



# SOUFFLE D'AMITIÉ

ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE



## Covid Toujours !

ISSN 0980-7098

JUILLET 2021

# 70



**AMIRA**  
Association  
de Membres  
Insuffisants  
Respiratoires  
d'Alsace

# ASSOCIATION DE MEMBRES INSUFFISANTS RESPIRATOIRES D'ALSACE A.M.I.R.A.

Siège social : 14, rue de l'Ecole 67310 Traenheim ☎ : 03-88-50-50-16 E-mail : [mrgerhard@wanadoo.fr](mailto:mrgerhard@wanadoo.fr)

## *Présidents d'honneur :*

M. Gilbert SCHAAL, Président Fondateur † M. Hubert DENNI † Mlle Marie-France MAZIER †  
M. Gilbert GERHARD †

[Dr S. HIRSCHI – Dr I. ENACHE : attachés des H.U.S.](#)

## **CONSEIL D'ADMINISTRATION :**

|                                                                                                                                                    |                                                         |                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Mme Marie-Rose GERHARD<br>14, rue de l'Ecole 67310 TRAENHEIM - E-mail : <a href="mailto:mrgerhard@wanadoo.fr">mrgerhard@wanadoo.fr</a>             | <b>PRÉSIDENTE</b>                                       | ☎ 03 88 50 50 16<br>📞 06 75 34 19 73 |
| Mme Simone CHATEL<br>6 rue Principale 67270 BOSSENDORF – E-mail : <a href="mailto:chatars@wanadoo.fr">chatars@wanadoo.fr</a>                       | <b>VICE-PRÉSIDENTE</b>                                  | 📞 06 83 85 85 11                     |
| Mme Elisabeth KAYSER<br>23 rue Maria Callas 67380 LINGOLSHEIM - E-mail : <a href="mailto:babou.kayser62@gmail.com">babou.kayser62@gmail.com</a>    | <b>SECRÉTAIRE</b>                                       | 📞 06 66 89 90 62                     |
| Mme Cécile SCHAEFFER<br>41, rue du Mal Joffre 67700 SAVERNE – E-mail : <a href="mailto:cecile.schaeffer@free.fr">cecile.schaeffer@free.fr</a>      | <b>TRÉSORIÈRE – RESPONSABLE du SITE</b>                 | ☎ 03 88 02 04 55<br>📞 06 08 50 54 08 |
| Mlle Joëlle DESGIGOT<br>177 rue du Fossé de l'Eglise 67310 BALBRONN - E-mail : <a href="mailto:j.desgigot@yahoo.fr">j.desgigot@yahoo.fr</a>        | <b>SECRÉTAIRE-ADJOINTE et responsable images</b>        | 📞 06 71 12 32 50                     |
| Mme Claudine SCHISSELE<br>7 rue Jean-Pierre Wimille 67120 MOLSHEIM : <a href="mailto:claudieschissele@free.fr">claudieschissele@free.fr</a>        | <b>TRÉSORIÈRE-ADJOINTE</b>                              | ☎ 03 88 38 47 09<br>📞 06 33 77 78 11 |
| Nicole NOCK<br>8, rue des Jasmins 67310 WASSELONNE - E-mail : <a href="mailto:nicolenock@laposte.net">nicolenock@laposte.net</a>                   | <b>RESPONSABLE COTISATIONS</b>                          | ☎ 03 88 87 08 26<br>📞 06 30 54 81 30 |
| Mme M. Thérèse FEUERSTOSS<br>16, rue des Bonnes Gens 67700 SAVERNE - E-mail : <a href="mailto:mt.feuerstoss@orange.fr">mt.feuerstoss@orange.fr</a> | <b>Responsable Décoration et Contacts anniversaires</b> | ☎ 03 88 91 20 30                     |
| Mme Agnès ERNST<br>6, rue du Champ du Feu 67120 MOLSHEIM – E-mail : <a href="mailto:eagnesmarielouise@neuf.fr">eagnesmarielouise@neuf.fr</a>       | <b>RESPONSABLE FICHIER</b>                              | ☎ 03 88 38 11 02<br>📞 06 16 36 12 54 |
| Mme Brigitte DOUGADOS<br>3, route de Soultz 68500 GUEBWILLER - E-mail : <a href="mailto:dougarol@orange.fr">dougarol@orange.fr</a>                 | <b>DIRECTRICE DE RÉDACTION</b>                          | ☎ 09 72 99 63 92<br>📞 06 83 88 66 50 |
| M. Gilbert SEITER<br>12, rue de l'Ammeister 67000 STRASBOURG – <a href="mailto:seitergilbert@aol.fr">seitergilbert@aol.fr</a>                      | <b>MONSIEUR B.P.C.O.</b>                                | ☎ 03 88 31 66 38<br>📞 06 12 23 60 02 |

## **ASSEESSEURS**

|                                                                                                                                                                       |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| Mme Astrid PAULUS<br>57 rue de la Ville 67460 SOUFFELWEYERSHEIM - <a href="mailto:astridpaulus.ap80@gmail.com">astridpaulus.ap80@gmail.com</a>                        | ☎ 03 69 36 24 64<br>📞 07 54 84 59 68 |
| M. THISSE Jean-Paul<br>10 rue de Valff 67140 GERTWILLER - <a href="mailto:dieu57350@yahoo.fr">dieu57350@yahoo.fr</a>                                                  | 📞 06 78 46 19 67                     |
| Mme THISSE Josette                                                                                                                                                    | 📞 06 12 95 21 26                     |
| Mme Bernadette GALAUZIAUX<br>20 rue des Hauts Pâturages – 67210 OBERNAI E-mail : <a href="mailto:bernadette.galauziaux@orange.fr">bernadette.galauziaux@orange.fr</a> | ☎ 03 88 87 60 31<br>📞 06 87 42 24 50 |
| Mme Violette HOLWEG<br>2 rue des Tilleuls 67310 SCHARRACHBERGHEIM - <a href="mailto:violette.holweg@sfr.fr">violette.holweg@sfr.fr</a>                                | ☎ 03 88 50 62 24<br>📞 06 82 47 72 91 |
| M. Jean-Marie OSWALD<br>16, rue des Vignes GUIRING - 57410 BETTVILER -E-mail : <a href="mailto:jean-marie.oswald@tubefo.fr">jean-marie.oswald@tubefo.fr</a>           | ☎ 03 87 09 80 93<br>📞 06 75 75 45 50 |
| Mme Odile Richert 7 rue des Cigognes - 67800 BISCHHEIM                                                                                                                | 📞 06 88 77 27 00                     |

