

REMÈDES CENSURÉS, PATIENTS EN DANGER

Un livre « censuré en librairie » !!!! « *Vous exagérez, Combris, nous sommes en France en 2019, la censure n'existe pas !* ».

Voilà le genre de commentaires que je m'attends à recevoir alors que je publie mon nouveau livre consacré aux remèdes naturels les plus prometteurs pour notre santé.

Censuré : je le redis, et je le souligne, vous allez comprendre pourquoi.

Avant toute chose, je dois vous dire que je ne crois pas une seule seconde à une quelconque théorie du complot. Mon métier de journaliste d'investigation, ce n'est pas de spéculer mais de rechercher les faits et de m'en tenir à eux.

Et c'est bien l'accumulation de faits précis, documentés, sourcés et vérifiés, qui me permettent d'affirmer que « oui ! », il plane effectivement des menaces très sérieuses sur la médecine naturelle et ceux qui soulignent ses immenses bienfaits.

Certes, les moyens employés aujourd'hui pour « contraindre » les voix dissidentes ne sont plus ceux d'hier (purges, goulags et compagnie...) mais ce n'est pas parce qu'ils sont plus « subtils », plus diffus, qu'ils ont disparu. Je les classe en deux catégories principales :

- **Menaces de « disqualification »** pour ceux qui sont de simples citoyens, journalistes ou lanceurs d'alerte, forcément « incompetents » puisqu'ils n'appartiennent pas à une catégorie constituée, à un « ordre » quelconque. « *Mais enfin, comment osez-vous vous exprimer sur le sujet, vous n'êtes pas un scientifique !* »

- **Menaces de sanction, de poursuites judiciaires**, de mise à mort sociale et économique contre ceux qui « appartiennent

» en théorie au sérail la médecine officielle (pharmaciens, médecins, etc.), mais qui deviennent des « cibles à abattre » lorsqu'ils penchent un peu trop du côté des médecines naturelles.

Alors on me dit « la censure n'existe pas » ? Examinons donc les faits.

- Les Pr Even et Debré ont été **interdits d'exercer la médecine** pour avoir osé publier leur livre « *Les 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux ?* »¹
- Le Pr Pr Henri Joyeux a été **radié de l'Ordre des médecins**² pour avoir osé s'interroger sur le danger de certains vaccins... Il a eu beau clamer haut et fort, quasiment à chacune de ses interventions publiques, qu'il n'était pas « contre » les vaccins, ses adversaires ont volontairement menti en répétant qu'il était « anti-vaccin » pour mieux le faire tomber.
- Le Dr Marc Branden, médecin en banlieue parisienne, a soigné de très nombreux patients atteints de la maladie de Lyme mais il est menacé de 10 ans de radiation par l'Ordre des Médecins qui lui reproche d'avoir « dévié » des recommandations officielles !!
- Michel Pierre, herboriste parisien bien connu des amateurs, a été traîné au tribunal correctionnel... et condamné

¹ https://www.lemonde.fr/societe/article/2014/03/18/les-mediatiques-pr-even-et-debre-interdits-d-exercer-pendant-un-an_4385317_3224.html

² Cette radiation a heureusement été annulée par la cour d'appel.
https://www.lemonde.fr/sante/article/2018/06/26/la-radiation-du-pr-joyeux-pour-ses-propos-anti-vaccin-annulee-en-appel_5321615_1651302.html

3

pénalement à des amendes par la Cour d'appel pour avoir osé dire du bien de ses tisanes et de ses plantes.

- Son collègue parisien, Jean-Pierre Raveneau, a subi des foudres encore plus virulentes. En 2016, il a été condamné à un an de prison avec sursis pour « exercice illégal de la pharmacie en récidive »... alors qu'il est lui-même *docteur*

en pharmacie !

- Etc.

Ces scientifiques ont été sanctionnés car ils ont osé dire le bien qu'ils pensent des approches naturelles. Pas par choix idéologique, mais parce que d'après leur analyse, d'après leur expérience, **ils les jugent plus efficaces** que d'autres approches...

Voyez le traitement qu'on leur réserve !

Et nous aussi, simples patients, nous sommes TOUS concernés :

Que dire de la vaccination de force des bébés qui est en cours, avec des autorités qui leur ont imposé les **11 vaccins obligatoires**, sans savoir ce qu'un tel cocktail chimique peut provoquer à long terme !

Que dire des attaques à répétition contre l'acupuncture, la mésothérapie, l'homéopathie³, avec des médecins homéopathes qui sont traités de « charlatans » et leurs patients, de « couillons »⁴.

Vous vous souvenez peut-être de l'analyse du philosophe allemand Arthur Schopenhauer :

« Toute vérité franchit trois étapes. D'abord elle est ridiculisée. Ensuite, elle subit une forte opposition. Puis, elle est considérée comme ayant été une évidence ».

³ <https://www.ouest-france.fr/sante/un-rapport-prone-le-deremboursement-de-l-homeopathie-jugee-inefficace-5290964>

⁴ https://twitter.com/Dr_Stephane/status/1035831765720543232

Je dirais que c'est exactement ce qui se passe aujourd'hui dans le domaine de la santé.

La hargne que mettent les défenseurs de la médecine chimique à protéger leur pré carré, en agressant les médecines naturelles, montre que nous vivons actuellement les étapes 1 et 2 : ridiculisation, et opposition.

C'est ce qui explique pourquoi des remèdes et des protocoles naturels ultra-performants sont sciemment cachés au public, dans le but que des millions de malades n'approchent pas de trop près cette

vérité médicale :

Dans une multitude de pathologies, l'approche naturelle doit être considérée comme la première et la meilleure des médecines !!

- C'est un produit naturel, le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), qui, dans une étude en double-aveugle (l'étalon or de la recherche scientifique), a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines. Sans les effets secondaires des médicaments antidouleur.
 - C'est un « simple » **régime alimentaire** qui a permis à un groupe de **diabétiques de retrouver une glycémie à jeun** inférieure à 1,26 g/l. Autrement dit, d'inverser leur diabète.
 - C'est une « simple » huile essentielle (huile de **ravintsara**) diffusée dans l'atmosphère à l'hôpital qui permet d'éviter la transmission des germes et les surinfections respiratoires.
 - Ce sont de « simples plantes » qui offrent des **perspectives inégalées** aux malades souffrant du **paludisme** (*artémisia annua*), de **dépression** (*mucuna pruriens*, *crocus sativus*), d'insomnie (griffonia, eschscholtzial), ou d'hypertension (ylang-ylang),
 - C'est la « simple » vitamine D, qui à la dose de 4000 UI par jour, a permis d'observer un ralentissement considérable, voire une **disparition du cancer de la prostate** chez certains patients !
- 5
- C'est un **protocole non médicamenteux, non invasif, non chirurgical** qui est le SEUL A CE JOUR à avoir permis de **faire disparaître** la maladie d'Alzheimer chez certains malades, alors que depuis 120 ans, tous les médicaments proposés par la médecine allopathique ont échoué.

En clair, c'est la médecine naturelle qui est la vraie médecine d'élite.

J'ai la chance d'être journaliste indépendant et de ne subir aucun conflit d'intérêt, et c'est pourquoi je peux publier cet ouvrage aujourd'hui.

Vous allez voir que certains remèdes ultra-efficaces contre l'arthrose, la dépression, la fibromyalgie, la fatigue chronique, les troubles gastriques, l'insomnie, Alzheimer, le diabète, etc. sont

volontairement cachés au grand public.

Nous les révélons en exclusivité dans ce livre, qui est le résultat de plusieurs années de recherches, d'entretiens, de rencontres avec des médecins, des thérapeutes, des scientifiques, des lanceurs d'alerte, des hommes et des femmes de confiance et de conviction, qui savent la fragilité de notre système actuel de soin, où le malade n'entre plus en considération.

Où seuls triomphent le dogme, et les intérêts financiers. Mais tous le disent, ce n'est pas cela, « soigner ».

« Soigner », c'est éveiller le malade aux équilibres naturels, à la nutrition, au développement personnel, à ses forces d'auto-guérison. C'est l'accompagner dans la (re)découverte de son corps, de son mode de vie, de son comportement avec les autres et avec lui-même.

C'est se souvenir que thérapeute en grec signifie « le *serviteur, celui qui prend soin de l'autre* »...

Soigner, pour le dire autrement, c'est aimer.

Bonne lecture, et santé !

Gabriel Combris

6

SOMMAIRE

◆ **Chapitre 1**..... Page 10

Alzheimer, cancer : la médecine chimique...complètement dépassée !

◆ **Chapitre 2**..... Page 23

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose, et la conscience que nous sommes chacun capable de comprendre ce que notre corps nous DEMANDE vraiment...

◆ **Chapitre 3**..... Page 36

Mélatonine : ne pas hurler avec les loups

◆ **Chapitre 4**..... Page 43

Anti bactéries : trois thérapies efficaces...enterrées !

◆ **Chapitre 5**..... Page 50

Plantes médicinales : le mensonge EFFARANT d'un milliardaire

◆ **Chapitre 6**..... Page 62

Cholestérol : le nouveau piège signé BIG Pharma (et les vrais moyens d'éviter l'infarctus)

◆ **Chapitre 7**..... Page 74

Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

◆ **Chapitre 8**..... Page 83

Le remède qui affole « **l'industrie du cancer** »

7

◆ **Chapitre 9**..... Page 95

L'hypertension commence...là où on ne l'attend pas (et voici comment l'arrêter)

◆ **Chapitre 10**..... Page 108

La maladie oubliée par toutes les médecines...sauf une

◆ **Chapitre 11**..... Page 117

La révolution anti-âge commence avec elle

◆ **Chapitre 12**..... Page 128

Huiles essentielles pour situations...extrêmes

◆ **Chapitre 13**..... Page 136

Origine des maladies : le secret d'une bien curieuse carotte

◆ **Chapitre 14**..... Page 145

Mourir plus vite avec les antidépresseurs

◆ **Chapitre 15**..... Page 153
La supplémentation à **déconseiller d'urgence**

◆ **Conclusion**..... Page 159
Quel sens donner à la maladie ?

ANNEXE : SANTE DU QUOTIDIEN..... Page
163 10 remèdes naturels simples, efficaces, et méconnus

8

Chapitre 1

9

ALZHEIMER, CANCER : LA MÉDECINE CHIMIQUE... COMPLÈTEMENT DÉPASSÉE !

Les laboratoires pharmaceutiques sont en train de jeter l'éponge sur Alzheimer. On évite de vous en parler, pour ne pas vous affoler. Mais le 6 janvier 2018, le géant industriel Pfizer a annoncé qu'il renonçait à ses recherches sur Alzheimer et Parkinson :

« À la suite d'un examen exhaustif récent, nous avons pris la décision de mettre fin à nos efforts de recherche et de développement en neurosciences »⁵.

Pour le Dr James Pickett, président de l'association *Alzheimer's Society*, « *c'est un coup terrible pour les 46,8 millions de malades d'Alzheimer dans le monde* »⁶. Trois jours plus tard, une nouvelle encore plus angoissante est tombée. Un nouveau médicament contre Alzheimer, l'idalopirdine, s'est révélé inefficace. Jusqu'au début de l'année 2018, tous les espoirs des médecins reposaient sur cette molécule.

Les chercheurs avaient donc organisé un essai clinique géant pour tester ce remède sur 2 500 malades dans 34 pays.

Hélas, le 9 janvier, les résultats ont été publiés dans le *Journal of the American Medical Association* (JAMA) : ce médicament n'a **aucun effet** contre Alzheimer, quelle que soit la dose⁷.

⁵ https://www.francetvinfo.fr/sante/maladie/la-recherche-sur-les-maladies-neurodegeneratives-est-elle-en-crise_2556659.html

⁶ <http://www.telegraph.co.uk/science/2018/01/08/hunt-alzheimers-cure-suffers-heavy-blow-pfizer-pulls-research/>

⁷ <https://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/2668349?redirect=true>

Au total, 104 essais cliniques ont été organisés en 15 ans... et quatre médicaments seulement ont été autorisés – Aricept, Exelon, Ebixa et Reminyl⁸.

Et le pire, c'est qu'après des années de tergiversation, ces 4 médicaments « autorisés » ont fini par être déremboursés par la ministre de la Santé, pour cause d'inefficacité complète ! Pour le dire rapidement, la médecine chimique n'arrive à rien du tout sur Alzheimer.

Et les nouvelles ne sont pas meilleures sur le front du **cancer**.

Cancer : à quand remonte la dernière avancée réelle ?

Cela non plus, on ne le crie pas sur les toits, mais on n'a fait aucun grand progrès dans le traitement du cancer depuis 1971. À cette époque, les chercheurs avaient trouvé un traitement de chimiothérapie qui guérit 80 % des enfants victimes de *leucémie*. Malheureusement, la leucémie n'a rien à voir avec les autres cancers : c'est un cancer du sang, très différent des tumeurs *solides*... ... comme les tumeurs du cancer du sein, de la prostate, du cerveau, du côlon, de l'estomac ou du pancréas.

Pour ces cancers-là, on a connu quelques avancées avec :

- La *détection* plus précoce des cancers, grâce aux IRM, biopsies, etc.
- Le perfectionnement de la *radiothérapie*, avec ses rayons de plus en plus ciblés ;
- Et les prouesses de la *chirurgie*, comme la greffe de moelle osseuse, qui améliore les chances de guérison des malades traités par chimio.

⁸ En 2016, c'est le prometteur *solanezumab* qui avait été abandonné. En 2017, ce fut le tour du *verubecestat* du laboratoire Merck.

Mais malgré tout ça, on meurt presque autant du cancer qu'il y a 50 ans⁹.

Selon le Dr Laurent Schwartz, chercheur à l'École Polytechnique : « *L'espérance de vie des personnes atteintes de cancers difficilement curables (pancréas, cerveau, poumon...) ne s'est pas améliorée. La mortalité par cancer reste très élevée (150 000 morts par an en France)*¹⁰.

Alors bien sûr, on vous dit que les « taux de survie » se sont améliorés. Mais si l'on survit plus souvent du cancer qu'avant, c'est surtout « *parce qu'on détecte (indûment) beaucoup de cancers qui n'auraient jamais tué* ».

Autrement dit, on « guérit » davantage de cancers qui n'auraient jamais été dangereux.

Et pourtant, cela n'empêche pas les firmes pharmaceutiques de vendre leurs traitements peu efficaces à des prix exorbitants.

Le scandale des traitements inefficaces et hors de prix

Car le coût des traitements « nouvelle génération » est devenu insoutenable : entre 80 000 et 120 000 euros par an et par patient ! À ce prix-là, on est en droit d'attendre des bienfaits considérables, n'est ce pas ? Et bien ce n'est pas du tout le cas.

Une étude parue dans le *British Medical Journal* a révélé le pot aux roses¹¹ :

La moitié des médicaments anti-cancer commercialisés entre 2009 et 2013 n'apportent strictement aucun bénéfice aux patients. Voici ce

⁹ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/le-cancer/cancer-lespoir-du-traitement-metabolique>

¹⁰ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/le-cancer/cancer-lespoir-du-traitement-metabolique>

¹¹ <http://www.bmj.com/content/359/bmj.j4530>

que disent les chercheurs : « *L'évaluation systématique des médicaments approuvés par l'Agence européenne du médicament*

entre 2009 et 2013 montre que la plupart d'entre eux n'ont aucun bienfait en termes de survie ou de qualité de la vie. » Vous avez bien lu. Ces « nouveaux » médicaments *autorisés par nos autorités de santé* sont :

- Vendus **5 à 10 fois plus cher** que les anciens ;
- **Sans le moindre effet positif** sur la santé des patients !

Et même lorsque ces médicaments ont une certaine efficacité... celle ci est dérisoire.

Au mieux, les patients peuvent espérer vivre entre 1 et 6 mois de plus. Si cela vous paraît « toujours ça de pris », n'oubliez pas qu'il faut tenir compte de la *qualité de vie*. À quoi cela sert-il de vivre 3 mois de plus, si c'est pour subir les affres de la chimio ?

