



10 découvertes scientifiques récentes qui peuvent changer votre vie

PureSanté
Les idées claires sur la santé naturelle

LES DOSSIERS SPÉCIAUX **PURE SANTÉ**

10 découvertes scientifiques récentes qui peuvent changer votre vie

La recherche scientifique apporte presque quotidiennement des alternatives aux sacro-saints médicaments prescrits par la majorité des médecins. L'intérêt qui devrait primer, dans un monde idéal, serait celui du patient – mais ça n'est pas le cas. Ces découvertes, souvent révolutionnaires, restent en effet confidentielles, avant tout parce qu'elles menacent la lucrative industrie pharmaceutique. Elles permettent pourtant de se soigner de façon plus naturelle, et d'échapper au cortège d'effets secondaires des médicaments chimiques. Voici donc 10 découvertes scientifiques récentes qui sont susceptibles d'améliorer votre santé, à court et à long terme !

Sommaire

1. 5 micronutriments indispensables contre la sclérose en plaque - - - - -	03
2. Glutathion : le plus important bouclier antimaladies et anti-âge - - - - -	06
3. Le Safran contre la dépression - - - - -	09
4. Bacopa monnieri : un engrais naturel pour vos neurones - - - - -	12
5. La mélatonine, le puissant anti-douleur naturel... à chercher à l'étranger - - - - -	14
6. Ce qu'il faut manger pendant une chimio - - - - -	17
7. Le buis surpuissant contre toutes les infections, du paludisme au sida - - - - -	20
8. Les bienfaits de l'alcool que l'on vous cache - - - - -	22
9. L'admirable vertu de l'eschsoltzia contre l'insomnie - - - - -	23
10. La vitamine C, un cadeau aussi pour vos artères - - - - -	25
Bonus : Les 3 tests qui prédisent votre mort - - - - -	27

1. 5 micronutriments indispensables contre la sclérose en plaque

En 2015, une étude sur le rôle des micro-nutriments dans la lutte contre la sclérose en plaque¹ laisse entrevoir un nouvel espoir pour de nouveaux traitements naturels contre cette maladie.

Déficit en micro-nutriments dans la sclérose en plaque

Les scientifiques se sont aperçus que les femmes touchées par la sclérose en plaque ont de plus faibles niveaux de micro-nutriments antioxydants et anti-inflammatoires que les femmes en bonne santé.

Ces micro-nutriments sont :

- les folates (vitamine B9)
- le magnésium
- la lutéine
- la zéaxanthine
- la quercétine

« Dans la mesure où la sclérose en plaques est une maladie inflammatoire chronique, avoir assez de nutriments aux propriétés anti-inflammatoires pourrait prévenir la maladie ou réduire le risque d'attaque cérébrale (AVC) chez les personnes déjà touchées par la sclé-

rose en plaques », a déclaré l'auteur de l'étude, le Dr Sandra D. Cassard de l'Université John Hopkins à Baltimore (Etats-Unis).

En voici un mot sur chacune en détail.

Folates

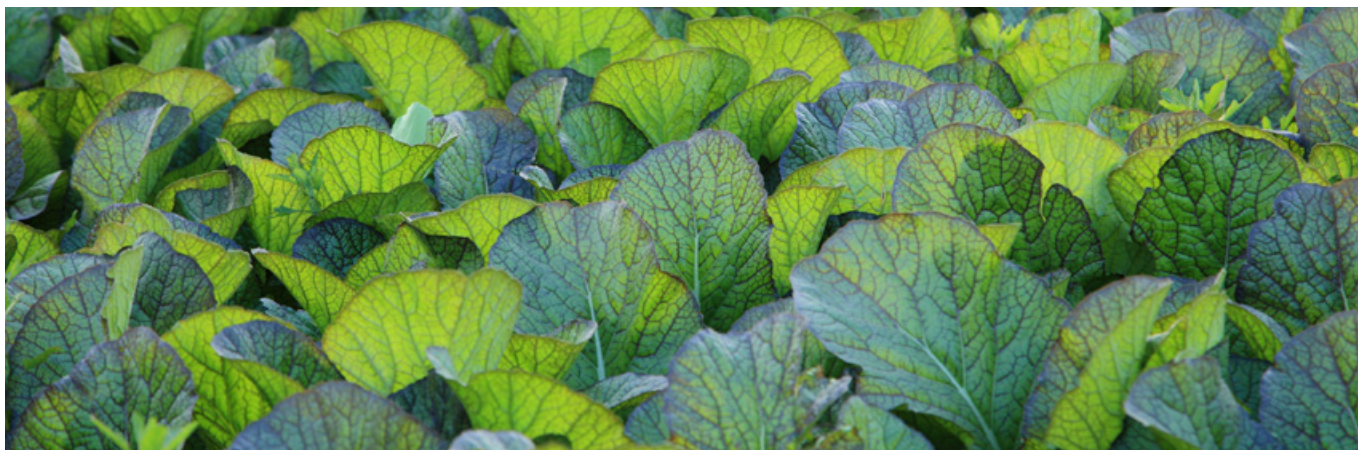
Folates est l'appellation qui regroupe les formes solubles de vitamine B9 que l'on trouve naturellement dans la nourriture. Manquer de folates a des effets ravageurs, pas seulement sur la sclérose en plaques, mais aussi sur le développement des bébés dans le ventre de leur mère et probablement aussi le risque de cancer. Le mot folates appartient à la même famille que « feuille » et ce n'est pas un hasard : on trouve en effet de grandes quantités de folates dans les légumes à feuilles.

Les meilleures sources alimentaires de folates sont les légumes comme la laitue romaine, les épinards, les asperges, le persil, les brocolis, le chou-fleur, les verts de navet, les feuilles de moutarde, les betteraves et les lentilles. Vous en trouvez aussi des quantités importantes dans le foie de veau et le foie de volaille.²

Les apports quotidiens recommandés en folates sont de 400 microgrammes, ce qui correspond à une grosse portion de lentilles, une double portion d'asperges, d'épinards ou de haricots. On voit que les 400 microgrammes sont difficiles à atteindre sans supplémentation.

1. American Academy of Neurology (AAN). « People with multiple sclerosis may have lower levels of key nutrients. » ScienceDaily. ScienceDaily, 19 February 2015. www.sciencedaily.com/releases/2015/02/150219162351.htm.

2. <http://www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&d-bid=63>



Aux Etats-Unis, les autorités sanitaires (*Center for Disease Control and Prevention*) recommandent une complémentation permanente en folates aux femmes en âge d'avoir des enfants.

Magnésium

Le magnésium est un minéral essentiel. Il participe à plus de 300 réactions métaboliques dans le corps.

Il contribue notamment à la transmission nerveuse et à la relaxation musculaire après la contraction, ce qui est important pour tous les muscles, et vital pour le cœur, qui est notre muscle le plus important. Sans lui, le cœur ne peut battre régulièrement. Le magnésium permet aussi de réguler le taux de sucre dans le sang, la dilatation des artères, il est indispensable pour utiliser les graisses (métabolisme des lipides), il peut soulager les migraines et les douleurs liées aux règles chez la femme.

De récentes études ont établi qu'un bon apport réduit le risque de cancer du côlon.³

Le magnésium se trouve dans les légumineuses, les graines, les noix, les céréales entières, le germe de blé, les légumes à feuilles vert foncé et la levure de bière. En revanche, le raffinage et les divers traitements industriels agro-alimentaires réduisent beaucoup la teneur des aliments en ce précieux minéral.

3. Wark PA, Lau R, Norat T, Kampman E. Magnesium intake and colorectal tumor risk: a case-control study and meta-analysis. *Am J Clin Nutr*. 2012 Aug 1.

Lutéine et zéaxanthine

Ce sont deux antioxydants de compositions chimiques proches, et qui sont très souvent associés dans les compléments alimentaires. On les trouve d'ailleurs aussi ensemble dans le jaune d'œuf.

Tous deux appartiennent à la classe des caroténoïdes.

Ce sont des antioxydants puissants, ce qui explique leur action possible contre la sclérose en plaques, puisqu'ils protègent les cellules nerveuses.

Toutefois, la lutéine et la zéaxanthine sont surtout connues du grand public pour les yeux.

Selon la grande étude AREDS (*Age-Related Eye Disease Study*) menée par le National Eye Institute aux Etats-Unis, elles ont un effet protecteur contre certaines formes de dégénérescences rétiniennes, en particulier contre la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA). La DMLA représente, à elle seule, 50 % des cas de cécité (aveugle) après 45 ans. Elle atteindrait, en France, plus d'un million de personnes.

Elle se caractérise par des lésions dégénératives de la région maculaire qui s'accompagnent d'une diminution de l'acuité visuelle centrale. Cette partie de la rétine est responsable de la vision des détails, indispensable à la lecture, à l'écriture et à la reconnaissance des visages. Il n'existe actuellement quasiment aucun moyen chirurgical ou médical pour la traiter.

En revanche, on s'est aperçu que la lutéine et la zéaxanthine, des pigments jaunes-oranges antioxydants qui se trouvent dans l'alimentation, vont se concentrer dans la rétine et la protègent de certains rayons électromagnétiques (lumière bleue) qui l'abiment.

Depuis cette découverte, de très nombreuses personnes âgées en prennent sous forme de compléments alimentaires aux Etats-Unis, à tel point que, malgré le vieillissement de la population, on a assisté ces dix dernières années à un recul global de ces maladies oculaires.

On trouve la lutéine et la zéaxanthine dans les légumes-feuilles vert foncé (par exemple les épinards et le chou frisé), dans divers fruits et céréales, ainsi que dans le jaune d'œuf; les graisses animales sont également sources de lutéine.

Quercétine

La quercétine est aussi un antioxydant. Par contre, ce n'est pas un caroténoïde mais un flavonoïde, c'est-à-dire une molécule aromatique appartenant à la famille des polyphénols.

C'est un composé dont on va beaucoup parler dans les années à venir car la quercétine est le plus actif des flavonoïdes. De nombreuses plantes médicinales, comme le ginkgo et le millepertuis, lui doivent leur efficacité.