**RÉVISEURS AUX COMPTES :** M. WURMSER Philippe ☎ 03 88 50 17 27  
Mme STADTLER Gabrielle ☎ 03 88 85 35 51

**Pour en savoir davantage visitez notre site : [www.amira67.com](http://www.amira67.com)**



# SOUFFLE D'AMITIÉ

## SOMMAIRE

|                                                                   |       |
|-------------------------------------------------------------------|-------|
| SOMMAIRE .....                                                    | 1     |
| ÉDITORIAL .....                                                   | 2     |
| VACCIN OU PAS, MICRONUTRITION ET MICROBIOTE SERONT DÉCISIFS ..... | 3-6   |
| ACCOMPAGNER LES MALADES DU COVID LONG .....                       | 7-9   |
| COVID-19 DES VACCINS A BASE DE TABAC .....                        | 10-11 |
| COVID-19, LA NIGELLE FAIT PARLER D'ELLE .....                     | 12    |
| CORONAVIRUS : LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIFIQUES ☞               |       |
| EN PRÉVENTION ET EN TRAITEMENT .....                              | 13    |
| MÉTHODE GESRET, L'ASTHME ET LES ALLERGIES À BOUT DE SOUFFLE ..... | 14-15 |
| LA L-THYROSINE POURRAIT PRÉVENIR LES CRISES D'ASTHME ☞            |       |
| VITAMINE C LIPOSOMALE : PARFAITEMENT ASSIMILABLE .....            | 16    |
| HUMOUR : un peu d'étymologie .....                                | 17    |
| JEU-CONCOURS : RÉPONSES.....                                      | 18-19 |
| ASSEMBLÉE GÉNÉRALE 2021 .....                                     | 20    |
| LES ABSURDITÉS D'AUGUSTE DERRIÈRE .....                           | 21    |
| ALERTE ALLERGIQUE DE PRINTEMPS : QUE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?     | 22-23 |
| DES BOURGEONS CONTRE LES MALADIES CUTANÉES.....                   | 24-25 |
| IBUPROFÈNE, DANGER POUR VOTRE SANTÉ .....                         | 26    |
| QUAND LES « NANOS » SE METTENT (UN PEU) A TABLE ☞                 |       |
| DES CONTAMINANTS ALIMENTAIRES OMNIPRÉSENTS .....                  | 27-30 |
| FAIRE SES BOCAUX DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS POUR L'HIVER .....    | 31-33 |
| LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, ☞                                      |       |
| PAS AUSSI INNOCENTE QUE CERTAINS LE PENSENT .....                 | 34-35 |
| BPCO - SE PROTÉGER DE LA CHALEUR .....                            | 36-37 |
| GENTIANE, LA FÉE JAUNE DE LA DIGESTION .....                      | 38-39 |
| RECETTES - UN PEU D'EXOTISME DANS VOTRE CUISINE .....             | 40    |

**Dépôt Légal :** Juillet 2021

**BULLETIN N° 70**

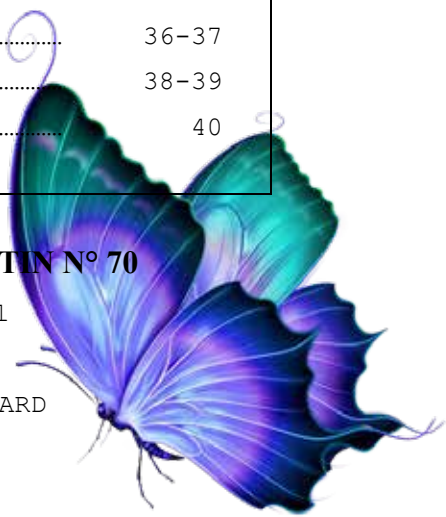
**Rédaction :** Le Comité de Rédaction et le Corps Médical

**Directrice de rédaction :** MME BRIGITTE DOUGADOS

**Dactylographie - mise en page :** Mmes B.DOUGADOS et M.R.GERHARD

**Photo de couverture :** M. Patrick WEIDER - MICHELBACH-le-BAS

**Imprimé :** Par l'imprimerie Roland Felder - RHEINAU - HONAU





# EDITH AL

Lassés d'une vie sans vie sociale, du confinement, des mauvaises nouvelles et encouragés par les annonces de nos édiles, les membres du comité ont décidé d'élargir à nouveau l'horizon de l'AMIRA et de renouer avec la tradition de se retrouver une fois par mois : en juillet, le chemin des cimes dans la forêt de Cleebourg, en août un pique-nique / kermesse à Traenheim, en septembre ??? à définir et en octobre des vacances en Corse. Téméraires nos projets ? Peut-être ! Mais il faut bien rêver un peu... en espérant que le ciel aidant, nous allons à nouveau pouvoir « tailler une bavette avec les copains » !

Il faut reconnaître que l'AMIRA a eu globalement de la chance : nous n'avons à déplorer aucun décès dû à la pandémie parmi nos membres – même si Jean-Pierre est « passé très près » ! – et rares sont ceux qui ont été atteints par le virus, alors que d'après les premières prédictions, nos malades étaient en première ligne. Il est vrai que nos adhérents ont été d'une extrême vigilance. Ce sont ces résultats encourageants qui nous rendent peut-être relativement optimistes. Selon Robert Baden Powel, l'optimisme est une forme de courage qui donne confiance aux autres et mène au succès.

Soyons donc positifs face à l'avenir et gardons du passé les pointes d'humour qu'il a générées... Pour preuve l'alphabet du covid dont voici quelques extraits.



**comme Bar à Bières** : Ce matin, j'ai caché une bouteille de bière dans chaque pièce de mon appartement. Ce soir, je ferai la tournée des bars !



**comme Dispute** : Douzième jour de confinement, je me suis disputé avec moi-même, je ne me parle plus !



**comme Histoire** : L'Histoire se souviendra de l'ironie de cette époque, être confiné chez soi par un gouvernement « En Marche » !



**comme Nasique** : vous devez savoir ce qu'est un nasique : c'est un singe qui a un gros nez, long et pendant. Et bien vous, au bout d'une trentaine de tests, vous risquez d'attraper un pif comme le sien.



**comme Obésité** : Mesdames, rappelez-vous, les hommes qui ont du ventre sont ceux qui ont respecté le confinement !



**comme Radin** : Je viens seulement de comprendre l'importance du masque : je suis passé à 1 mètre de quelqu'un à qui je dois de l'argent, il ne m'a pas reconnu !

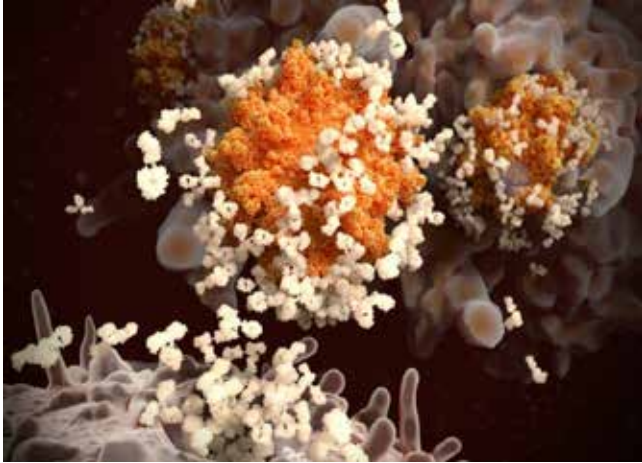


**comme Solitude** : A force de boire l'apéro tout seul, j'ai peur d'attraper le verre solitaire !



**comme Télétravail** : A partir du 7 septembre, le masque est obligatoire sur son vélo d'appartement pour se rendre à son télétravail !

# VACCIN OU PAS, MICRONUTRITION ET MICROBIOTE SERONT DÉCISIFS



*La longévité de nos lymphocytes est directement liée au statut nutritionnel*

*Face à la menace de la Covid comme de la grippe, que vous fassiez le choix du vaccin ou que vous comptiez sur votre seule immunité naturelle, vous ne pourrez faire l'impasse sur la question nutritionnelle. La crise de la Covid aura eu le mérite de révéler le statut micronutritionnel fort médiocre de la population générale. Nous disposons*

*pourtant de connaissances à profusion sur les liens entre micronutrition et immunité, avec un niveau élevé de preuves.*

## ***Efficacité et sécurité vaccinale : l'environnement nutritionnel en question***

La vaccination vise la production d'anticorps par les lymphocytes, des cellules œuvrant pour l'immunité adaptative et qui produisent des anticorps spécifiques à chaque ennemi. En permettant une réponse plus ciblée, cette voie évite de mobiliser toute l'armée à chaque intrusion et donc d'épuiser l'organisme. Un lymphocyte bien nourri produit beaucoup d'anticorps et fait son travail efficacement. Alors que s'il est dénutri, il va rapidement périr. Plus ces anticorps sont nombreux et de qualité, plus la vaccination sera efficace. **La longévité des lymphocytes est directement liée au statut nutritionnel.** Par ailleurs, un mauvais fonctionnement des lymphocytes constitue un risque d'auto-immunité, phénomène souvent rencontré dans les accidents vaccinaux.