Ne pas croire ce que les grands médias vous disent

Cette dure réalité, les grands médias ne vous en parlent pas. Quand vous allumez la radio ou la télé, vous n'entendez que des gros titres qui annoncent « la fin du cancer », un « traitement miracle » ou un « espoir fabuleux ». À les en croire, on a toujours l'impression que les choses progressent ! Le problème, c'est que les journalistes ne font que répéter ce que leur dit *Big Pharma* et leur armée de « communicants », « avocats » et « attachés de presse ».

Regardez plutôt ce qu'a révélé une petite équipe de cancérologues dans une étude publiée dans le *JAMA Oncology*¹². Ils ont examiné les nouveaux médicaments anti-cancer présentés par les journaux comme « miracles », « révolutionnaires » ou qui « font des merveilles »...

¹² <http://oncology.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/jamaoncol.2015.3931>

... et ils se sont aperçus que la moitié n'avait *même pas encore* été évaluée par l'Agence du médicament ! Un peu tôt pour se réjouir, non ?

En fait, il s'agissait de « campagnes *marketing* » orchestrées par les firmes pour faire pression sur les autorités de santé et obtenir l'autorisation de mise sur le marché de leur médicament. Pire encore : 14 % de ces médicaments qualifiés de « miracles » par la presse n'avaient même pas été essayés sur des êtres humains (seulement sur des souris ou in vitro) ! Au total, la vérité est que la recherche **classique** piétine sur les deux plus graves maladies de notre temps : Alzheimer et le cancer.

Mais ce qu'on sait beaucoup moins, c'est qu'il existe aussi une recherche scientifique...

alternative !

Et maintenant, la BONNE NOUVELLE

Après des années de désinformation, une chose est désormais scientifiquement prouvée : **ni Alzheimer, ni le cancer, ne sont une fatalité.**

Ces maladies ne nous « tombent pas dessus », par hasard, sans que nous n'y soyons pour rien. La maladie d'Alzheimer n'existe pas dans les tribus de chasseurs-cueilleurs qui ont conservé une alimentation et un mode de vie traditionnel, loin des toxines du monde moderne¹³. Même au sein des pays développés, d'énormes différences existent : Alzheimer est 10 fois moins répandue au Japon qu'en Europe !

En fait, la génétique n'a qu'un tout petit rôle dans Alzheimer. Prenez le gène le plus incriminé, le fameux APOE4 : si vous en avez une copie, vous avez 3 fois plus de chances que la moyenne d'avoir Alzheimer. Mais ce n'est vrai que dans l'environnement (malsain)

¹³ Lindeberg S. Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease. Am J Hum Biol. 2012 Mar-Apr;24(2):110-5

occidental ! Chez les Tsimane d'Amazonie, au contraire, ce gène est associé à une meilleure santé du cerveau après 65 ans¹⁴ ! C'est bien la preuve que cette maladie est liée à nos comportements (alimentation, activité physique, exposition aux polluants chimiques, etc.).

Dans les études sur Alzheimer qu'a conduites le Dr. Bredesen, neurologue à Los Angeles, ce sont des patients **actifs, investis dans leur processus de soin**, qui ont réussi à faire régresser les symptômes et à stopper la neuro-dégénérescence¹⁵.

Ces patients ont testé une thérapie **non médicamenteuse** en 36 points, qui repose en grande partie sur une excellente hygiène de vie (gestion du stress, changements alimentaires, mesure du niveau des vitamine D3, B12, du niveau de CRP – protéine C-réactive - d'hémoglobine glyquée, mesure de l'équilibre hormonal dans le sang, jeûne etc.). Voici quelques-uns des éléments clés de défense lorsque la maladie survient, et s'ils sont d'ordre très divers, tous pointent dans la direction d'un changement assez radical de mode de vie :

- D'abord, il faut **nourrir le cerveau**, et couvrir **nos besoins en DHA**, un acide gras oméga 3 qui favorise la formation de nouveaux neurones, et veiller au bon ratio entre les oméga 6 et les oméga 3 pour ne pas **risquer l'inflammation** (ce rapport devrait être de 4/1 alors qu'il est aujourd'hui supérieur à 20/1 en Occident).
- Ensuite, **entretenir un sommeil de qualité**, au besoin en prenant de la mélatonine au coucher (0,5mg), indispensable à la bonne santé du cerveau.
- **Réduire son stress** : l'hippocampe est en effet très sensible au cortisol, l'hormone du stress, qui fait diminuer la neurogenèse¹⁶.

La méditation, les plantes *adaptogènes*

¹⁴ <http://www.fasebj.org/doi/abs/10.1096/fj.201601084R>

¹⁵ Bredesen DE. Reversal of cognitive decline: A novel therapeutic program. Aging (Albany NY). 2014; 6:707-717. doi: 10.18632/aging.100690.

¹⁶ John G. Csernansky, Hongxin Dong, Anne M. Fagan, Lei Wang, Chengjie Xiong, David M. Holtzman and John C. Morris, *Plasma Cortisol and Progression of Dementia in DAT Subjects - Am*

(éleuthérocoque, schisandra, basilic sacré), ou une **activité physique régulière** sont quelques outils utiles pour aider à réduire son stress.

- **Stimuler la production de corps cétoniques** : le métabolisme énergétique cérébral pourrait être amélioré en remplaçant le glucose par des **cétones** (des composés fabriqués par le foie lorsqu'il considère que l'organisme est en « disette »). Un essai avec un régime cétogène a notamment été associé à une fonction cognitive améliorée chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer¹⁷. Consommer 1 cuillère à soupe matin et soir d'huile de coco vierge, source de corps cétoniques¹⁸. Pour habituer les intestins, commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.
- Travailler la **neuroplasticité du cerveau**, avec l'exercice mental. Lire, écrire, communiquer avec son entourage, rire (oui, c'est indispensable !), écouter de la musique, jouer, etc. Les activités de groupe et de loisirs contribuent à retarder le déclin cognitif¹⁹.
- Contrôler le taux des vitamines D (le taux sanguin doit être compris entre 50 et 100 ng/ml), et B 12 (supérieur à 670 ng/l).

On voit qu'il s'agit d'une véritable (re)prise en main de sa santé et que cela suppose des efforts réels. Et certainement pas d'attendre que *Big Pharma* débarque avec une nouvelle molécule. Mais les résultats **peuvent être impressionnants**. Ainsi, Christine, une des volontaires de l'étude du Dr. Bredesen, âgée de 65 ans, se perdait régulièrement sur l'autoroute lorsqu'elle conduisait, elle était incapable de faire sans

J Psychiatry. 2006 Dec; 163(12): 2164–2169. doi: 10.1176/appi.ajp.163.12.2164

¹⁷ <https://francais.medscape.com/voirarticle/3603472>

¹⁸ Costantini LC, vogel JL, Barr LJ, Henderson sT. *Proceedings of the 59th Annual Meeting of the American Academy of Neurology Conference; 28 April to 5 May 2007; Boston, MA. saint Paul, MN: American Academy of Neurology; 2007. Clinical efficacy of AC-1202 (AC-1202TM) in mild to moderate Alzheimer's disease*

¹⁹ C B. Hall, R B. Lipton, M Sliwinski, M J. Katz, C A. Derby and J Verghese - *Cognitive activities delay onset of memory decline in persons who develop dementia - Neurology*. 2009 Aug 4; 73(5): 356–361. doi: 10.1212/WNL.0b013e3181b04ae3

se tromper des trajets pourtant familiers. Travaillant encore, elle ne parvenait plus à tenir les délais pour rendre ses rapports, ni même à se souvenir de ce qu'elle lisait. Après **trois mois** à suivre le protocole non médicamenteux du Dr. Bredesen « *elle avait repris un travail à plein temps, ne se perdait plus en route, et parvenait à se souvenir sans difficulté des numéros de téléphone* ».

Il faut mesurer à quel point cette avancée est GIGANTESQUE.

Car c'est la première fois, en plusieurs décennies de recherche et près de 100 médicaments testés par les laboratoires, que l'on constate de telles améliorations. Ces résultats ont d'ailleurs été confirmés par une étude finlandaise sur plus de 1200 personnes présentant une forme *légère* de la maladie d'Alzheimer.

Les volontaires y ont été divisés entre deux groupes, l'un adoptant un nouveau mode de vie plus contraignant (nutrition, exercice physique, entraînement cognitif), l'autre conservant ses (mauvaises) habitudes. Dans le groupe qui avait changé ses pratiques, l'aggravation des troubles a été stoppée et **les facultés cognitives des participants se sont améliorées**²⁰...

Alors pardon de me répéter, mais ces résultats stupéfiants me font enrager lorsque les médias (et certains scientifiques aussi, hélas) colportent l'idée qu'une pilule miracle va tout régler. C'est du pain béni pour le chiffre d'affaires de l'industrie pharmaceutique, certes, mais c'est une **catastrophe pour les patients qui adhèrent à cette idée fausse**. Ils ne doivent s'attendre à aucune amélioration contre Alzheimer s'ils ne sont pas eux-mêmes les généraux de la bataille à conduire.

²⁰ Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, Levälähti E, Ahtiluoto S, Antikainen R, Bäckman L, Hänninen T, Jula A, Laatikainen T, Lindström J, Mangialasche F, Paajanen T, Pajala S, Peltonen M, Rauramaa R, Stigsdotter-Neely A, Strandberg T, Tuomilehto J, Soininen H, Kivipelto M. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial - Lancet. 2015 Jun 6;385(9984):2255-63. doi: 10.1016/S0140-6736(15)60461-5. Epub 2015 Mar 12.

Cancer : changer de paradigme

Et c'est la même chose pour le cancer.

Prenez le cancer de la prostate. C'est LE cancer « familial » par excellence – si votre père et/ou grand-père l'a eu, vous avez à peu près 50 % de risques de l'avoir aussi. Mais les scientifiques ont

découvert quelque chose de stupéfiant : les chances de survie à ce cancer n'ont quasiment rien de génétique²¹. Des gènes peuvent vous donner plus de risques d'avoir ce cancer... mais votre survie dépend essentiellement de vous !

Quant aux autres cancers, l'impact des gènes est faible : 31% pour le cancer du sein, 18% pour le cancer du poumon, 15% pour le cancer du côlon...²²

Si l'on regarde les données du ministère de la Santé et des Affaires Sociales, « **40% des cancers qui pourraient être évités si nous changions nos comportements quotidiens** »²³. Ainsi, sur les 355 000 cancers diagnostiqués chaque année en France, environ 140 000 pourraient être évités. **Vous vous rendez compte ?** 140 000 vies qui pourraient être bouleversées...en bien !

Mais cela suppose là-encore...de prendre conscience de ce que nous dit la maladie...et d'agir.

Vous avez peut-être entendu parler du Dr Edward Bach, médecin homéopathe anglais de la première moitié du XXème siècle, inventeur des Fleurs qui portent son nom.

A ses yeux, la maladie est l'expression d'un manque de correspondance entre les aspirations d'une personne et ses actions réelles dans la vie de tous les jours. La maladie survient alors comme

²¹ <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/pros.23344/full>

²² <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2480486>

²³ <https://www.lesechos.fr/industrie-services/pharmacie-sante/0211308555585-40-des-cancers-pourraient-etre-evites-2028718.php>

une alarme, pour rappeler à la personne **qu'elle n'est pas sur sa route**. Le cancer serait le dernier appel, comme pour dire à la personne : « **tu changes ou tu meures** ».

Chacun est libre ou non de croire à cette interprétation, mais on comprend que cela traduit une vérité démontrée scientifiquement aujourd'hui : la véritable guerre à mener est celle qui se joue avant (et bien sûr pendant) la maladie, contre la passivité. La désinformation médicale généralisée a depuis tellement d'années matraqué son message en faveur des médicaments chimiques que peu de personnes savent par exemple qu'une expérience publiée en 2007, ayant consisté à donner un simple complément de vitamine D à des femmes ménopausées, pour atteindre un taux sérique de vitamine D de 40 ng/ml, **a entraîné une baisse de 77 % de l'incidence du cancer**, tous types confondus²⁴. La vitamine D n'est bien sûr qu'un premier pas vers un mode de vie anticancer. Mais trop de gens ignorent encore que c'est à eux de faire ce premier pas.

Stratégies naturelles contre le cancer

De très nombreuses études scientifiques ont montré ces dernières années que vous pouvez réduire votre risque de développer un cancer en adoptant certains comportements plutôt que d'autres :

- Mangez **bio, même si Didier Guillaume, ministre de l'Agriculture** a osé affirmer qu'il n'y avait « aucune preuve scientifique des conséquences de l'usage de pesticides ». Au passage, je serais curieux qu'il nous ouvre son réfrigérateur personnel, histoire de voir s'il y a chez lui les aliments aux pesticides qu'il conseille aux autres...
- En attendant...Évitez les contacts avec les pesticides, les produits de beauté chimiques, les peintures, vernis et teintures synthétiques.

²⁴ <http://ajcn.nutrition.org/content/85/6/1586.full>

- **Pour la cuisson** : évitez les fritures, barbecues, grillades et autres pratiques culinaires visant à passer les aliments à très haute température, même brièvement. Privilégiez une cuisson douce (four à 80 °C) ou une cuisson à la vapeur. Vous pouvez aussi faire pocher ou bouillir vos aliments.
- **Abusez des herbes et épices** : de nombreuses herbes et épices ont des vertus anti-inflammatoires et antioxydantes. Consommées quotidiennement, elles ont sur le long terme un effet anticancer, car vos tissus et cellules sont protégés des radicaux libres et de l'environnement inflammatoire qui favorisent le cancer. Pensez au curcuma, au gingembre, à la coriandre, à l'ail, au persil, à la sauge, la ciboulette, au basilic, etc.
- Pensez « légumes » ! Apprenez à vos enfants et vos petits enfants à découvrir les plantes et les légumes : une étude a montré que le simple contact avec les plantes permet d'augmenter de plus de 70% la consommation de fruits et de légumes ²⁵.
- Redécouvrez les aliments et boissons fermentés non pasteurisés : choucroute, kimchi, kvass (jus de betterave rouge fermenté), kéfir, contiennent d'importantes quantités de probiotiques.
- **Prenez un complément de probiotiques de bonne qualité** (*Lactobacillus gasseri*, *Lactobacillus acidophilus*, *Bifidobacterium*).
- Le surpoids et l'obésité sont associés à des risques plus élevés de cancers de l'œsophage, du pancréas, colorectal, du sein (après la ménopause), de l'endomètre, du rein, de la vésicule biliaire, de l'ovaire, du foie, de la prostate au stade

²⁵ https://www.lequotidiendumedecin.fr/actualites/article/2017/06/06/jardiner-fait-mieux-quun-cours-de-sensibilisation-ou-quun-logo-nutritionnel-sur-le-bien-manger_848127

- avancé, les hémopathies malignes (leucémies et lymphomes)²⁶.
- **Luttez contre le mauvais sommeil et le stress.**
- Entretenez au maximum des relations sociales et amicales saines, valorisantes et enthousiasmantes.

Au début de cet article, je vous ai dit que les laboratoires pharmaceutiques étaient « en train de jeter l'éponge contre Alzheimer ».

Cela pourrait résonner comme un constat terrifiant (« Mais alors, qui va nous aider ?? »), mais c'est en réalité une **opportunité** de reprendre le contrôle de sa santé et d'évoluer vers un mode de vie épanouissant et sain, socle d'un bien-être du corps ET de l'esprit.

