

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

DERNIÈRE HEURE

Il y a quelques semaines, la revue médicale *The Lancet* a publié une étude réalisée par le Dr Lone Simonsen (de l'université George-Washington) qui démontre l'inefficacité du **vaccin antigrippe**. Selon lui, et malgré ce qui est affirmé couramment, le vaccin ne réduit pas du tout le risque de mortalité des personnes âgées. Le Dr Simonsen observe ainsi qu'aux États-Unis, malgré l'augmentation de la couverture vaccinale des personnes âgées (passée de 15 % à 65 % !), la mortalité observée a augmenté entre 1980 et 1990 !

Les conclusions du Dr Simonsen rejoignent de nombreuses autres études.

Dans un récent communiqué, Sylvie Simon, auteur de nombreux ouvrages sur les vaccinations, rappelait par exemple qu'au Japon, malgré une campagne de vaccination de masse menée depuis 1976 sur les enfants, le pourcentage des personnes atteintes de la grippe est passé de 5 pour 100 000 à 60 pour 100 000 !

SOMMAIRE

Actualités 2

- Les personnes âgées sont des camés

Polémique 3

L'eau,
un cocktail de médicaments

Traitements 4-5

Le soufre
en voie de disparition

Courrier des lecteurs 6-7

Les mycoses plantaires
Sevrage d'un traitement à l'Agréal • Glycémie •
Autophonie • Crises de hoquet •
Détachement de la rétine •
Streptocoque du groupe G

Boîte à outils 8

L'huile de Krill,
plus efficace que celle de poisson

Publication datée du samedi.

N° ISSN : 1765-2170

Prochaine parution :
mardi 18 décembre 2007

Ce numéro comporte un encart jeté.

Y a-t-il eu une vie sur Terre ?

« **N**otre sonde spatiale vient de se poser sur la Terre. Les premières images qui nous parviennent montrent un sol désertique avec des nappes sombres d'hydrocarbures. L'atmosphère de cette planète est constituée de méthane, de dioxyde de soufre avec des tempêtes d'une rare intensité. Il est impossible d'envisager d'y habiter pour le moment. Quant à la vie, nous n'en avons trouvé aucune trace. Nous avons bien découvert en grande quantité dans le sol des molécules ressemblant à des molécules organiques... mais il n'y a rien de vivant là-dedans. »

Telle sera peut-être un jour la chronique spatiale que tiendront les habitants d'une autre planète lorsqu'ils découvriront ce que nous avons fait de notre planète en la livrant à la chimie...

Si ces visiteurs ont un tant soit peu de sens de l'observation, ils verront bien que les innombrables molécules dites « organiques » que nos laboratoires pharmaceutiques ont disséminées partout sur la planète ne sont que des choses inertes et sans vie. Je crois même qu'ils n'imagineront pas un seul instant que le peuple de la Terre ait pu disparaître uniquement parce qu'il a confondu la chimie et le vivant. Une telle absurdité leur semblera certainement inconcevable... et pourtant nous nageons en plein dedans.

Pour le chimiste, en effet, l'organique ce sont des atomes de carbone liés à des atomes d'hydrogène pour former des molécules. Et, selon lui, cette réaction est la source de la vie. Pour le biologiste, c'est exactement l'inverse, car il voit l'organique comme le fruit de la vie. C'est le principe de la photosynthèse des végétaux : par l'action du feu du soleil, les atomes de carbone du gaz carbonique de l'air sont liés à l'hydrogène de l'eau et forment des molécules.

La chimie vaniteuse du XX^e siècle pensait qu'avec ses molécules de synthèse, elle pourrait capter et reproduire la vie. Et sur le papier, le chimiste peut toujours prétendre que les molécules ainsi formées sont identiques. Mais on voit bien que ces molécules sans la vie elle-même ne servent à rien. Et

si la vie finit peu à peu par s'éteindre, étouffée par la pollution, la chimie la plus sophistiquée ne pourra rien pour la ranimer.

Vouloir faire mieux que la nature est une folie dangereuse que l'humanité s'apprête à payer au prix fort. C'est aussi passer à côté de l'énigme de la vie et se priver de l'incroyable puissance de sa force. Le sceptique matérialiste orgueilleux ne sait rien à son sujet et, de ce fait, ne peut y croire ! Car cet influx de vie n'est pas quelque chose de matériel dont l'être humain peut disposer à sa guise. Et pourtant, qui peut nier que, dans notre métabolisme, tout est vie. Tout est organisé par une force vitale ineffable. C'est cette force qui fait se mouvoir les êtres unicellulaires, qui entraîne la croissance des végétaux et la montée de la sève, qui procure à notre sang son action régénératrice des tissus.

La vie est certainement le plus grand mystère que l'homme devra éclaircir dans ce prochain millénaire. Et si nous ne voulons pas que notre planète s'éteigne, il faut apprendre dès aujourd'hui à nos enfants à s'interroger sur sa nature profonde. Au Grenelle de l'environnement, on a parlé de tout : de la nature, des espèces en danger, de la déforestation, du nucléaire, de la pollution, du CO₂... que sais-je ? Mais il a manqué l'essentiel : on a oublié de parler de la vie, pourtant présente dans tous les êtres vivants... et seulement là.

Docteur Paul Dupont
ancien chef de clinique de nutrition

Faites cadeau de Pratiques de Santé à vos amis

Envoyez-nous leurs coordonnées, sur papier libre.

Nous leur ferons parvenir gratuitement les deux prochains numéros de notre journal :

Pratiques de Santé
BP 189 • 75226 Paris Cedex 05

En bref...

Aveu

Après avoir longtemps nié que son médicament, le Vioxx, pouvait accroître le risque cardio-vasculaire des patients qui s'en étaient fait prescrire, le laboratoire pharmaceutique américain Merck & Co a annoncé qu'il allait inscrire une dépense de plus de 3 milliards d'euros dans ses comptes pour mettre fin à la plupart des poursuites judiciaires intentées à son encontre aux États-Unis par les victimes des effets secondaires de cet anti-inflammatoire. L'accord ne concerne que les résidents américains ou les patients capables de prouver que leur attaque est survenue aux États-Unis. Rien n'est prévu pour les patients français tant qu'aucun cas d'accident cardio-vasculaire survenu après la prise de Vioxx n'est rapporté. Chez nous, l'Agence du médicament avait promis en 2004 d'enquêter sur le Vioxx et de recenser les éventuels accidents. Trois ans après, on attend toujours les résultats.