La quercétine inhibe la production de TNF α (cytokine impliquée dans l'inflammation) dans les macrophages, de IL8 dans les cellules pulmonaires, et de deux cytokines (TNF α et IL-1a) dans les neurones. C'est cette action anti-inflammatoire qui la rend intéressante dans la lutte contre la sclérose en plaques.

Elle est abondante dans les câpres, le piment, le sureau, le cassis, la myrtille et dans l'oignon, surtout l'oignon rouge. Vous le reconnaissez parce qu'il a une forte saveur amère.

N'oubliez pas la vitamine D

Vu ces résultats, il semble raisonnable que les personnes atteintes de sclérose en plaques se

soucient, encore plus que les autres, de leurs apports en micronutriments et en particulier en antioxydants.

Toutefois, cela ne doit pas faire oublier que le principal actif connu aujourd'hui contre la sclérose en plaques reste la vitamine D.

La vitamine D est synthétisée par la peau sous l'action des rayons solaires UV-B.

Entre 1960 à 1993, plusieurs études se sont penchées sur les zones du monde les plus touchées par la sclérose en plaques. Elles ont suggéré, puis confirmé, qu'il existe une relation directe entre durée globale d'ensoleillement et apparition de la maladie. Plus on s'éloigne de l'équateur, plus les cas de sclérose en plaques sont nombreux.⁴

Les scientifiques soupçonnaient donc depuis des décennies un lien entre le manque de vitamine D et la sclérose en plaques.

En 2006, une étude a examiné la teneur en vitamine D du sang de militaires américains ayant contracté la sclérose en plaques. Elle a montré que les personnes malades avaient en général souffert d'un très grand déficit en vitamine D plusieurs années avant l'apparition de la maladie.

Face à de tels signes, il serait extrêmement dommage de se priver de l'effet préventif de la vitamine D. Exposez-vous autant que possible au soleil, et prenez de la vitamine D tous les jours sous forme de complément.

D'autant plus que la vitamine D, en plus de vous protéger probablement contre la sclérose en plaques, aura de multiples autres bienfaits sur votre santé, votre moral, renforcera vos os (en aidant à l'assimilation du calcium), diminuera votre risque de cancer, de dépression, etc.

Aucun risque de surdosage n'existe avec la vitamine D jusqu'à 10 000 UI par jour. Par sécurité, ne dépassez pas 5 000 UI par jour sur plusieurs années. Et prenez au minimum 1 500 UI.

4. <http://www.allodocteurs.fr/actualite-sante-quels-liens-entre-sclerose-en-plaques-et-vitamine-d--10168.asp?1=1>

2. Glutathion : le plus important bouclier antimaladies et anti-âge

Plus de 89 000 articles scientifiques ont été écrits au sujet du glutathion mais les médecins en parlent peu. Seule une infime minorité révèle aux malades que la plupart des personnes très malades sont en déficit, ce qui compromet le système immunitaire, ralentit ou empêche la guérison.

Le Glutathion est la plus importante molécule pour rester en bonne santé et prévenir les maladies : il diminue le risque de cancer, de maladie cardiaque et de démence. Cette molécule est nécessaire pour traiter de nombreuses maladies, de l'autisme à l'Alzheimer.

Le glutathion est le plus puissant des antioxydants présents dans votre corps. Il se trouve dans toutes les cellules et protège le corps de l'inflammation, des toxines et des corps pathogènes. Le glutathion a la capacité de se lier aux métaux lourds, aux solvants divers, et aux pesticides. Il les transforme ainsi en composés hydrosolubles qui sont aisément expulsés par la bile et la vessie.

Lorsque votre foie est surchargé, c'est le glutathion qui intervient pour détruire les toxines.

La bonne nouvelle, c'est que votre corps est capable de fabriquer lui-même du glutathion. Il a simplement besoin pour cela de certains acides aminés (plus à ce sujet ci-dessous).

La mauvaise nouvelle, c'est qu'un mauvais régime alimentaire, la pollution, les toxines, les médicaments, le stress, le vieillissement, les infections et les radiations détruisent les réserves de glutathion.

Lorsque votre corps ne fabrique plus assez de glutathion, ses fonctions normales et votre système immunitaire en sont gravement compromis. Votre foie peut se retrouver encombré, et incapable de jouer à plein son rôle de détoxification. Vous êtes alors exposé à une véritable désintégration à grande échelle de vos cellules sous l'effet du stress oxydatif, des radicaux libres, des infections, et des cellules cancéreuses qui pourront se multiplier sans rencontrer de limite.

Normalement, le glutathion s'attaque aux cancérogènes et renforce vos défenses immunitaires antitumeur. Le glutathion pourrait ainsi diminuer le risque du :

- cancer des os
- cancer du sein
- cancer du côlon
- cancer du larynx
- cancer des poumons⁵.

Dès 40 ans, vos niveaux de glutathion sont en chute libre

Les niveaux de glutathion sont en moyenne corrects chez les jeunes adultes. À partir de 40 ans, le glutathion va chuter brutalement. Si

5. <http://www.americanhealthcarefoundation.org/breast-cancer-md/GSH.cfm>

vous ne faites rien, votre taux de glutathion sera divisé par 4 entre 40 et 60 ans. À 60 ans, vos réserves de glutathion auront atteint leur minimum. Il restera à ce niveau à 70, 80 ans, etc.

Le légume le plus riche en glutathion est l'asperge. L'ennui est qu'on ne la trouve qu'au printemps. Alors, n'oubliez pas de faire des réserves à la prochaine saison !

Pour une cure sérieuse de glutathion tout au long de l'année, vous allez devoir vous orienter vers la supplémentation.

Le problème du glutathion par voie orale

Le glutathion peut être pris par voie orale, mais il est mal assimilé par le corps. C'est pourquoi l'on conseille de donner à votre corps les ingrédients pour qu'il le fabrique lui-même. Le résultat est alors meilleur.

Le glutathion est fabriqué directement par notre foie à partir de 3 éléments :

1. l'acide glutamique,
2. la glycine,
3. et la cystéine.

Cystéine : apports à surveiller

Votre corps n'a pas de mal à rassembler l'acide glutamique. La glycine peut être intéressante sous forme de complément alimentaire, j'y reviendrai dans une prochaine lettre. Mais c'est la cystéine qui vient souvent à manquer pour produire suffisamment de glutathion.

La cystéine est en partie produite par votre corps, mais ce n'est pas suffisant. On la trouve dans les aliments riches en protéines : viandes, œufs, produits laitiers, ail, oignon, poivrons rouges.

Mais pour des résultats concluants, il faut se tourner vers la supplémentation. Le meilleur moyen d'apporter de la cystéine à votre corps est d'utiliser son précurseur : la N-acétylcystéine.

Comme son nom l'indique, la N-acétylcystéine est un dérivé de la cystéine. C'était à l'origine un produit pharmaceutique largement utilisé dans les hôpitaux. Par exemple, après une overdose de paracétamol, une dose de N-acétylcystéine administrée rapidement peut relancer la production de glutathion et vous éviter la mort par insuffisance hépatique aiguë.

Mais son intérêt ne se limite pas seulement au fait qu'elle permette de produire du glutathion. Les médecins lui ont découvert beaucoup de nouvelles propriétés. Au final, sa popularité a largement dépassé les frontières de la médecine conventionnelle.

Désormais, la N-acétylcystéine est largement utilisée comme complément. Elle est notamment réputée chez les sportifs de haut niveau. Ils apprécient la capacité de la N-acétylcystéine à accroître la capacité respiratoire.

N-acétylcystéine contre la bronchite aiguë et la bronchite chronique

Si vous avez attrapé la grippe, ou un rhume, il y a de fortes probabilités que la situation tourne en bronchite : encombrement des voies respiratoires par des mucosités. Vous avez une toux grasse, votre respiration est sifflante, vous êtes vite essoufflé.

Dans ces cas fréquents, la N-acétylcystéine peut faire la différence. Elle vient fluidifier les sécrétions des bronches, aide à les désencombrer et facilite la respiration. La N-acétylcystéine peut s'utiliser à partir de 2 ans, en dehors de la grossesse et de l'allaitement.

Son efficacité a été confirmée en cas de bronchite aiguë par une synthèse d'étude en 2009⁶.

D'ailleurs plusieurs médicaments fluidifiant les sécrétions bronchiques (Mucomyst, Exomuc) ont la N-acétylcystéine comme principe actif.

6. Duijvestijn YC, Acetylcysteine and carbocysteine for acute upper and lower respiratory tract infections in paediatric patients without chronic broncho-pulmonary disease, Cochrane Database Syst Rev. 2009 Jan 21;(1):CD003124. doi: 10.1002/14651858.CD003124.pub3

La bronchite chronique est une inflammation des bronches qui dure au moins 3 mois. Le patient tousse et crache régulièrement. La bronchite chronique est liée à la pollution, aux allergies, au climat humide, au tabac, ou aux pneumopathies répétées.

Les études ont montré que la N-acétylcystéine prise pendant 3 à 6 mois réduit le nombre et la durée des crises en cas de bronchite chronique⁷.

La N-acétylcystéine est puissante

Vous pouvez prendre jusqu'à 1600 mg de N-acétylcystéine par jour lors d'infections courtes. Mais il est important de ne pas dépasser 600 mg de N-acétylcystéine par jour pendant plusieurs semaines d'affilée.

Une étude sur des souris a observé que des doses très élevées de N-acétylcystéine administrées pendant 3 semaines provoquaient une hypertension artérielle pulmonaire chez les rongeurs. Il n'est pas certain que l'effet soit le même sur les humains mais cela montre à quel point cette substance est puissante. Enfin, il existe un autre intérêt du glutathion et donc de la N-acétylcystéine: un effet positif possible sur la longévité.

Le glutathion protège votre capital génétique

Plus on vieillit, plus nos télomères raccourcissent. Les télomères sont des capuchons qui protègent l'extrémité de nos chromosomes.