²⁶ <http://www.e-cancer.fr/Comprendre-prevenir-depister/Reduire-les-risques-de-cancer/Surpoids-et-obesite>

Chapitre 2

*RÉFLEXIONS SUR LA
CHIRURGIE, L'ARTHROSE, ET
LA CONSCIENCE QUE NOUS
SOMMES CHACUN CAPABLE
DE COMPRENDRE CE QUE
NOTRE CORPS NOUS
DEMANDE VRAIMENT...*

mort, opération banale » sur un moteur de recherche Internet. Le résultat est absolument effrayant :

- « *Hospitalisé pour une **banale** opération de la prostate, il meurt* », Europe 1²⁷
- « *Appendicite à 11 ANS : mort dans une opération **banale*** », Libération²⁸
- « *David est mort après une **banale** opération des dents de sagesse* », Le Parisien²⁹

²⁷ <http://www.europe1.fr/societe/bourges-apres-la-mort-dun-patient-la-famille-porte-plainte-pour-homicide-involontaire-2723101>

²⁸ https://www.liberation.fr/societe/2014/11/09/appendicite-mort-dans-une-operation-banale_1139968

²⁹ <http://www.leparisien.fr/essonne/david-33-ans-est-mort-apres-une-banale-operation-19-02-2002-2002830983.php>

23

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

- « *Une jeune mère de 34 ans morte sur la table d'opération suite à une **banale** intervention chirurgicale* », La Dépêche³⁰
- « *Mort d'une fillette après une **banale** opération urinaire* », France Info
- Etc. Etc.

DES MORTS, DES MORTS et ENCORE DES MORTS...Il y en a comme ça des pages et des pages. **Des drames qui succèdent aux drames.** Avec à chaque fois la même histoire d'une famille dévastée par la perte d'un proche, des enfants qui se retrouvent brutalement orphelins, des conjoints abandonnés seuls avec leurs questions sans réponse.

Pourquoi ?

Que s'est-il passé ?
Comment une opération « **banale** » s'est-elle transformée
en cauchemar ?

Vous allez découvrir que la réponse est absolument effarante :

TOUT A ETE FAIT... POUR EN ARRIVER LA !!!

Ca paraît presque impossible à croire ? Je sais. Et pourtant lisez ce qui suit... Vous allez comprendre ce qui se passe réellement dans les coulisses de la médecine officielle, en France, aujourd'hui même. Vous allez surtout découvrir que vous devez agir pour que ce genre de drames ne vous arrive pas à vous, à ceux que vous aimez, un proche, un ami, un enfant, une épouse... Car le hasard n'a absolument *rien à voir* dans ces tragédies.

³⁰ <https://www.ladepeche.fr/article/2011/05/27/1092105-celine-tondo-34-ans-morte-sur-la-table-d-operation.html>

24

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

Une erreur médicale ? Pas du tout... C'ETAIT « VOULU » !!

Le père d'Emilie L., lui, était entré au centre hospitalier Jacques Cœur de Bourges en janvier 2016. « Pour une **banale** opération de la prostate ». Tellement banale qu'il est mort sur la table d'opération. « *Non pas d'une erreur médicale mais d'une...boucherie* » si l'on en croit le récit de l'anesthésiste et des infirmières mettant directement en cause le comportement du chirurgien. Celui-ci serait arrivé au bloc très agité, aurait hurlé contre le matériel "de merde", et contre ses collègues. Le patient, lui, n'étant que partiellement anesthésié, il a tout vu, tout entendu, jusqu'à ce qu'on l'endorme complètement... L'opération va dégénérer, et le malade succombera à un arrêt cardiaque. Et lorsque la famille cherchera à comprendre ce qui s'est passé par le biais de son avocat, c'est silence radio !!

« La direction n'a même pas fait de déclaration auprès du procureur de la République, elle n'a pas fait de déclaration auprès de l'ordre des médecins, n'a rien fait auprès de l'ARS (Agence Régionale de Santé). Il a fallu attendre notre plainte pour que tout cela s'enclenche".

"L'ensemble du corps médical qui était présent au bloc opératoire a demandé l'autopsie. La direction a dit non, on vous la refuse. La vérité a été cachée à la famille.

Tout ceci n'est absolument pas dû au hasard, à la « malchance ». **Ces « accidents » étaient prévisibles**, on pourrait presque dire qu'ils étaient **programmés**. Ils sont la conséquence logique d'un système qui a corrompu l'acte de soin pour de basses raisons financières. Vous pensez que j'exagère ? Ce sont les médecins eux-mêmes qui le disent :

25

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

Confession effarante de 9 médecins sur 10

Une étude récente de la *Fédération Hospitalière de France* a révélé que **9 médecins sur 10 avouent pousser aux interventions chirurgicales alors que ce n'est pas nécessaire**³¹. En d'autres termes, cela signifie que 90% des médecins reconnaissent qu'ils encouragent des opérations INUTILES³² !!! Si vous découvrez cette information seulement aujourd'hui, je reconnais qu'il y a de quoi être stupéfait. Mais vous allez comprendre qu'il y a pourtant une explication parfaitement rationnelle pour expliquer cette dérive.

L'argent. Uniquement l'argent. « Plus vous faites d'actes, plus vous êtes rémunéré, confirme le docteur Frédéric Valletoux, président de la Fédération hospitalière de France. Réguler les

pratiques, c'est aussi toucher à la rémunération des uns et des autres »...

En d'autres termes, ce n'est pas demain la veille que ça va changer. Et c'est vrai aussi pour obtenir des subventions : les hôpitaux français doivent justifier d'un nombre minimum d'actes chirurgicaux par an. Sinon, les financements iront ailleurs.

Aussi incroyable que cela paraisse, les opérations de chirurgie ne sont plus envisagées comme le moyen de soulager, soigner ou sauver un patient, elles sont un « levier » de gestion financière !!! Et le patient qui s'allonge sur la table d'opération, croyant qu'il est dans les mains de personnes qui sont là pour prendre soin de lui, ignore totalement qu'il est le PION d'un JEU DE DUPES uniquement motivé par l'argent.

³¹ <http://www.europe1.fr/sante/trop-dactes-chirurgicaux-inutiles-sont-pratiques-selon-une-etude-de-la-fhf-3503255>

³² <http://www.20minutes.fr/sante/2176939-20171127-federation-hospitaliere-france-alerte-nombre-operations-chirurgicales-injustifiees>

Arthrose : votre vie FICHUE parce que « c'est la procédure »...

Prenons par exemple le cas de **l'arthrose**. **Vous allez voir que là aussi, on nous ment en TOUTE CONNAISSANCE DE CAUSE !** Avec cette maladie, il y a la douleur physique bien sûr, parfois insupportable, et il y a aussi la tristesse de devoir renoncer aux gestes

les plus simples du quotidien : retourner la terre au jardin, se promener dans les bois en jetant un bâton à son chien, prendre ses petits enfants dans ses bras, etc. Alors nombreux sont les patients prêts à beaucoup de sacrifices pour que cela cesse...Et voilà comment ils tombent dans le piège.

Si vous souffrez **d'arthrose sévère du genou**, il y a de grandes chances que votre médecin vous conseille la chirurgie :

ménisectomie (enlever la partie du ménisque abîmée) ou débridement (régulariser des lésions du cartilage).

C'est comme ça. C'est « la procédure ».

Seulement quatre scientifiques danois ont voulu évaluer « l'utilité réelle » de ces opérations³³. Et là...coup de théâtre MONUMENTAL. Les chercheurs ont constaté qu'après un soulagement de six mois, la douleur revenait à l'identique après l'opération. D'après les patients, la chirurgie n'avait **pas plus d'effet que le paracétamol** sur la douleur, et **n'améliorait pas du tout la mobilité du genou**.

Vous comprenez bien que ces informations sont fondamentales, et qu'elles devraient être communiquées en toute transparence aux malades.

Mais non. On continue comme si de rien n'était. En faisant prendre tous les risques au patient : décès après l'anesthésie, thrombose veineuse, aggravation de l'arthrose sur le long terme, etc. **C'est d'autant plus scandaleux qu'on SAIT** aussi qu'il existe un produit naturel, le méthyl-sulfonyl-méthane (MSM), qui, dans une étude en double-aveugle (la Rolls de la recherche scientifique), a montré une réduction de 82 % de la douleur chez les patients arthrosiques après 6 semaines. Sans les effets secondaires des médicaments

³³ Thorlund JB, Juhl CB, Roos EM, Lohmander LS. Arthroscopic surgery for degenerative knee: systematic review and meta-analysis of benefits and harms. *BMJ*. 2015 Jun 16;350:h2747

antidouleur. Mais chut... Ce serait catastrophique pour **l'arthrose business** que tout ceci arrive aux oreilles du grand public !

Et avant de charcuter les patients, leur a-t-on dit que l'étude ADAPT (*Arthritis Diet, and Activity Promotion Trial*) a montré qu'une mauvaise alimentation entraînait un risque 5 fois plus important d'**arthrose du genou** ? Faites un sondage autour de vous. QUI est au courant ?

QUI sait que c'est par là qu'il faut commencer pour en finir avec l'arthrose : adopter une **stratégie micro-nutritionnelle de pointe**, avec des compléments pour nourrir le cartilage, d'autres pour limiter l'inflammation ou produire du collagène, etc.

Arthrose : les mensonges qui crucifient les malades

Dans un livre consacré à l'arthrose³⁴, le Dr. Jean-Pierre Poinsignon, disciple du célèbre Dr. Seignalet, fait la liste des idées fausses qui ont façonné les habitudes alimentaires de millions de personnes, alors qu'elles sont totalement contradictoires avec le patrimoine génétique de l'espèce humaine, forgé au paléolithique. C'est de cette opposition que résultent, d'après lui, l'immense majorité des maladies. Le Dr. Poinsignon ne mâche d'ailleurs pas ses mots, qualifiant l'alimentation de « *catastrophe écologique humaine* »

- **Idee fausse # 1** : le bienfait du lait des mammifères (bovins, ovins, caprins, camélidés, etc.) pour nourrir l'homme. C'est un leurre !
- **Idee fausse # 2** : les **céréales modernes** (blé, maïs) mutées par 10 000 ans d'agriculture et quelques dizaines d'années de modifications génétiques opérées par des apprentis sorciers seraient « anodines » pour l'espèce humaine. C'est totalement faux.

³⁴ Poinsignon, J.P, Rhumatismes. Et si l'alimentation était coupable? Comment éviter l'arthrose, l'ostéoporose, les arthrites, les tendinites, etc., en mangeant autrement, L'Oeil F.X de Guibert, 2010.

- **Idee fausse # 3** : ignorer les modifications chimiques toxiques des **hautes températures de cuisson** sur nos nutriments.
- **Idee fausse # 4** : l'innocuité de l'ajout de nombreux corps chimiques, introuvables dans la nature, ajoutés à notre alimentation industrialisée.

C'est bien en remettant en cause ces idées fausses qu'on pourra agir efficacement contre l'arthrose. Le Dr. Poinsignon l'affirme avec force : « *Oui ! Simplement en changeant notre alimentation, on peut éviter l'arthrose, l'ostéoporose, les arthrites et les tendinites !* » Lorsqu'il y a crise inflammatoire d'arthrose, c'est très souvent que le tissu

cartilagineux est déjà bien atteint. Ce tissu est construit par les cellules chondrocytes. Et si on donne une mauvaise alimentation à

cette cellule, elle fera du mauvais travail, « *comme un maçon à qui l'on donnerait des mauvais moellons construirait une maison de mauvaise qualité* ».

« Les phénomènes pathologiques liés au vieillissement ont été bien étudiés dans l'archipel japonais d'Okinawa, où il existe de nombreux vieillards vaillants, sans arthrose, sans ostéoporose, sans arthrites, sans tendinites... Or, ces vieillards ont le même patrimoine génétique que nous. L'arthrose, l'ostéoporose, les tendinites, les arthrites, sont des affections qui touchent le même tissu conjonctif, formé de cellules cousines germaines issues de la même lignée cellulaire embryologique. Ce qui est toxique pour les unes est souvent toxique pour les autres ».

Reprenre en main son alimentation, cela suppose dans bien des cas une reconnexion complète avec les demandes que nous adresse notre corps à travers la maladie (voir à ce sujet le dernier chapitre de ce livre, consacré à la « *médecine du sens* »). Car aussi absurde que cela paraisse, nous sommes aujourd'hui très nombreux à avoir délégué la gestion de notre propre corps...à d'autres :

- **A l'industrie alimentaire**, en lui faisant une confiance aveugle sur ce qu'elle met dans notre assiette, dans notre

29

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

verre et dans la poche de nos vestes pour les moments où on a un petit creux.

- **A l'industrie du médicament**, en faisant confiance à ses pilules chimiques pour régler nos problèmes de ventre, de maux de tête, de douleurs, de sommeil ou de petits « coups de mou ».
- **Aux autorités de santé**, en suivant sans broncher leurs instructions et leurs idées fausses : mangerbouger.fr, les
- bienfaits des produits laitiers ou de la vaccination obligatoire, etc.

C'est notre santé. Mais ce sont d'autres personnes qui décident pour nous. Et c'est pourquoi le corps n'a parfois pas d'autre solution que la maladie pour exprimer sa **demande d'attention**...

Cas concret : l'alimentation anti arthrose qui a changé le destin d'une femme

Dans le cas de Laura Azenard, la guérison de son **arthrose**, n'était aux yeux du corps médical, tout simplement « pas envisageable »³⁵. Active, sportive, cadre supérieure dans une entreprise de restauration, Laura venait d'avoir 40 ans quand brusquement elle a ressenti de puissantes douleurs aux genoux : **arthrose de stade 3**, l'étape qui précède la prothèse. Pour le rhumatologue qu'elle consulte alors, « il

³⁵ <https://www.lanutrition.fr/bien-dans-sa-sante/les-maladies/l-arthrose/laura-azenard-lvoici-comment-jai-vaincu-larthrose>

n'y a pas d'espoir de guérir » et elle doit accepter que sa vie ne sera « plus jamais la même ».

Du jour au lendemain, la voilà reléguée « derrière », dans un corps qui souffre, qui ne peut plus monter les escaliers ni porter des talons, et elle est priée d'accepter ce nouvel état de fait.

Que s'est-il passé ? Pourquoi en est-elle arrivée là ? Quel est le message que son corps envoie ? A ces questions que leur pose Laura Azenard, les soignants, kinés, rhumatologues n'apportent pas de réponse. « *Le monde médical, explique-t-elle, se désintéresse de l'arthrose. Ce n'est pas une maladie mortelle, elle est juste vécue comme une fatalité.* »

Une fatalité ?! Laura la refuse.

Et c'est comme ça qu'elle se met elle-même à chercher les réponses, à lire, à enquêter sur son propre...corps. Laura réalise

qu'elle a une vie très acidifiante, avec trop de stress, beaucoup de sodas, de cafés, etc. ce qui entretient une inflammation importante : « *Dans l'arthrose, explique-t-elle, la destruction du cartilage n'est pas une histoire d'usure ou de vieillissement, elle est la conséquence d'une inflammation chronique des chondrocytes, les cellules spécialisées du cartilage.* »

« *C'est un cercle vicieux, car les chondrocytes enflammés deviennent surexcités et fabriquent en grande quantité des radicaux libres qui nourrissent l'inflammation.* »

Et la solution lui apparaît alors, comme une évidence : « *En adoptant une alimentation anti-inflammatoire et antioxydante, j'allais abaisser le niveau inflammatoire et neutraliser les radicaux libres, avec à la clé une réduction, voire un arrêt de l'arthrose.* »

Aussitôt elle passe à l'action, et supprime les **sodas, le gluten, les produits laitiers**, réduit la **viande rouge** (forte teneur en oméga 6) elle ré-équilibre ses apports en acides gras en ajoutant des oméga-3 anti-inflammatoires : huile de colza, huile de lin et de noix, petits poissons gras.

31

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

Elle veille à ce que les **légumes** occupent « *la moitié de son assiette* », **avec beaucoup de crucifères**, elle change de mode de cuisson (vapeur, marinades), consomme beaucoup d'épices (curcuma, gingembre), pratique régulièrement le jeûne.

On lui avait dit qu'il fallait « vivre dans du coton » pour enrayer la dégradation du cartilage. Laura fait l'inverse, en maintenant une activité physique régulière. Cinq ans après son diagnostic d'arthrose sévère, elle descend les escaliers, danse, nage et court. Elle ne prend aucun médicament !

Arsenal naturel contre l'arthrose

Pour compléter cette réflexion, j'aimerais ajouter quelques solutions concrètes pour ceux qui voudraient expérimenter l'arsenal naturel anti-arthrose.