Prochains ateliers

Michel Dogna

« Autonomie, santé, survie »
Êtes-vous prêts pour grands bouleversements ?

UZÈS, les 9 et 10 février 2008

PERPIGNAN, les 8 et 9 mars 2008

Au programme :

- Grand ménage avec les freins de notre vie.
- Les pièges mortels de la vie moderne.
- Biotest universel.
- Les meilleurs remèdes actuels.
- Traitements types des pathologies courantes.
- Techno-bioénergétiques d'avant-garde.
- Organisation de la survie.

Contact, documentation, inscriptions :

Tél. : 04 72 00 30 47

ou www.infomicheldogna.net

Mél. : stage@infomicheldogna.net

(en joignant votre adresse postale).

Les personnes âgées sont des camés

Même la Haute Autorité de santé le reconnaît : le système médical pousse aujourd'hui les personnes âgées à consommer beaucoup trop de médicaments psychotropes.

On sait depuis longtemps qu'en France, nous sommes les rois de la prescription de psychotropes (somnifères, hypnotiques, tranquillisants, anxiolytiques, antidépresseurs et neuroleptiques) : la part de la population ayant pris un psychotrope au cours des douze derniers mois est, chez nous, deux fois supérieure à la moyenne des pays européens limitrophes de la France. Mais on sait moins que ce sont les personnes âgées qui sont les plus exposées à cette drogue légale qu'on leur prescrit apparemment à tour de bras et souvent de manière abusive.

La HAS explique : « Une personne sur deux de plus de 70 ans fait usage de psychotropes en France. Deux millions des dix millions de personnes âgées consomment de façon chronique des hypnotiques ou des anxiolytiques, tandis que la balance bénéfice/risque leur est clairement défavorable, qu'il s'agisse des troubles du sommeil ou des troubles anxieux. » Et ce sont les femmes qui sont les plus exposées à ce phénomène : « Les femmes consomment deux fois plus de psychotropes que les hommes. »

La Haute Autorité pointe du doigt les

prescriptions abusives les plus fréquentes : « Il existe une surprescription délétère de neuroleptiques dans les troubles du comportement dits "productifs", fréquents chez les patients atteints de maladie d'Alzheimer ou d'une maladie apparentée. »

Elle constate également « une surprescription et une consommation prolongée des benzodiazépines (médicaments anxiolytiques et hypnotiques) dans les troubles du sommeil et de l'anxiété, alors que les risques liés à ces médicaments sont supérieurs aux bénéfices ».

Les psychotropes sont ainsi à l'origine d'effets secondaires qui vont de l'accoutumance à l'abrutissement ou la confusion permanente en passant, bien entendu, par les chutes et fractures dont les conséquences peuvent être graves lorsqu'il s'agit de personnes âgées. Tous ces troubles sont en grande partie évitable car, dit la HAS « plus de la moitié des traitements ne serait pas indiquée ».

Rappelons que les médicaments psychotropes n'ont pas de pouvoir curatif spécifique : ils n'agissent pas sur les causes des troubles psychiques, ils ne font que réduire l'importance des symptômes pendant la durée du traitement. De plus, ces effets peuvent s'épuiser ou être contraires aux effets attendus. ■

L. K.

Aigle moqueur revient !

Grenelle : la FNSEA défend, bec et ongles, pesticides et OGM

Bien que le Grenelle de l'environnement ait amorcé de nombreuses bonnes initiatives, reste dramatiquement en suspens l'échec de la réduction des produits phytosanitaires, pesticides et engrais chimiques, ceci en raison du barrage de la FNSEA, chef d'orchestre des syndicats agricoles et bras séculier connu du lobby agrochimique.

On sait pourtant que les 500 pesticides autorisés, et engrais chimiques (dont la consommation mondiale est maintenant de 150 millions de tonnes), sont responsables de la stérilisation de la terre en

exterminant les milliards de petits travailleurs de la vie, polluent pour des siècles les nappes phréatiques, génèrent de multiples maladies, et enfin sont directement responsables de la flambée des cancers, chaque Français ingurgitant en moyenne près de 3 kg par an de ces saloperies.

Mais les paysans pollueurs ont mis le doigt dans un engrenage diabolique, compliqué d'un endettement qui leur met « un fil à la patte ». Aussi la FNSEA essaie de gagner du temps en demandant les délais nécessaires à la science

(INRA) pour trouver de nouveaux remèdes aux maladies des récoltes (qu'elle a elle-même générées !) Va-t-on encore laisser perdurer ce crime contre l'humanité, à coup de crédits et de subventions de l'État au service d'une mafia criminelle qui n'a que faire de l'avenir de la planète et de la santé des citoyens ? La solution est pourtant simple :

1. Les pollueurs doivent être lourdement taxés, voire condamnés.
2. Les subventions doivent aller uniquement au bio.

Michel Dogna

L'eau : un cocktail de médicaments

L'agriculture n'est pas la seule responsable de la pollution des eaux. On retrouve désormais des concentrations de nombreuses substances pharmaceutiques dans les eaux de surface et souterraines et, depuis peu, dans de nombreux échantillons d'eau du robinet.

