

Principes de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

sommaire

2 ACTUALITÉS

6 FICHE THÉRAPEUTIQUE

Prévenir le coup de soleil

7 DOSSIER

Gardez à vue vos yeux

L'œil est une structure très complexe et donc très fragile. Excès de rayonnement UV, insuffisances d'apport nutritionnel, stress, etc., affectent son bon fonctionnement. Lorsque l'œil est atteint, les rémissions sont rares. Mais de très nombreux outils naturels sont capables non seulement de prévenir mais aussi de freiner l'évolution des grandes pathologies oculaires.

13 ÉNERGIE

Emotional Freedom Techniques, jouez des points pour mieux vivre

14 BONNES FEUILLES

Les dangers des pilules contraceptives

16 INTERVIEW

Le docteur Raphaël Nogier préconise une alimentation personnalisée en misant sur des tests singuliers.

17 BONNES IDÉES

Affûter sa mémoire • Des levures pour se fortifier

18 TRAITEMENT

Voyager sans souci de santé

19 POLÉMIQUE

Nos enfants méritent un peu plus de respect!

21 COURRIER DES LECTEURS

24 PETITES ANNONCES

26 LA VIE NATURELLE

28 BOÎTE À OUTILS

Anti-inflammatoire innovant

AUTOMASSAGE

L'asthme

Rien ne vaut le soleil

Longtemps vantée pour la santé des os, la vitamine D nous protège des maladies cardiovasculaires, du risque de diabète, de certains cancers, etc. Pas une semaine ne passe sans qu'une étude nous confirme son omnipotence. Pour le seul mois d'avril, des Américains ont montré qu'elle réduisait les risques de fibromes utérins tandis qu'une méta-analyse canadienne confirmait son rôle préventif de la dépression. Personnellement, je trouve qu'il y a une autre question qui devrait être plus abordée. En effet, la vitamine D n'est pas tout à fait une vitamine comme les autres. On parle là d'une hormone, d'un stéroïde hormonal qui régule pratiquement tout le renouvellement de nos tissus, depuis l'os, le cartilage, les tissus de soutien, les vaisseaux sanguins, les artères, les nerfs, le cerveau... jusqu'à l'immunité. Alors rendez-vous compte: pour en limiter les carences, on nous dit qu'il suffirait de faire le plein une fois par an grâce à la vitamine D synthétique. Or quand vous prenez certaines ampoules contenant 250 fois la dose quotidienne recommandée, vous saturez votre organisme avec une vitamine de synthèse qui bloque certainement la synthèse cutanée naturelle. Viendrait-il à l'idée des endocrinologues de prescrire des doses de 25 grammes de Lévothyrox? C'est pourtant bien ce que l'on fait avec les ampoules surdosées de vitamine D. Il est vraisemblable que le fait de donner une telle dose crée une dépendance. De plus, rien ne nous dit que ce que l'on dose ensuite dans le sang, à savoir la vitamine ainsi ingérée, a l'effet souhaité. Par exemple, l'évolution de l'ostéoporose chez les personnes traitées par ce genre de supplément ne donne guère d'espoir. En fait, rien ne prouve qu'un produit de synthèse soit aussi efficace que la vitamine D naturelle. Chez l'animal la surdose provoque des calcifications artérielles. À Uvédose, le dictionnaire médical signale comme effets indésirables des cas de malaise vagal et des risques d'apnée du nourrisson avec des doses de 1 500 UI par jour, sans que la cause en soit connue! Ce produit contient en outre tantôt du toluène, qui est un dérivé pétrochimique du benzène, tantôt du propylène glycol! Alors que faire? Commencer par privilégier une vitamine D plus naturelle. On peut opter pour la D3. Aux dernières nouvelles une partie de ses molécules sont fabriquées en Chine à partir de suint de laine de mouton traité par des détergents... avec tous les risques d'allergie connus à la lanoline. Pour ma part, je préconise la vitamine D fabriquée par des levures. Bien que nommée D2, elle n'est pas tout à fait végétale (elle devrait se nommer menacalciférol). Elle est aussi efficace que la D3 et peut parfaitement contribuer à compenser une carence, à condition d'en prendre suffisamment et d'une manière assez longue. Mais tout cela ne remplace pas la vitamine D fabriquée par la peau sous l'effet du soleil. Nous arrivons justement en période estivale, alors ne boudons pas ce plaisir et exposons-nous au soleil quand il ne tape pas trop fort. C'est une question de santé publique quand on sait toutes les maladies que la vitamine D permet d'éviter. ●

Paul Dupont



ces interactions. Du coup, rares sont ceux qui ont ce réflexe face à un enfant hyper-agité par exemple ou face à un patient dépressif ! Et pourtant ces pathologies peuvent trouver leur origine dans une allergie ! Tout cela est d'autant plus complexe qu'il faut impérativement personnaliser les choses. Chaque humain est unique. 80 % de la population par exemple supporte le lait, les autres non, pourquoi ? Les épidémiologistes classiques recherchent souvent un

des aliments *a priori* suspects, on teste les réactions du corps à des échantillons d'aliments coupés en fines lamelles tandis qu'on prend le pouls du patient. Il est important que l'aliment soit testé tel qu'il est consommé. Exemple, sous forme de biscotte ou pain si on suspecte une allergie au blé, ou de viande cuite si on pense à des protéines animales. Ensuite, par la lumière qui traverse l'échantillon et se charge d'une activité spectrale, la peau fait la différence. En effet, elle est capable de recevoir, comprendre et transmettre au système nerveux des messages électromagnétiques de type lumineux. Le pouls se dégonfle en cas d'allergie. Par ailleurs, en mesurant le temps qu'il faut pour un retour à la normale, on peut avoir une idée de l'intensité de l'allergie détectée. Le test est simple, sans danger, et rapide à interpréter pour un praticien formé.