Que ce soit suite à un vaccin ou lors de la rencontre naturelle avec un microbe, **nous réagissons tous d'une manière différente.** Il est nécessaire de comprendre pourquoi. Les **trois déterminants majeurs** sont le **polymorphisme génétique** (variations dans l'expression des gènes qui vont rendre les protéines plus ou moins fonctionnelles), le **microbiote intestinal** et le **statut micronutritionnel**. Et ces deux derniers ont une influence non négligeable sur le premier. Nous devons avoir une réponse immunitaire suffisante et adaptée, c'est-à-dire avec un maximum d'efficacité, le moins d'effets collatéraux possibles et qui sache s'arrêter à temps. Pour le Pr Vincent Castronovo, « si l'on s'occupait davantage du système immunitaire, il y aurait moins d'accidents vaccinaux et probablement aussi moins de vaccins. » Selon lui, avant tout acte vaccinal, les médecins **devraient préparer le patient à ce que la réponse immunitaire soit la plus juste possible.**

Mais la vaccination ne doit pas occulter l'immunité naturelle, c'est-à-dire les capacités intrinsèques de l'organisme à se défendre. C'est ce que nous rappelle cette publication dans le Journal of Clinical Immunology and Immunotherapy, qui estime **contraire à l'éthique de laisser la population exposée sans protection immunitaire pendant la période nécessaire à la mise au point d'un véritable vaccin (plusieurs années)**, alors qu'un soutien micronutritionnel adapté permettrait de développer une immunité collective. Ce qui peut

choquer, c'est qu'à l'exception sans doute des médecins du **réseau international FLCCC** (qui proposent notamment dans leurs protocoles prophylactiques ou ambulatoires précoces **vitamine D, C, Zinc, quercétine, ivermectine et mélatonine**) aucun expert ou presque n'a appelé, entre les deux vagues, à profiter de l'accalmie pour dresser en urgence un état des lieux de l'immunité de la population et le cas échéant, à lancer une campagne de supplémentation. Ceci est un symptôme, parmi d'autres, du stupéfiant **déni des traitements précoces**, en France comme dans d'autres pays développés, qu'a analysé en détail le sociologue Laurent Muchielli.

### *Vitamine D, zinc et oméga-3 font la différence*

Les principaux micronutriments **influenceurs de la vaccination sont le zinc et la vitamine D**, mais il faudrait aussi vérifier le statut d'autres micronutriments qui interviennent comme cofacteurs de nombreuses réactions enzymatiques de l'immunité, ou bien qui agissent sur le comportement des mitochondries ou la transcription de certains gènes lors d'un événement immunitaire. C'est le cas par exemple des vitamines A et B12, du magnésium et du cuivre.

Ces micronutriments interviennent à chacun des trois niveaux sur lesquels repose notre système immunitaire : les barrières (muqueuses), l'immunité innée et l'immunité adaptative.

➤ Au niveau des barrières, le zinc participe au renouvellement des entérocytes (cellules de l'intestin), la vitamine D à la production des peptides antimicrobiens.

➤ Au niveau de l'immunité non spécifique, la vitamine D encadre la production d'interleukines pro-inflammatoires et l'activité des macrophages, les antioxydants la production de radicaux libres, les oméga-3 l'intensité de la réponse inflammatoire.

➤ Au niveau de l'immunité adaptative, le zinc est nécessaire à l'amplification clonale (réplication des lymphocytes) et la vitamine D à la production des cellules T-Reg, casques bleus de l'immunité.

On comprend rapidement que **sans un niveau suffisant de ces micronutriments, notre immunité va se trouver en difficulté**. Le jour où l'on rencontre un pathogène plus agressif que les autres, ça peut très mal se passer, parce que le système immunitaire n'a plus de garde-fou. Des bilans de biologie nutritionnelle préventive existent, mais ils sont rarement proposés et très mal remboursés. Il faut dire que pour l'essentiel, le financement de la recherche médicale est consacré au curatif, nettement plus rentable, et très peu à la prévention.

**Pour la vitamine D**, la crise de la Covid aura été la consécration. Elle tient dans l'attitude du système immunitaire un rôle incontournable que chaque nouvelle étude vient confirmer et préciser. Nous savons à présent qu'un taux insuffisant est associé à un risque significativement plus élevé de dépistage positif de la Covid. Une méta-analyse incluant 27 études montre qu'un taux bas de vitamine D accroît le risque d'hospitalisation et la mortalité. Les chercheurs ont observé **une corrélation entre la carence en vitamine D et la sévérité de la maladie**.

Une autre méta-analyse, totalisant 11 321 participants et couvrant toutes les tranches d'âge, il ressort qu'une supplémentation quotidienne ou hebdomadaire en vitamine D réduit le risque d'infection aiguë des voies respiratoires pour l'ensemble des participants. Mais la vitamine D soulève aussi des polémiques. Si la sévérité de la Covid semble proportionnelle à la carence en vitamine D, pour Jean-Michel Wendling, **la non prise en compte de cette information pourrait remettre en question la plupart des études randomisées sur les traitements de la Covid**.

**Le zinc est proposé comme adjuvant de vaccins contre le SARS-COV-2**, préférentiellement dans un vaccin oral pour en bénéficier pleinement. Il peut aussi être utilisé comme **traitement préventif et adjuvant dans la Covid**, notamment parce qu'il intervient dans la régulation de l'inflammation, de la réponse antivirale et antibactérienne, de la production de mucus et préviendrait les lésions pulmonaires. Par ailleurs, le zinc est nécessaire au transport de la vitamine A, elle-même nécessaire à la biodisponibilité de la vitamine D. En effet, les récepteurs cellulaires à la vitamine D ont besoin de vitamine A pour être exprimés.

### ***La supplémentation en oméga-3 peut-elle aider à réduire les complications dans le Covid ?***

Le syndrome de détresse respiratoire aigüe (SDRA) est principalement associé à une surproduction incontrôlée de cytokines inflammatoires. Les acides gras oméga-3 sont connus pour leur contribution à un climat physiologique anti-inflammatoire, notamment comme précurseurs des prostaglandines qui encadrent l'inflammation. Généralement utilisés pour équilibrer le terrain biologique en prévention des affections hivernales, des chercheurs envisagent cette fois-ci de les utiliser pendant la phase aigüe de la maladie, en plein choc inflammatoire afin de limiter l'intensité et la durée de celui-ci.

Pour revenir à la prévention, les mêmes chercheurs rappellent que les **apports alimentaires en oméga-3 dans les pays occidentaux restent très insuffisants**. Améliorer ces apports, notamment en EPA et **DHA** qu'on trouve dans les produits de la mer, pourrait s'avérer utile pour prévenir les maladies infectieuses, y compris la Covid.

### ***Vaccination : l'intestin aussi a son mot à dire***

Il n'est **pas possible aujourd'hui de comprendre une réaction immunitaire sans inclure dans l'équation l'intestin et son microbiote**. Dans les premières années de la vie, le microbiote va véritablement façonner le système immunitaire. Sans stimulation microbienne, le système immunitaire est sous-développé. Même tout au long de la vie, la présence permanente de bactéries aux portes de l'intestin est nécessaire à l'entraînement de nos troupes de défense.