« **N**ous prenons des médicaments qui passent dans nos urines, quand nous ne jetons pas des préparations périmées dans la cuvette des WC, sans oublier les eaux usées des hôpitaux... Or la réglementation sur le traitement des eaux n'a jamais pris en compte cette donnée. Les stations d'épuration, bien qu'elles se soient énormément améliorées sur le plan technique, n'ont donc pas été conçues pour éliminer la totalité des molécules pharmaceutiques. Ce qui explique que, même si l'aspirine y est dégradée à plus de 90 %, on en retrouve des traces dans les eaux usées remises en circulation, puis dans les cours d'eau. Certains composés comme la carbamazépine ou le diclofénac, eux, ne se dégradent quasiment pas. » Tel est le cri d'alarme lancé par Hélène Budzinski, de l'Institut des sciences moléculaires de Bordeaux dans une récente interview accordée au journal du CNRS. La scientifique ne fait que rappeler une réalité connue depuis des lustres mais à laquelle personne n'ose s'intéresser jusqu'ici.

Car, outre les molécules listées dans le tableau ci-dessous, on trouve un peu de tout dans nos eaux usées (qui à un moment ou à un autre, redeviennent de l'eau de boisson).

- Des stéroïdes synthétiques (œstradiol, testostérone) utilisés dans les traitements hormonaux (pilule en particulier).

- Des antidépresseurs (diazépam, amitriptyline).
- Des analgésiques (ibuprofène, paracétamol, diclofénac).
- Des antibiotiques (néomycine, chloramphénicol, tétracyclines...).
- Des hypolipémiants ou anticholestérols (acide clofibrigue, gemfibrozil).

Le problème est connu des autorités sanitaires (l'Académie de pharmacie, qui s'est d'ailleurs saisie du dossier, doit annoncer des recommandations d'ici la fin 2007), mais pour le moment, elles ne s'en inquiètent guère car, disent-elles : « Concernant le risque humain d'exposition aux substances pharmaceutiques par la consommation des eaux de boisson, il est montré que dans l'état actuel des connaissances, cette exposition à des concentrations inférieures à la dizaine de nanogrammes par litre ne présente pas de risque. »

Mais tous les scientifiques sérieux savent qu'une telle affirmation n'est pas sérieuse car elle ne prend en compte que l'effet individuel des substances, négligeant leur effet synergique. Elle est en outre établie sur la base d'études toxicologiques très limitées (toxicité aiguë pour les autorisations de mise sur le marché et quelques études de toxicité chronique).

Pour l'instant, les scientifiques n'ont effectué des mesures que dans le milieu naturel et ont découvert que les principales conséquences de cette pollution étaient la féminisation des poissons et le développement de bactéries résistantes à toute forme d'antibiotiques. Mais jusqu'ici aucune mesure officielle n'a été effectuée sur l'eau du robinet. Or, on ne voit pas pourquoi les usines d'eau potable seraient plus efficaces que les stations d'épuration pour éliminer des molécules dont la présence n'est jugée nocive que depuis quelques mois seulement.

Bien entendu, on peut moderniser les stations d'épuration et les usines d'eau potable, mais ne serait-il pas tout aussi efficace de consommer moins de médicaments inutiles ? ■ L.K.

sans ordonnance

La pharmacie du robinet

Voici la liste des principales molécules médicamenteuses retrouvées dans les prélèvements effectués dans les estuaires de la Seine, de la Gironde, de la Loire et de l'Adour.

Nom de la molécule	Usage thérapeutique
Aspirine	Antalgique
Diclofénac	Anti-inflammatoire
Gemfibrozil	Anticholestérol
Ibuprofène	Anti-inflammatoire
Kétoprofène	Anti-inflammatoire
Naproxène	Anti-inflammatoire
Carbamazépine	Antidépresseur

En bref

Huile de lin : l'avis de l'AFSSA

De nombreux lecteurs et beaucoup de boutiques bio nous interrogent pour savoir s'il est vrai que la commercialisation de l'huile de lin est réellement autorisée en France. Nous leur confirmons que l'AFSSA, dans un avis en date du 25 juillet 2006 (consultable sur le site internet de l'Agence) stipule : « *il n'existe pas d'élément scientifique s'opposant à l'introduction dans l'alimentation humaine de l'huile de lin pour un usage cru et sous formes de mélanges dans des huiles d'assaisonnement ou des matières grasses tartinables* ». Plus loin elle ajoute qu'elle : « *propose, en ce qui concerne la stabilité des aliments contenant de l'huile de lin, que le rapport entre les teneurs en tocophérols (antioxydants) et celles en acide gras linoléique des aliments contenant de l'huile de lin soit égal ou supérieur à celle de l'huile de colza, à savoir environ 3 à 11 mg d'alpha et gamma-tocophérols/g d'ALA* ».

Rythme

Une alimentation trop riche en graisse perturbe l'horloge biologique. C'est ce qu'a découvert une équipe de chercheurs américains qui a comparé deux groupes de souris, l'une soumise à un régime alimentaire normal, l'autre à un régime riche en graisses pendant six semaines. Au bout de deux semaines, les souris du second groupe, dont 45 % des calories provenaient de graisses, ont spontanément changé le rythme de leur alternance entre activité et alimentation d'une part, repos et sommeil de l'autre. Elles ont notamment commencé à s'alimenter pendant les périodes normalement dévolues au sommeil, ce que ne font pas les souris ayant un régime normal.

Téléphone portable

Y a-t-il un lien entre l'utilisation d'un téléphone portable et le cancer du cerveau. Deux chercheurs suédois ont rassemblé toutes les études réalisées dans le monde sur ce sujet. Leur conclusion, sans être accablante, devrait alerter les pouvoirs publics : ceux qui emploient un portable depuis plus de dix ans ont 20 % de risque supplémentaire de contracter une tumeur bénigne du nerf auditif et 30 % de risque supplémentaire d'avoir un gliome (souvent bénin, mais susceptible de dégénérer en tumeur maligne).

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « *Plantes et Santé* » et « *Quelle 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 • Assistante : Françoise Ogerau • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Léonard Katz, Benoîte Tafin • Rédacteur-réviseur : Philippe Boissart • Maquette : Caroline Lesage • Imprimé par Chevillon, Sens (89). « *Pratiques de Santé* » © 2007. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (20 numéros + le « *Carnet d'adresses* ») : 48 €. Prix au numéro : 2 € (TVA 19,6 % incluse).