Du côté de la **phytothérapie**, Il y a bien sûr les incontournables, comme le curcuma, le piment de Cayenne et bien sûr l'harpagophytum, ou *griffe du diable*, reconnue dans de très nombreuses études pour sa capacité unique de réduire le niveau de cytokines, les agents d'inflammation³⁶.

Avec l'harpagophytum, une étude a montré la régression de la douleur de 25 à 45% alors que la mobilité augmente d'autant ³⁷(en extrait sec, jusqu'à 2g par jour).

On utilise le **cassis** en teinture-mère (50 à 100 gouttes deux fois par jour dans un peu d'eau avant les repas.

³⁶ Fiebich BL : Inhibition of TNF-alpha synthesis in LPS-stimulated primary human monocytes by Harpagophytum extract SteilHap 69. Phytomedicine. 2001 Jan;8(1):28-30.

³⁷ Wegener T : Treatment of patients with arthrosis of hip or knee with an aqueous extract of Devil's Claw (Harpagophytum procumbens DC.). Phytother Res 2003, 17(10):1165-1172.

Les fleurs de la **reine des prés** sont reconnues pour leurs vertus anti inflammatoires et antirhumatismales qui apaisent les douleurs articulaires. La plante est donc particulièrement indiquée en cas d'arthrose, et surtout en cas de rhumatismes aggravés par l'humidité. 2 gélules d'extrait sec ou 1 cuillerée à café d'extrait phyto-standardisé (EPS) ou de suspension intégrale de plantes fraîches (SIPF) à prendre le soir.

Une plante comme la **prêle des champs** est intéressante pour activer la reminéralisation osseuse. 2 gélules de poudre de prêle ou 1 cuillerée à soupe d'EPS ou de SIPF, 20 jours par mois pendant 2 mois.

Il faut aussi penser à la bromélaïne, une enzyme tirée de la tige de l'ananas, qui présente de remarquables effets antalgiques, anti

inflammatoires et cicatrisants, sans pratiquement aucun effet indésirable.

L'écorce de pin maritime contient un flavonoïde (l'oligo proanthocyanidine – OPC dont l'activité antioxydante est de plus de

20 fois supérieure à celle des vitamines C et E. L'OPC se lie au collagène et le protège des agressions comme l'arthrose et inhibe les effets de certaines molécules inflammatoires. Deux études menées sur 258 personnes souffrant d'arthrose ont montré que l'extrait d'écorce de pin permettait de réduire l'utilisation de médicaments anti inflammatoires. Prendre 100 à 200 mg d'extrait d'écorce de pin maritime par jour.

Du côté des huiles essentielles, la **gaulthérie** (*Gaultheria procumbens* et *Gaultheria fragrantissima*) contient du *salicylate de méthyle*, un composé organique antalgique et anti-inflammatoire, Masser les zones douloureuses avec l'huile essentielle, que vous pouvez diluer à 50% dans de l'huile de calendula si vous avez du mal à supporter l'impression de chaleur de l'huile essentielle de gaulthérie. On peut également utiliser le **lavandin**, le **basilic exotique** ou l'**eucalyptus citriodora**, à raison de 2 gouttes pures ou diluées dans un peu d'huile d'olive par exemple, appliquées en massage sur l'articulation douloureuse.

En homéopathie, les traitements les plus communément utilisés sont :

33

Réflexions sur la chirurgie, l'arthrose et la conscience

- Rhus tox. 4CH : douleurs aggravées par l'humidité ; •
- Bryonia 4CH : douleurs améliorées par l'immobilité ; •
- Ruta grav. 5CH : pour les articulations douloureuses

La posologie est généralement de 3 granules avant les trois repas, en espaçant les prises dès que l'on constate une amélioration.

Le **silicium** est un oligoélément qui intervient dans la synthèse du collagène et la formation des os. Il permet de régénérer les tissus et de temporiser l'action agressive de l'interleukine 1 (qui agresse les cartilages). À prendre sous forme de silicium organique à raison de

1 cuillerée à soupe avant les trois repas (ou en en gel à appliquer deux fois par jour sur l'articulation douloureuse).

Chapitre 3

MÉLATONINE : NE PAS HURLER AVEC LES LOUPS

Au printemps 2018, un mouvement de panique s'est emparé des milieux de la santé naturelle, lorsque l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'Environnement et du Travail) a préconisé de nouvelles recommandations d'usage au sujet de **la mélatonine**³⁸. Ces nouvelles recommandations faisaient suite à des signalements d'effets secondaires suite à la prise de mélatonine : « *Depuis la création du dispositif de nutriviigilance (2009, ndlr) et jusqu'en mai 2017, l'Anses a reçu 90 déclarations d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine. Parmi celles-ci, 19 sont suffisamment complètes pour faire l'objet d'une analyse d'imputabilité.* »

Cela signifie que dans 19 cas, sur une période 8 ans, la question était légitime de savoir si on pouvait attribuer les effets indésirables

décrits (maux de tête, vertiges, irritabilité, nausées, vomissements et douleurs abdominales)³⁹ à la prise de mélatonine en complément alimentaire.

A ce stade, il convient de préciser qu'il se vend **1,4 million de boîtes de mélatonine chaque année** en France⁴⁰, et que le rapport des 19

³⁸ <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2016SA0209.pdf>

³⁹ L'ANSES a identifié des populations et des situations particulièrement à risque par rapport à ces effets secondaires : femmes enceintes ou allaitantes, enfants, personnes souffrant de maladies inflammatoires, auto-immunes, d'épilepsie, d'asthme, de troubles de l'humeur, du comportement ou de la personnalité.

⁴⁰ Estimation communiquée par le Syndicat National des Compléments Alimentaires (Synadiet) sur la base de données recueillies en mars 2016 par IMS Health pour le secteur « pharmacie et parapharmacie » et IRI pour le secteur « grandes et moyennes surfaces »

cas *potentiellement* suspects sur le nombre de boîtes vendues en 8 ans est donc de 0,00000169%. C'est-à-dire quasiment zéro.

Mais ce n'est pas du tout ce qu'ont traduit les médias en évoquant l'affaire :

« *Sommeil, alerte sur les effets secondaires de la mélatonine*⁴¹ », Femme actuelle

« *Attention aux effets secondaires de la mélatonine* »⁴², Marianne

« *Mélatonine : alerte sanitaire lancée par les autorités* », France Info.

Voilà comment avec 19 boîtes qui, *peut-être*, auraient pu entraîner des troubles mineurs chez certaines personnes, on crée un vent de panique monté de toute pièce.

Bien utiliser la mélatonine

A quelles conditions peut-elle aider les personnes qui ont du mal à **trouver le sommeil** ? La mélatonine est une hormone produite par le cerveau, et dont le rôle est de moduler le cycle veille/sommeil. Sa production augmente le soir et au cours de la nuit, contribuant à l'endormissement et au sommeil. Durant la journée, la lumière extérieure vient frapper la rétine de notre œil, indiquant au cerveau qu'il faut cesser la production de mélatonine ;

Avec l'âge, le niveau de mélatonine a tendance à diminuer et certaines personnes, après 60 ans, constatent qu'elles s'endorment plus vite et ont un sommeil de meilleure qualité lorsqu'elles prennent un supplément de mélatonine au coucher. Une étude du *Massachusetts*

⁴¹ <https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/sommeil-alerte-melatonine-49268>

⁴² <https://www.marianne.net/societe/medicament-pour-dormir-attention-aux-effets-secondaires-de-la-melatonine>

Institute of Technology (MIT), a testé pendant une semaine l'efficacité d'un placebo ou de 3 doses de mélatonine (0,1, 0,3 et 3mg) chez 15 insomniaques de plus de 50 ans, et 15 non-insomniaques d'âge similaire⁴³.

Les comprimés étaient pris une demi-heure avant le coucher. Cette étude démontre d'abord qu'il faut, chez des adultes de plus de 50 ans, ingérer 0,3mg de mélatonine (et pas plus) pour ramener le taux de mélatonine à son niveau optimal (celui de l'adolescent et de l'adulte jeune)⁴⁴.

Les comprimés et capsules de mélatonine vendus dans le commerce sont bien plus dosés, jusqu'à 10 fois plus. « A ces doses élevées, explique le Pr. Wurtma qui a conduit l'étude, la mélatonine cesse de fonctionner après seulement quelques jours d'utilisation. En effet, quand les récepteurs de mélatonine dans le cerveau sont exposés à un excès d'hormone, ils deviennent insensibles. » Si vous avez plus de 50 ans, et que votre sommeil s'est détérioré alors

que vous dormiez bien lorsque vous étiez plus jeune, vous pouvez faire l'essai de mélatonine à dose faible (0,3mg un peu après le repas du soir).

La mélatonine est également indiquée dans le syndrome de retard de phase de sommeil (sommeil tardif, difficultés à se lever).

Evidemment, il est impératif d'en discuter avec votre médecin. Mais contrairement à ce qu'on veut nous faire croire, il n'y a **aucune raison de** paniquer avec la mélatonine.

La mélatonine comme antidouleur

A la fin des années 1980, des premières études sur des souris avaient permis à des chercheurs chinois et canadiens de remarquer que la

⁴³ in Les Dossiers Santé et Nutrition, Mai 2012.

⁴⁴ Zhdanova IV : Melatonin treatment for age-related insomnia. J Clin Endocrinol Metab. 2001 Oct;86(10):4727-30.

38

Mélatonine : ne pas hurler avec les loups

perception de la douleur était variable selon différents moments de la journée. Plus faible la nuit, plus élevée la journée. Ils avaient alors formulé l'hypothèse que c'était la mélatonine qui expliquait ces différences. Dans une étude de 2005, des chercheurs de Singapour ont rassemblé une quarantaine d'adultes touchés par le syndrome du **côlon irritable**, souffrant de douleurs abdominales et des troubles du transit. La moitié des malades a reçu un complément alimentaire de mélatonine (3mg) avant le coucher et l'autre moitié a reçu un placebo. Au bout de deux semaines, ceux qui avaient reçu l'hormone ont constaté une nette diminution des douleurs abdominales⁴⁵.

D'autres études ont souligné les résultats remarquables de la mélatonine utilisée comme analgésique (antidouleur) :

- Pour les femmes opérées d'une **hystérectomie** (ablation de l'utérus), la prise de 5mg de mélatonine avant l'opération est aussi efficace que celle de clonidine, un antidouleur utilisé par les anesthésistes, et diminue de plus de 30% les

besoins en morphine après la chirurgie⁴⁶.

- En cas de **fibromyalgie**, la mélatonine à la dose de 10mg est aussi efficace que l'amitriptyline (Laroxyl)⁴⁷⁴⁸.

⁴⁵ Song GH, Leng PH, Gwee KA, Moochhala SM, Ho KY. Melatonin improves abdominal pain in irritable bowel syndrome patients who have sleep disturbances: a randomised, double blind, placebo controlled study. Gut. 2005 Oct;54(10):1402-7.

⁴⁶ Caumo W, Levandovski R, Hidalgo MP. Preoperative anxiolytic effect of melatonin and clonidine on postoperative pain and morphine consumption in patients undergoing abdominal hysterectomy: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. J Pain. 2009 Jan;10(1):100-8.

⁴⁷ de Zanette SA, Vercelino R, Laste G, Rozisky JR, Schwertner A, Machado CB, Xavier F, de Souza IC, Deitos A, Torres IL, Caumo W. Melatonin analgesia is associated with improvement of the descending endogenous pain-modulating system in fibromyalgia: a phase II, randomized, double-dummy, controlled trial. BMC Pharmacol Toxicol. 2014 Jul 23;15:40.

⁴⁸ Citera G, Arias MA, Maldonado-Cocco JA, Lázaro MA, Rosemffet MG, Brusco LI, Scheines EJ, Cardinalli DP. The effect of melatonin in patients with fibromyalgia: a pilot study. Clin Rheumatol. 2000;19(1):9-13.

39

Mélatonine : ne pas hurler avec les loups

- En cas de **d'endométri**ose, la mélatonine diminue fortement les douleurs et améliore le sommeil, à la dose de 10mg⁴⁹.
- En cas de chirurgie de la **cataracte**, 10 mg de mélatonine pris 1h30 avant l'opération diminue nettement l'anxiété et la douleur⁵⁰.

Comme explication, les chercheurs avancent que la mélatonine est capable d'activer les récepteurs aux opiacés, c'est-à-dire les molécules dérivées de la morphine⁵¹. Plus surprenant : d'autres études ont montré que la mélatonine agissait en tant que neuromodulateur au niveau de la moelle épinière. Cela signifie en pratique que la mélatonine agit *comme la morphine* et que si elle est prise avec la morphine, elle renforce son action tout en diminuant ses effets secondaires⁵²⁵³ !

Il faut noter cependant qu'aujourd'hui en France, la mélatonine est interdite à la vente libre dès lors que la concentration est de 2mg ou plus. Au-delà de cette concentration, elle devient un médicament,

uniquement vendu sur ordonnance. La vente libre, en revanche, est autorisée dans des pays comme les Etats-Unis ou le Canada.

⁴⁹ Schwertner A, Conceição Dos Santos CC, Costa GD, Deitos A, de Souza A, de Souza IC, Torres IL, da Cunha Filho JS, Caumo W. Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Pain*. 2013 Jun;154(6):874-81.

⁵⁰ Ismail SA, Mowafi HA. Melatonin provides anxiolysis, enhances analgesia, decreases intraocular pressure, and promotes better operating conditions during cataract surgery under topical anesthesia. *Anesth Analg*. 2009 Apr;108(4):1146-51.

⁵¹ Zurowski D, Nowak L, Machowska A, Wordliczek J, Thor PJ. Exogenous melatonin abolishes mechanical allodynia but not thermal hyperalgesia in neuropathic pain. The role of the opioid system and benzodiazepine-gabaergic mechanism. *J Physiol Pharmacol*. 2012 Dec;63(6):641-7.

⁵² Zahn PK, Lansmann T, Berger E, Speckmann EJ, Musshoff U. Gene expression and functional characterization of melatonin receptors in the spinal cord of the rat: implications for pain modulation. *J Pineal Res*. 2003 Aug;35(1):24-31.

⁵³ Reiter RJ, Tan DX, Sainz RM, Mayo JC, Lopez-Burillo S. Melatonin: reducing the toxicity and increasing the efficacy of drugs. *J Pharm Pharmacol*. 2002 Oct;54(10):1299-321.

Chapitre 4

ANTI BACTÉRIES : TROIS THÉRAPIES EFFICACES... ENTERRÉES !

La résistance aux antibiotiques est l'un des défis les plus sérieux que la médecine doit aujourd'hui affronter. Les germes deviennent en effet de plus en plus résistants aux antibiotiques, qui pourraient rapidement devenir inefficaces contre certaines bactéries, et en particulier les plus dangereuses. La situation est tellement inquiétante que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a tiré la sonnette d'alarme :

« La résistance aux antibiotiques constitue aujourd'hui l'une des plus graves menaces pesant sur la santé mondiale. Elle peut frapper n'importe qui, à n'importe quel âge, dans n'importe quel pays. »

En France, ce problème a été souligné par un rapport officiel du Ministère de la Santé, de 2015 :

« Chaque année, plus de 150 000 patients développent une infection liée à une bactérie multirésistante, et plus de 12 500 personnes en meurent ».

Dans le monde, L'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) affirme que l'antibiorésistance fait actuellement 700 000 morts et pourrait, en 2050, tuer jusqu'à 10 millions de personnes par an si rien n'est fait⁵⁴.

⁵⁴<https://www.inserm.fr/thematiques/immunologie-inflammation-infectiologie-et-microbiologie/dossiers-d-information/resistance-aux-antibiotiques>

En cause, c'est bien sûr l'abus d'antibiotiques délivrés sur ordonnance, mais aussi ce que l'on trouve dans de très nombreux produits de consommation courante : viandes, poissons, eau du robinet, etc. Et le développement de l'antibiorésistance ne serait pas que le seul fait des antibiotiques. Une étude publiée dans la revue *Nature*⁵⁵ montre que certains médicaments courants (antidiabétiques, inhibiteurs de la pompe à protons, anti-inflammatoires non stéroïdiens, anti-arythmiques etc.) perturbent l'équilibre du microbiote en altérant le développement de certaines souches de bactéries. Les chercheurs pensent que la consommation abusive de ces médicaments pourrait contribuer à aggraver le phénomène de la résistance des souches pathogènes aux antibiotiques.