Tout ce qui transite par l'intestin est échantillonné par les cellules dendritiques et les cellules M, présenté ensuite aux cellules de la mémoire immunitaire pour y être comparé avec le registre des amis et des ennemis. Il existe des immunoglobulines, les IgA, qui ne sont pas produites en réponse à une intrusion mais qui vont au-devant de l'intrus potentiel, histoire de toujours savoir qui se présente à la porte. Il se trouve que les vaccins oraux stimulent d'abord les IgA. Ce n'est pas le cas des vaccins injectés, majoritaires, qui ne prennent pas en compte ce système de veille immunitaire.

Tout est **question d'équilibre et de régulation**. Les cellules du système immunitaire entérique (GALT) peuvent produire des molécules protectrices ou agressives en fonction du contexte. L'hyper-inflammation et les tempêtes de cytokines observées dans les formes sévères de Covid (ou dans des réponses vaccinales inadéquates) prennent leur source ici. La **composition du microbiote intestinal et son activité métabolique exercent une influence profonde sur l'aiguillage de départ de la réponse immunitaire**. Les preuves continuent de s'accumuler : des altérations du microbiote intestinal peuvent impacter non seulement l'immunité intestinale mais aussi celle des autres muqueuses de l'organisme, incluant l'arbre respiratoire.

Nous avons donc la surface du tractus digestif, équipée d'un vaste éventail de **cellules immunologiquement actives, qui fait face à une foule de bactéries** en plus grand nombre que nous n'avons de cellules dans tout le corps humain. Ce duo, qui joue au tennis dans notre ventre à chaque instant, a le pouvoir de **décider si une vaccination va être efficace ou non.**

**La corrélation entre microbiote et réponse vaccinale est établie dans plusieurs études récentes.** Lors d'une vaccination, le microbiote agirait à la fois comme modulateur immunologique et comme adjuvant naturel. Les mécanismes sous-jacents au dialogue entre microbiote et système immunitaire sont d'une importance capitale, surtout en début de vie, lorsque la majorité des vaccins sont administrés. Sur modèle animal, une dysbiose causée par des antibiotiques en début de vie empêche une bonne réponse, en termes de quantité d'anticorps, à cinq vaccins courants. **En bref : moins d'anticorps produits, mais pas moins de production de cytokines pro-inflammatoires.**

La réponse individuelle aux vaccins est particulièrement sensible à la composition et la richesse du microbiote, c'est-à-dire la diversité des familles bactériennes présentes, leur nombre et leur répartition. Nous revenons ici à la nutrition, parce que nous entretenons les bactéries que nous nourrissons. **Chez les personnes âgées, on observe que les altérations du microbiote induites par l'alimentation sont corrélées au déclin de la santé** après le vieillissement. On retrouve un microbiote appauvri, avec notamment moins de bifidobactéries et davantage d'entérobactéries, moins d'acides gras à chaîne courte (monnaie d'échange entre bactéries symbiotiques et cellules intestinales), davantage d'interleukine-6 et de TNF $\alpha$ , qui sont les principales cytokines pro-inflammatoires.

Outre les **corrections nutritionnelles, un apport en probiotiques (des bactéries qui viennent en renfort du microbiote), montre-il un intérêt pour améliorer l'efficacité vaccinale ?** Une méta-analyse compilant 26 études, totalisant 3 812 participants et concernant 40 souches de probiotiques, conclut à une amélioration de la réponse au vaccin antigrippe chez les personnes âgées, habituellement mauvais répondeurs. Les effets sont les plus concluants avec les vaccins oraux et parentéraux, ce qui confirme l'importance de ne pas court-circuiter l'intestin lors d'une stratégie vaccinale.

Pour les chercheurs, **les probiotiques offrent une intervention bon marché pour améliorer l'efficacité du vaccin et la durée de protection.** Des études sont en cours pour déterminer quelles sont les souches les plus efficaces, à quelles doses et à quel moment les administrer dans le calendrier vaccinal.

## **Conclusion**

**Face à la question des vaccins, non seulement il serait bien que la décision de chacun soit éclairée, mais quel que soit ce choix, l'état du terrain biologique reste déterminant** et en prendre soin n'apparaît plus comme une option. En l'état actuel des connaissances, nous devrions, avant toute vaccination, prendre du zinc et de la vitamine D, ainsi que des probiotiques suffisamment dosés en bifidobactéries et lactobacilles.

Enfin, n'oublions pas que l'immunité est étroitement liée à notre état psychoaffectif. L'intestin est physiologiquement une "poubelle à émotions" et les molécules du stress impactent directement l'activité des cellules immunitaires. Il est probable que la communication anxigène autour de la Covid contribue à diminuer ou à perturber nos capacités de défense. La première chose à faire actuellement est peut-être de sortir de la peur et de retrouver notre sens critique.

**Source : ALTERNATIVE SANTE - Dimitri Jacques**



## ACCOMPAGNER LES MALADES DU COVID LONG



*L'une des clés pour soigner son organisme après avoir attrapé le coronavirus consiste à le soutenir rapidement après l'infection. Car on peut continuer à souffrir de symptômes pendant des semaines, voire des mois. Nous avons interrogé trois médecins qui nous livrent leurs analyses et leurs conseils pour aider au processus de guérison.*

Ce sont des **chiffres plus rarement cités**. Depuis les débuts de l'épidémie de Covid-19 en France, un peu plus de 4 millions de personnes ont contracté la maladie et environ 95 % d'entre elles s'en remettent. Toutefois, on constate que chez certains **la guérison n'est pas totale**, et plusieurs mois **après l'infection ils continuent de souffrir de symptômes handicapants**. Ces malades se sont autobaptisés « **Covid long** ». Ils viennent de faire l'objet de premières recommandations de la part de **la Haute Autorité de santé (HAS)**. Leur situation n'est pas facile, car la médecine manque de recul sur **les conséquences de ce virus, la durée et l'ampleur des séquelles**. Les praticiens que nous avons interrogés le reconnaissent : « *On avance sur un terrain inconnu et complexe* ». Pour autant, **ces médecins généralistes qui ont une approche intégrative de la médecine**, ne baissent pas les bras et cherchent des moyens de traiter **les symptômes spécifiques de ces patients Covid long**.

### *À quelle porte frapper ?*

Les hashtags **#AprèsJ20** ou **#AprèsJ60** ou **J80** fleurissent sur Facebook depuis un an. Les malades du **Covid long** y cherchent du soutien et échangent leurs expériences, **inquiets et démunis de voir leurs symptômes perdurer des semaines et des mois après l'infection**. Regroupés autour du **Collectif des malades Covid-19 au long cours**, beaucoup se plaignent d'un manque d'écoute et de prise en charge. En effet, **les unités de rééducation post-Covid** qui se sont ouvertes dans plusieurs CHU (Rennes, Lyon, Nantes, Paris ou Toulouse) s'adressent aux malades sortant de réanimation. Pour les Covid long, la Haute Autorité de santé (HAS) vient de faire ses premières recommandations. Elle invite le médecin généraliste à adopter une « **stratégie diagnostique et thérapeutique personnalisée** », après avoir exploré le patient dans sa globalité. À noter l'initiative de **l'hôpital Foch, à Suresnes**, qui propose une cellule « **Rehab Covid** ».