Le soufre en voie de disparition

Indispensable au transport de l'oxygène dans les cellules, le soufre est normalement disponible dans notre alimentation quotidienne. Depuis un demi-siècle, les pesticides et le raffinage des aliments ont pratiquement éliminé toute trace de soufre de notre nourriture. La carence ainsi créée pourrait être à l'origine de bon nombre de pathologies modernes.

Le soufre est le dixième élément le plus abondant dans l'univers. Il forme 0,06 % du poids de la croûte terrestre jusqu'à 20 000 mètres de profondeur. C'est un élément essentiel à la vie, comme le carbone, le sodium, l'hydrogène ou l'oxygène... Pour l'homme, il peut être un poison mortel (les composés soufrés rejetés par l'industrie ont de graves effets neurologiques, ils perturbent la circulation sanguine, la respiration, la digestion...), mais il est également essentiel à son métabolisme car, sous forme de sulfate, il se retrouve dans l'organisme en tant que composant de plusieurs acides aminés qui permettent le transport de l'oxygène nécessaire au renouvellement cellulaire. Ces acides aminés soufrés sont très abondants au niveau de la peau, des cheveux, des ongles, dans le mucus, à la surface et à l'intérieur des cellules. Ils sont

également nécessaires à la constitution des os, des tendons, des articulations et des dents.

Du soufre organique dans de nombreux végétaux

À l'instar du silicium, le soufre à l'état naturel (tel qu'on le trouve aux abords des volcans) n'est pas assimilable par l'organisme, il est donc totalement inefficace, voire nuisible. Comme pour le silicium, l'homme ne peut profiter du soufre que s'il est devenu « organique », c'est-à-dire qu'il a été préalablement transformé en sulfate par des végétaux. Et comme il y a du soufre partout dans le sol, beaucoup de végétaux contiennent ce soufre devenu sulfate, donc organique (poireaux, asperges, ciboulette, échalotes, ail, oignons, radis noir, algues, soja, lentilles, haricots secs... en sont richement pourvus). Et, en cascade on peut égale-

ment en trouver dans beaucoup de produits animaux (lait, viande, œufs, fruits de mer). Dans les eaux minérales (Hépar ou Contrex) les sulfates sont issus du lessivage de gisements salifères (gypse) d'âge secondaire ou tertiaire.

Carence en soufre et maladies modernes

Depuis la nuit des temps, les êtres vivants ont donc trouvé tout le soufre dont ils avaient besoin dans leur nourriture et n'en ont jamais manqué. Au cours de ces trente dernières années, on constate pourtant dans les populations des pays développés l'apparition d'une importante carence en soufre. D'où vient-elle ? Des pesticides, affirment certains scientifiques. Il pourrait en effet y avoir une relation de cause à effet entre les engrais chimiques et la disparition du soufre dans notre alimentation. Avant 1954, date à laquelle le gouvernement américain autorisa l'utilisation d'engrais chimiques, les carences en soufre étaient très rares. Il est aujourd'hui prouvé que des engrais comme le nitrate et le sulfate d'ammonium tendent à détruire le cycle du soufre. Mais il n'y a pas que les pesticides. Le raffinage de la plupart des produits d'alimentation appauvrit grande-

Les recherches d'un passionné

Patrick McGean découvre la face cachée du MSM

En 1999, Patrick McGean, un Américain passionné par le soufre – et sans aucun diplôme médical – lance une étude sur plus de 1 000 personnes afin de recenser les effets bénéfiques du MSM sur la santé : « *The Live Blood and Cellular Matrix Study* » (*Étude du vivant au niveau du sang et de la matrice cellulaire*). Il est le premier à faire le parallèle entre l'utilisation d'engrais détruisant le soufre et la prolifération de maladies dites « modernes ». Depuis une dizaine d'années, il photographie et interroge régulièrement les membres de son étude en cure de soufre. Il a pu recenser, en plus des effets déjà connus, les nombreux bénéfices collatéraux du MSM : peau,

hypertension, cholestérol, protection des infections, maladies digestives, diabète, parasites, dépression, recoloration des cheveux gris, glaucomes, gencives, migraines, régénération du foie après hépatite C... Selon les éléments qu'il a rassemblés, les participants de l'étude qui étaient sous chimiothérapie et qui ont pris 30 g de soufre organique par jour n'en ont pas subi les effets secondaires (chute de cheveux, nausées, diarrhées) mais de plus, les oncologistes ont observé une diminution du nombre des cellules cancéreuses. Il découvre aussi que tous les MSM proposés dans le commerce n'ont pas la même efficacité et comprend pourquoi : le soufre

ayant un goût très amer, la plupart des laboratoires dénaturent le produit pour lui donner une forme attrayante. Le MSM subit le même processus que notre alimentation lorsqu'elle est raffinée. Ces additifs, qui représentent parfois jusqu'à 70 % des compléments alimentaires proposés (il s'agit principalement d'agents anti-agglomérants), bloquent la biodisponibilité du soufre pour la cellule. Il élaborera par la suite pour son étude un produit sans agent perturbateur, en utilisant des cristaux de soufre bruts n'ayant subi aucun traitement. Ce soufre organique est une forme cristalline pure (à 99,7 %) de MSM.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

ment leur apport en soufre. Dorénavant, il apparaît que l'alimentation moderne, même équilibrée ne suffit plus à satisfaire nos besoins en soufre.

Le méthyl-sulfonyl-méthane

Dans les années soixante, le Dr Stanley Jacob, chirurgien et professeur à l'université d'État de l'Oregon (USA) découvre sous quelle forme le soufre venu de l'alimentation est métabolisé par l'être humain. Le composant actif est le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), une molécule que l'on retrouve dans les cartilages et dans la peau. Il découvre également comment obtenir cette molécule naturellement, par cristallisation, en chauffant le diméthyl-sulfoxyde issu du tronc du pin maritime.

Les recherches que le Dr Jacob mènera par la suite (confirmées depuis par des centaines d'autres travaux) ont mis en lumière les propriétés antidouleurs et anti-inflammatoires du MSM ainsi que son action bénéfique sur les allergies respiratoires.