Lorsque vos télomères raccourcissent, votre matériel génétique est de moins en moins bien protégé. Augmente alors le risque de mutations anarchiques dans vos chromosomes, et le risque de cancer. On a en outre observé que des télomères courts sont des facteurs de risque d'athérosclérose, d'hypertension, de

maladie cardiovasculaire, d'Alzheimer, d'infections, de diabète, de fibrose, de syndrome métabolique, de cancers, et influent sur la mortalité globale.

La longueur des télomères a été analysée chez 150 personnes âgées de 60 ans et plus. Celles qui possédaient les télomères les plus courts avaient une probabilité 8 fois supérieure de mourir de maladie infectieuse et 3 fois supérieure d'avoir une crise cardiaque. Pourquoi? Parce que les cellules immunitaires ne se répliqueraient plus suffisamment vite pour lutter efficacement contre les infections.

Une manière simple et efficace de préserver la longueur de vos télomères est de pratiquer des exercices physiques de haute intensité. Mais pour plus d'efficacité, il est possible de combiner une autre méthode. Les recherches récentes ont mis en évidence que conserver de bons niveaux de **glutathion permettait de préserver la taille de vos télomères**⁸.

Voilà encore un moyen de prévenir le vieillissement grâce au glutathion.

Vous trouverez de la N-acétyl-cystéine sans ordonnance en pharmacie (Mucomyst, Exomuc), ou par Internet chez **Supersmart** ou **Nutrixéal**.

7. Lisa A. Palmer, *S-Nitrosothiols signal hypoxia-mimetic vascular pathology*, J Clin Invest. Sep 4, 2007; 117(9): 2592-2601, Published online Sep 4, 2007. doi: 10.1172/JCI29444

8. Site mercola.com, *Telomeres: One of the Most Promising Anti-Aging Breakthroughs I've Ever Seen*

3. Le Safran contre la dépression

Épice qui parfume finement les plats, le safran est également une plante médicinale utilisée depuis des millénaires. Les chercheurs confirment ce que les médecins traditionnels perses avaient déjà perçu : l'or rouge agit de façon bénéfique sur notre système nerveux.

Au sein des laboratoires de recherche, des équipes de scientifiques continuent à tenter de décortiquer les propriétés médicinales de la plante.

Les vertus antidépressives du safran

C'est en testant l'effet du safran sur le compor-

tement de rats que les chercheurs ont découvert son étonnant potentiel. Des travaux qui ont poussé des chercheurs en psychiatrie de l'hôpital Roozbeh (Téhéran, Iran) à en donner 30 mg par jour à une vingtaine de personnes souffrant de dépression caractérisée. 20 autres malades ont reçu de leur côté un placebo. Au bout de six semaines, l'état de chaque participant était évalué à l'aide de l'échelle de dépression de Hamilton, un questionnaire classiquement utilisé par les médecins pour évaluer l'intensité de la maladie. Les chercheurs ont constaté une nette diminution des symptômes dépressifs chez les membres du groupe recevant le safran. Si nette qu'elle rivalise, pour ne pas dire surpasse, avec les meilleurs antidépresseurs médicamenteux !



Le Pr Akhondzadeh qui avait lancé cette étude, a aussi comparé sur des malades l'effet du safran à celui d'un antidépresseur de référence : l'imipramine. Résultat : le safran a une efficacité totalement comparable⁹ ! L'imipramine est une vieille molécule utilisée en psychiatrie avant l'arrivée sur le marché des « nouveaux » antidépresseurs tel que le Prozac[®]. D'une efficacité supérieure aux nouveaux produits, il fut pourtant délaissé du fait d'effets secondaires plus nombreux. D'autres études visant à comparer l'effet du safran au fameux Prozac^{®10} ont conduit au même constat. Mais dans toutes les études où il fut comparé, le safran montra un profil d'effets secondaire bien moindre que celui des molécules chimiques. Mais le plus étonnant encore, c'est que le safran peut aussi diminuer les effets secondaires de ces médicaments !

Contre les troubles sexuels liés aux antidépresseurs

Parmi les effets secondaires des médicaments antidépresseurs classiques, figurent les troubles sexuels : baisse du désir, anorgasmie, difficultés érectiles... Un sujet souvent tabou, qu'on n'ose pas toujours aborder avec le médecin et qui conduit parfois à l'arrêt du traitement. Ces dysfonctions sont loin d'être rares, puisqu'elles concerneraient plus d'une personne sur deux.

Chez des femmes souffrant de ce type de difficultés suite à la prise d'un traitement à base de fluoxétine, 4 semaines d'administration de 30 mg de safran par jour se sont soldées par une amélioration des troubles de l'excitation sexuelle et de la lubrification vaginale. Certaines participantes ont également évoqué une atténuation des douleurs ressenties

au moment des relations intimes¹¹ ; la plante exerce en effet une action anti-nociceptive, c'est-à-dire qu'elle réduit la perception des sensations douloureuses. Une étude¹² comparable menée chez des sujets masculins a montré une amélioration des capacités érectiles, amoindries par l'antidépresseur, grâce à la prise de safran. En revanche, aussi bien chez les hommes que chez les femmes, aucune action sur le niveau de satisfaction sexuelle ou la qualité des orgasmes n'a pu être notée. L'épice n'a donc joué qu'un rôle partiel dans la restauration d'une sexualité de qualité mais elle pourrait tout de même représenter un ajout utile aux médicaments.

Une arme efficace contre Alzheimer

L'action du safran sur le système nerveux a conduit à mener de nombreuses recherches sur ses effets neurologiques en général. En particulier, son action sur les démences cérébrales, de plus en plus fréquentes en vieillissant, a été évaluée. Dans un premier temps, des études sur des souris et sur des cultures cellulaires se sont révélées prometteuses : dans ces modèles expérimentaux, le safran s'est montré capable d'empêcher la formation des fameuses plaques amyloïdes, des dépôts protéiques qui s'accumulent entre les neurones et entraînent les dysfonctionnements caractéristiques de l'affection¹³. Mais chacun sait que nous ne sommes ni des souris ni de simples tubes à essai, il fallait donc tester ses effets sur des êtres humains malades.

C'est encore le Pr. Akhondzadeh et son équipe qui a travaillé sur le sujet. Dans une première

9. Akhondzadeh, S., Fallah Pour, H., Afkham, K., Jamshidi, A.H., Khalighi-Cigarodi, f., 2004. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial [ISRCTN 45683816]. BMC Comp. Alt. Med. 4, 12.

10. Noorbala, A.A., Akhondzadeh, S., Tamacebi-Pour, N., Jamshidi, A.H., 2005. Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. Ethnopharmacol 97, 281-284.

11. Kashani L, Raisi F, Saroukhani S, et al. Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: Randomized double-blind placebo-controlled study. Hum Psychopharmacol Clin Exp. 2012;28(1):54-60.

12. Modabbernia A, Sohrabi H, Nasehi AA, et al. 2012. Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial. Psychopharmacology (Berl) 223(4): 381-8.

13. Papandreou MA, Kanakis CD, Polissiou MG, Efthimiopoulos S, Cordopatis P, Margarity M, et al. Inhibitory activity on amyloid-beta aggregation and antioxidant properties of *Crocus sativus* stigmas extract and its crocin constituents. J Agric Food Chem 2006; 54:8762-8768.

étude, ils ont recruté 46 malades atteints de la maladie d'Alzheimer de forme modérée qui ont été assignés à recevoir de manière aléatoire et en double aveugle soit 30 mg de safran par jour soit un placebo (ni les malades ni les médecins ne savaient qui recevaient le placebo ou la substance active). Publiés en 2010, les résultats ont montré qu'au bout de 16 semaines de traitement les capacités cognitives et d'autonomie étaient largement supérieures chez les malades qui avaient reçu le safran ; le tout sans aucun effet secondaire¹⁴.

Peu après, l'équipe décide d'aller plus loin en comparant sur des malades (là aussi à un stade modéré de la maladie) l'effet du safran à celui d'un médicament, le donépézil (Aricept®), qui agit en s'opposant à la destruction de l'acétylcholine, un médiateur chimique présent au niveau du cerveau, dont le déficit est à l'origine des différents symptômes observés. Les résultats de l'étude, qui a duré 22 semaines, sont encore plus impressionnants : non seulement le safran s'est révélé aussi efficace que le médicament, il a aussi été dénué de tout effet secondaire !

Enfin, une dernière étude a voulu aller encore plus loin : les chercheurs y ont comparé les effets du safran à celui d'un autre médicament, la Mémantine (Ebixa®) supposément plus efficace, mais cette fois, pas sur des malades touchés par une forme modérée mais sur des malades touchés par une forme sévère de la maladie ! Et là encore, les résultats ont de quoi questionner : pourquoi le safran n'est-il pas recommandé plus souvent ? Car au bout de 12 semaines seulement, le safran faisait aussi bien que le médicament, mais toujours avec moins d'effets secondaires¹⁵.

À savoir avant utilisation

Le safran doit être évité soigneusement par les femmes enceintes ou allaitantes : il risque d'induire des saignements utérins à dose trop élevée et donc des avortements, comme l'avaient mis en évidence les Perses. Chez l'adulte la dose recommandée initialement est de 30 mg par jour. Cette dose n'est pas toxique même à long terme. Des doses plus élevées peuvent être utilisées mais uniquement de manière temporaire (une à deux semaines) : les effets toxiques peuvent se manifester dès 60 mg par jour pendant 8 semaines. Ils se manifestent par des troubles de la personnalité, de la fatigue et une perte d'appétit¹⁶.

Infos Produits :

Safra-Nut (Dplantes) :

www.dplantes.com – 04 75 53 80 09

Safran Bio (Vit'All +) :

www.vitalplus.com/points-de-vente
– 02 43 39 97 27

14. Akhondzadeh S, Sabet MS, Harirchian MH, et al. Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. *J Clin Pharm Ther.* 2010 Oct;35(5):581-8

15. M. Farokhnia, M. Shafiee Sabet, N. Iranpour, et al., "Comparing the efficacy and safety of *Crocus sativus* L. with memantine in patients with moderate to severe Alzheimer's disease: a double-blind randomized clinical trial," *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*, vol. 39, no. 4, pp. 351–359, 2014.