Ce qui frappe d'emblée **le docteur Éric Menat** chez ses patients, ce sont leurs séquelles psychologiques : « *Lorsqu'ils ont appris qu'ils étaient positifs au Covid-19, beaucoup ont eu très peur de mourir. Et cette panique a généré un vrai syndrome post-traumatique chez bon nombre d'entre eux.* » Cette angoisse, sa consœur **Aline Mercan, médecin et anthropologue de la santé**, l'a également repérée et constate « *une forte crainte d'attraper le virus une deuxième fois* ». Or, ces praticiens le savent, cette peur va venir affaiblir un **système immunitaire déjà fragilisé**.

Tous deux recommandent donc d'agir en **premier lieu sur cette anxiété latente avec des plantes anxiolytiques comme la passiflore, le griffonia**. « *La rhodiole, adaptogène, qui agit sur le stress et l'immunité, est également la bienvenue, associée au safran, à l'effet antidépresseur* », propose pour sa part **Julie Michalet, médecin et enseignante en phytothérapie**. En plus de ces plantes, **Éric Menat n'hésite pas à conseiller des séances de psychothérapie, d'hypnose ou d'EMDR** (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), qui vise à débloquer des traumatismes par des mouvements oculaires. L'essentiel est **d'écouter et de « désancrer » rapidement cette angoisse de retomber malade**. Un mental apaisé permet ensuite au corps de mieux **bénéficier des traitements**.

## *Agir vite pendant la convalescence*

D'autres symptômes persistent chez les Covid long : **fatigue chronique, capacité - respiratoire réduite avec essoufflement, douleurs thoraciques, palpitations, douleurs diffuses, perte d'odorat et d'appétit**. À ce stade, il est important de prendre en main rapidement la convalescence : *« Si on ne va pas mieux une semaine après l'infection aiguë, on peut commencer un traitement d'un mois à base de minéraux, vitamines, probiotiques et plantes pour aider à récupérer »*, explique **Julie Michalet**. Ne pas attendre que les symptômes s'installent dans l'après-Covid, c'est aussi **la préconisation d'Éric Menat et d'Aline Mercan**.

Cette dernière s'inquiète d'ailleurs de ce qui pourrait précipiter **les personnes dans un syndrome fibromyalgique**, *« cet état de dérégulation endocrinienne et neurovégétative où tout le corps fonctionne de travers »*. Il faut donc agir vite sur les séquelles en commençant par vérifier que **le système digestif fonctionne correctement**, *« sinon aucun traitement ne sera bien assimilé »*, prévient **Julie Michalet**. Les malades du Covid ayant souvent souffert de diarrhées, **elle recommande d'associer des probiotiques à des plantes qui réparent les muqueuses intestinales** : *« Certains compléments alimentaires combinent par exemple L-glutamine, probiotiques et matricaire ou pectine de pomme »*.

## *Retrouver l'odorat*

**La perte d'odorat est le second symptôme le plus fréquent des formes de Covid long (12 %) et sur notre site un protocole à base d'huiles essentielles élaboré selon les recommandations de l'association Anosmie**. Par ailleurs, l'université de Bordeaux et l'Institut des sciences de la vigne et du vin – qui veut aider les professionnels du vin à préserver ce sens précieux dans leurs métiers –, ont mis au point un livret pratique et gratuit pour rééduquer l'odorat lésé et améliorer les chances de récupérer.

[www.isvv.u-bordeaux.fr](http://www.isvv.u-bordeaux.fr) mot-clé « livret d'accompagnement ».

Il faut aussi redonner des forces à ceux qui ont **perdu beaucoup de poids pendant la maladie**. Entre **la perte du goût et de l'odorat** qui coupe l'appétit et **les douleurs musculaires** qui empêchent de bouger et entraînent une **fonte des muscles, le corps est affaibli**. On peut donc prendre en tisane **un mélange de plantes stimulantes et toniques amères apéritives** : **églantier, ortie, feuilles de cassis et pissenlit, serpolet ou gentiane**.

Ensuite, il faut s'occuper du symptôme le plus prégnant : **la fatigue**. Le corps doit déjà récupérer en **vitamine D et en vitamine C**. Pour celle-ci, on choisit le **cynorhodon, l'acérola, ou l'argousier et des fruits types agrumes et kiwis**. Il faut aussi compléter en **magnésium et en oligoéléments** et reminéraliser avec **la spiruline, l'ortie, la prêle ou l'avoine qui tonifie aussi les surrénales**. On peut y ajouter des plantes comme le **ginseng ou l'éleuthérocoque, l'échinacée, immunostimulantes et immunomodulantes du système immunitaire**.

## *Vitamines et oligoéléments en complément*

Conseillés en prévention pour se protéger du virus, **les vitamines et les oligoéléments sont tout aussi recommandés pour les situations de Covid long**.

➤ **La vitamine D** : Elle protège contre les formes graves du Sars-CoV-2. Sa principale source est la lumière du soleil. Certains aliments – **poissons gras, huile de foie de morue, beurre** – en contiennent. **La supplémentation** existe en gouttes, gélule et spray.

➤ **La vitamine C** : Elle est intéressante pour réduire la charge virale et les inflammations. On la trouve, entre autres, dans **le persil, le cassis, le poivron, les agrumes, le kiwi**. Se supplémenter jusqu'à 2 g par jour en choisissant **le cynorhodon, ou l'argousier**.

➤ **Le zinc** : C'est un **oligoélément à l'effet antiviral** qui permet la cicatrisation et la récupération. Il lutte contre **l'inflammation chronique** qui pourrait subsister après une infection. Et il **améliore le symptôme de fatigue**.

➤ **L'or et l'argent** : Ce sont des oligoéléments indiqués aussi contre la fatigue. L'argent a des propriétés **anti-infectieuses et l'or**, lui, « agit sur les glandes surrénales en aidant à libérer de la noradrénaline, une hormone dynamisante. On lui reconnaît aussi une action psychostimulante », explique **Catherine Lacrosnière, médecin micronutritionniste**. Recommandé à raison de 2 mg par jour durant une à deux semaines, **l'or peut être associé à l'argent et au cuivre pour renforcer l'immunité**.

### **Contrôler la respiration**

Pour les douleurs thoraciques, l'essoufflement et la sensation de capacité respiratoire restreinte, Julie Michalet conseille l'**ostéopathie afin de libérer le diaphragme et la kinésithérapie** avec des exercices de réexpansion pulmonaire pour respirer à nouveau en profondeur. Autre piste : **pratiquer la cohérence cardiaque en vue d'améliorer le souffle et les manifestations de palpitations et tachycardies**. Ces altérations du rythme cardiaque peuvent aussi s'atténuer avec de la teinture mère d'**aubépine ou de l'agripaume**.

### **L'agripaume pour le cœur**

L'**agripaume (Leonurus cardiaca)** est une **plante médicinale** méconnue, que l'on gagnerait à planter dans nos jardins. Relaxante, elle possède la vertu d'**apaiser le système nerveux central** ainsi que le **rythme cardiaque** : « Je préconise l'alcoolature d'agripaume à beaucoup de mes patients qui souffrent de palpitations et de tachycardies suite à l'infection de Covid », explique **Aline Mercan, anthropologue de la santé**.

Pour les syndromes respiratoires et les toux qui traînent, **Éric Menat** a une prédilection pour **l'huile de Haarlem et pour le beryllium en homéopathie**. Il donne également des doses - **d'aspirine et des oméga-3 pour fluidifier le sang**, « les douleurs venant souvent de petites lésions microvasculaires qui persistent ». Tous recommandent aussi de continuer l'exercice physique en montant l'effort petit à petit sauf en cas de **lésions pulmonaires importantes qui nécessitent un suivi avec un pneumologue**.