Amélioration générale

Le MSM facilite en effet la régénération de toutes les cellules de l'organisme. Il élimine les métaux lourds tout en optimisant le transport de l'oxygène à travers la membrane cellulaire. Il est donc très indiqué pour nettoyer le foie qui, débarrassé de ses toxines, peut assurer au mieux son rôle de filtre. Il est également indispensable à la formation des protéines basiques des cheveux, de la peau et des ongles : le collagène et la kératine. Les patients prenant du soufre organique ont vu leur épiderme se régénérer : les cicatrices et autres marques s'amenuisent. Les problèmes de peau comme l'acné, le psoriasis, l'eczéma ou les champignons disparaissent.

MSM et rhumatismes

Les résultats les plus probants dans l'utilisation du MSM concernent la rhumatologie. Le soufre est nécessaire à la formation de tous les tissus sains du corps y compris ceux des os, des articulations, des ligaments et des tendons. Le manque de soufre serait donc à l'origine de nombreuses inflammations chroniques. Dans les années quatre-vingt, une étude en double aveugle portant sur des patients souffrant d'arthrite dégénérative avait déjà été réalisée à l'école de médecine de l'université de Californie à Los Angeles. Durant quatre mois, dix patients ont pris

Mode d'emploi

Le soufre organique est vendu en sachet de 450 g. Le goût, assez amer, peut être adouci avec du jus de fruit. Il ne faut pas le diluer dans l'eau du robinet, qui contient du chlore et du fluor, car ces deux éléments chimiques empêchent l'action du soufre. On ne connaît aucun cas d'intoxication au soufre organique car l'excès est éliminé dans les urines. Les indications, ci-dessous, sont données pour une personne de 60 kg. Il faut donc les adapter en proportion de votre poids.

- **En cure préventive, pour un meilleur fonctionnement global de l'organisme :** prendre 1 cuillère à café rase (environ 4 g) de MSM deux fois par jour. Dissoudre le MSM dans une tasse d'eau chaude.
- **Pour l'arthrite, les problèmes digestifs, l'hypertension ou le cholestérol :** prendre 4 cuillères à café rases de MSM par jour.

du MSM et six un placebo. Au bout de six semaines, les médecins ont observé une amélioration de 80 % de la douleur chez les patients soignés au MSM contre 18 % chez ceux ayant pris un placebo.

Le cas du lupus érythémateux systémique

Cette maladie auto-immune peut entraîner une autodestruction de tous les organes. Le système immunitaire perturbé s'attaque à des tissus sains provoquant ainsi des inflammations très douloureuses.

Le MSM, grâce à sa capacité à régénérer les tissus, soulage très efficacement les personnes atteintes de lupus érythémateux systémique (LES). Dans une étude animale menée en 1999, le Dr Jacob a démontré que le MSM avait un effet positif non seulement curatif mais également préventif sur le LES. Des souris élevées pour leur propension à développer le LES et maintenues sous une alimentation incluant 3 % de MSM depuis l'âge d'un mois, présentent moins de lésions hépatiques et ont un taux de mortalité plus faible que les animaux témoins. Au bout de sept mois, 30 % des animaux témoins sont morts mais aucun de ceux prenant du MSM. Chez les souris restantes, âgées de sept mois et montrant déjà des signes d'un lupus avancé, 62 % de celles prenant du MSM étaient encore vivantes au bout de neuf mois

contre seulement 14 % de celles n'ayant pas pris de MSM.

Allergies et système respiratoire

Le Dr Jacob a observé, lors d'une étude sur la rhinite allergique saisonnière en 2002, qu'un apport en MSM soulageait très nettement les patients et permettait d'écourter considérablement la durée d'une réaction allergique aux pollens. Cinquante patients souffrant de rhinite allergique saisonnière, ont pris 2,6 g de MSM pendant trente jours. Au bout de sept jours, les symptômes respiratoires diminuaient considérablement et au bout de 14 jours, les niveaux d'énergie augmentaient de façon significative. En préservant l'intégrité de la muqueuse de l'appareil respiratoire, le MSM aide le corps à maintenir ses barrières naturelles contre les allergènes. De plus, le MSM renforce les membranes cellulaires qui sont engagées dans l'échange d'oxygène et de dioxyde de carbone et permet ainsi un bon fonctionnement des poumons.

Infection et digestion

Le MSM est communément employé comme laxatif car il facilite la digestion. La plupart des problèmes gastro-intestinaux comme l'acidité, l'indigestion, le syndrome du côlon irritable, le syndrome de perméabilité du côlon et la constipation chronique sont dus à un manque de soufre. Le MSM protège également notre corps des infections en améliorant le fonctionnement des filtres internes comme le foie. Le liquide interstitiel n'étant pas pollué, notre système immunitaire fonctionne mieux. La prise de MSM permettrait également de se débarrasser de parasites intestinaux qui ne peuvent plus s'accrocher à la paroi de l'intestin devenue trop lisse.

Cancer : des recherches animales encourageantes

Le cancer est une maladie anaérobie, c'est-à-dire qui ne nécessite pas d'oxygène pour se développer. Un bon apport en oxygène diminuerait donc les risques de cancers. Or le soufre, le sélénium et le tellurium sont les trois seuls minéraux capables de transporter l'oxygène. Dans les années quatre-vingt-dix, des chercheurs de l'université d'État de l'Ohio ont démontré sur des rats que le MSM ralentissait significativement la vitesse d'apparition des tumeurs par rapport aux animaux témoins. ■ **Benoîte Taffin**

GLYCÉMIE

Je souffre de gros troubles de la glycémie qui descend très bas (0,48 mg par litre). J'ai toujours des nausées et des vertiges. Je voudrais préciser que je suis végétarienne. Que dois-je faire pour améliorer ma situation ?