16. Safarinejad MR, Shafiei N, Safarinejad S. A prospective double-blind randomized placebo-controlled study of the effect of saffron (*Crocus sativus* Linn.) on semen parameters and seminal plasma antioxidant capacity in infertile men with idiopathic oligoasthenoteratozoospermia. *Phytother Res.* 2011 Apr;25(4):508-16.

4. Bacopa monnieri : un engrais naturel pour vos neurones

La Bacopa monnieri, ou hysope de l'eau, est une petite plante aquatique d'environ 30 cm. Elle se présente sous la forme de longues tiges feuillées aux fleurs blanches. Des milliers d'aquariophiles cultivent cette plante dans leurs aquariums car elle est capable de filtrer l'eau. Mais la plupart d'entre eux ignorent totalement ses étonnants secrets pour la santé du cerveau.

On trouve des traces d'utilisation de la Bacopa monnieri dans la médecine indienne depuis plus de 3 000 ans, et notamment l'Ayurveda¹⁷. Elle était alors utilisée pour stimuler l'apprentissage dans une époque essentiellement tournée vers la transmission orale de la connaissance. De manière traditionnelle, la Bacopa monnieri était utilisée pour traiter un large éventail de problèmes tels que l'anxiété, la dépression, l'inflammation, la toux, la constipation, l'empoisonnement¹⁸, mais surtout pour doper les capacités cognitives comme la mémoire. Ce n'est que dans les années 90 que la recherche occidentale commença à lui manifester de l'intérêt et à investiguer ses vertus sous un œil scientifique.

Un engrais pour vos neurones

Ses effets sur la mémoire en particulier sont ceux qui ont le plus retenu l'attention. Des recherches en laboratoire ont ainsi pu montrer que cette plante réussit le tour de force d'augmenter le transport de sérotonine (un neurotransmetteur) par notre cerveau au niveau de l'hippocampe^{19,20}, le centre le plus important de notre mémoire²¹. Encore plus étonnant, on peut la considérer comme un véritable engrais neuronal en stimulant la croissance dendritique²², autoroutes indispensables de la communication interneuronale. Cela signifie que les premières études sur la Bacopa laissaient présager que cette plante pourrait aider notre cerveau à apprendre mieux et plus vite !

Plusieurs études, menées depuis 2001 chez l'homme, ont montré que cette plante améliore certaines capacités intellectuelles dans différents tests. Traités pendant 12 semaines à des doses situées entre 300 et 1500 mg par jour, les participants de ces différentes études ont vu leurs capacités d'apprentissage auditif,

17. Lodha R, Bagga A. Traditional Indian systems of medicine. Ann Acad Med Singapore. 2000 Jan;29(1):37-41.

18. Chowdhuri DK, et al. Antistress effects of bacosides of Bacopa monnieri: modulation of Hsp70 expression, superoxide dismutase and cytochrome P450 activity in rat brain. Phytother Res. (2002)

19. 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. Neuropsychopharmacological effects of the Ayurvedic nootropic Bacopa monniera Linn. (Brahmi).

21. Eichenbaum, H; Cohen NJ (1993). Memory, Amnesia, and the Hippocampal System. MIT Press.

22. Vollala VR, Upadhy S, Nayak S. Enhanced dendritic arborization of hippocampal CA3 neurons by Bacopa monniera extract treatment in adult rats. Rom J Morphol Embryol. (2011)

de compréhension de figures complexes, de mémoire ou encore d'attention à des tâches multiples²³ augmenter significativement. Ces résultats étaient non seulement visibles chez des personnes âgées dont la mémoire a tendance à flancher, mais aussi chez des adultes jeunes en pleine santé qui n'avaient au départ aucun problème de mémoire ! La Bacopa n'est pas considérée comme une substance dopante, et contrairement aux stimulants intellectuels chimiques comme les amphétamines, elle n'est pas mauvaise pour la santé, voilà pourquoi les étudiants feraient bien d'en profiter...

Une arme contre le vieillissement cérébral

Contre Parkinson ou Alzheimer les solutions thérapeutiques sont limitées, aussi bien du côté de la médecine classique que du côté des solutions alternatives. Bacopa monnieri montre de belles promesses quant à la prévention de ces maladies : les résultats obtenus sur des rats suggèrent que cette plante joue un rôle protecteur des neurones en empêchant la diminution de la dopamine, responsable des symptômes de la maladie de Parkinson²⁴. Véritable pompier métabolique, elle semble aussi avoir un effet sur la dégradation de l'acétylcholine, autre neurotransmetteur impliqué dans la maladie d'Alzheimer²⁵.

Les chercheurs expliquent que les composants de cette herbe folle, et en particulier les bacosides, semblent être des fans inconditionnels de notre cerveau en limitant la dégradation des neurones, que ce soit consécutivement à un stress psychologique, à une inflammation ou à une maladie, en particulier au niveau de l'hippocampe (mémoire), du cervelet (fonctions motrices) et du striatum (traitement de la douleur, cicatrisation nerveuse). Ils parlent d'effet neuroprotecteur, une propriété très rare dans la nature. Bien entendu, cette neuroprotection n'est possible qu'en consommant la Bacopa à titre préventif. En cas de maladie cérébrale déjà enclenchée, la Bacopa permettra de ralentir son évolution²⁶.

Cet effet neuroprotecteur est en fait si puissant qu'il est capable de protéger le cerveau des toxiques les plus forts tels les métaux lourds comme le mercure ou l'aluminium^{27, 28}. D'une manière générale, Bacopa Monnieri est un excellent antioxydant cérébral.

23. Morgan A, Stevens J. Does Bacopa monnieri improve memory performance in older persons? Results of a randomized, placebo-controlled, double-blind trial. *J Altern Complement Med.* (2010)

24. Shinomol GK, et al. Bacopa monnieri extract offsets rotenone-induced cytotoxicity in dopaminergic cells and oxidative impairments in mice brain. *Cell Mol Neurobiol.* (2012)

25. Uabundit N, et al. Cognitive enhancement and neuroprotective effects of Bacopa monnieri in Alzheimer's disease model. *J Ethnopharmacol.* (2010)

26. Rai D, & al. Adaptogenic effect of Bacopa monnieri (Brahmi). *Pharmacol Biochem Behav.* (2003)

27. Sumathi T, et al. Protective Effect of Bacopa monnieri on Methyl Mercury-Induced Oxidative Stress in Cerebellum of Rats. *Cell Mol Neurobiol.* (2012)

28. Tripathi S, et al. Protective potential of Bacopa monnieri (Brahmi) extract on aluminum-induced cerebellar toxicity and associated neuromuscular status in aged rats. *Cell Mol Biol (Noisy-le-grand).* (2011)

5. La mélatonine, le puissant anti-douleur naturel... à chercher à l'étranger

La mélatonine est une hormone produite par le cerveau au niveau de la glande pinéale. Son rôle premier est de moduler le cycle veille-sommeil : sa production augmente le soir et pendant la nuit, contribuant à l'endormissement et au maintien du sommeil. En journée, la lumière extérieure frappe la rétine dans notre œil, indiquant au cerveau qu'il faut stopper la production de mélatonine.

Les effets les plus connus de la mélatonine sont ceux de son impact sur le sommeil : elle est très efficace pour récupérer rapidement d'un « jet lag » ou en cas de troubles du sommeil légers.

L'une des premières études humaines des effets anti-douleur de la mélatonine fut menée en 2005 par des chercheurs singapouriens sur une quarantaine d'adultes touchés par le syndrome du côlon irritable, qui se manifeste par des douleurs abdominales et des troubles du transit. La moitié des malades a reçu un complément alimentaire de mélatonine (3 mg) 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 abdominales^{29, 30, 31}.

Par la suite, différentes équipes de recherche ont testé les effets antidouleur de la mélatonine. Ils ont toujours obtenu des résultats spectaculaires :

- Pour les femmes opérées d'une hystérectomie (ablation de l'utérus), la prise de 5 mg 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 chirurgie³².
- Pour les hommes opérés d'une prostatectomie (ablation de la prostate), la prise de 6 mg de mélatonine la nuit précédant l'opération, puis 1 heure avant l'opération, diminue fortement les douleurs et supprime souvent le besoin de morphine³³.
- Pour les enfants nés prématurés nécessitant une intubation endotrachéale (introduction d'un tube dans la gorge pour assurer la respiration), l'injection de mélatonine diminue les douleurs et l'inflammation³⁴.
- Contre les douleurs de la fibromyalgie, la mélatonine à la dose de 10 mg est aussi effi-

29. Song GH & al. 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

30. Chojnacki C & al. Influence of melatonin on symptoms of irritable bowel syndrome in postmenopausal women. *Endokrynol Pol*. 2013;64(2):114-20.

31. Mozaffari S, Rahimi R, Abdollahi M. Implications of melatonin therapy in irritable bowel syndrome: a systematic review. *Curr Pharm Des*. 2010;16(33):3646-55.

32. Caumo W & al. 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.

33. Borazan H & al. Effects of preoperative oral melatonin medication on postoperative analgesia, sleep quality, and sedation in patients undergoing elective prostatectomy: a randomized clinical trial. *J Anesth*. 2010 Apr;24(2):155-60.

34. Gitto E & al. Pain in neonatal intensive care: role of melatonin as an analgesic antioxidant. *J Pineal Res*. 2012 Apr;52(3):291-5.

cace que l'amitriptyline (Laroxyl)^{35,36}.

- En cas d'endométriose, la mélatonine diminue fortement les douleurs et améliore le sommeil, à la dose de 10 mg³⁷.
- Dans les douleurs temporo-mandibulaires (extrémité de la mâchoire), 5 mg de mélatonine diminuent la douleur de 39 % et l'utilisation de médicaments antidouleur de 66 %³⁸.
- En cas de chirurgie de la cataracte, 10 mg de mélatonine pris 1 h 30 avant l'opération diminuent nettement l'anxiété et la douleur, facilitant le travail du chirurgien³⁹.