### **L'huile de Haarlem, un remède efficace à base de soufre**

Inventée à la fin du XVII<sup>e</sup> siècle par des **alchimistes aux Pays-Bas**, l'huile de Haarlem est toujours utilisée de nos jours. Elle est composée à **80 % de térébenthine de pin, 16 % de soufre et 4 % d'huile de lin** : « J'aime beaucoup ce remède, car il contient un soufre très bien absorbé qui cicatrise les muqueuses et protège les poumons », confie le Dr **Éric Menat, médecin généraliste et enseignant en DU de phytothérapie**. Des propriétés très utiles alors que **les malades post-covid souffrent souvent de microlésions, notamment pulmonaires, qu'il faut cicatriser**.

Pour ses patients qui **cumulent fatigue, problèmes respiratoires et douleurs diverses**, Aline Mercan met en place un « plan anti-inflammation », « avec une alimentation végétalisée, riche en antioxydants et en oméga-3 », et travaille « sur le déséquilibre neurovégétatif ». Elle conseille **des plantes salicylées comme le saule, la reine-des-prés**. Et pourquoi pas de la **scrofulaire noueuse, un bon antidouleur**. Réguler l'inflammation passe aussi par le soutien de **l'échinacée et de certains champignons** : « Le reishi comme le polypore sont riches en polysaccharides immunorégulateurs et les premiers retours des patients indiquent une amélioration ».

Soigner les **malades de Covid long** doit passer par **un échange constructif entre le médecin et son patient**. Les retours sur les effets du traitement prescrit sont importants **pour l'affiner ou le modifier**. La médecine **intégrative présente l'avantage de travailler à partir d'un large panel** de « médicaments » **dont les plantes**, avec lesquelles il s'agit de bâtir un accompagnement du patient. **Une approche personnalisée encore rare...**

**Source : PLANTES & SANTE - Caroline Pelé**

## COVID-19 : DES VACCINS A BASE DE TABAC



*C'est une information méconnue mais plusieurs entreprises développent et testent actuellement des vaccins anti-Covid se servant de plantes comme support, particulièrement du tabac. En cours de test sur l'Homme, cette technique a l'avantage de permettre une production rapide et à grande échelle de vaccins, ce qui constitue un vrai atout dans la course actuelle contre le virus.*

Deux sociétés sont en train de finaliser les tests cliniques pour évaluer l'innocuité et l'efficacité de vaccins anti-Covid utilisant la plante *Nicotiana benthamiana*, proche parent de la plante de tabac. La société canadienne Medicago vient d'entamer la dernière phase de tests cliniques sur l'être humain (phase 3) et la British American Tobacco, un des plus gros producteurs de tabac au monde a lancé (via sa biotech KBP, Kentucky BioProcessing) la phase II de ses essais cliniques sur l'être humain pour développer son vaccin "ELISA". Les résultats préliminaires de ces études sont attendus pour début mai 2021.

### ***Utiliser l'immunité de la plante pour créer des particules virales inoffensives***

L'association entre vaccin et plantes n'est pas évidente de prime abord et l'on peut se demander comment les scientifiques font pour passer d'un simple végétal à un vaccin. Pourtant, ce procédé est utilisé depuis plusieurs décennies et **contrairement à ce que l'on pourrait penser, il n'a pas recours à une modification génétique de la plante mais il se sert de la plante comme hôte pour produire la matière active du vaccin.**

Habituellement, tout vaccin contient un antigène, c'est-à-dire la réplique inactive d'un virus qui induit une réponse immunitaire sans contaminer la personne vaccinée. Généralement, ces antigènes sont obtenus en fragmentant des bouts du virus vivant pour les multiplier dans des cellules vivantes d'œufs fécondés, d'embryons de poulets ou encore de levures et bactéries. Mais les plantes peuvent aussi servir de support à la création de ces antigènes en devenant des hôtes du virus : on appelle ce procédé "virologie végétale à base de bioréacteurs". Au fil des ans, *N. benthamiana* est devenue **la plante la plus utilisée en virologie végétale**. En effet, **son système immunitaire, affaibli suite aux nombreuses modifications naturelles génétiques, permet de l'infecter facilement pour lui faire produire des particules virales inoffensives semblables au virus (les antigènes) qui permettent ensuite de fabriquer un vaccin** (voir encadré ci-dessous)

Le vaccin obtenu est de type "recombinant", c'est-à-dire qu'il imite une infection naturelle par le virus. Le virus atténué obtenu est inoffensif mais **notre système immunitaire, lui, va le recevoir de la même manière que le virus actif et produire une réponse immunitaire forte et de longue durée**. Selon Medicago, ce vaccin obtenu grâce à *Nicotiana benthamiana* aurait donc pour avantage de fonctionner différemment des vaccins inactivés classiques en générant **deux types de réponses immunitaires : la "classique" à base d'anticorps et la "médiation cellulaire" qui mobilise les fameux lymphocytes T**, a priori grandement utile pour éviter de développer une forme grave de Covid.



Enfin, ce type de vaccin est considéré comme ayant un haut degré de sécurité car le virus est totalement désactivé et inoffensif et n'a aucun risque de devenir virulent contrairement à certaines autres technologies vaccinales comme celle du "virus vivant atténué".

### ***De la plante au vaccin***

*Sur son site Internet, l'entreprise québécoise Medicago explique les différentes étapes qui permettent d'utiliser *Nicotiana benthamiana* pour produire un vaccin anti-Covid :*

- 1. La séquence ADN de l'antigène est synthétisée puis introduite dans une bactérie connue pour infecter facilement *N. benthamiana*.*
- 2. Les plantes sont immergées dans une solution liquide contenant ces bactéries infectées puis le tout est mis sous vide. La pression exercée évacue l'air qui se trouve entre les cellules de la plante et la pression permet de remplacer cet air par la solution qui pénètre alors les feuilles.*
- 3. La plante et la solution incubent ainsi durant 4 à 6 jours, le temps pour la plante de réagir à cette infection et de produire les antigènes sous forme de particules pseudo-virales.*
- 4. Les plantes sont récoltées, leurs feuilles sont cueillies puis mélangées à une nouvelle solution qui permet d'en extraire les particules pseudo-virales.*
- 5. Les particules pseudo-virales isolées sont purifiées, stérilisées et chimiquement assemblées pour former le produit final qui sert de substance active au vaccin.*

### ***Une technologie peu coûteuse adaptée à la production de masse***

En 2019, lors du congrès mondial des vaccins, cette technologie utilisée par Medicago et brevetée sous le nom de Proficia® a été récompensée du prix "Meilleure technologie/platforme de vaccin". Déjà utilisée depuis plus de trente ans pour fabriquer des vaccins contre le choléra, la dengue ou l'hépatite B, cette technique de vaccins à base de plantes a l'avantage **d'être peu coûteuse et adaptée à une fabrication rapide à grande échelle**. En effet, comme l'expliquent les scientifiques, par le passé, la British American Tobacco a réussi à fabriquer en un mois 10 millions de vaccins contre la grippe ou Ebola en utilisant la même approche à base de plantes.

L'annonce de cette nouvelle d'un vaccin à base de tabac a suscité quelques commentaires amusés. Pour le vice-président de Kentucky Bio Processing qui développe actuellement ce type de vaccin : "Il y a là une ironie évidente" et l'on peut être "cynique" à ce sujet mais "après tout, le tabac reste une plante". On peut en effet se réjouir de ce retournement du destin de la plante tabac aujourd'hui utilisée à des fins qui servent la santé au lieu de la desservir.