Audrey Favard,
91310 Longpont-sur-Orge

- Les hypoglycémies fonctionnelles traduisent le plus souvent un dérèglement du pancréas. Quand elles s'associent à un désir impérieux de sucre et à de l'hypotension, les hypoglycémies sont probablement provoquées par une insuffisance fonctionnelle des surrénales.
- Il peut s'agir d'un état prédiabétique si ces baisses brutales du sucre sanguin font suite à l'absorption de produits sucrés.
- Ce problème peut aussi tout simplement venir de carences notamment en vitamines B et en zinc.
- Il se peut également que votre régime soit déséquilibré, trop pauvre en sucres lents. Essayez de manger plus souvent des pommes de terre, des bananes, et remplacez pendant quelque temps le pain par du riz complet.

AUTOPHONIE

Ma voix et ma respiration raisonnent dans ma tête. C'est très désagréable. Y a-t-il un traitement qui me soulagerait ?

M. Jean-Luc Teyssier, 07000 Privas

Il s'agit sans doute d'un cas de béance tubaire : la trompe d'Eustache qui relie l'oreille moyenne

CRISES DE HOQUET

Je suis sujet à des crises de hoquet fréquentes et longues, qui peuvent durer trois jours dans certains cas. Ces crises sont douloureuses et épuisantes. Existe-t-il un remède en médecine chinoise ?

M. Jarry, 95300 Pontoise

En médecine chinoise, le hoquet est la conséquence d'une inversion d'énergie. Au lieu de descendre du haut du corps vers le bas, le flux s'inverse. La première cause de cette inversion est un trouble du réchauffeur moyen. Il y a un dysfonctionnement de la sphère digestive (rate, estomac, pancréas) ce qui entraîne une stagnation des aliments. La séparation entre le pur (aliments transformés nécessaires au bon fonctionnement du corps) et l'impur (déchets évacués par les selles, urines, transpiration...) est confuse.

- Pour favoriser la digestion et empêcher la stagnation des aliments, prendre dans tous les cas **Ba hé wan**, 8 patents midi et soir.
- Pour évacuer la chaleur due à la stagnation, prendre **Qing wei san wan**, 8 patents le matin et à midi.
- Dans certains cas, le foie peut se rebeller contre la rate et l'estomac et déclencher ainsi une inversion d'énergie. Pour retrouver l'harmonie du foie et de l'estomac, prendre **Shu gan wan**, 8 patents le matin et à midi.

Bertrand Bimont

aux fosses nasales ne se ferme plus. Cette trompe n'est censée s'ouvrir que pour égaliser la pression de l'air dans l'oreille moyenne avec celle de l'air ambiant. La béance tubaire s'accompagne la plupart du temps d'infections chroniques de l'oreille ce qui provoque l'autophonie que vous ressentez.

Prendre des astringents, même si ces plantes ou aliments sont un peu âpres au goût :

- **Décoctions, à parts égales, de racine de quintefeuille, d'aubier de tilleul et d'hamamélis** : faites bouillir 1 cuillère à café du mélange par tasse pendant trois minutes. Laissez infuser vingt minutes. Puis boire deux tasses par jour.
- **Silicea 4 CH** : 5 granules à jeun.
- **Cetraria islandica (lichen d'Islande) TM**, 50 gouttes trois fois par jour pendant un à trois mois.

DÉCOLLEMENT DE LA RÉTINE

J'ai lu votre intéressant dossier sur les pathologies oculaires, mais qu'en est-il pour le décollement de la rétine ? Existe-t-il une solution efficace, si possible naturelle ?

Geneviève Brulin-Vivès,
42140 Chazelles-sur-Lyon

Le décollement de la rétine est une affection rare et grave qui amène, en l'absence de traitement, à la perte de la vision. Certaines conditions prédisposent au décollement de rétine : la myopie, la chirurgie de la cataracte, un traumatisme de l'œil, des antécédents de décollement de la rétine à l'autre œil, des antécédents familiaux...

Malheureusement, seule l'intervention chirurgicale s'impose. Cependant, on peut prévenir ce décollement en évitant de trop fatiguer ses yeux. Et, pour plus de précaution, vérifiez également que vous n'avez pas un début de diabète.

STREPTOCOQUE DU GROUPE G

J'ai depuis plus de 6 mois un streptocoque (groupe G) qui s'est logé dans les ovaires après une infection vaginale qui semblait sans gravité. J'ai pris des antibiotiques et des huiles essentielles (sariette) mais sans résultat. Je ne sais plus quoi faire.

Josiane Schaevers, 47130 Bazens

- En homéopathie, on conseille **Streptococcinum 4 CH**, 5 granules tous les matins.
- Il est également recommandé de faire des infusions de **thym, serpolet, origan, marjolaine** : 1 poignée par litre infusé vingt minutes.
- Les huiles essentielles les plus fréquemment actives contre les streptocoques sont les huiles essentielles de thym et serpolet. Généralement,

SEVRAGE D'UN TRAITEMENT À L'AGRÉAL

Je suis abonné à votre revue depuis plusieurs années et j'ai été surpris que vous ne parliez pas, dans votre hors-série consacré aux maladies iatrogènes, de la dépendance suite à l'arrêt de l'Agréal. Mon épouse est concernée depuis dix jours par ce problème. Que pouvez-vous nous conseiller pour dépolluer son corps de ce neuroleptique ?

H. Bastianel, par mél.

L'Agréal a perdu son autorisation de mise sur le marché le 24 octobre dernier. L'AFSSAPS n'aura mis qu'un peu moins de trente ans à réagir. Ce puissant neuroleptique, censé supprimer les bouffées de chaleur de la ménopause, ne bénéficie plus d'un rapport bénéfice/risque favorable. Et pour cause : ses effets secondaires physiques, psychiatriques et neurologiques (nausées, angoisse, dépression, dyskinésies, syndromes parkinsoniens) sont plutôt costauds et pour certains, potentiellement irréversibles. Ce qui est arrivé avec l'Agréal arrivera bientôt à d'autres médicaments, ce n'est qu'une question de temps et d'énergie.

Pour se sevrer des effets d'un traitement prolongé à l'Agréal, vous pouvez prendre conjointement pendant deux mois :

En homéopathie

- **Nux Vomica 9 CH** : 3 granules une fois par jour.
- **Thuya 9 CH** : 3 granules une fois par jour.