À première vue, les effets de la mélatonine peuvent sembler miraculeux, difficiles à croire. Comment une simple hormone du sommeil pourrait-elle être responsable de tels effets ? L'explication est simple : la mélatonine est capable d'activer les récepteurs aux opiacés, c'est-à-dire les molécules dérivées de la morphine⁴⁰. Plus surprenant : des chercheurs allemands ont montré que la mélatonine agissait en tant que neuromodulateur au niveau de la moelle épinière. En pratique, ce que cela signifie est très simple : la mélatonine agit comme la morphine, et si elle est prise avec la morphine, elle renforce son action tout en diminuant ses effets secondaires^{41,42} !

La mélatonine est donc efficace contre toutes les douleurs liées à la chirurgie⁴³ et contre les douleurs les plus récalcitrantes : douleurs neuropathiques (diabète, ablation d'un membre), douleurs du cancer et de la chimiothérapie, endométriose ou fibromyalgie, etc. Pour couronner le tout, elle peut s'utiliser en conjonction avec les traitements antidouleur classiques. La mélatonine n'a qu'un seul problème : la France fait tout pour qu'il soit de plus en plus difficile de s'en procurer !

La mélatonine est en vente libre depuis plus de 10 ans dans de nombreux pays du monde et notamment aux États-Unis. En France son importation était interdite depuis longtemps, mais c'est en septembre 2011 que son histoire prend un nouveau tournant. Xavier Bertrand, à l'époque ministre de la Santé, décide en effet de classer la mélatonine dans la liste II des substances vénéneuses. Cette liste contient par définition des molécules dangereuses, des drogues, ou des médicaments aux effets secondaires potentiellement graves. Cet ajout par le ministre s'est fait par « arrêté », c'est-à-dire par décision unilatérale et non concertée, mise en application par la simple force du pouvoir coercitif...

La conséquence est immédiate : la mélatonine est interdite à la vente libre dès lors que la concentration est de 2 mg ou plus. À partir de ces concentrations, elle devient un médicament, uniquement vendu sur ordonnance. Comme vous l'aurez remarqué, ce dosage limite ne doit rien au hasard : c'est à partir de 3 mg au moins que la mélatonine est efficace comme antidouleur.

Pensant que nous sommes dans un Etat de droit, plusieurs laboratoires de compléments alimentaires, dont Arkopharma, décident de s'allier et de porter plainte auprès du Conseil d'État pour abus de pouvoir, dans le but de faire suspendre l'arrêté en question.

En mars 2014 la haute juridiction rend son jugement : elle estime que le ministre « n'a pas commis d'erreur manifeste d'appréciation en estimant que la mélatonine devait être regardée comme une substance présentant

35. de Zanette SA & al. 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.

36. Citera G & al. The effect of melatonin in patients with fibromyalgia: a pilot study. *Clin Rheumatol.* 2000;19(1):9-13.

37. Schwertner A, & al. Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis: a phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Pain.* 2013 Jun;154(6):874-81.

38. Vidor LP, & al. Analgesic and sedative effects of melatonin in temporomandibular disorders: a double-blind, randomized, parallel-group, placebo-controlled study. *J Pain Symptom Manage.* 2013 Sep;46(3):422-32.

39. 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.

40. Zurowski D & al. 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.

41. Zahn PK & al. 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.

42. Reiter RJ & al. Melatonin: reducing the toxicity and increasing the efficacy of drugs. *J Pharm Pharmacol.* 2002 Oct;54(10):1299-321.

43. Yousaf F & al. Efficacy and safety of melatonin as an anxiolytic and analgesic in the perioperative period: a qualitative systematic review of randomized trials. *Anesthesiology.* 2010 Oct;113(4):968-76

pour la santé des risques directs ou indirects. » La juridiction affirme également que le ministre a produit des éléments démontrant que « l'absorption de mélatonine peut aboutir à des effets indésirables graves. » Voilà qui a de quoi inquiéter !

De fait, qui voudrait tomber gravement malade à cause d'un complément alimentaire ?

La première chose que nous avons faite est donc de lire la liste des effets secondaires de la mélatonine vendue en France en tant que médicament (sous le nom de CIRCADIN, dosée à 2 mg). Et la notice est impressionnante : plus de 50 effets secondaires seraient provoqués par la mélatonine ! Voici environ la moitié des effets secondaires mentionnés :

« Céphalées, rhinopharyngite, mal de dos et arthralgies, herpès zoster, angine de poitrine, palpitations, hypertriglycémie, hypocalcémie, hyponatrémie, irritabilité, nervosité, impatience, insomnie, rêves anormaux, anxiété, troubles de l'humeur, agressivité, agitation, pleurs, symptômes de stress, désorientation, réveil tôt le matin, augmentation de la libido, humeur dépressive, dépression, migraine, léthargie, hyperactivité psychomotrice, sensations vertigineuses, somnolence, syncope, altération de la mémoire, baisse de l'acuité visuelle, vue trouble, larmoiement accru, vertige positionnel, vertige, reflux gastro-œsophagien, troubles gastro-intestinaux, cloques au niveau de la muqueuse buccale, ulcération de la langue, gêne gastro-intestinale, vomissements, bruits intestinaux anormaux, flatulence, hypersécrétion salivaire, halitose, gêne abdominale, trouble gastrique, gastrite, dermatite, sueurs nocturnes, prurit, rash, prurit généralisé, sécheresse cutanée, fatigue, douleur, soif. »

Comment expliquer qu'un produit si dangereux soit en vente libre partout à travers le

monde ? Pour le savoir, nous avons consulté le site des agences européennes et américaines du médicament, mais, aussi curieusement que cela puisse paraître, ces deux agences ne listent aucun effet secondaire lié à la prise de mélatonine. Pire, l'agence européenne signale, pour le même médicament vendu en France, que « les effets secondaires les plus fréquents sont les maux de tête, la fatigue et les douleurs dorsales, mais de manière comparable au groupe prenant le placebo ». Autrement dit : les rares effets secondaires observés ne sont pas liés à la mélatonine¹⁹. De plus, la dose toxique de mélatonine serait très élevée : plus de 160 gr par jour pour un adulte de 70 kg. Alors, où sont donc les graves effets secondaires mentionnés par le ministre ?

L'ANSM (Agence chargée de la sécurité du médicament en France) n'est jamais parvenue à retrouver la liste des effets secondaires graves provoqués par la prise de mélatonine ; et encore moins de la source scientifique qui les aurait découverts. Y a-t-il volonté de nous pousser à consommer des antidouleurs classiques, plus lucratifs pour le système de soin ?

Toujours est-il qu'obtenir de la mélatonine à doses efficaces contre les douleurs est impossible en France. La seule solution pour s'en procurer à la dose de 10 ou 20 mg est d'en commander par Internet sur des sites étrangers (américains notamment).

6. Ce qu'il faut manger pendant une chimio

Avant toute chose connaissez-vous les bases de l'alimentation anti-cancer ? Voici quelques recommandations de base qu'il est toujours utile de rappeler :

- Boire au moins 1 1/2 litre par jour
- Manger au moins 400 g de fruits et légumes frais par jour
- Manger bio
- Ne pas cuire dans de la graisse, mais cuire les aliments à basse température : vapeur, bouillir, cuisson lente
- Éviter la caféine (café, thé, cola...)
- Éviter l'alcool : au maximum deux jours par semaine à raison d'un ou deux verres par jour
- Éviter les aliments fumés, cuits au barbecue, grillés...

Pour le reste, plusieurs substances naturelles sont connues depuis longtemps pour bloquer les voies métaboliques responsables de l'inflammation et de la propagation du cancer ; citons notamment la curcumine du curcuma, les catéchines du thé vert ou la fisétine, un polyphénol retrouvé dans les fraises ou les oignons.

Le problème est que toutes ces substances ont une très faible biodisponibilité : une fois arrivées dans l'intestin, la majorité n'est pas absorbée et le peu qui est absorbé est aussi vite éliminé par le foie. C'est aussi le cas des tocotriénols. Mais que se cache-t-il derrière ce mot barbare ? Pour le savoir il faut s'intéresser de plus près à la « vitamine E ».

Tocotriénols et vitamine E

Celle-ci désigne en réalité une famille de huit membres divisée en deux : d'une part les tocophérols, qui comptent quatre membres : alpha, bêta, gamma et delta-tocophérol ; et d'autre part les tocotriénols, qui en comptent également quatre : alpha, bêta, gamma et delta-tocotriénols. L'alimentation comporte presque uniquement des tocophérols, et majoritairement du gamma-tocophérol ; c'est pourquoi les tocotriénols sont encore peu connus.

Mais en 2008, un groupe de chercheurs de l'université de Floride aux États-Unis travaille sur l'effet du delta-tocotriénol sur les cellules cancéreuses du pancréas de souris. Après l'ingestion, les niveaux de delta-tocotriénol dans le sang des souris atteignent 4 nmol par gramme. Mais en mesurant la concentration en delta-tocotriénol dans les tumeurs, ils constatent des niveaux 10 fois supérieurs : jusqu'à 42 nmol par gramme ! Comme si le pancréas se gavait de vitamine E pour se protéger. À la dose étudiée, 100 mg par kilo (soit l'équivalent de 7 g pour un être humain), 80 % des cellules cancéreuses du pancréas s'étaient suicidées (c'est l'apoptose ou mort programmée des cellules) en 6 semaines seulement⁴⁴.

44. Husain K, Francois RA, Hutchinson SZ, Neuger AM, Lush R, Coppola D, Sebt S, Malafa MP. Vitamin E delta-tocotrienol levels in tumor and pancreatic tissue of mice after oral administration. *Pharmacology*. 2009;83(3):157-63.



Décupler les effets de la chimiothérapie

Ces résultats ont par la suite été reproduits par d'autres équipes de chercheurs⁴⁵, mais ils ont aussi été complétés: les mêmes chercheurs de Floride ont ainsi démontré que l'ajout de delta-tocotriénols à la gemcitabine, molécule chimiothérapeutique de référence utilisée en cas de cancer du pancréas, en décuplait les effets⁴⁶.

