaments, la réflexologie présente l'avantage de détoxifier l'organisme après une anesthésie, un vaccin ou un gros traitement

chimique en relançant toutes les fonctions d'élimination.

Pour aider à sortir des dépendances

Utile pour les personnes chez qui prédomine le mental, la réflexologie permet un recentrage. Elle permet d'obtenir des résultats intéressants en complément d'une psychanalyse ou d'une psychothérapie par la parole car le corps est aussi un précieux outil de guérison psychique. En dénouant certains blocages physiques, la réflexologie peut ainsi relancer le travail de psychothérapie dans une nouvelle direction. Elle permet d'accélérer la sortie des mécanismes de répétition inconsciente, ceux-là mêmes qui sont à la source de certains blocages physiques générant maux et maladies...

La réflexologie peut aussi soutenir celui qui souhaite sortir de la dépendance aux somnifères, au tabac, à la nourriture ou à l'alcool. À l'hôpital Cochin, le Dr Boissonnas l'a même proposée à des toxicomanes en cure de sevrage : « *En situation de crise, ça les calme parfois aussi efficacement qu'un médicament* », explique-t-il.

Que ce soit pour le physique ou le psychique, la réflexologie permet au patient de contacter ses ressources internes. Remettant le mouvement dans le corps et dans le psychisme, elle fait entrer dans une dynamique d'amélioration de son état de santé. ■

Samuel Socquet

organisations

À quelle porte frapper ?

Reconnue dans de multiples pays européens (Danemark, Pologne, Hongrie, Slovénie, Royaume-Uni...) la réflexologie n'a pas encore de statut officiel en France. Vous pouvez vous tourner vers une des fédérations de professionnels qui offrent des formations certifiées. Choisissez un praticien formé à une de ces « écoles » et qui dispose d'une bonne expérience de la pratique et de solides bases en anatomie et physiologie du corps humain. Pour ce qui est de la fréquence des séances, une seule peut suffire pour traiter un coup de stress, mais en cas de problèmes plus profonds, on recommande entre 3 et 10 séances selon les réactions du corps.

Comptez en moyenne 60 € la séance d'une heure, non remboursés.

Pour trouver un praticien près de chez vous, contactez une des fédérations de professionnels :

- Fédération française des réflexologues
Tél. : 01 64 24 48 16
Site : reflexologues.fr
- Fédération francophone des professionnels & enseignants en réflexologie
Mél. : office@ffper.org
Site : integralid.fr:8080/ffper
- Institut français de réflexologie
Tél. 01 45 87 83 17
Site : reflexologie-institut.fr
- Reflexology in Europ Network :
Site : reflexeurope.org

Le diabète

par le Dr Paul Dupont

Le problème du diabète, c'est surtout qu'il est à l'origine de complications à long terme. En dehors de la décompensation aiguë qui peut toujours survenir mais que la médecine actuelle sait parfaitement gérer, le diabète pose toujours le problème de ses conséquences sur le cœur, les yeux et les reins.

Les différents diabètes

Le diabète est lié à une perturbation de l'insuline, soit parce que cette hormone du pancréas est mal utilisée par l'organisme comme c'est le cas dans le diabète gras de type 2 et on grossit de plus en plus, soit parce qu'il y a une destruction totale ou partielle des glandes pancréatiques qui aboutit à la carence en insuline générant ensuite un diabète maigre de type 1.

■ **Dans le diabète maigre**, en insuffisance d'insuline, le glucose ne pénètre plus dans la cellule et celle-ci doit piocher dans ses réserves de lipides et de protéines. Le corps maigrit et les muscles fondent.

■ **Dans le diabète gras**, au contraire, il y a trop d'insuline absorbée dans le tissu graisseux et une compétition s'instaure entre les graisses et les sucres pour entrer dans le tissu adipeux. Le seul fait de faire un régime amaigrissant, en diminuant l'utilisation de l'insuline, peut suffire à faire disparaître ce type de diabète. Mais nous ne sommes pas tous égaux devant l'assiette.

Les complications possibles

Pour les deux diabètes, la conséquence est une élévation de la glycémie. Passé un certain seuil, le glucose est alors éliminé par le rein, entraînant une glycosurie, une fuite urinaire du glucose.

■ **L'hyperglycémie a une action pernicieuse.** Le glucose n'est bien sûr pas dangereux. Mais, au-delà des limites strictes de la glycémie normale, le sucre se fixe aux protéines (c'est la glycosylation) et entraîne deux problèmes majeurs : les lésions des petites artères et une mauvaise oxygénation des tissus. Pour évaluer ce risque il est possible de doser l'hémoglobine glycosylée. C'est le pourcentage de l'hémoglobine qui est bloquée par le sucre. C'est une perte de fonction de l'hémoglobine et le reflet de l'équilibre glycémique des 3 à 4 mois écoulés. Cela signe aussi le risque de complications. En effet l'hémoglobine qui a fixé du sucre perd sa capacité à libérer l'oxygène au niveau des tissus périphériques. Au-delà de 7 à 9 % d'hémoglobine tou-

chée, les tissus souffrent d'hypoxie (manque d'oxygène).