En thérapie florale

- **Crab Apple** : 2 gouttes quatre fois par jour sous la langue.

Dr Patrick Bauplé

Les mycoses plantaires

par le docteur Paul Dupont

Les mycoses plantaires, appelées « pieds d'athlètes » chez le sportif, sont dues à plusieurs types de champignons de la variété des dermatophytes qui se nourrissent de peau. Le *Trichophyton rubrum* est plus rare mais plus coriace que le *Trichophyton mentagrophyte*.

On les reconnaît aux irritations entre les orteils (intertrigo). Soit qu'il s'agisse de simples squames sèches, soit de fissures qui gagnent peu à peu la plante et le dessus des pieds. La peau pèle, se fend, devient rouge ou se couvre de dépôts blanchâtres. Il peut y avoir des suintements et des surinfections par d'autres germes.

Dans certains cas, les ongles sont touchés car le champignon détruit peu à peu la lame unguéale, de la périphérie vers sa racine, en créant un dépôt jaunâtre tantôt sous la forme d'une fine poudre sous l'ongle, tantôt avec des sillons sur l'ongle. Les mêmes champignons donnent parfois des lésions irritatives des plis de l'aîne et parfois sous les bras. Dans ce cas, la lésion peut se propager peu à peu en donnant une pigmentation de la peau et des démangeaisons.

Conseils généraux

■ Bien sécher et protéger la peau

Les mycoses ont besoin d'humidité pour proliférer. Il faut donc bien sécher les espaces entre les orteils, éventuellement avec un sèche-cheveux.

■ Lutter contre la sudation des pieds

La sudation dans un milieu fermé (chaussures de sports) favorise la prolifération des germes. Utilisez donc des poudres absorbantes pour combattre la sudation.

Un meilleur apport en zinc et vitamines B

Vous devez privilégier une alimentation saine et équilibrée, plutôt qu'une supplé-

mentation en vitamines de synthèse, qui favorisera l'apport quotidien suffisant en zinc et en vitamines du groupe B (notamment B8 et B9), incontournables dans le fonctionnement de l'organisme. Ces oligo-éléments et vitamines étant connus pour diminuer significativement la survenue de certaines infections. Pour l'apport en zinc, votre alimentation devra être riche en noix, noisettes, pissenlit, ail, œufs, poissons et légumes. Pour les vitamines B8 et B9 : champignons, poulet, œufs, légumes secs, légumes verts, germe de blé, levures et foie. En revanche, évitez les fromages et les produits laitiers dont la prise excessive favorise les mycoses.

Il est également recommandé de prendre des probiotiques pour restituer à la flore intestinale son action antifongique naturelle.

Attention aux gîtes microbiens

■ Pour éviter les récurrences, il faut bien désinfecter les ongles lorsqu'on les coupe. Les bains avec du gros sel et du bicarbonate de sodium sont parfois utiles : une poignée de gros sel par litre d'eau et 30 g de bicarbonate. On peut ajouter une décoction de sauge et de bardane : faire bouillir 4 cuillères à soupe par litre d'eau pendant trois minutes et laissez infuser vingt minutes.

■ Il existe d'autres germes comme le pyocyanique ou le staphylocoque doré susceptibles de surinfecter les mycoses. Au moindre doute, votre médecin vous fera pratiquer un prélèvement bactériomycologique en choisissant le dernier espace interorteil car c'est la zone la plus tenace.

Homéopathie

• Pour lutter contre les mycoses : **Trichophytum 4 CH** stimule les défenses contre ce champignon.

• Pour améliorer le terrain :

Berberis 4 CH, 5 granules le matin pour le retour veïnolymphatique.

Silicea 4 CH en cas de sueur abondante, ou **Nitricum acidum 7 CH** si la sueur est irritante.

Phytothérapie

PAR VOIE INTERNE

- Choisissez des plantes qui diminuent la sudation et qui tonifient l'immunité comme la sauge (sauf si vous avez un terrain sanguin qu'elle renforce trop). Le gingembre, la cardère sont également utiles dans les lésions dermatologiques.
- Pensez également à soigner le foie avec des hépatotropes comme le chardon Marie ou le romarin car le foie intervient dans la lutte contre l'acidité qui favorise les mycoses.
- L'extrait de pépins de pamplemousse (EPP) sera utile à la dose de 25 gouttes par jour mélangées à de l'eau ou du jus de fruit. L'EPP étant un antifongique et un antimycosique naturel reconnu.

PAR VOIE EXTERNE

- Employez des huiles essentielles à appliquer directement sur la zone concernée comme le tea tree (*Melaleuca alternifolia*), la palmarosa (*Cymbopogon martinii*), la cannelle (*Cinnamomum verum*). Cette dernière, très corrosive, doit être diluée à 1 ou 2 % dans un excipient approprié.
- Vous pouvez également utiliser les produits de la gamme Mycobio (vendue en pharmacie). Le gel (à base de plantes tropicales) sera associé au talc (à base de silicate de magnésium naturel et d'oxyde de zinc) pour absorber les sérosités ; et sous les ongles, la lotion à base d'huiles essentielles bio, en appliquant une goutte matin et soir sur chaque ongle touché.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

il est recommandé d'effectuer un aromagramme à partir du germe mis en culture. Ceci permet de définir les phénotypes d'huiles essentielles actives. Celles-ci sont ensuite prises par voie orale, diluées dans du miel, des infusions de thym ou de serpolet. On peut préconiser, par exemple :

Thymus vulgaris à thymol CT1 HE 2 cc
Thymus vulgaris à géraniol HE 6 cc
Thymus vulgaris à linalol HE 6 cc

Thymus serpyllum HE 6 cc
Thymus vulgaris à thujanol HE 1 cc
le tout dans 250 g de miel.

À prendre 3 fois par jour dans une infusion de thym (30 g) et serpolet (60 g) à raison d'une cuillère à soupe par bol infusé 15 minutes en prenant soin de n'ajouter les huiles essentielles que dans l'eau tiède... Suivez ce traitement pendant 20 jours.