Ces résultats sont en réalité les plus prometteurs en ce qui concerne le traitement du cancer du pancréas depuis plus de 5 ans, et cette équipe de recherche y voit un tel potentiel qu'elle vient de lancer une première étude clinique humaine pour tester l'effet des tocotriénols sur des malades! L'étude en question n'en est qu'à ses balbutiements, il faut d'abord trouver des malades qui acceptent de jouer le jeu du double-aveugle: recevoir un traitement possiblement efficace ou un placebo, sans savoir lequel est avalé chaque jour.

Mais même s'il faut garder à l'esprit que les tocotriénols ne guérissent pas d'un coup de baguette magique le cancer du pancréas, il semble tout de même que les preuves scientifiques convergent vers un ralentissement significatif de la progression des tumeurs, ce qui, dans le cas du cancer le plus foudroyant, est un pas de géant dans la bonne direction.

Du bon usage des tocotriénols

La consommation de tocotriénols à fortes doses a en outre l'avantage d'être sans danger, aussi bien chez les souris que chez des êtres humains, qui en ont reçu jusqu'à 800 mg par jour pendant plusieurs mois sans manifester le moindre signe de toxicité^{47,48}. En cas de cancer du pancréas, nul ne connaît la dose idéale pour un être humain, mais un apport minimal de 300 mg de tocotriénols, sans dépasser 800 mg par jour, ne semble que bénéfique. La dose utilisée doit impérativement être prise en deux fois: une moitié le matin et une moitié le soir, afin de maintenir une concentration suffisante dans les tissus tout au long de la journée.

Les tocotriénols sont difficiles à trouver et onéreux en France. On peut les commander à des prix plus raisonnables via des boutiques de compléments alimentaires implantées outre-Atlantique. Il est bon de savoir qu'on les retrouve en quantités significatives dans l'huile de palme rouge, l'huile de son de riz et en quantités infimes dans l'orge, le germe de blé ou l'avoine.

Enfin, les tocotriénols semblent être capables de pousser à la mort d'autres cellules cancé-

45. Ling MT, Luk SU, Al-Ejeh F, Khanna KK. Tocotrienol as a potential anticancer agent. *Carcinogenesis* 2012, 33(2):233-239.

46. Husain K, Francois RA, Yamauchi T, Perez M, Sebt SM, Malafa MP. Vitamin E β -tocotrienol augments the antitumor activity of gemcitabine and suppresses constitutive NF- κ B activation in pancreatic cancer. *Mol Cancer Ther* 2011, 10(12):2363-2372.

47. Nakamura H, Furukawa F, Nishikawa A. Oral toxicity of a tocotrienol preparation in rats. *Food Chem Toxicol.* 2001;39:799-805.

48. Husain K, Francois RA, Hutchinson SZ, Neuger AM, Lush R, Coppola D, Sebt S, Malafa MP. Pancreatic tissue distribution, pharmacokinetics and toxicity of bioactive β -tocotrienol, a potential antitumor bioactive food component, in mice. *FASEB J.* 2008;22:922.3.

reuses que celles du pancréas, et notamment :

- les cellules cancéreuses de la prostate⁴⁹,
- les cellules cancéreuses de la peau (mélanome)⁵⁰,
- les cellules cancéreuses du foie, du poumon⁵¹ et du cerveau⁵²

D'autres aliments utiles pendant la chimio

Des études récentes ont par exemple validé l'impact de la nigelle (cumin noir) dans le traitement du cancer. Dans une étude menée en 2007 à l'Université du Mississippi Medical Center, les chercheurs ont testé l'effet de la thymoquinone sur des cellules du cancer du côlon cultivées en laboratoire. Ils ont pu observer une efficacité incontestable dans la destruction des cellules cancéreuses. Le mécanisme est similaire à celui des médicaments couramment utilisés en chimiothérapie, mais sans tous les effets secondaires et dommages causés aux cellules saines associées⁵³. En effet, l'un des grands intérêts de l'utilisation des plantes médicinales réside en leur faible toxicité. C'est le cas du cumin noir qui, même administré à de très fortes doses, ne représente aucun danger et apporte donc de l'espoir pour les traitements futurs.



De même, il est conseillé de faire une cure de Ginkgo Biloba pendant et après une chimiothérapie pour récupérer des effets délétères sur les cellules saines, tout en ayant pris soin d'en informer son oncologue. Le ginkgo fluidifie également le sang, attention donc en cas de prise concomitante avec un médicament anticoagulant tel que l'aspirine, l'ibuprofène, la Coumadine, l'Advil, le Voltarène, l'Anaprox, le Naprosyn, le Plavix, le Cataflam, le Lovenox, le Motrin, etc.⁵⁴

49. Constantinou C, Hyatt JA, Vraka PS, Papas A, Papas KA, Neophytou C, Hadjivassiliou V, Constantinou AI. Induction of caspase-independent programmed cell death by vitamin E natural homologs and synthetic derivatives. *Nutr Cancer*. 2009;61(6):864-74.

50. Chang PN, Yap WN, Lee DT, Ling MT, Wong YC, Yap YL. Evidence of gamma-tocotrienol as an apoptosis-inducing, invasion-suppressing, and chemotherapy drug-sensitizing agent in human melanoma cells. *Nutr Cancer*. 2009;61(3):357-66.

51. Wada S, Satomi Y, Murakoshi M, Noguchi N, Yoshikawa T, Nishino H. Tumor suppressive effects of tocotrienol in vivo and in vitro. *Cancer Lett*. 2005 Nov 18;229(2):181-91. Epub 2005 Aug 10.

52. Lim SW, Loh HS, Ting KN, Bradshaw TD, Zeenathul NA. Cytotoxicity and apoptotic activities of alpha-, gamma- and delta-tocotrienol isomers on human cancer cells. *BMC Complement Altern Med*. 2014 Dec 6;14:469. 8. Ling MT, Luk SU, Al-Ejeh F, Khanna KK. Tocotrienol as a potential anticancer agent. *Carcinogenesis* 2012, 33(2):233-239.

53. Norwood AA, Tucci M, Benghuzzi H. A comparison of 5-fluorouracil and natural chemotherapeutic agents, EGCG and thymoquinone, delivered by sustained drug delivery on colon cancer cells. University of Mississippi Medical Center, 2500 North State Street, Jackson, Mississippi 39216, USA.

54. Jie Song, Dan Liu, Liang Feng, Zhenhai Zhang, Xiaobin Jia, and Wei Xiao, Protective Effect of Standardized Extract of Ginkgo biloba against Cisplatin-Induced Nephrotoxicity. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine Volume 2013 (2013)*, Article ID 846126, 11 pages. Yi SY, Nan KJ, Chen SJ. Effect of extract of Ginkgo biloba on doxorubicin-associated cardiotoxicity in patients with breast cancer. *Zhongguo Zhong Xi Yi Jie He Za Zhi*. 2008 Jan;28(1):68-70.

7. Le buis surpuissant contre toutes les infections, du paludisme au sida

Le buis a toujours inspiré la méfiance en tant que remède. Mais ceux qui l'ont testé savent combien il est efficace pour mettre fin à certains maux, de la grippe aux fièvres du paludisme. Avec son odeur repoussante, le buis affiche d'emblée la couleur. Ce n'est pas une plante très avenante et, surtout, le buis peut être toxique. C'est pour cela que les hommes s'en sont toujours méfiés. Il est tant néanmoins de lui rendre ses lettres de noblesse.

Une plante de connaisseurs... et de charlatans

En effet, seuls les connaisseurs recouraient aux puissantes vertus du buis. Sainte Hildegarde le recommandait pour traiter la variole, une maladie virale, d'autres l'employaient contre la syphilis ou la fièvre. C'est au XVIII^e siècle que ce remède qui était en train de se populariser est à nouveau montré du doigt. Pour une sombre histoire de sous...

Les faits se déroulent en Allemagne. Pour s'enrichir, un homme habile a l'idée de camoufler dans un breuvage le goût si particulier du buis. L'arnaque est simple : vendre un produit banal et très abondant en le faisant passer pour secret et miraculeux. Son étrange potion guérit en effet bon nombre de maladies en provoquant très vite une transpiration abondante chez celui qui le consomme. La réputation du remède grandit, les ventes explosent et enrichissent cet apprenti sorcier qui se garde bien de dévoiler l'ingrédient « magique ». Jusqu'au jour où Joseph II, roi de Hongrie et de Bohême,

achète son secret pour la somme de 1500 florins et fait publier la recette. Lorsqu'on s'aperçoit que le mystérieux ingrédient à l'origine de ces guérisons n'est autre qu'un arbuste si commun, le buis n'intéresse plus personne et l'inventeur de la potion est traité de charlatan.

Le buis redécouvert

Il faut attendre le tout début du XX^e siècle pour que l'on redécouvre les vertus du buis, grâce au Dr Artault de Vevey. Un de ses patients qui avait contracté le paludisme quelques années auparavant souffrait, comme beaucoup d'anciens paludéens, de fièvres intermittentes. Il les soulageait très bien avec de la quinine, une molécule issue du quinquina encore usitée aujourd'hui. Un beau jour, alors que ses fièvres reprennent, la quinine se montre parfaitement inefficace. Le médecin recommande alors à son patient une alcoolature de buis. L'efficacité est surprenante et la fièvre baisse radicalement du jour au lendemain. Il vérifie ce phénomène sur de nombreux autres patients.

Plus tard, lors de la Première Guerre mondiale, c'est le Dr Henri Leclerc, l'un des pionniers de la phytothérapie moderne, qui le teste à nouveau sur lui-même. Blessé au combat, sa blessure infectée provoque une fièvre très importante qu'aucun remède ne parvient à soulager. Lucide, le médecin ne donne par cher de sa propre vie. Il demande qu'on lui prépare une décoction de buis et en boit une bonne quantité rapidement. Il se met alors à transpirer abondamment, la fièvre descend et il est sauvé. L'usage traditionnel du buis était enfin retrouvé, et la plante réhabilitée à jamais.