***Source : PLANTES & SANTE – Sabrina Debusquat***

*Nasir Mahmood et al., "Plant-Based Drugs and Vaccines for COVID-19", Vaccines, janvier 2021, 9(1), 15.*

*Medicago.com : "Comprendre notre technologie à base de plantes"*

# COVID-19 : LA NIGELLE FAIT PARLER D'ELLE



*Rapidement après l'apparition de la Covid-19, des raccourcis ont été faits sur la nigelle qui fut présentée sur Internet comme remède au virus. Depuis ces annonces fortement controversées, plusieurs études scientifiques ont été réalisées et démontrent que la plante possède des molécules intéressantes pour limiter la propagation du SRAS CoV-2 dans notre organisme. On fait le point sur ces rapports scientifiques.*

On connaît la nigelle (*Nigella Sativa*) sous sa forme de tisane, d'huile ou même d'épice. Traditionnellement utilisée dans les pays orientaux pour traiter des pathologies telles que **les maux de tête, l'hypertension, l'eczéma, la fièvre ou encore la grippe**, cette petite graine noire a récemment attiré l'attention d'au moins **une dizaine d'équipes scientifiques pour son action antivirale potentielle**.

## ***Des composés immunomodulants et inhibiteurs***

En août dernier, une méta-analyse a révélé que **huit études scientifiques** avaient déjà montré que les composants de la nigelle, à savoir la nigellidine, l'alpha-hédérine, l'hédéragénine, la thymohydroquinone et la thymoquinone pourraient **modérer l'action des enzymes et protéines du SRAS CoV-2**, responsables de **la réplication du virus**. D'autre part, une étude chinoise a reconnu **les effets immuno-modulateurs** de ces mêmes molécules. Enfin, en septembre dernier, de nouvelles recherches sur **l'effet de la nigellidine** sur le rat ont confirmé son **activité immunomodulatrice, anti-inflammatoire et inhibitrice** potentielle des protéines du SRAS CoV-2.

## ***Les preuves s'accumulent***

Décidément, la plante ne cesse d'intéresser les chercheurs qui voient cette dernière comme un **potentiel antiviral puissant**.

Alors qu'un laboratoire scientifique pakistanais ayant étudié le pouvoir inhibiteur de la nigelle sur le SRAS CoV-2 considère qu'elle pourrait servir au **développement d'antiviraux naturels efficaces contre la Covid-19**, une dernière étude malaisienne vient de paraître. Datant du mois d'octobre, cette dernière publication indique qu'une **supplémentation en nigelle associée à celle de zinc** pourrait améliorer l'activité du **système immunitaire** et **diminuerait les chances de réplication du SRAS CoV-2**.

Forte de ces différentes études in vitro, **l'équipe de l'hôpital universitaire King Abdulaziz Djeddah** en Arabie saoudite travaille actuellement sur **une étude clinique**. Elle se concentre sur l'efficacité potentielle d'une supplémentation de nigelle sur 200 patients âgés de 18 à 65 ans et qui présentent de légers symptômes des voies respiratoires supérieures (mal de gorge, nez qui coule...). Ces derniers recevront 1 gélule de nigelle (500 mg) deux fois par jour et pendant 10 jours, en plus d'un traitement standard, tandis qu'un autre groupe recevra un placebo et un traitement standard. L'amélioration de l'état des patients sera étudiée sur 14 jours.

En attendant ces résultats, rien ne nous empêche de boire **des tisanes de nigelle ou de l'utiliser comme épice...**

**Source : PLANTES & SANTE - Joëlle Pierrard**

# CORONAVIRUS : LES HUILES ESSENTIELLES SPÉCIFIQUES EN PRÉVENTION ET EN TRAITEMENT



*Les huiles essentielles ont un champ d'action très large, dont celui de la lutte contre les virus. Elles peuvent stimuler notre système immunitaire antiviral, renforcer notre immunité naturelle générale et même s'attaquer au virus lui-même. Dans le cas du coronavirus, Pierre Franchomme, spécialiste des huiles essentielles depuis 30 ans, qui conseille actuellement des centres en Chine*

*sur les huiles essentielles à employer, nous a donné de précieuses informations pour prévenir et lutter contre le coronavirus.*

## *Qui est Pierre Franchomme ?*

Pierre Franchomme est une sommité dans le domaine des huiles essentielles médicinales. Véritable pionnier depuis les années 1975, il est notamment le découvreur de plusieurs huiles essentielles aujourd'hui incontournables telles que le ravintsara, le tea tree, l'eucalyptus radié, l'immortelle, l'inule odorante... Son immense travail de recherche a posé les bases de la pharmacologie aromatique, le conduisant à imposer la notion fondamentale de "chémotype" et à collaborer avec des organismes prestigieux : Institut Pasteur de Paris, Faculté de médecine de Toulouse, CNRS, et bien d'autres. Pierre Franchomme est également enseignant en Aromathérapie et fondateur de l'association humanitaire Aromathérapie sans frontières.



## *Les points importants à connaître sur le coronavirus :*

Les coronavirus sont une grande famille de virus, qui provoquent des maladies allant d'un simple rhume (certains virus saisonniers sont des coronavirus) à des pathologies plus sévères comme le SRAS. Le virus identifié en Chine est un nouveau coronavirus, dénommé 2019-nCoV. A ce jour, aucun traitement spécifique n'a été identifié pour ce nouveau coronavirus.

## *Les huiles essentielles en prévention et contre le coronavirus*

Pierre Franchomme: « Le coronavirus est un « virus enveloppé », donc assez vulnérable aux huiles essentielles. En préventif, je vous recommande de stimuler le système immunitaire, notamment les cellules Natural killers avec de l'huile essentielle de feuilles de goyave : 2 gouttes en voie orale par jour (mélangées à de l'huile alimentaire ou du miel).

Puis, si vous sentez des symptômes inhabituels : toux, fièvre, etc. et que vous avez de bonnes raisons de penser que vous avez été exposé au virus, utilisez de l'huile essentielle de Laurier noble : Massez-vous les 2 pieds avec 5 gouttes pures sur chaque pied, plusieurs fois par jour.

Vous pouvez vous procurer ces huiles essentielles dans le commerce. Attention qu'elles soient certifiées Bio.

*Source : PRESSE SANTE.COM - Marie Desange*

# MÉTHODE GESRET : L'ASTHME ET LES ALLERGIES A BOUT DE SOUFFLE



*La méthode Gesret® s'attaque aux causes des maladies chroniques, inflammatoires et immunitaires. Reposant sur une théorie neurophysiologique innovante, cette approche corporelle a été expérimentée avec succès à l'hôpital de Warquignies, en Belgique, mais reste encore confidentielle.*

Né en 1941 et mort en 2016, **Jacques Gesret**, inventeur de la méthode qui porte son nom, est frappé en 1974 par un drame familial. Son fils Franck est victime d'une **crise d'asthme** le jour de ses dix ans et décède à la suite d'un **surdosage de théophylline**. La vie de cet ingénieur bascule, et il ne cessera, dans les années suivantes, de chercher à comprendre la cause de l'asthme en explorant différentes voies comme l'**acupuncture**, la **digitopuncture** et le savoir des **rebouteux**, afin d'**en venir à bout définitivement et sans médication**. Il a alors développé la **méthode manuelle Gesret®** encore peu connue, qui bénéficie d'un remarquable bouche-à-oreille.