Trois pistes naturelles semblent aujourd'hui intéressantes dans le traitement des infections : les **phages**, la **vitamine C** « à haute dose » et les **huiles essentielles**.

Les **bactériophages** (ou phages) sont des virus tueurs de bactéries, découverts par Felix d'Hérelle au début du XXe siècle et qui sont progressivement tombés depuis dans les oubliettes de la science,

incapables de rivaliser avec les fantastiques perspectives...financières promises dès les années 1930 par le développement des antibiotiques.

La phagothérapie⁵⁶ est pourtant un traitement efficace et sans danger qui se pratique aujourd'hui dans des cliniques parfaitement sûres en Russie, Pologne et surtout Géorgie, où des centres comme l'institut *Eliava* soignent chaque année plusieurs milliers de patients atteints d'infections bactériennes, selon un principe d'action entièrement personnalisé.

Chaque bactériophage n'est en effet associé qu'à une seule bactérie. C'est ce qui constitue leur force majeure : les phages ciblent une seule « ennemie », contrairement aux antibiotiques qui attaquent indifféremment les bonnes comme les mauvaises bactéries, causant

⁵⁵ Lisa Maier, Athanasios Typas et al., Extensive impact of non-antibiotic drugs on human gut bacteria, *Nature*, 19 mars 2018

⁵⁶ <https://www.prevention-sante.eu/actus/bacteriophages-virus-guerisseurs-entretien-docteur-riche>

au passage des ravages à notre flore intestinale. Conséquence : non seulement la phagothérapie implique d'identifier clairement la bactérie responsable de l'infection, et donc de personnaliser le traitement, mais elle limite considérablement les risques de développer des bactéries résistantes.

On recense aujourd'hui environ 6 000 bactériophages. Ils sont présents absolument partout : sur notre peau, dans nos intestins, dans l'eau des lacs et des stations d'épuration... Ils sont dix à cent fois plus nombreux que les bactéries, permettant un champ d'intervention immense ! En association avec d'autres traitements, ils garantissent de bien meilleures chances de guérison, parfois dans des situations « désespérées ». Comme dans le cas de cette femme, sauvée d'une amputation :

« Après une chute et plusieurs opérations, son pied droit s'infecte. Les antibiotiques sont impuissants, et les médecins ne voient plus qu'une solution : l'amputation. La jeune femme signe une décharge pour expérimenter un traitement interdit en France : la phagothérapie ou l'utilisation de virus pour détruire des bactéries. »

Sur la plaie, on versait toutes les 24 heures les phages. C'était juste génial, car au fur à mesure des pansements, je voyais ma plaie se refermer. »⁵⁷

Le Français Serge Fortuna, 56 ans, a raconté lui aussi comment la phagothérapie lui a sauvé la jambe, alors qu'il avait lui-même écrit une lettre à ses médecins, après des années de souffrance lié à un staphylocoque doré attrapé à 17 ans, pour leur **réclamer qu'ils lui coupent la jambe.**

« Avec 39 opérations au total, il n'a pas peur de parler de « succession de mutilations. J'avais baissé les bras, j'ai réclamé l'amputation, lettre de motivation à l'appui »⁵⁸.

Et puis un jour, par hasard, il tombe sur un documentaire à la télévision :

⁵⁷ https://www.francetvinfo.fr/france/la-phagothérapie-l-alternative-aux-antibiotiques-bientôt-autorisée-en-france_1328381.html

⁵⁸ <https://www.ledauphine.com/vaucluse/2013/02/04/sa-jambe-sauvée-en-georgie-par-des-virus-guerisseurs>

Anti bactéries : 3 thérapies efficaces...enterrées !

« Sur Arte, l'émission parle de ce docteur Alain Dublanquet, microbiologiste à l'hôpital de Villeneuve-Saint-Georges. On le voit partir en Géorgie chercher des virus bactériophages pour sauver la jambe d'une de ses patientes. »

A son tour, Serge Fortuna décide de se rendre en Géorgie, où il débarque avec *« juste une adresse et le Guide du Routard » !*

La clinique qu'il a trouvée sur internet n'est pas vraiment engageante. *« Je ne savais pas où j'allais, il n'y avait même pas de plaque à l'entrée, mais je n'avais pas le choix ».* Deux fois par jour, il absorbe un cocktail de phages en ampoules, tous les deux jours les pansements sont changés et la plaie nettoyée au moyen d'une solution de phages. Tous les deux jours aussi, il est également perfusé à la vitamine C. Chaque semaine, en fonction des analyses, on change de phages. Sa plaie se referme, les douleurs arthrosiques qui le terrassaient depuis des années disparaissent. Après 20 jours de traitement, la bactérie a disparu.

Un groupe de chercheurs a lancé en Suisse, en 2013, l'étude

Phagoburn, qui suit 25 malades infectés par deux bactéries courantes : *Escherichia coli*, et *Pseudomonas aeruginosa*. Des cocktails de phages ont été présentés à l'Agence Européenne du Médicament qui en a autorisé la commercialisation⁵⁹.

A l'hôpital de la Croix Rousse-Hospices civils de Lyon (HCL), deux patients atteints de sévères infections ostéo-articulaires ont bénéficié d'un traitement par phages⁶⁰. Les bactéries ciblées dans le cas de l'étude lyonnaise sont un *Pseudomonas aeruginosa* multirésistant chez un patient, et un staphylococcus aureus récidivant chez l'autre.

Grâce au traitement par phages, les plaies ont pu cicatriser, alors que tous les autres traitements avaient échoué. Ces guérisons ouvrent la perspective d'une véritable prise en compte de la phagothérapie par le corps médical, mais à l'heure où nous rédigeons ces lignes, le feu vert n'est toujours pas donné en France.

⁵⁹ <https://www.letemps.ch/sciences/2017/02/21/virus-antibacteriens-retour>

⁶⁰ <https://www.reseau-chu.org/article/a-lyon-le-1er-traitement-par-phages-fabrique-en-france/>

Vitamine C à haute dose

Sur le sujet très débattu de la **vitamine C**, plusieurs études viennent étayer l'hypothèse de l'efficacité de la vitamine C à haute dose dans des cas d'infections bactériennes ou virales graves. Les chercheurs ont notamment montré l'efficacité de traitements utilisant la vitamine C à haute dose pour les maux suivants :

- Septicémie (infection du sang)^{61,62,63}
- le Sida⁶⁴
- les infections pulmonaires⁶⁵
- Une activité antibactérienne contre différents types de bactéries⁶⁶
- l'Herpès⁶⁷

Il faut toutefois préciser que dans ces études, le traitement à base de **vitamine C à haute dose n'est pas le seul prodigué.**

⁶¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28210072>

⁶² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940189>

⁶³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25994956>

⁶⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27481230>

⁶⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26898166>

⁶⁶ <http://www.antibiotique.eu/deacutefinition--histoire.html>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25543818>

Anti bactéries : 3 thérapies efficaces...enterrées !

Huiles essentielles et antibiotiques : une alternative ?

Autre famille d'intérêt dans la lutte anti-infectieuse, les huiles **essentiels**, qui pourraient avoir les mêmes effets que les antibiotiques, en observant un mécanisme complexe en trois temps :

D'abord, elles traversent les membranes biologiques de la bactérie. Elles perturbent ensuite son métabolisme cellulaire (diminution du métabolisme énergétique, réduction des échanges d'électrons au niveau des membranes). Enfin, elles bloquent les fonctions vitales de la bactérie (respiration et équilibre ionique intracellulaire).

Les quatre constituants principaux des huiles essentielles contre les bactéries sont le carvacrol, l'eugénol, le thymol, le cinnamaldéhyde, mais on peut également ajouter des molécules telles que le linalol et le géraniol.

Il est probablement trop tôt pour affirmer que les huiles essentielles

peuvent être des alternatives complètes aux antibiotiques, mais ce qui est certain c'est que l'on peut aujourd'hui les utiliser en coopération.

Dans certains cas cliniques, l'huile essentielle est même venue au secours d'antibiotiques qui n'agissaient plus ! L'huile essentielle d'**arbre à thé** (teneur importante en terpinène 1-ol-4 associé à de l'alpha-terpinéol) a notamment permis d'éviter l'évolution de l'infection à *Staphylococcus aureus* sur une blessure d'un membre⁶⁸. Contrairement aux antibiotiques, qui n'agissent que sur les virus, les huiles essentielles sont capables de détruire les virus et de bloquer l'inflammation... ce qui limite le risque de surinfection bactérienne ou fongique !

⁶⁸ *Acta Cir Bras. 2015 Jun;30(6):Antimicrobial activity of Melaleuca sp. oil against clinical isolates of antibiotics resistant Staphylococcus aureus.*Falci SP¹, Teixeira MA², Chagas PF³, Martinez BB², Loyola AB², Ferreira LM⁴, Veiga DF⁵.

L'huile essentielle de **giroflor**, riche en eugénol, est utilisée dans de nombreuses infections et a en plus un pouvoir anti-inflammatoire. Les huiles d'**eucalyptus radié**, de niaouli, de ravintsara, de cajeput...riches en 1-8 cinéole, affichent action antivirale, anti inflammatoire et bactéricide.

Exemple d'un mélange anti-infectieux à utiliser en début d'infection ORL-broncho-pulmonaire : on dilue les huiles dans un support huileux (flacon de 30 ml d'huile végétale de macadamia par exemple) dans les proportions suivantes :

HE arbre à thé 30 gouttes
HE giroflor 30 gouttes
HE eucalyptus radié 30 gouttes

Puis on applique une noisette du mélange sur la poitrine, jusqu'à cinq fois par jour pendant une semaine.

Chapitre 5

PLANTES MÉDICINALES : LE MENSONGE EFFARANT D'UN MILLIARDAIRE

L'homme le plus riche de la planète est-il aussi...le plus idiot ? Attention, ce n'est pas une provocation, c'est une question parfaitement sérieuse, qu'il faut poser à la lumière de déclarations effectuées par Bill Gates au sujet des **plantes médicinales**. Vous savez peut-être que le célèbre milliardaire, créateur de la multinationale informatique Microsoft, a créé une fondation qui finance des projets pour, dit-elle, « *améliorer la santé des hommes et des femmes les plus démunis, ayant peu ou pas d'accès aux soins* ». C'est dans ce contexte qu'une Française, le Docteur Lucille Cornet-Vernet, a pris contact avec la fondation de Bill Gates.

Cette scientifique se passionne depuis des années sur une plante médicinale hors du commun, connue depuis plus de 2000 ans en Chine, *l'Artémisia annua*, dont l'utilisation contre le paludisme (250 millions de personnes touchées, 445 000 décès en 2016, surtout en

Afrique) obtient des résultats absolument sensationnels, à un coût très faible. Pour généraliser son utilisation, le Dr Cornet-Vernet cherchait à financer les études cliniques prouvant l'efficacité de la plante. Mais voici ce que lui aurait répondu l'entourage du milliardaire :

« *M. Gates ne croit pas dans le pouvoir des plantes*

»⁶⁹. ... Euh...« *Syntax error* » ? Erreur système ?!

Non, non... Vous avez bien lu. Monsieur Bill Gates, créateur d'une entreprise qui réalise près de 100 Milliards de dollars de chiffre

⁶⁹ <http://www.dur-a-avaler.com/artemisia-la-plante-derangeante-qui-guerit-le-paludisme/>

d'affaires, qui emploie plus de 100 000 salariés dans le monde, ne « *croit pas* » dans le pouvoir des plantes...

Monsieur Gates, qui parle à l'oreille de tous les chefs d'Etats de la planète, à qui il fait part de son objectif d'avoir vacciné la population du monde entier d'ici fin 2020⁷⁰, ne « *croit pas* » aux plantes médicinales.

Les plantes médicinales sont donc une « croyance » !? Un peu comme la face cachée de la lune ou la présence de martiens au gouvernement ? On y croit, on n'y croit pas. On fait comme on veut.

Point.

Dans la série « bas de plafond », le milliardaire américain joue les poids lourds ! Car au contraire de ce qu'il raconte, les études scientifiques sont de plus en plus nombreuses, qui valident les vertus des plantes, de la phytothérapie, de l'aromathérapie ; tous les jours des chercheurs découvrent de nouvelles applications aux principes actifs contenus dans les plantes médicinales. Je pense notamment ;

- Aux **perspectives inégalées** offertes par de « simples plantes » aux malades souffrant de **dépression** (*mucuna pruriens*, *crocus sativus*), d'**insomnie** (griffonia, eschschoztial), ou d'**hypertension** (ylang-ylang),

- Aux récentes études qui ont démontré l'intérêt d'une plante chinoise, l'huperzine, contre **Alzheimer**⁷¹⁷² ;

• A la **puissance chaque jour démontrée des huiles essentielles** dans des maladies aussi invalidantes que les **polyarthrites** (huile de thym à thuyanol, huile de sarriette et

⁷⁰ <https://www.20minutes.fr/societe/2222743-20180217-bill-gates-origine-campagnes-vaccination-mondiales-refuse-vacciner-propres-enfants>

⁷¹ 1. Zangara A. The psychopharmacology of huperzine A: an alkaloid with cognitive enhancing and neuroprotective properties of interest in the treatment of Alzheimer's disease. *Pharmacol Biochem Behav.* 2003 Jun;75(3):675-86.

⁷² Camps P, Munoz-Torrero D. Tacrine-huperzine A hybrids (huprines): a new class of highly potent and selective acetylcholinesterase inhibitors of interest for the treatment of Alzheimer's disease. *Mini Rev Med Chem.* 2001 Jul;1(2):163-74

Plantes médicinales : le mensonge effarant d'un milliardaire

hélíchryse d'Italie) ou la **dépression** (l'huile essentielle de lavande vraie obtient de meilleurs résultats que le Prozac !) – voir à ce sujet notre chapitre consacré aux huiles essentielles ;

- Aux « plantes d'amour », **la sarriette, le thym, le fenouil ou la grenade**, dont la phytothérapie comprend de mieux en mieux le fonctionnement et la mise en action lorsque dans la vie de couple surviennent des **problèmes de libido** ;

Et le **curcuma** contre les douleurs articulaires ?

La **scrofulaire noueuse** en cas de lombalgie ?

Et **l'hysope de l'eau** (*bacopa monieri*) dont de nombreuses études⁷³⁷⁴ ont montré qu'elle améliorerait la mémoire, c'est une plante ou une sucette chimique d'après vous, monsieur Gates ?

Le **plantain lancéolé**, utile contre l'asthme et pour arrêter de fumer, la **mélisse** qui réduit les palpitations cardiaques⁷⁵, la **verveine** pour préparer au sommeil, le **mélèze** qui renforce votre système immunitaire...

Et la belladone, qu'on soupçonnait au moyen-âge d'être la plante qui donnait leurs pouvoirs « visionnaires » aux sorcières, capables grâce à elle de « voler », de s'extraire du monde terrestre et de parler avec

le diable...Savez-vous que les scientifiques ont découvert récemment que les alcaloïdes présents dans la plante (atropine, notamment) provoquaient effectivement des **états seconds** avec hallucinations, sensations de lévitation et visions effarantes...

Savez-vous, monsieur Gates qu'à l'été 2018, dans les Pyrénées, un homme de 75 ans est mort parce qu'il croyait ramasser du *couscouil*

⁷³ Charles PD, Ambigapathy G, Geraldine P, Akbarsha MA, Rajan KE. Bacopa monniera leaf extract up-regulates tryptophan hydroxylase (TPH2) and serotonin transporter (SERT) expression: implications in memory formation. J Ethnopharmacol. 2011 Mar 8;134(1):55-61. 20.

⁷⁴ Neuropsychopharmacological effects of the Ayurvedic nootro- pic Bacopa monniera Linn. (Brahmi).