P. de S. Vous admettez toutefois que, même avec le RAFT, les allergies restent difficiles à débusquer ?

D' R. N. Tout simplement parce que nous avons un système immunitaire complexe, ce qui est magnifique par ailleurs ! Mais, effectivement, une allergie est une réaction anormale du système immunitaire qui est censé nous protéger des agresseurs et qui va pourtant agir de façon désordonnée au point de donner des symptômes divers. Or, lors des études de médecine, on étudie peu

aliment toxique, à la survenue d'un cancer notamment, alors qu'il faut peut-être débusquer un aliment qui, sans être forcément toxique, n'est pas toléré par tel ou tel individu en fonction de son histoire.

P. de S. Une allergie peut-elle être détectée en une seule séance ?

D' R. N. Non, il faut au moins deux séances espacées de plusieurs semaines pendant lesquelles on aura éliminé certains aliments de son quotidien. Il s'agit d'arriver à définir les allergies primaires des allergies secondaires. Ces dernières sont souvent des allergies visibles immédiatement après l'absorption ou l'injection de certaines protéines. Mais il se peut que le système ait encodé des allergies plus anciennes. Ce sont les allergies retardées. C'est ainsi que j'en suis arrivé à mes conclusions sur le lait de vache et certains cancers du sein. Les femmes en question n'ont jamais été allaitées et leur système immunitaire s'est mis très tôt en chasse de certaines protéines indésirables en créant des réflexes insolites de défense. J'en suis aussi arrivé à l'idée que de nombreuses maladies auto-immunes sont certainement dues, à l'origine, à une allergie. Le système prend l'habitude de s'attaquer à lui-même en confondant protéines propres et protéines étrangères ! ●

Entretien réalisé par
Christine Saramito

● bonnes idées

Affûter sa mémoire

Régulièrement, de nouvelles études viennent confirmer la plasticité de notre cerveau. Ce que s'emploient aussi à améliorer certains compléments alimentaires. C'est le cas de Memoptic à base de CDP-choline. Appelée aussi citicoline, elle augmente les niveaux des principaux neurotransmetteurs (dopamine, phosphatidylcholine, acétylcholine, notamment). On s'est aussi aperçu qu'elle facilite la communication entre les neurones, soutient leur activité mitochondriale et la présence des phospholipides qui constituent le tiers des tissus cérébraux... Forte de ces différentes facultés, on comprend qu'elle soit conseillée pour soutenir la mémoire associée au vieillissement ou au déclin lié à des maladies dégénératives comme la maladie d'Alzheimer ainsi que pour soutenir l'attention. Ayant également un tropisme au niveau des cellules de la vision, elle a été associée dans Memoptic au *Ginkgo biloba* connu pour pallier les effets du vieillissement sur les performances intellectuelles et visuelles. Memoptic contient aussi du magnésium, du zinc et de la vitamine B5, qui favorisent les capacités mentales (concentration, résistance...).

La CDP-choline pouvant provoquer des difficultés de sommeil, éviter la prise en fin de journée.

Memoptic, Laboratoire Densmore, en pharmacie.



Des levures pour se fortifier

Les conséquences de l'agriculture intensive sur les sols nous confrontent à un curieux paradoxe : bien que notre alimentation n'ait jamais été aussi abondante, elle s'appauvrit en substances vitales essentielles. Ajoutez les comportements individuels (régime ou au contraire excès, mauvaises associations, digestion faible...) et on comprend aisément les carences qu'insidieusement nous accumulons. Parmi les nombreuses références, les laboratoires d'Alfred Vogel tirent leur épingle du jeu avec un procédé qui, bien que non récent, reste spécifique et aboutit à la levure « plasmolysée ». En clair, les cellules de levure (*Saccharomyces cerevisiae* Meyen) enrichies par le milieu nutritif issu de plantes sélectionnées, ont perdu leur eau durant leur fermentation. Les éléments nutritifs de la levure ainsi obtenue sont libérés sans chaleur, ce qui préserve leur intégrité. En toute sécurité donc, les 11 vitamines et 20 acides aminés (alanine, arginine, asparagine...), 19 sels minéraux et oligo-éléments (calcium, chrome, fer, potassium...), et 11 reconstituants (lécithine, choline, glutathion...) apportent le complément nutritionnel que la « nature » n'offre plus.

Fortifiant Strath, chez Bioforce France.
www.avogel.fr. Tél. : 03 89 21 42 00.