■ **La microangiopathie (maladie des petites artères et des capillaires)** est la conséquence à la fois de cette hypoxie chronique et des dépôts de sucre et de gras dans les parois artérielles. Elle retentit sur la rétine, les reins, le cerveau, le cœur et les extrémités des membres (artérite). C'est tout cela qu'il faut absolument prévenir quand on a du diabète.

Les traitements naturels

► POUR RÉGULER LA GLYCÉMIE

■ **Cela repose d'abord sur un régime et le recours aux médicaments.** La diabétologie a fait d'énormes progrès ces derniers temps. Il faut donc suivre bien scrupuleusement les prescriptions médicales du diabétologue.

■ **Parallèlement il est possible d'aider par des méthodes naturelles.** Elles ne sont toutefois que complémentaires et ne peuvent remplacer les médicaments du diabète.

■ EN PHYTOTHÉRAPIE

- Le géranium robert est utile en teinture mère ainsi que la petite pervenche. Le premier a pour rôle d'aider à stabiliser la glycémie et le second assure une meilleure oxygénation sanguine. Par exemple, on peut prendre 50 gouttes de **Geranium robertinum TM** et de **Vinca minor TM** avant les 3 repas.
- Une autre plante, le **Lespedeza capitata** peut contribuer à prévenir les problèmes rénaux et rétinien.

■ EN HOMÉOPATHIE

- **Eugenia jambosa 4 CH** et **Pancreas 4 CH** sont intéressants pour également participer à la prévention du risque de passage en diabète insulinodépendant. Sucrer 5 granules à jeun tous les matins.

■ COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Plusieurs compléments alimentaires peuvent être conseillés.

- **Ĉmine Chrome pissenlit** : 2 gélules aux 2 repas. C'est l'action combinée du chrome et du pissenlit qui a un effet favorable sur le pancréas.

► POUR FAVORISER LA MICROCIRCULATION DU SANG

Au premier rang des conseils, on peut plaquer l'exercice physique. Celui-ci doit être régulier mais pas trop intensif. Il augmente la capacité respiratoire à oxygéner les tissus. C'est un moyen de diminuer aussi l'acidité du sang.

On a récemment découvert un lien entre

une anomalie de l'ADN contenu dans les mitochondries des muscles (ce sont les poumons des cellules) et la survenue du diabète. Certains auteurs recommandent de ce fait la prise de coenzyme Q pour la prévention du diabète et aussi pour limiter les complications cardiovasculaires.

► POUR LUTTER CONTRE LA MICRO-ANGIOPATHIE DIABÉTIQUE

■ **Elle passe par les mesures d'hygiène** comme d'éviter tabac, stress et alcool car ils augmentent les spasmes artériels qui, à la longue, finissent par léser les artères.

■ COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Un complément assez innovant peut avoir son intérêt dans le diabète. Il s'agit de la lécithine marine. Ce composé contient la lécithine la plus proche du corps humain et renferme des oméga 3 sous forme de phospholipides, donc capables de se fixer dans les membranes cellulaires notamment dans celles des globules rouges. Ceci renforce la souplesse et l'élastoviscosité de tous les tissus et augmente la capacité des globules à se déformer naturellement dans la microcirculation (les globules rouges doivent en effet se déformer pour traverser les microcapillaires).

- Prendre **Ĉmine Mer fort** (lécithine marine Pc DHA) : 2 capsules aux 2 repas.
- Ceci peut être associé à **Ĉmine Krill NKO** : 1 cp par jour pour apporter à la fois un peu plus d'oméga 3 DHA/EPA et surtout l'antioxydant majeur que l'on trouve dans cette huile sous forme de bioflavonoïdes rouges marins. Il peut être fait des cures régulières soit 20 jours par mois, soit 5 jours sur 7.

■ EN PHYTOTHÉRAPIE

Le **Chrysantellum americanum** et l'hydrocotyle sont bénéfiques pour assurer dilatation et cicatrisation des petites artères :

- Prendre par exemple 50 gouttes matin et soir du mélange suivant : **Centella asiatica TM** et **Chrysantellum americanum TM**.

De nombreuses baies fraîches riches en anthocyanes comme la myrtille, le cassis, les mûres et même les fraises, ont aussi cet intérêt double d'être fluidifiant sanguin et réparateur vasculaire. Les baies nature sont d'excellents protecteurs cérébraux

■ **Enfin, penser systématiquement à compléter en vitamines B naturelles** pour éviter la neuropathie diabétique et enfin bien hydrater la peau, notamment aux pieds. Il faut absolument éviter toute blessure aux pieds et bien couper les ongles des orteils.

Microhydrin

un antioxydant tiré de l'eau

L'eau de boisson joue un rôle primordial dans le bon fonctionnement de l'organisme et peut se révéler un véritable élixir de jeunesse ou, à l'inverse, un puissant agent oxydatif. Des chercheurs américains ont donc créé un complément alimentaire à base d'hydrogène, l'un des composants de l'eau, visant à limiter les effets de l'oxydation de notre organisme.