⁷⁵ Aljaniha, Naseri, Afsharypuor, Fallahi, Noorbala, Mosaddegh, Faghihzadeh, Sadrai. Heart palpitation relief with Melissa officinalis leaf extract: double blind, randomized, placebo controlled trial of efficacy and safety. J Ethnopharmacol. 2015 Apr 22;164:378-84. doi: 10.1016/j.jep.2015.02.007. Epub 2015 Feb 11.

52

Plantes médicinales : le mensonge effarant d'un milliardaire

pour faire une salade, et qu'il l'a en fait confondu avec de l'**aconit**, une des herbes les plus toxiques d'Europe⁷⁶ (elle atteint tous les systèmes vitaux cardio-vasculaires et nerveux).

Mort !

J'arrête ici la liste, des dizaines de volumes ne suffiraient pas à présenter de façon exhaustive l'**immense puissance des plantes médicinales**, et leur intérêt phénoménal pour la santé des humains – qui au passage, les utilisent pour se soigner depuis des millénaires.

La réalité, c'est qu'il n'y a pas à croire ou à ne pas croire au pouvoir des plantes médicinales. Il n'y a qu'à le constater. Et je dirais même : l'admirer.

Alors si un homme de la trempe de Bill Gates s'autorise à ridiculiser ainsi les plantes, c'est peut-être qu'il y a **autre chose**...

**Les plantes sont une menace ?
Oh que oui...**

Car revenons un instant sur cette plante, l'*artemisia annua* (armoise

annuelle) et son incroyable efficacité sur le paludisme. Si son nom vous dit quelque chose, ce n'est peut-être pas un hasard. Il se trouve que c'est pour ses travaux sur cette plante que la chercheuse chinoise Tu Youyou s'est vue décerner...le prix Nobel de médecine 2015 !! C'est l'artémisinine, substance active de la plante, qui est à l'origine de spectaculaires résultats contre le paludisme...mais aussi contre le cancer.

« D'autres recherches, comme celles de l'Université de Washington, menées par les Docteurs Singh et Henry Lai, vont montrer que l'artémisinine peut détruire rapidement près

⁷⁶ <https://france3-regions.francetvinfo.fr/occitanie/pyrenees-orientales/perpignan/pyrenees-orientales-1-mort-2-femmes-intoxiquees-aconit-alenya-1491875.html>

de 30% des cellules cancéreuses du poumon ; mais en la combinant avec du fer, elle éradique jusqu'à 98% des cellules cancéreuses, en seulement 16 heures.⁷⁷ »

L'explication :

« Selon les résultats, "l'artémisinine arrête le facteur de transcription E2F1" et intervient dans la destruction des cellules cancéreuses du poumon. »

Depuis, de nombreuses autres expériences ont été menées sur différents cancers (prostate, intestins...), qui ont toutes prouvé que l'artémisinine combinée au fer détruit sélectivement les tumeurs cancéreuses. Le Dr Len Saputo, spécialiste mondialement reconnu des organes, a été jusqu'à qualifier l'artémisinine de « *bombe intelligente pour le cancer*⁷⁸ ».

J'imagine que ça non plus, Bill Gates n'y « croit pas » ?

En réalité, il y a fort à parier que le milliardaire américain sait très bien ce qu'il raconte, et que s'il refuse de reconnaître le pouvoir des plantes, c'est tout simplement parce qu'il les considère comme une **menace contre ses intérêts**. La fondation Gates investit en effet lourdement dans les **laboratoires pharmaceutiques** : 64 millions de dollars pour Sanofi, 300 millions pour GSK et le

développement...d'un vaccin contre le **paludisme**.

On comprend mieux alors son aversion pour les plantes qui soignent quasiment...gratuitement.

⁷⁷ Michel Dogna, *Cancers – Guérir hors protocoles*, Editex ltd.

⁷⁸ <http://breast-cancer-du-sein.com/files/Traduction-LS.pdf>

La plante sauve un enfant de 5 ans !

Aujourd'hui, la médecine conventionnelle traite le paludisme avec des ACT (*Artemisinin-based Combination Therapy*), des polythérapies médicamenteuses qui associent deux molécules dérivées de l'artémisinine. Seulement, ces traitements sont aujourd'hui menacés par la plante elle-même, **plus efficace, et sans le moindre effet secondaire**. Le journaliste et docteur en sciences Jérémy Anso a raconté sur son blog comment des travaux conduits par une équipe du *Worcester Polytechnic Institute* (WPI), aux Etats-Unis,⁷⁹ ont permis de sauver un groupe de 18 personnes d'une mort probable à cause d'un paludisme devenu incurable :

« De 14 mois jusqu'à 60 ans, toutes ces personnes avaient épuisé l'arsenal thérapeutique à notre disposition : l'artésunate en gélules y compris celui en intraveineuse, qui n'est rien d'autre que le traitement de la dernière chance. Mais c'était sans compter les comprimés d'Artemisia annua, qui en seulement 8 jours, ont remis sur pieds nos 18 condamnés. »

Parmi les malades, il y avait un petit garçon de 5 ans qui ne réagissait plus aux médicaments pour traiter son paludisme...

« Il a été transféré à l'hôpital avec de la fièvre, une anémie,

des infections respiratoires, des convulsions, pour finir dans le coma. Quand tous les traitements de la dernière chance ont échoué, Artemisia annua a été utilisée »

5 jours de traitement à base de feuilles séchées et l'enfant était REMIS !!! Il a pu reprendre ses activités normales le 6^{ème} jour. Si Bill Gates n'a pas lu cette étude, il peut la retrouver dans les références scientifiques de cet article. Bonne nouvelle pour lui, elle est rédigée en anglais...Mauvaise nouvelle : on ne voit pas du tout ce qui justifierait, puisqu'on dispose d'un si puissant remède naturel,

⁷⁹Elfawal, M. A., Towler, M. J., Reich, N. G., Golenbock, D., Weathers, P. J., & Rich, S. M. (2012). Dried whole plant Artemisia annua as an antimalarial therapy. PLoS One, 7(12), e52746.

55

Plantes médicinales : le mensonge effarant d'un milliardaire

l'organisation de campagnes massives de vaccination, comme le souhaite monsieur Gates...

Une star victime.... du médicament antipalu !

Je vous parlais un peu plus haut de l'absence totale « *d'effets secondaires* » de l'*artemisia annua* contre le paludisme. C'est loin d'être le cas de la version chimique...Demandez au chanteur Stromae ce qu'il en pense⁸⁰. En 2015, alors qu'il était en pleine tournée en Afrique, il a été contraint d'interrompre son tour de chant à cause d'un médicament antipaludique, le *Lariam*, du laboratoire Roche :

« Je n'ai pas supporté mon traitement anti-paludisme, ça m'a filé des hallucinations. »

« J'ai cru que j'avais basculé dans la folie, on m'a diagnostiqué une décompensation psychique. J'aurais pu faire une connerie, je n'étais plus moi-même. »

Aujourd'hui encore, le chanteur est victime de crises d'angoisse, et il lui est arrivé de devoir retourner d'urgence à l'hôpital !

L'Agence Nationale de Sécurité du Médicament s'est d'ailleurs intéressée récemment au *Lariam*, qu'elle ne recommande désormais aux voyageurs qu'en « *dernière intention* » en raison de ses effets indésirables graves (paranoïa, idées suicidaires, confusion mentale, etc.) En attendant, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), elle, préfère mettre en garde contre l'utilisation de...l'*artemisia annua*, notre plante efficace et inoffensive...Comprenez qui pourra.

En France, même logique : les autorités ont choisi...d'interdire l'*artemisia* à la vente, alors qu'elle est autorisée en Allemagne, en Angleterre, en Autriche ou au Luxembourg.

⁸⁰ <https://www.femmeactuelle.fr/sante/news-sante/stromae-medicament-paludisme-lariam-42674>

Faut-il toujours comprendre...comment ça marche ?

L'argument invoqué par l'OMS pour expliquer son choix est le « manque de preuves » au sujet de la plante. Justement, c'est bien pour fournir ces preuves, pour financer des études sur l'*artemisia* qui attesteront de son efficacité devant la communauté scientifique que le Dr Cornet-Vernet remue ciel et terre :

« Vingt molécules ont été identifiées, mais il y en a beaucoup d'autres et elles interfèrent les unes avec les autres. »

*« Comme pour toutes les plantes, c'est la synergie entre tous les principes actifs qui rend l'Artemisia si efficace. Par exemple, l'artémisinine contenue dans la tisane est 27 fois plus absorbée que si elle est donnée pure. Cela veut dire qu'il y a des molécules dans la tisane qui aident à l'assimilation de l'artémisinine. Cette dernière n'est pas présente dans l'Artemisia *afra* qui, pourtant, soigne tout aussi efficacement. L'artémisinine seule ne fait pas tout. Il y a des phytostérols, une cinquantaine d'huiles essentielles, beaucoup de zinc... c'est infini !*

« On mettra longtemps à comprendre comment ça marche. Et ce n'est peut-être pas si important... Après tout, on ne sait pas comment fonctionnent vraiment environ 70 % des médicaments

vendus en pharmacie, mais on continue à les utiliser. L'important, c'est que ça marche et ça fait près de 2 000 ans que l'Artemisia a fait ses preuves. C'est suffisant, non ? »

Pas pour Bill Gates, en tout cas. Qui refuse de voir ses vaccins – et ses profits – se faire damer le pion par une *vulgaire* plante, qui est EN PLUS d'une facilité déconcertante d'emploi : la tisane d'Artemisia se prépare avec 5 grammes de feuilles et de tiges sèches. Cela correspond à une simple poignée...On la plonge dans un litre d'eau bouillante à 100 °C et on laisse infuser 15 minutes à couvert avant de filtrer. Ce litre de tisane doit être administré en 3 à 4 prises sur la journée. La cure est de 7 jours mais la fièvre, les courbatures et les maux de tête disparaissent dès le deuxième jour.

57

Plantes médicinales : le mensonge effarant d'un milliardaire

Et...c'est tout !

Il est évident qu'une telle simplicité ne garantit **aucun revenu conséquent** à Bill Gates et à ses compères, mais qu'elle est...pour des millions d'autres êtres humains, la promesse d'une guérison rapide et accessible financièrement. Seulement, « Bill le menteur » peut bien continuer ses incantations, la vérité finira bien par s'imposer au plus grand nombre. Car les plantes médicinales, c'est beaucoup plus que des simples médicaments naturels.

Pourquoi les plantes ne sont pas là par hasard...Une démonstration mystique ET scientifique

Les plantes qui soignent sont la traduction qu'il y a dans la Nature un **formidable principe de vie, de vérité et de guérison**. Un principe contre lesquels certains hommes, avides de pouvoir et d'argent, se dressent de toute leur force. Mais ils perdront. Car s'ils gagnent, c'est notre monde qui sera perdu. Comment en effet ne pas voir qu'en chaque arbre, en chaque herbe, c'est « l'univers tout entier qui se condense et frémit », pour reprendre la formule poétique du botaniste Pierre Lieutaghi.

La science, nous dit-il, « *veut goûter du fruit de l'arbre de la pointe de ses analyses* ». Mais en homme sage, Lieutaghi préfère « *rester devant l'arbre, devant la fleur et les contempler avec le moins possible d'intelligence pour essayer de donner aux bois, aux pétales, le plus possible d'amour* ».

Oui, nous parlons bien d'amour ! Car l'intelligence sans le cœur, ce n'est que de la mécanique. N'est-ce pas d'ailleurs exactement le même message que nous adressent depuis des millénaires ceux qui ont aimé les plantes, les « simples », comme ils les appelaient ? Eux qui ont crû, qui croient encore, qu'elles ne se trouvent pas là par hasard. Qu'il y a un sens à tout cela. C'est Sainte Hildegarde de Bingen, qui était convaincue que Dieu avait mis sur le chemin des

58

Plantes médicinales : le mensonge effarant d'un milliardaire

hommes des plantes pour les soigner. Ce sont les indiens d'Amazonie, qui lorsqu'on leur demande d'où ils tiennent leurs immenses connaissances sur les plantes répondent invariablement : « *Ce sont elles qui nous communiquent directement leurs propriétés thérapeutiques* ».

Délirant ? A voir...

Prenez l'exemple du **curare**, un poison que les chasseurs d'Amazonie utilisent depuis des millénaires pour paralyser les muscles de leurs proies. Pour l'obtenir, il faut cuire plusieurs plantes ensemble pendant un nombre très précis de jours, d'heures. « *Sachant qu'il existe plus de 80.000 espèces de plantes dans la forêt, c'est une chance sur 6,4 milliards que l'on ait trouvé cette recette par hasard* »⁸¹ explique l'anthropologue Jeremy Narby. Est-il si insensé de tendre l'oreille aux propos des chamanes quand on sait que la médecine occidentale elle-même a utilisé le curare pour anesthésier ?

Et que dire de **l'ayahuasca**, ce breuvage utilisé pour élargir les champs de conscience, dont la préparation requiert des connaissances extrêmement pointues.

Il faut en effet combiner deux plantes. La première, la *Psychotria viridis*, contient une hormone, la diméthyltryptamine, qui aurait une action sur notre cerveau, mais qui une fois ingérée est immédiatement inhibée par une enzyme de notre système digestif,

la monoamine oxydase. Si on l'utilisait seule, cette plante n'aurait **aucun effet**. Ce n'est qu'en association avec l'écorce de la liane *Banisteriopsis caapi*, que l'ayahuasca devient alors la boisson qu'on appelle la « vigne de l'âme » : la liane contient en effet des substances qui inhibent notre enzyme digestif ce qui permet alors à la première plante d'agir et de provoquer une modification de l'état de conscience.

Tout cela, les chamanes affirment l'avoir appris *directement* des plantes.

Le grand botaniste Jean-Marie Pelt, aujourd'hui décédé, avait raconté lui aussi avoir rencontré un praticien vaudou qui tenait son immense

⁸¹ Jeremy Narby, Francis Huxley, Chamanes au fil du temps, Albin Michel, 2002

science des plantes...d'une petite graine d'ipoméa, une plante hallucinogène qui le faisait rencontrer son père défunt, et lui donnait des conseils sur le traitement à conseiller à chaque patient. Pas vraiment une méthode scientifique et pourtant ! Jean-Marie Pelt l'assurait : rarement, peut-être jamais, n'a-t-il rencontré un homme qui avait une telle connaissance des plantes...et du vivant.

La plante qui tue...soigne aussi !

Nous avons vu qu'*aconit napellus* est une plante d'une toxicité redoutable. Mais en diluant et en dynamisant la plante selon les principes homéopathiques, aconit devient une formidable régulatrice de l'angoisse intense (tube de 15 CH). Elle permet également de soigner les névralgies (9 CH, 5 granules toutes les heures en espaçant dès amélioration) et de traiter la fièvre aiguë et brutale (tube de 5 CH, 5 granules toutes les heures, en espaçant dès amélioration).

CHOLESTÉROL : LE NOUVEAU PIÈGE SIGNÉ BIG PHARMA (ET LES VRAIS MOYENS D'ÉVITER L'INFARCTUS)

Avez-vous remarqué depuis plusieurs mois comment les médias officiels ont commencé à « *ajuster* » leur discours au sujet du **cholestérol**. Jusqu'à présent, ils nous servaient une sorte de fable pour enfants avec le grand méchant cholestérol d'un côté et les gentilles statines de l'autre (médicaments pour faire baisser le cholestérol), venues mettre de l'ordre dans nos artères. Seulement depuis quelque temps, le scénario a eu tendance à se brouiller *un peu*.

D'abord sur le cholestérol, qui finalement, n'est peut-être pas

le « diable » en personne ;

Ensuite sur les statines, qui finalement, ne sont peut-être pas la panacée qu'on a voulu nous vendre.