Un antiviral surpuissant

Le buis est une formidable plante antibactérienne mais surtout antivirale. Dès les premiers symptômes d'une grippe, il est un allié précieux contre la maladie. En cas d'infection quelconque, qu'elle soit urinaire, intestinale, pulmonaire ou autre, le buis accélère la guérison et peut dans certains cas suffire, tellement il est puissant.

Les effets observés sont souvent les mêmes. Le buis fait transpirer, fait baisser rapidement les fièvres de toute nature, active le transit par un effet stimulant de la sécrétion biliaire et combat toutes les infections. En application externe, les décoctions de buis sont radicales pour assainir une plaie infectée. En cas d'herpès ou de zona, des maladies virales, on obtient de très bons résultats avec une application externe associée à une cure interne. Même chose en cas de mycose cutanée où il s'avère souvent efficace.

On peut aussi prendre le buis en infusion. On dose alors généralement à raison d'une cuillerée à café de feuilles par bol. Pour une meilleure extraction des principes actifs, on dépose les feuilles dans l'eau froide puis on chauffe jusqu'au frémissement. Un court passage à l'ébullition extrait davantage de composants actifs mais rend le breuvage plus fort et déplaisant à boire. Après avoir éteint le feu, on peut l'infuser durant 5 à 10 minutes, le filtrer et en boire 2 à 3 bols (1 litre environ) par jour durant 2 à 7 jours. Pour les applications externes, on prépare la plante de la même façon, en n'hésitant pas cette fois à faire bouillir 1 à 2 minutes et à infuser plus longuement.

Attention cependant à la buxine, un des composants du buis, qui est toxique pour le système nerveux. Mais on ne court aucun risque à le consommer aux doses indiquées, surtout en présence de fièvre ou d'infection virale ou bactérienne. La tradition confirme que consommer du buis n'est pas risqué. Personne n'a rapporté de cas d'intoxication à la dose indiquée. Les seuls effets secondaires possibles sont un effet laxatif dû à l'augmentation de la sécrétion biliaire. Les personnes qui ont l'estomac fragile peuvent mal supporter le buis. Dans ce cas, il suffit de faire des infusions plus

légères ou plus espacées, ou d'opter pour une autre plante. Quant à la science si elle est réservée sur la toxicité du buis car elle semble difficile à évaluer précisément, elle tend de plus en plus d'études à se tourner vers ses innombrables bienfaits.

Le buis et la science

Ces dernières décennies, des études scientifiques ont permis d'objectiver l'intérêt thérapeutique du buis. Dès 1998, une équipe de chercheurs, dont le Pr Montagnier, codécouvreur du virus du SIDA, a montré qu'un extrait de buis semblait bénéfique à des patients infectés par le VIH. Il semblait même retarder la progression de la maladie⁵⁵.

On a découvert plus de 50 alcaloïdes différents dans le buis, des substances à forte puissance thérapeutique, dont trois nouveaux en 2001⁵⁶ qui se sont montrés fortement antibactériens. D'autres études montrent une activité potentielle sur la maladie d'Alzheimer ou le cancer, mais il faut continuer les recherches pour définir plus précisément les applications du buis.

Une des études⁵⁷ les plus récentes, en mai 2014, a enfin confirmé l'activité antipaludique du buis, dont le composant le plus actif est facilement extrait dans une décoction de feuilles. Les auteurs de l'étude pensent que cette découverte pourrait donner lieu à de nouveaux traitements pour le paludisme, alternatifs à la quinine, voire plus efficaces ! Un espoir fabuleux lorsqu'on connaît l'abondance de la matière première. Près de la moitié de la population mondiale est exposée au risque d'être infecté.

55. Durant J & al. Efficacy and safety of *Buxus sempervirens* L. preparations (SPV(30)) in HIV-infected asymptomatic patients: a multicentre, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. *Phytomedicine*. 1998 Mar;5(1):1-10.

56. Athar Ata & al. New Triterpenoidal Alkaloids from *Buxus sempervirens*. *Z. Naturforsch.* 57c, 21828 (2002); received August 8/October 8, 2001.

57. Julia B. Althaus & al. Antiprotozoal Activity of *Buxus sempervirens* and Activity-Guided Isolation of O-tigloylcyclovirobuxine-B as the Main Constituent Active against *Plasmodium falciparum*. *Molecules* 2014, 19, 6184-6201; doi:10.3390/molecules19056184.

8. Les bienfaits de l'alcool que l'on vous cache

Qui ne connaît pas le slogan « boire ou conduire, il faut choisir » ? Si vous choisissiez en fonction de votre santé, vous seriez tenté d'arrêter de boire de l'alcool. Pourtant, une consommation modérée est excellente pour l'organisme. Le vin par exemple, surtout le vin rouge au rythme d'un verre par repas est très bon pour la santé. Ce n'est pas qu'un adage populaire, mais bien le résultat d'études scientifiques. Plus surprenant encore un verre de rhum peut vous aider contre la sclérose en plaques.

La santé dans un verre de rouge

Évidemment, il s'agit de ne pas en abuser. Les études scientifiques ont depuis longtemps prouvé les dégâts générés par la consommation excessive d'alcool. Le foie est le premier touché avec la cirrhose qui peut se transformer en cancer du foie. Le toxique, dans les boissons alcoolisées est l'éthanol.

Mais les antioxydants du vin sont excellents contre les maladies cardiovasculaires. Leurs effets positifs ont été reconfirmés par la 3e étude nutritionnelle NHANES III (Third National Health and Nutrition Examination Survey) publiée en 2010 dans *Atherosclerosis*⁵⁸, qui valorise la « Mediterranean diet ». Cette étude a suivi 33 994 personnes et démontre une fois de plus la réduction des risques athéro-thrombotiques, cardiovasculaires et cérébraux.

Le vin n'est donc pas bon que le moral, mais bien aussi pour la santé. On le recommande

d'ailleurs parfois pour lutter contre Alzheimer, Parkinson ou encore la sclérose en plaque. Puisque nous arrivons au sujet de la sclérose en plaque, une étude récente a apporté un nouvel éclairage complètement imprévu.

Et plus si affinités

Pris à la juste dose, certains alcools forts permettraient en effet de diminuer fortement la fréquence des poussées en cas de sclérose en plaques. Voici comment la science a fait récemment cette étrange découverte. En cas de sclérose en plaques, les neurologues utilisent un questionnaire (l'échelle EDSS) pour évaluer le degré d'incapacité de la personne, ce dernier étant d'autant plus élevé qu'on a connu de poussées.

Dans une étude menée sur plus de 900 personnes atteintes de la maladie, des chercheurs⁵⁹ ont montré que celles qui consommaient au moins un cocktail d'alcool fort par semaine (rhum ou autre), avaient de meilleurs scores EDSS que les autres. Ainsi, la consommation régulière mais modérée d'alcools forts diminuerait le risque de poussées de plus de 30 % !

Etonnamment, la consommation d'alcools plus faibles comme le vin rouge ou blanc n'aurait qu'un impact marginal (baisse du risque de poussées de l'ordre de 7 %). Dans tous les cas, qu'il s'agisse de vin, de rhum ou de whisky, il convient de se rappeler des mots de Paracelse : « tout est poison, rien n'est poison, seule la dose compte ».

58. J Atheroscler Thromb 2010;17:12-20.

59. Diaz-Cruz C, et al « Does alcohol and red wine consumption play a role in multiple sclerosis disease course? » AAN 2015; Abstract P2.213.

9. L'admirable vertu de l'eschsoltzia contre l'insomnie

L'eschsoltzia (*Eschscholtzia californica*) est aussi appelé pavot de Californie, mais on le trouve également au Chili et dans le sud-ouest de la France. Utilisée à l'origine par les Amérindiens comme plante médicinale multifonction, cette cousine du vrai pavot à opium devint rapidement un must chez les colons pour traiter les troubles du sommeil.

La plante incontournable pour retrouver les bras de Morphée

L'eschsoltzia contient un sédatif et un hypnotique naturel, la californidine, à l'effet bénéfique pour réduire la durée de la phase d'endormissement. En prime, elle augmente

le temps de sommeil et sa qualité^{60,61}. Une étude récente a démontré qu'elle est aussi efficace contre le stress et l'anxiété⁶². Les effets de l'eschsoltzia peuvent être immédiats, mais aussi demander une à deux semaines avant d'être effectifs. Il convient de respecter toujours les contre-indications suivantes: la femme enceinte ou allaitante, le jeune enfant et les personnes souffrant de glaucome. On

60. Alain Rolland, Jacques Fleurentin, Marie-Claire Lanhers, Chafque Younos, René Misslin, François Mortier, Jean Marie Pelt - Behavioural Effects of the American Traditional Plant *Eschscholtzia californica*: Sedative and Anxiolytic Properties - *Planta Med* 1991; 57(3): 212-216.

61. Wheatley D: Medicinal plants for insomnia: a review of their pharmacology, efficacy and tolerability. *J Psychopharmacol*. 2005 Jul;19(4):414-21

62. Sharma A, Cardoso-Taketa A, García G, Villarreal ML - A systematic updated review of scientifically tested selected plants used for anxiety disorders - *Botanics: Targets and therapy* 09/2012; 2012(2):21 - 39.



utilise traditionnellement l'eschscholtzia de plusieurs façons :

- Soit en teinture-mère (extrait alcoolique de plantes fraîches) à raison de 50 à 100 gouttes le soir, à renouveler en cas de réveil nocturne
- Soit en extrait fluide: 10 à 20 gouttes le soir dans un verre d'eau
- Soit en solution glycinée sans sucre ni alcool de type EPS® d'eschscholtzia : 1 à 2 cuillères à café le soir

Une vieille recette remise au goût du jour

Mais la façon la plus facile de profiter de ses bienfaits est encore la bonne vieille tisane de nos grands-mères. Rien de plus simple que de

réaliser une tisane d'eschscholtzia :

- Mettez 2 cuillères à soupe du mélange dans l'équivalent d'une tasse d'eau froide
- Faites chauffer le tout jusqu'à frémissement
- Infuser 6 à 7 minutes

Cette tisane est idéale le soir avant d'aller au lit mais convient aussi parfaitement en journée pour combattre les moments de nervosité. Ce remède est d'une simplicité désarmante. Il est possible d'accentuer l'effet de l'eschscholtzia en l'associant à d'autres plantes. Ainsi, en cas de troubles du sommeil associés à de l'anxiété, on pourra réaliser un mélange d'eschscholtzia et de valériane. En cas de troubles du sommeil récurrents associés à des pulsions alimentaires, de la déprime ou liés au décalage horaire, l'eschscholtzia se marie bien avec la grifonia.