Ce sont les recherches de Louis-Claude Vincent, un ingénieur français en travaux publics, qui ont révélé dans les années soixante l'importance de l'eau dans le processus oxydatif du corps. Spécialisé en hydrologie, Vincent est envoyé dans différents villages pour évaluer la qualité de l'eau. Il est alors frappé par les inégalités en matière de santé qui touchent les habitants selon leur lieu d'habitation et comprend rapidement que le métabolisme est directement influencé par la qualité de l'eau ingérée. L'eau, composée de deux atomes d'hydrogène (H) et d'un atome d'oxygène (O), est souvent beaucoup trop oxydée, c'est-à-dire pauvre en ions hydrogène négatifs et en revanche saturée d'ions hydrogène positifs. Ce déséquilibre est provoqué par un déficit d'électrons libres dont la charge électrique est de signe négatif. Vincent invente alors un critère physique, le rH2, pour mesurer cette oxydation sur une échelle de 42 à 0. Au-dessus de 28, l'eau est fortement oxydée, c'est-à-dire pratiquement dénuée d'électrons libres. Plus le rH2 est bas, plus l'eau comporte d'électrons libres, mieux elle protège l'organisme du vieillissement. Vincent constate que dans le village le plus sain, le rH2 de l'eau est de 22 alors que celui du village le plus « malade » est de 28. Louis-Claude Vincent passera sa vie à analyser les paramètres des eaux de boisson et ceux du sang de milliers de malades pour établir une relation entre l'eau ingérée et l'oxydation de leurs cellules.

Le processus oxydatif

Une des causes du vieillissement de l'organisme est l'oxydation de nos cellules, une réaction chimique au cours de laquelle se produit un transfert d'électrons. Notre corps est en effet attaqué en permanence par les radicaux libres, des molécules instables contenant un

électron non apparié. Pour combler cette vacance, ils volent des électrons libres aux molécules voisines. Ce processus oxydatif induit des dommages sur l'ADN, les protéines et la membrane cellulaire. Dans un organisme en bonne santé, la production de radicaux libres et l'activité anti-oxydante s'équilibrent. Mais divers facteurs comme le stress ou la pollution, peuvent provoquer une hyperproduction de radicaux libres qui entraîne une dégénérescence du corps plus rapide et dans certains cas, des maladies dites neurodégénératives comme la sclérose latérale amyotrophique (maladie de Charcot), la maladie de Parkinson, ou la maladie d'Alzheimer. Pour protéger l'organisme de cette prolifération anormale de radicaux libres, il faut lui apporter plus d'électrons libres grâce aux fameux « antioxydants ».

Se méfier de l'effet boomerang

Les antioxydants, comme la vitamine C, libèrent en effet des électrons pour combler les radicaux libres. Le problème est qu'une fois oxydée, la vitamine C devient elle-même un radical libre en recherche d'électrons et donc destructrice. De la même manière, l'extrait d'écorce de pin ou la vitamine E vont céder des électrons

et devenir à leur tour des radicaux libres, bien qu'ils soient moins avides que la vitamine C oxydée. Ces réactions en chaîne sont connues sous le nom de « cascade radicalaire ». Or il existe un antioxydant, composé d'ions hydrogène négatifs, qui ne se transforme pas en radical libre.

Un antioxydant à la pointe de la technologie

À partir des travaux de Louis-Claude Vincent, des chercheurs américains ont créé cette nouvelle molécule à base d'hydrogène, brevetée sous le nom de Microhydrin. L'hydrogène est le plus petit atome connu, composé d'un proton et d'un seul électron. Les chercheurs lui ont donc ajouté un deuxième électron qui, lié très faiblement, est facilement relâché. Cette perte n'entraîne pas la création de radicaux libres car l'électron supplémentaire, une fois diffusé, laisse derrière lui un atome d'hydrogène neutre.

● Prendre **Microhydrin** en cas de grosses fatigues ou lors de périodes stressantes. Le mieux est de faire 3 ou 4 cures de 3 semaines par an lors des changements de saisons à raison de deux gélules par jour. ■

Benoîte Taffin

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

CARNET D'ADRESSES

COURRIER DES LECTEURS, P. 6, 7

• Œmine Mer fort,
Œmine Krill NKO,
Œmine Gyne,
Œmine Probiotic :
Phytobiolab Sarl
ZA la Ménude 2
1 rue Ampère
31830 Plaisance-du-Touch
Tél. : 05 62 18 05 86
Site : oemine.com

Avantage abonnés : 20 %

FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 7

• Œmine Chrome Pissenlit,
Œmine Mer fort,
Œmine Krill NKO :
Phytobiolab Sarl
Voir coordonnées ci-contre.

BOÎTE À OUTILS, P. 8

• Microhydrin :
Biocyte
8 avenue Louis-Gallet
06160 Juan-les-Pins
Tél. : 09 60 01 46 15
0 800 808 909
Site : biocyte.eu
Microhydrin est disponible
en boutiques diététiques,
parapharmacies et pharmacies.

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