Il faut tout de même savoir que le marché des anticholestérols représente aujourd'hui une **manne de 30 milliards d'euros par an**⁸² pour les grands laboratoires. Alors s'ils ont « laissé faire » sans trop réagir cette petite (r)évolution du discours, c'est parce qu'ils ont, vous allez voir, une autre idée en tête... Mais d'abord, que s'est-il passé pour expliquer ce revirement soudain

⁸² <https://bfmbusiness.bfmtv.com/entreprise/anti-cholesterol-un-marche-a-40-milliards-dollars-449594.html>

Le vilain secret du Pape...des statines

La terre a tremblé une première fois lorsqu'un homme, le Professeur Rory Collins, professeur de médecine à l'Université de Oxford, a fait une déclaration publique proprement hallucinante⁸³ : ce scientifique, à la tête de deux consortiums de recherches privés qui ont produit depuis 20 ans une grande partie des études concernant les statines, a reconnu en 2015 qu'il n'avait « **jamais étudié sérieusement leurs effets secondaires !!!** »

Ah...Et...pourquoi ?

Parce que sa « conviction » était que les statines « sauvaient des vies », et qu'il ne voulait pas inquiéter les patients en dévoilant leurs effets secondaires...pourtant avérés (douleurs musculaires, risque de diabète, problèmes rénaux, de mémoire, etc.) !! A partir de là, il est devenu difficile de continuer à faire comme si rien ne s'était passé. Et des scientifiques comme le Dr Michel de Lorgeril ou le Pr. Bernard Even, dont les travaux sur les dangers des statines avaient

été superbement ignorés jusqu'alors, ont *enfin* commencé à être pris au sérieux.

« *Je reconnais que c'est difficile à admettre quand on vous a enseigné autre chose pendant 30 ans, mais le dogme du cholestérol coupable est à mettre à la poubelle de l'histoire* », résume ainsi le Dr de Lorgeril.

MOINS de cholestérol.... PLUS de risque mortel

C'est curieusement à ce moment-là aussi que certaines « grosses » études **défavorables aux statines**, et qu'on connaissait pourtant depuis très longtemps, ont refait surface. En avril 2016 est notamment

⁸³ <http://www.express.co.uk/news/uk/558249/statins-expert-heart-drug-rory-collins>

parue dans le *British Medical Journal* une étude conduite entre 1968 et 1973, et qui avait mystérieusement rejoint les poubelles de la science. Des chercheurs avaient suivi 9 400 patients vivant en institution (hôpital ou maison de retraite), ce qui leur avait permis de contrôler leurs repas avec précision, et de leur faire régulièrement des prises de sang. Ils avaient divisé les patients en deux groupes : le premier devait suivre le régime classique de l'époque, riche en graisses animales (beurre, en particulier). Le second, lui, s'est vu imposer un régime pauvre en graisses animales, mais enrichi en huile de maïs.

La théorie de l'époque était que les graisses animales (dites « saturées ») causaient du cholestérol et bouchaient les artères. A l'inverse, les graisses dites poly ou mono-insaturées comme l'huile de maïs ou de tournesol étaient censées être bonnes pour le cœur.

De façon attendue, les patients du groupe « huile de maïs » ont vu leur taux de cholestérol diminuer, contrairement à ceux du groupe « graisse animale ». Mais le problème est que malgré cette baisse de leur cholestérol, ils ont subi 2 fois plus de crises cardiaques que les autres (41% contre 21% parmi les décédés). Et chez les plus de 65 ans, le groupe « huile de maïs » a de surcroît connu 15% de morts

en plus ! Encore plus marquant : plus leur cholestérol avait baissé, plus leur mortalité était élevée. Chaque baisse de 0,3 point de leur cholestérol total augmentait le risque de mourir de 22%.

Conclusion : il était non seulement INUTILE, mais même DANGEREUX de vouloir faire baisser le cholestérol à tout prix. En réalité, il n'y a RIEN de surprenant à cela.

64

Cholestérol : le nouveau piège signé Big Pharma

Le cholestérol n'est PAS une « maladie » !

Car le cholestérol, ce n'est pas une « maladie ». C'est un lipide présent naturellement dans notre corps, où il joue un rôle absolument essentiel dans de très nombreux processus.

Pour en connaître le détail, je vous renvoie à l'excellente conférence « *Le Cholestérol : une molécule de vie* » du Pr. Even (vous la trouvez en deux clics sur internet, elle est entièrement gratuite et compréhensible par tous, même quand on n'est pas biochimiste)⁸⁴ ; mais je dois vous dire ici le minimum incontournable pour bien comprendre l'importance du cholestérol.

Nous sommes composés d'environ 100 000 milliards de cellules et chaque cellule est entourée d'une membrane composée de lipides.

Or le cholestérol **est un composant vital des membranes cellulaires**, à qui il assure structure et robustesse.

Par cette rigidité, le cholestérol permet aussi l'activité des protéines, entre transporteurs et récepteurs... Ces derniers sont « ancrés » sur le cholestérol, et vont permettre la circulation de l'extérieur à l'intérieur des cellules, mais aussi aux cellules de communiquer entre elles.

Ainsi, **faire baisser le cholestérol peut altérer les capacités de la plupart des fonctions des membranes cellulaires**, que ce soit le transport de nutriments ou la communication entre les organes. Par exemple, si les récepteurs aux neurotransmetteurs du cerveau qui nous permettent d'être attentif, de mémoriser, sont moins actifs ? Les capacités de mémorisation diminuent alors, et c'est bien ce que l'on constate chez nombre de patients sous statines.

Ce n'est pas tout. Le cholestérol est aussi :

⁸⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=dlfV6WMCFeg>

- le **précurseur des acides et sels biliaires, qui sont indispensables à la digestion des graisses et lipides**, notamment les acides gras essentiels et plus particulièrement les acides gras oméga-3 dont on connaît l'importance dans la prévention des maladies cardiovasculaires ;
- le **précurseur des hormones stéroïdes**, notamment les hormones sexuelles ;
- C'est à *partir* du cholestérol que nous fabriquons le précurseur de la **vitamine D** qui va être activé par l'exposition au soleil.
- C'est à *partir* du cholestérol que nous produisons le **coenzyme Q10**, une molécule vitale, qui sert à transporter les électrons dans les mitochondries, les centrales énergétiques pour produire le moteur de toutes nos fonctions, l'ATP.
- Le cholestérol est indispensable pour la **DHEA**, aussi connue comme l'**hormone anti-âge**.

- Encore plus méconnu, le rôle positif du cholestérol sur le...**cancer** ! Des études ont en effet remarqué une diminution du risque de cancers lorsque les sujets affichent un taux de cholestérol plus élevé⁸⁵⁸⁶. Dans le même registre, une équipe de recherche française vient de mettre en évidence une **molécule dérivée du cholestérol**, appelée *dendrogénine A* (DDA) qui possède des **propriétés anticancéreuses**.

Pour résumer, « avoir du cholestérol » n'est absolument pas le signe d'une crise cardiaque annoncée.

⁸⁵ Etude *Me-Can*, menée sur 289 273 hommes et 288 057 femmes de Norvège, Suède et en Autriche : chez les hommes ayant le quintile de cholestérol le plus élevé, on constate une réduction de 86% des cancers du foie et des voies biliaires, de 48% de cancers du pancréas, de 33% de cancers de la peau (hors mélanomes) et de 32% de leucémies et lymphomes. Chez les femmes ayant le quintile de cholestérol le plus élevé, une réduction de tous les cancers de 14%, de la vésicule biliaire de 77%, du sein de 30%, de mélanome de 39% et de leucémies et lymphomes de 39%.

⁸⁶ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9343498>

66

Cholestérol : le nouveau piège signé Big Pharma

Hold-up contre soi-même

Et s'acharner à vouloir faire baisser son cholestérol à renfort de médicaments revient souvent à un hold-up contre soi-même ! Lorsqu'on observe en effet la plaque d'athérome (le dépôt sur la paroi interne de l'artère qui peut finir par la boucher), il est vrai qu'on trouve du cholestérol. Mais seulement dans une proportion de 10%. Les 90% qui restent, ce sont surtout des fibres, des globules blancs, des cellules musculaires lisses, des plaquettes, de la fibrine, du calcium et du fer, un puissant pro-oxydant et pro-inflammatoire...

Voilà pourquoi, plus que la baisse du taux de cholestérol, c'est la maîtrise de l'hypertension et de l'hyperactivité plaquettaire qui sont **essentielle**s dans la **prévention des infarctus et des AVC**.

Les plaquettes, ce sont les grandes nettoyeuses de notre réseau artériel. Elles s'activent dès que le revêtement de nos parois artérielles est endommagé. Elles se collent sur la lésion, recrutent d'autres plaquettes et resserrent l'artère. Travail efficace et rapide !

Le problème est que l'activation des plaquettes est déclenchée par la moindre microlésion de la paroi artérielle. Or certains facteurs favorisent ces microlésions et donc l'hyperactivité plaquettaire : tabac, surpoids, manque d'exercice, carences en oméga-3, antioxydants, magnésium, vitamine B, excès d'oméga 6, fer, cuivre

Vous l'avez compris : c'est donc sur ces facteurs-là qu'il faut agir en priorité pour limiter le risque cardio-vasculaire. Et pour cela, les statines ne servent strictement à rien.

67

Cholestérol : le nouveau piège signé Big Pharma

Le hic avec Big Pharma

Alors, est-ce la fin des statines contre le cholestérol ? Certainement pas.

Tranquillement, les grands laboratoires sont en train de refaire le casse du siècle. C'est simplement le scénario qui est différent. Au lieu d'essayer de vendre des *statines pour tous* (5 millions de personnes concernées en France), ils vont promouvoir les statines pour les *happy few* (les « heureux élus ») : 200 à 300 000 personnes (ceux qui ont déjà fait un infarctus, un AVC, qui ont un cholestérol très élevé (supérieur à 0,4g/l), etc.

Le plan : passer d'un marché de masse avec un prix du traitement de un ou deux euros par jour, à un marché de niche, certes, mais avec cette fois un médicament qui vaut...50 à 100 fois plus. Ne vous embêtez pas à faire le calcul. A la fin, c'est Big Pharma qui gagne.

Et le patient ? On va lui expliquer avec l'air conquis que cette nouvelle génération de statines (on les appelle les « anti-PCSK9 »)

est capable de faire chuter le cholestérol jusqu'à 50 % ! D'accord, mais sont-elles efficaces pour réduire les accidents cardiovasculaires ?

Là, « *on n'en sait encore rien* »⁸⁷.

Et le meilleur pour la fin :

« *On ne connaît pas encore tous leurs effets indésirables* ».

Mais on compte évidemment sur les patients pour prévenir en cas de problème ! Enfin, s'ils sont encore en vie, bien sûr.

⁸⁷ <https://www.santemagazine.fr/traitement/medicaments/cholesterol-quand-faut-il-prendre-des-statines-171106>

Eviter d'être terrassé par une crise cardiaque

Maintenant, la question qu'il faut poser est la suivante : comment **prévenir naturellement l'infarctus**. Comment éviter le passage obligé par cette « machine à distribuer des médicaments » qu'est devenue la cardiologie ?

D'abord, posons une question un peu « sensible » : qui peut sérieusement croire qu'en distribuant des pilules pour faire baisser le taux de glycémie, le taux de cholestérol ou même la tension artérielle, on va s'attaquer au fond du problème, et protéger votre cœur et vos artères ?

Personne.

Mais il est vrai que c'est plus « commode ». Commode pour le médecin qui a l'impression d'agir concrètement pour son patient, et commode pour le patient qui peut tranquillement rentrer chez lui en se disant que son problème est « réglé ».

Evidemment, **ce n'est pas le cas**. Si un diabétique ou un hypertendu doivent s'inquiéter de la santé de leur cœur, c'est parce que leur mode de vie, qui est dans une majorité de cas la source du diabète ou de l'hypertension, risque très certainement aussi de leur créer des problèmes cardiaques.

Bien sûr, il y a toujours des exceptions, en particulier lorsque la tension est dangereusement trop élevée, où la prise de médicaments est une nécessité vitale.

Bien sûr, il y a des chiffres qu'il faut surveiller car ils sont liés avec un risque cardiaque plus élevé : tension artérielle et taux de sucre sanguin, taux de triglycérides⁸⁸ voire, en cas d'analyses plus poussées, score calcique⁸⁹ (niveau de dépôt du calcium dans vos

⁸⁸ Morrison JA1, Glueck CJ, Horn PS, Yermaneni S, Wang P. Pediatric triglycerides predict cardiovascular disease events in the fourth to fifth decade of life. *Metabolism*. 2009 Sep;58(9):1277-84

⁸⁹ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26148276>

artères) ou nombre de protéines contenues dans les lipoprotéines (LDL-p / ApoB)⁹⁰.

Mais si vous vous contentez de faire baisser votre tension par un médicament, vous réduirez votre risque d'AVC mais vous ne vous protégerez pas vraiment d'un infarctus.

Une façon sûre d'examiner votre risque cardiaque est de faire le double examen

- 1/ du contenu de votre assiette,
- 2/ de la durée de votre activité physique hebdomadaire;

Récemment, une équipe de cardiologues allemands a montré que **l'exercice physique** (vélo stationnaire) est plus efficace que l'angioplastie (chirurgie vasculaire) pour réduire le risque cardio vasculaire⁹¹. Une des explications est que l'angioplastie n'agit toujours que sur une section bien précise du système artériel tandis que l'exercice physique peut avoir un effet bénéfique sur toutes les artères.

Veillez aussi à votre niveau d'exposition aux poisons contemporains :

le tabac, l'alcool - consommé excessivement - et les polluants si présents dans notre environnement.

Les meilleures preuves que cette stratégie du mode de vie est LA BONNE pour assurer une longévité en bonne santé se trouvent chez certaines peuplades qui ont conservé des habitudes se rapprochant de celles de nos ancêtres du paléolithique.

Ainsi, le médecin suédois Lindeberg n'a observé aucun signe de maladie cardio-vasculaire chez les habitants de l'île de Kitava, en Papouasie Nouvelle Guinée, y compris chez ceux qui étaient âgés de 60 à 95 ans⁹² !

Et même lorsqu'on doit faire face à un problème cardiaque, le mode de vie reste de très loin **le meilleur médicament**. C'est la conclusion

⁹⁰ <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=374290>

⁹¹ <http://www.passeportsante.net/fr/Actualites/Nouvelles/Fiche.aspx?doc=2004101400>

⁹² Lindeberg S. Paleolithic diets as a model for prevention and treatment of Western disease. Am J Hum Biol. 2012 Mar-Apr;24(2):110-5

70

Cholestérol : le nouveau piège signé Big Pharma

de la célèbre étude de Lyon, conduite par le chercheur français Michel de Lorgeril⁹³. Dans cette étude, les chercheurs avaient sélectionné 605 patients de moins de 70 ans ayant déjà eu un infarctus dans les six mois précédant l'étude.

Ils les ont séparés en deux groupes : le premier a reçu les conseils alimentaires « anticholestérol » que donnent généralement les cardiologues : manger aussi peu gras que possible (en évitant notamment les poissons gras, noix et avocats), préférer l'huile de tournesol, éviter les œufs, etc.

L'autre groupe s'est vu conseiller le **régime « méditerranéen »** : riche en bonnes graisses (poissons gras, huile d'olive et colza, noix, etc.), riche en fruits et légumes, en céréales complètes et légumineuses et limité en produits animaux.

Les résultats ont été sidérants : en jouant sur ce seul paramètre de l'alimentation, les patients du groupe « méditerranéen » ont vu leur risque de complications cardiovasculaires sévères diminuer de 70% par rapport à ceux du groupe « anticholestérol » !

Cette étude pionnière été confirmée par beaucoup d'autres recherches⁹⁴ depuis sa publication en 1994 puis en 1999.

A ce modèle méditerranéen, on peut bien sûr ajouter celui des centenaires de l'île d'Okinawa, au Japon, qui rencontrent 80 % de pathologies cardiovasculaires de moins qu'ailleurs dans le monde.