10. La vitamine C, un cadeau aussi pour vos artères

L'institut Linus Pauling, dans l'université de l'Oregon produit d'intéressantes recherches sur les micronutriments et en particulier sur la vitamine C.

Tirez tous les bénéfices de la vitamine C

Le Pr Balz Frei, actuel dirigeant de l'institut Linus Pauling s'exprime ainsi concernant nos besoins quotidiens de vitamine C: « Il serait temps de répondre à cette question avec un peu de bons sens en regardant l'ensemble des recherches scientifiques et pas seulement quelques études biaisées comme ce fut le cas ces dernières années. Un nombre important de personnes à travers le monde ont un déficit en vitamine C et il y a de plus en plus de preuves que cette vitamine peut prévenir les maladies chroniques comme les maladies cardiovasculaires ou l'hypertension artérielle. » Il ajoute même: « Les recherches sérieuses montrent que les apports nutritionnels conseillés (ANC) doivent être augmentés à 200 mg par jour minimum (en France ils sont à 110 mg par jour chez l'adulte, N.D.L.R.). A cette dose le bénéfice est important et les effets secondaires sont nuls. » Mais quand on lui parle de niveau optimum pour la santé, le professeur va plus loin; selon lui, nous avons besoin « d'au moins 400 mg par jour ». A cette dose, les chercheurs de l'institut Linus Pauling estiment qu'on obtient des effets bénéfiques très importants sur la résistance aux stress, la prévention et le traitement de l'hypertension

artérielle, la santé des vaisseaux sanguins et des artères et dans la prévention des cancers⁶³.

Cela dit, si vous prenez plus de 1000 mg par jour, on vous recommandera d'accompagner la vitamine C d'un ensemble d'antioxydants pour limiter les phénomènes oxydatifs paradoxaux dangereux qui peuvent survenir et qui se manifestent par une plus grande incidence de certaines maladies comme la cataracte⁶⁴.

Maximiser l'efficacité de la vitamine C

Qu'elle soit naturelle ou synthétique l'absorption de la vitamine C est limitée au niveau intestinal. On estime que notre organisme peut absorber en une prise unique jusqu'à 500 mg. Au-delà l'absorption diminue et avec elle l'efficacité. Chez les personnes sensibles les doses mal absorbées peuvent provoquer de légers troubles digestifs comme des accélérations du transit ou des flatulences.

D'une manière générale et qu'elle que soit la dose on peut maximiser l'efficacité de la vitamine C en prenant de plus petites quantités à différents moments dans la journée. Par

63. Frei B, Birlouez-Aragon I, Lykkesfeldt J. Authors' perspective: What is the optimum intake of vitamin C in humans? Crit Rev Food Sci Nutr. 2012;52(9):815-29

64. Jinjin Zheng Selin, Susanne Rautiainen, Birgitta Ejdervik Lindblad, Ralf Morgenstern, Alicja Wolk. High-Dose Supplements of Vitamins C and E, Low-Dose Multivitamins, and the Risk of Age-related Cataract: A Population-based Prospective Cohort Study of Men. Am. J. Epidemiol. (2013) 177(6): 548-555.

exemple 250 mg le matin et 250 mg le soir seront plus bénéfiques que 500 mg en une prise le soir.

N'oubliez pas les flavonoïdes

Il faut savoir que la distinction entre vitamine C naturelle et synthétique est avant tout un jeu commercial. Pourtant, croquer un comprimé de vitamine C ou manger un fruit restent deux actions bien différentes : les fruits contiennent un ensemble de substances qui jouent un rôle bénéfique pour la santé.

On peut citer notamment les flavonoïdes qui sont des antioxydants qui peuvent être bénéfiques pour la santé vasculaire, la lutte contre les hémorroïdes, les varices ou l'hypertension artérielle. Lorsque la vitamine C est extraite d'un fruit elle est accompagnée de ces substances alors que ce n'est pas le cas dans un complément de vitamine C synthétique. Mais si vous mangez déjà allègrement des fruits et

légumes, vous avez aussi beaucoup de flavonoïdes et un apport supplémentaire n'est pas forcément nécessaire.

En revanche si vous ne pouvez pas manger beaucoup de végétaux, par exemple en raison d'une maladie inflammatoire de l'intestin ou si vous voulez augmenter votre apport en flavonoïdes antioxydants, alors il est intéressant d'acheter de la vitamine C naturelle qui contient à la fois la vitamine C (acide L-ascorbique) et les flavonoïdes.

Pour information, les aliments les plus riches en vitamine C sont (teneur en vitamine C pour 100 gr) :

- Cassis (**200 mg**)
- Persil (**170 mg**)
- Poivron (**126 mg**)
- Brocoli (**110 mg**)
- Kiwi (**80 mg**)
- Orange/citron (**50 mg**)



Les 3 tests qui prédisent votre mort

Allez-vous mourir d'ici 10 ans ?

Si vous préférez ne pas savoir quand vous allez mourir, ne lisez surtout pas ce qui va suivre !

Les chercheurs de l'University College, à Londres, ont examiné les liens entre la forme physique chez des personnes de plus de 53 ans et le pourcentage de décès, à l'aide de trois tests que vous pouvez refaire chez vous. Les personnes ayant réussi ces tests ont 12 fois plus de chances de survivre dans les 10 années à venir que celles ayant échoué...

1. Test de la force de préhension

Si vous ne disposez pas d'un dynamomètre (outil dédié à la mesure de la pression mécanique), vous pouvez réaliser ce test avec un pèse-personne. Serrez de toutes vos forces le plateau avec les 2 mains. Le but n'est pas de serrer le plus longtemps possible, mais le plus fort possible : vous pouvez réaliser le test plusieurs fois de suite en serrant d'un coup sec, et retenez-en la meilleure performance. Dans l'étude anglaise, la pression-seuil pour réussir le test était de 54,5 kg.

2. Test de succession de positions

Ce test consiste à passer de la position assise à la position debout depuis une chaise un maximum de fois au cours d'une minute. Dans le cadre de l'étude précitée, le nombre de répétitions pour réussir le test était de 39 fois pour les hommes et 36 fois pour les femmes.

3. Test de l'équilibre

Tentez de tenir plus de 10 secondes en équilibre sur une jambe en fermant les yeux !

Si vous échouez aux tests, ne paniquez pas tout de suite : c'est l'occasion de prendre très vite de bonnes résolutions pour améliorer vos résultats.

Une équipe de chercheurs américains a suivi 1680 participants qui se sont vu équiper d'un accéléromètre (un capteur permettant de mesurer l'accélération de leurs mouvements) afin de mesurer l'évolution de leur activité physique. Objectif : déterminer quel degré d'activité physique est nécessaire pour bien vieillir et réussir les trois tests le plus longtemps possible.

Verdict : les personnes qui s'activent vigoureusement à de petites tâches quotidiennes comme faire le ménage, téléphoner ou préparer à manger, conservent plus la forme que les sédentaires.

À la maison, agitez-vous (un peu), c'est un bon début.

Mais en ce qui concerne le maintien d'une santé cardiaque et intellectuelle optimale au fil des années, toutes les études sont unanimes : il faut faire de l'exercice.

Le simple fait de courir 60 minutes par semaine, soit seulement 8 minutes par jour, augmente l'espérance de vie en bonne santé de 3 ans.

Les dossiers Pure Santé

Dossier spécial : 10 découvertes scientifiques récentes qui peuvent changer votre vie

Dossier réalisé par la rédaction de Santé Nature Innovation à partir d'articles d'Eric Müller, Céline Sivault, Julien Venesson, Guénaél Martin, Nicolas Wirth et Thierry Hertoghe

Directeur de la publication : Vincent Laarman

Santé Nature Innovation SNI Éditions SA

Adresse : Am Bach 3, 6072 Sachseln – Suisse

Registre journalier No 4835 du 16 octobre 2013

CH-217-3553876-1

Capital : 100.000 CHF

Révélation Santé & Bien-Être

Le journal qui vous offre le meilleur
du meilleur de la santé naturelle

Les médecines naturelles bientôt interdites ?

Les laboratoires pharmaceutiques ont commencé La plus grande offensive jamais menée pour discréditer durablement la santé naturelle.

Ils ne peuvent pas encore l'interdire ? Soit. Mais Big Pharma a trouvé la parade.

« Un peu d'huile essentielle de menthe poivrée contre le mal de tête ? Si ça vous chante, tant que vous vous faites vacciner contre la grippe et que vous prenez des statines contre le cholestérol... »

Leur message caché est : tant que vous prenez nos médicaments, le reste...

Mais il y a quelque chose qu'ils ne veulent absolument pas que vous sachiez.

C'est que les médecines naturelles sont des médecines de haut vol, capables de proposer des solutions efficaces, sans effets secondaires, contre des maladies prétendument inguérissables.

Ces révélations ne sont pas accessibles au grand public. C'est pourquoi nous avons décidé de publier la revue **Révélation Santé & Bien-Être** qui publie en temps réel les dernières découvertes de la médecine naturelle :

- La meilleure arme contre **l'arthrose** est un produit naturel efficace en 6 semaines de traitement
- Dans la Maladie d'**Alzheimer**, la perte de mémoire peut être réversible
- Les remèdes les plus efficaces contre le **diabète** se trouvent... sur les étagères de votre cuisine