• Vous pouvez également faire préparer, en

pharmacie, 10 ovules ainsi formulés :

argile verte : 0,40 g
calendula teinture mère : 0,10 ml
mélealeque huile essentielle : 1 goutte
thym à géraniol huile essentielle : 1 goutte

pour un ovule gynécologique. Utiliser pendant les 10 jours qui suivent les règles sur 2 à 3 cycles.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

L'huile de krill, plus efficace que celle de poisson

Le krill, mot norvégien qui signifie « nourriture de baleines », est un minuscule crustacé dont on extrait une huile au fort pouvoir antioxydant. Depuis quelques années, de nombreux scientifiques se penchent sur ce produit aux vertus thérapeutiques étonnantes.

L'espèce la plus connue de krill, l'*Euphausia superba*, vit dans les couches supérieures des mers froides de l'Antarctique. C'est une petite crevette qui se nourrit essentiellement de phytoplancton. En tête de la chaîne alimentaire, le krill est nettement moins touché par la pollution que le reste de la faune marine. De plus, sa densité de 19 millions d'individus au km² en fait l'espèce animale la plus abondante sur la planète. L'huile extraite du krill possède une teneur en acide gras oméga 3, 6 et 9 qui la rend aussi efficace que l'huile de poisson (comme l'huile de foie de morue, par exemple) dans la prévention des maladies cardiovasculaires, ou pour soulager les manifestations inflammatoires. Mais elle possède bien d'autres qualités.

Un puissant antioxydant

L'huile de krill contient en effet également des phospholipides ainsi que l'un des plus puissants antioxydants : un complexe de bioflavonoïdes marins et d'astaxanthine. Selon une récente étude, les bioflavonoïdes renforceraient la plasticité de l'hippocampe (zone du cerveau qui régit la mémoire épisodique et spatiale ainsi que le sommeil

paradoxal) luttant ainsi contre les syndromes dépressifs et les troubles de la mémoire. L'astaxanthine, quant à elle, est le pigment rouge qui rosit les crustacés (et donc les flamants roses). Appartenant à la famille des caroténoïdes, elle est chimiquement semblable au bêta-carotène, présent dans les carottes ou à la vitamine A.

Ainsi l'huile de krill apparaît comme un complément alimentaire très complet. C'est un antioxydant très puissant. Elle est riche en acides gras essentiels (eux-mêmes préservés de l'oxydation par les antioxydants). Quant aux phospholipides, ils assurent le transport des antioxydants dans la membrane cellulaire où, une fois restaurés, ils empêchent la pénétration intracellulaire des virus et protègent ainsi efficacement contre toute infection virale.

Une huile qui atténue les troubles menstruels

Selon une étude comparative, l'huile de krill serait nettement plus efficace que l'huile de poisson pour soulager le syndrome prémenstruel et les règles douloureuses. En 2003, ces recherches effectuées à l'université de Montréal montrent que

l'huile de krill contribue à atténuer les symptômes de la dysménorrhée de même que les manifestations émotionnelles liées au syndrome prémenstruel en agissant sur les neurotransmetteurs du cerveau.

Un moyen efficace pour lutter contre le cholestérol

Une étude publiée en 2004 dans la revue américaine *Alternative Medicine Review* prouve, grâce à des tests comparatifs sur 120 patients souffrant d'hypercholestérolémie et d'hypertriglycéridémie, la suprématie de l'huile de krill sur l'huile de poisson dans la diminution des taux de cholestérol et de triglycérides (environ 3 fois plus pour le taux de cholestérol et 10 fois plus pour le taux de triglycérides). Lors de cette étude, les chercheurs ont même observé une baisse de 6 % en moyenne du taux de glucose sanguin.

Une technique d'extraction unique et récente

Le seul problème de l'huile de krill est qu'elle perd rapidement son pouvoir antioxydant, à l'origine de ses plus intéressantes propriétés. Malgré de nombreuses recherches entreprises par les Japonais et les Scandinaves au cours des dernières décennies, ce sont des scientifiques canadiens de l'université de Sherbrooke qui sont parvenus, il y a quelques années, à la stabiliser. Et c'est une société québécoise (Neptune Technologies) qui détient la licence exclusive de ce procédé et commercialise le produit sous la marque Neptune Krill Oil (NKO). Le produit est importé depuis quelques années en France. ■

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.



Bulletin d'abonnement

À retourner à : Pratiques de Santé, 65 rue Claude Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46.

OUI, je m'abonne pour 1 an (soit 12 numéros, 8 hors-série et le Carnet d'adresses 2008 de la médecine naturelle) à Pratiques de Santé au tarif de 48 €.

Mes coordonnées : Mme Mlle M.

Nom, Prénom :

Adresse :

CP, Ville :

Tél. :

Mon règlement :

Chèque à l'ordre de Pratiques de Santé

Carte bancaire :

Validité : / Cryptogramme :

Date et signature obligatoires :

CARNET D'ADRESSES

DOSSIER, p. 4-5

• MSM

Apotecaria

BP 9, 32190 Vic-Fézensac.

Tél. : 05 62 66 50 76

www.apotecaria.com

Avantage abonnés : 10 %

COURRIER DES LECTEURS ET FICHE THÉRAPEUTIQUE, p. 6-7

• Ba he wan, Qing wei san wan et Shu gan wan

L'Orient-Bimont

BP 35, 26201 Montélimar Cedex.

Tél. : 0 892 436 792

Site : www.orient-bimont.com

Avantage abonnés : 10 %,

sauf sur les cures et internet

• Extrait de pépins de pamplemousse

Source claire

33 rue de la Pluche, BP 32

91650 Breux-Jouy.

Tél. : 01 64 58 64 82

Site : www.source-claire.com

Avantage abonnés : 5 %

BOÎTE À OUTILS, p. 8

• Huile de krill, Cémine Krill NKO

Phytiobiolab SARL

24 rue Maryse Bastié,

31100 Toulouse.

Tél. : 05 62 18 05 86

Site : www.oemine.com

Avantage abonnés : 30 %

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).