Comme dans le modèle méditerranéen, le régime alimentaire joue une place prépondérante : pas de produits enrichis en sucres rapides, graisses saturées, sel, très peu de sucre, consommation calorique réduite, alimentation à 80% végétale (chou, algues comme le kombu, champignons), viande de porc (cuite à feu doux, *sans oublier* les pieds et le museau riches en collagène), apports en antioxydants et polyphénols (thé vert, soja, épices), acides gras oméga-3 (huile de

⁹³ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9989963>

⁹⁴ Gardener H1, Wright CB2, Cabral D2, Scarmeas N3, Gu Y4, Cheung K5, Elkind MS6, Sacco RL2, Rundek T2. Mediterranean diet and carotid atherosclerosis in the Northern Manhattan Study. *Atherosclerosis*. 2014 Jun;234(2):303-10. doi: 10.1016/j.atherosclerosis.2014.03.011. Epub 2014 Mar 22

Cholestérol : le nouveau piège signé Big Pharma

colza, poissons gras) et magnésium (légumes verts, haricots, graines de sésame), etc.

Et comme dans le modèle méditerranéen, l'exercice physique, l'exposition régulière au soleil, l'art de vivre, la sociabilité, la perception de soi-même comme faisant partie d'un « grand tout », l'attention portée aux autres membres de la communauté, constituent également les fondements de la longévité et de la bonne santé cardiaque.

Signalons également une carence que l'on retrouve en cas d'insuffisance cardiaque chez 50 à 75 % des patients : un manque de **CoQ10**⁹⁵ (Coenzyme Q10). Le cœur ne pompe pas assez de sang pour irriguer tout l'organisme. Le coenzyme Q10 améliore la production d'énergie du cœur et bloque ainsi le cercle vicieux de l'insuffisance cardiaque. Le coenzyme Q10 est aujourd'hui communément prescrit en adjuvant aux traitements classiques (inhibiteur ACE, bêtabloquants) au Japon, en Russie, en Israël. Une méta-analyse de 2005⁹⁶ a montré qu'il allongerait la durée de vie des patients de 3 ans. La dose recommandée est de 100 à 300mg par jour.

Un dernier conseil pour conclure : si vous avez aujourd'hui des

habitudes alimentaires et physiques diamétralement opposées à celles qui assurent une bonne santé cardio-vasculaire, ne vous découragez pas pour autant.

L'important est de commencer. Même petit, même doucement, à pas de souris...pas la peine de tout changer du jour au lendemain : assaisonnez vos salades, vos poissons, et vos légumes par un filet d'huile d'olive, de préférence extra vierge, plus riche en polyphénols protecteurs. C'est un début. Mais c'est énorme. C'est le signe que vous êtes prêt à emprunter une nouvelle route.

Et c'est pareil pour le sport. Marchez, seul, à plusieurs, lentement d'abord, un peu plus vite si vous le pouvez. L'important n'est pas d'appliquer les recettes intégralement mais de progresser, à mesure de vos forces, dans la bonne direction. En route !

⁹⁵ <http://www.thierrysouccar.com/sante/info/la-coenzyme-q10-quest-ce-que-cest-2397>

⁹⁶ Singh U, Devaraj S, Jialal I., Coenzyme Q10 supplementation and heart failure.,*Nutr Rev.* 2007 Jun;65(6 Pt 1):286-93. Review.

Chapitre 7

PARKINSON : INCROYABLE DÉCOUVERTE D'UN NEUROLOGUE DANS...UN PUB IRLANDAIS !

« La maladie de Parkinson est la deuxième maladie neuro dégénérative la plus répandue dans le monde après la maladie d'Alzheimer. Aujourd'hui en France, plus de 150 000 personnes souffrent de la maladie de Parkinson, et l'on compte près de 8 000 nouveaux cas par ans ».

Voici le genre d'informations qu'on lit généralement en préambule des articles consacrés à Parkinson. Des statistiques, des perspectives, des faits...une vérité froide qui donne le sentiment que

la dimension humaine de la maladie de Parkinson est un peu laissée de côté.

Et pourtant...Il faut avoir personnellement connu un malade pour comprendre que Parkinson a quelque chose de vraiment tragique, maladie cruelle qui confronte un esprit encore vif à la détresse « d'habiter » un corps qui chaque jour, vous échappe un peu plus.

Parkinson est une maladie lourde, incurable, dont on comprend mal les causes et le mécanisme. Et dont il faut le dire tout net, on ne guérit pas. Cela veut-il dire pour autant qu'il n'y a rien à faire ? Non. Mais il faut agir...**du bon côté**

74

Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

Un médicament d'origine naturelle

Ce que l'on sait, c'est que la maladie de Parkinson se caractérise par la destruction d'un type particulier de neurones, ceux qui fabriquent la dopamine, dans une structure située à la base du cerveau, le *locus niger* (également appelée *substance noire*)⁹⁷.

La dopamine est un neurotransmetteur indispensable au contrôle de l'humeur, mais surtout des mouvements. Lorsque la production ou même la circulation de la dopamine est diminuée, de nombreux troubles moteurs apparaissent : d'abord les tremblements. Puis les mouvements se ralentissent, vous traînez des pieds, vos membres se raidissent, vous vous mettez à perdre l'équilibre et vous peinez de plus en plus à articuler les mots.

Face à cette situation, la médecine officielle utilise des médicaments qui vont avoir pour mission de se substituer à la dopamine dans le cerveau, soit en imitant son action au niveau des récepteurs, soit en

stimulant la production de dopamine ; c'est notamment le cas de la L dopa, un médicament synthétisé à partir d'une substance naturelle, un acide aminé qu'on a isolé pour la première fois en 1913 dans la *féverole*, une légumineuse.

Signalons également qu'en Inde, la médecine ayurvédique utilisait depuis longtemps une autre légumineuse, le pois mascate, contre la maladie de Parkinson.

Le problème de la L-Dopa est que ses effets sont réels au départ, mais finissent par disparaître au bout de quelques années.

Pour expliquer les causes de la maladie, la recherche scientifique tâtonne autour de différentes hypothèses, au rang desquelles on trouve en premier lieu la **génétique** – risque accru pour les personnes ayant un parent atteint au premier degré par la maladie de Parkinson. Une autre hypothèse avancée serait l'exposition aux **pesticides et herbicides**, avec une occurrence accrue de la maladie chez les

⁹⁷ <https://www.futura-sciences.com/sante/definitions/cerveau-substance-noire-16724/>

agriculteurs, pour lesquels les autorités ont d'ailleurs parlé de « *maladie professionnelle* ». Au sujet des agriculteurs, une étude a remarqué que ceux qui consomment le **plus de graisses polyinsaturées** (en particulier de la famille des oméga-3 : lin, colza, noix) sont moins affectés par la maladie⁹⁸. A l'inverse, un régime riche en laitages est associé à un risque accru de Parkinson.

Voilà pourquoi on conseille en prévention de Parkinson de manger bio, d'éviter les aliments industriels, l'eau du robinet (contient des polluants), les laitages entiers (leurs graisses stockent les pesticides) et encore des substances comme le tétrachlorure de carbone, le trochloroéthylène et le perchloroéthylène, qu'on trouve dans les produits de nettoyage à sec, peintures, adhésifs.

Par ailleurs, c'est un **régime alimentaire**, le régime *cétogène*, riche en graisses et pauvre en glucides, qui est souvent évoqué pour améliorer le fonctionnement des cellules cérébrales et protéger les neurones⁹⁹.

Zoom sur le régime cétogène

Le corps humain a en effet la capacité de fonctionner normalement en **l'absence totale de glucides** dans l'alimentation. L'énergie est alors produite en utilisant les graisses corporelles et les graisses alimentaires. Conséquence, le carburant qui en découle n'est plus le sucre, mais des « **corps cétoniques** », une substance dérivée des graisses. Les corps cétoniques sont avec le glucose la seule autre substance qui peut être utilisée par notre cerveau, notre cœur et nos muscles, pour fonctionner.

⁹⁸ Kamel F, Goldman SM, Umbach DM, Chen H, Richardson G, Barber MR, Meng C, Marras C, Korell M, Kasten M, Hoppin JA, Comyns K, Chade A, Blair A, Bhudhikanok GS, Webster Ross G, William Langston J, Sandler DP, Tanner CM. Dietary fat intake, pesticide use, and Parkinson's disease. *Parkinsonism Relat Disord.* 2013 Oct 1. pii: S1353-8020(13)00353-2.

⁹⁹ Vanitallie TB, Nonas C, Di Rocco A, Boyar K, Hyams K, Heymsfield SB. Treatment of parkinson disease with diet-induced hyperketonemia: a feasibility study. *Neurology* 2005; **64**: 728–730.

76

Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

Nos ancêtres chasseurs-cueilleurs ont réussi grâce à ce mode métabolique à survivre et à prospérer même dans les endroits où fruits, baies et tubercules (glucides) n'étaient pas disponibles toute l'année, en particulier les zones nordiques les plus froides. Le régime cétogène est donc à l'origine de **certaines des plus grandes conquêtes humaines**, en particulier l'installation de populations dans les zones où la vie avait le moins de chance de se développer.

Fonctionnement du régime cétogène :

Après 2 ou 3 jours de régime cétogène, le cerveau tire facilement 25 à 30% de son énergie à partir des corps cétoniques, et 70% après 3 semaines de régime. C'est un régime que l'on utilise également pour traiter les malades d'épilepsie, maladie neurologique qui se caractérise par des crises accompagnées de convulsion, secousses, pertes de conscience, etc. Au bout de ces trois semaines de régime cétogène, on constate une disparition des crises.

Aujourd'hui on peine à expliquer ce phénomène, même si les chercheurs situent l'explication au niveau de la mitochondrie des cellules nerveuses, l'endroit de la cellule où se fabrique l'énergie nécessaire à toutes les réactions biochimiques.

Ils ont en effet montré que le fait d'alimenter la mitochondrie avec des corps cétoniques exerçait de profonds effets protecteurs sur les neurones¹⁰⁰ :

« Les corps cétoniques élèvent les niveaux d'ATP, la molécule qui transporte l'énergie dans chaque partie de la cellule, ils réduisent la formation de radicaux libres et ils stimulent la régénération des mitochondries. En plus, le niveau de GABA, un neurotransmetteur calmant, s'élève tandis que celui du glutamate, un excitant, diminue, ce qui permet d'atténuer l'hyperexcitabilité des neurones, une des causes des maladies neuro-dégénératives. »

Il faut cependant reconnaître que la mise en œuvre du régime est particulièrement exigeante, en particulier dans sa phase de

¹⁰⁰ Kim do, Y., Davis, L. M., Sullivan, P. G., Maalouf, M. Simeone, T. A., vanBrederode, J., and Rho, J. M. (2007). *Ketone bodies are protective against oxidative stress in neocortical neurons. J. Neurochem. 101, 1316–1326.*

77

Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

démarrage. En général, il faut atteindre une consommation maximum de seulement 20 à 50g de glucides¹⁰¹ par jour pour permettre de maintenir un état de cétose.

On compense la réduction des glucides par l'ajout de lipides à tous les repas : graisses animales (beurre, viande grasse, etc.) huiles végétales riches en omega 3 (lin, noix, colza) et de l'huile d'olive. L'huile de noix de coco est une base de l'alimentation cétogène car ses acides gras à chaîne moyenne produisent naturellement nombre de corps cétoniques¹⁰².

35g d'huile de coco permettent d'obtenir facilement 20g de corps cétoniques.

Pour habituer les intestins - l'huile de coco pouvant entraîner des diarrhées - on peut commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.

A défaut d'adopter un régime cétogène stricto sensu, pour prévenir la maladie de Parkinson, il faut veiller à consommer le

plus régulièrement possible :

- des graisses polyinsaturées de la famille des oméga-3 : huile d'olive, de lin, colza, noix, cameline...
- des fruits rouges riches en flavonoïdes : fraise, myrtille, framboise, canneberge...
- La cannelle de Ceylan (une étude de 2014 - sur des souris – a montré que la cannelle pourrait inverser les effets de la maladie de Parkinson dans le cerveau, donc potentiellement, la guérir), mais aussi le poivron et les solanacées (tomate, aubergine, pomme de terre) ;
- Du café ou du thé vert à raison de 2 à 3 tasses par jour.

Certains compléments alimentaires sont également recommandés

:

¹⁰¹ Sumithran P, Proietto J. *Ketogenic diets for weight loss: a review of their principles, safety and efficacy. Obesity research and clinical practice. 2008;2:1-13*

¹⁰² *Combinations of medium chain triglycerides and therapeutic agents for the treatment and prevention of Alzheimer's disease and other diseases resulting from reduced neuronal metabolism,* "United States Patent 2008/0009467, Inventor Samuel T. Henderson, Accera, Inc., Broomfield, Colorado (Ketasyne).

78

Parkinson : incroyable découverte d'un neurologue dans...un pub irlandais !

- **Le glutathion** : vous vous souvenez peut-être que le 31 août 2002, Claire Chazal annonçait au journal de 20 heures de TF1 que le professeur Luc Montagnier, codécouvreur du virus du sida, et prix Nobel de Médecine, aurait prescrit à Jean-Paul II, qui souffre de la maladie de Parkinson, un « traitement miracle » qui pourrait avoir permis d'améliorer l'état de santé du pape. Ce traitement contenait deux antioxydants majeurs : la papaye fermentée et le glutathion réduit.

Il s'agit de **l'antioxydant intracellulaire le plus important de l'organisme**. Il joue un rôle majeur pour défendre l'organisme contre les polluants et dans le cerveau. La diminution de son niveau pourrait être associée à une progression de la maladie de Parkinson¹⁰³. Le glutathion se fabrique dans les cellules à partir notamment d'un acide aminé présent dans les protéines, la cystéine, mais qui est souvent déficitaire car difficile à métaboliser par l'organisme. Pour renforcer efficacement la présence du glutathion, on recommande d'ajouter un complément alimentaire de ce précurseur : la N-Acetyl cystéine (NAC), à des doses qui varient

de 200 à 1500 mg / jour.

- **La vitamine D3**, à une dose de 4000 UI par jour. Une étude en double-aveugle réalisée au Japon en 2013 a montré qu'une supplémentation en vitamine D permettait de *ralentir* la progression de la maladie de Parkinson¹⁰⁴.
- **Du coenzyme Q10** (300 à 1200 mg / jour), qui aide au bon fonctionnement des cellules.

Mais il y a aussi autre chose que vous pouvez faire, et qui réclame là encore un certain effort. De la musculation, et des exercices dits « à haute intensité », qui ont montré une efficacité réelle pour ralentir la progression de la maladie de Parkinson.

Concrètement, il faut pratiquer 30 minutes par jour une activité physique à moyenne ou haute densité avec un travail plus intense sur

¹⁰³ Jenner P et al. oxidative stress as a cause of nigral cell death in "Parkinson's disease and incidental lewy body disease, 1992; 32 Suppl:S82-7

¹⁰⁴ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23485413>

les jambes. On peut faire ce type d'exercices dans une salle de musculation, en ajoutant une charge additionnelle. Dans une étude,

des patients qui ont soulevé des charges lourdes deux à trois fois par semaine sur une période de plusieurs mois, ont vu une diminution « forte et durable » de leurs symptômes¹⁰⁵.

Les vertus du Pub irlandais contre Parkinson !

Pour ceux qui ne sont plus forcément en capacité de s'attaquer à des charges lourdes, il reste alors une possibilité assez surprenante : **la danse !**

C'est un neurologue italien, attablé dans un pub irlandais, qui le

premier a osé cette curieuse hypothèse en observant un malade de Parkinson danser comme un dératé, sans la moindre difficulté ni aucun déséquilibre. De retour à son laboratoire, le médecin a voulu vérifier qu'il n'avait pas descendu une pinte de trop...Il a réalisé une étude sur 24 personnes, qui a conclu que la danse irlandaise était effectivement plus efficace que les exercices physiques habituels, et permettait une meilleure stabilité dans les mouvements au quotidien¹⁰⁶ !

Plus récemment, ce sont des chercheurs de l'Université de McGill, au Canada qui ont fait danser le Tango à des patients atteints de Parkinson pendant 12 semaines... et ils ont constaté une forte amélioration de leur équilibre et de leur mobilité, comparé à une activité physique standard¹⁰⁷ !

¹⁰⁵ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25038064>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24990028>

¹⁰⁶ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23731986>

¹⁰⁷ <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229915000291>