Et pour cause : fondée sur des **mobilisations ostéo-articulaires**, elle promet de **se débarrasser, dans 90 % des cas, et en quelques séances, des symptômes de l'asthme et d'autres affections chroniques ou inflammatoires de type otite et angines à répétition, migraine, allergies, syndrome du canal carpien, eczéma, psoriasis ou encore de stabiliser des poussées de maladies auto-immunes.**

« Toutes ces affections reposent, pour Jacques Gesret, sur une même problématique. Différents **chocs physiques** reçus au cours de l'existence – naissance par forceps, césarienne, chute de ski, etc. –, provoquent des **déplacements de structure**, entre autres au niveau des côtes, des vertèbres et du bassin, qui créent des **blocages excitant les terminaisons nerveuses**. Le **cerveau reçoit alors des informations erronées en provenance du corps**, que nous appelons **informations fantômes**. En réponse à ces informations, et en fonction de la zone d'émission, le cerveau va déclencher des **actions correctrices** se traduisant par des **symptômes** (respiratoires, dermatologiques...), ce qui déclenche **allergies, asthme** ou encore **eczéma** », explique Anne-Laure Moraux, l'une des responsables de la méthode en France.

« **L'origine des effets se trouve dans la structure** », aimait à répéter Jacques Gesret, dont l'approche s'appuie sur différentes **théories de neurophysiologie**, notamment inspirées par les travaux du Pr Melzack, sur l'existence d'une « **neuromatrice cérébrale** » expliquant les **douleurs fantômes ressenties par les amputés**.

## **Appuis et tractions**

Une séance de méthode Gesret dure de 45 minutes à une heure et comprend quatre temps. Après une **discussion** permettant de collecter des informations sur l'histoire de la personne, vient une phase d'**examen minutieux**, à la recherche entre autres de certains **déséquilibres apparents** comme une jambe plus courte d'un côté ou de l'autre.

Le praticien réalise un enchaînement de gestes codifiés dont l'ensemble est appelé **kata**, consistant en des **mobilisations ostéo-articulaires** telles des **appuis et tractions**. Le but est de **réaligner la personne dans ses axes naturels**. « Notre approche est globale. Nous reprenons tout à zéro au niveau de la structure en suivant un **protocole** très balisé. Nous agissons à tous les étages du squelette, car tout est interrelié », poursuit Anne-Laure Moraux.



Après un temps de vérification pour évaluer la réponse du corps aux gestes, le praticien délivre en fin de séance des **conseils posturaux**. « *La participation active de la personne est fondamentale. Le patient ne comprend pas toujours l'intérêt de **ne plus dormir sur le ventre**, de **ne pas s'avachir dans le canapé**, de **se relever en bascule de la position allongée**. C'est pourtant avec ces changements que **la guérison s'installe durablement**.* » La stimulation de certains points cruciaux appelés « **points d'arrêt** », notamment situés sous l'aisselle gauche ou au niveau de la narine droite, pour les asthmatiques, est aussi enseignée afin d'enrayer une crise.

### **Des tests concluants**

Parfois spectaculaire – les symptômes de l'asthme pouvant disparaître après une seule séance –, la méthode Gesret a été du vivant de son concepteur **largement diffusée auprès du corps médical**. Ingénieur de formation, il a rédigé plusieurs ouvrages et a déposé l'ensemble de ses travaux notamment à l'Académie Nationale de Médecine de Paris ou à la Bibliothèque Nationale de France, où ils sont librement consultables.

En 2004, la méthode a été **expérimentée en milieu hospitalier**, sous le contrôle du pneumologue Jean-Luc Halloy, au CHR de Warquignies, en Belgique. Bien que portant sur un faible échantillonnage d'asthmatiques, l'étude a montré une **amélioration frappante de différents symptômes** – **essoufflement**, **expectoration**, etc. – juste après la séance et un maintien de l'état durant les six mois suivants.

La méthode, qui compte une cinquantaine de praticiens en France et une dizaine d'autres en Europe, est enseignée via le réseau Asthma Reality, fondé par Jacques Gesret. Outre la formation initiale, des mises à jour et supervisions annuelles sont programmées, garantissant le meilleur apprentissage d'une **méthode qui nécessite un parfait contrôle des gestes**. Pour trouver un praticien compétent, il est nécessaire de consulter la liste disponible en ligne sur les sites officiels de la méthode.

**Source : ALTERNATIVE SANTE - Isabelle Fontaine**

BANQUE, ASSURANCE, TÉLÉPHONIE...

# Gagnez à comparer !

Une banque qui appartient à ses clients,  
Ça change tout !

Le Crédit Mutuel, banque coopérative, appartient à ses 8,1 millions de clients-sociétaires.



Crédit photo : Gettyimages.

## Crédit Mutuel

Du Vignoble – 2 rue du Staedtel – 67310 Westhoffen



## VITAMINE C LIPOSOMALE PARFAITEMENT ASSIMILABLE

*La vitamine C contribue à l'énergie du métabolisme*

On le sait, **la vitamine C** est une vitamine essentielle à notre organisme. Pour s'en assurer, il suffit de savoir qu'elle contribue au **bon fonctionnement du système immunitaire** (en ce moment de pandémie, ce n'est franchement pas accessoire), à la **formation normale de collagène** assurant le bon fonctionnement des vaisseaux sanguins, au fonctionnement normal du système nerveux. **La vitamine C contribue également à ce que l'énergie du métabolisme** soit normale et accroisse l'absorption de fer. Fut une époque où l'humain, au même titre que **les autres mammifères**, pouvait **la synthétiser mais il a perdu au fil** de l'évolution cette capacité et il doit trouver cette précieuse **vitamine dans son alimentation**. Dans les fruits, c'est **le poivron rouge** qui en possède le plus, devant **la papaye et le kiwi**. On peut aussi trouver dans certains compléments alimentaires **une vitamine C de grande qualité**. C'est le cas avec un acide ascorbique obtenu par fermentation. En outre, **sa forme liposomale** lui assure une excellente **biodisponibilité et une excellente absorption par l'intestin**. Enfin, les gélules d'origine **végétale** sont parfaitement utilisables par les personnes se disant **vegan**. En entretien, la cure dure entre un à deux mois (un à deux flacons); à prendre hors des repas. À savoir, chaque gélule contient 250 mg de vitamine C, et fournit 312,5 % des apports journaliers recommandés.

Proximité

Service

Compétence

Ecoute

Suivi

**Un nouveau  
souffle**



**Assistance Respiratoire à domicile 24H/24  
7J/7**

**[www.sosoxygene.com](http://www.sosoxygene.com)**





## Un peu d'étymologie ...

La réforme de l'orthographe imposée prévoit de simplifier la langue française.

Ainsi, le "ph" de "pharmacie" sera remplacé par un "f" pour donner "farmacie" ; "orthographe" s'écrira "ortografe" et "analphabète" deviendra "analfabète".

Or, chaque mot prend son sens dans ses racines : ainsi, le mot "analphabète" est issu des deux premières lettres de l'alphabet Grec, " alpha " et " beta " précédées du préfixe a privatif qui lui donnent son sens originel, à savoir : "qui ne connaît pas les lettres", donc qui ne sait ni lire, ni écrire.

Si désormais on écrit "analfabète", c'est totalement différent, et il faut revoir l'étymologie du mot ; et par conséquent, son sens.

Donc, "analfabète" est issu de :

- "anal" : qui a rapport à l'anūs,
- "fa" : la quatrième note de la gamme,
- "bête" : personne un peu sottē.

Un "analfabète" est donc un con qui fait de la musique avec son trou de balle !

*A ne pas confondre avec "les trous du cul" qui pendent "des réformes à la con" ....!*

Ai-je bien résumé le problème ?

Bonne réflexion.

« Il ne faut jamais garder un pet à l'intérieur : celui-ci monte ensuite le long de la colonne vertébrale et arrive au cerveau, et c'est à partir de là que naissent les idées de merde ! »



**RÉFORME ORTHOGRAPHE :  
OUI LES ACCENTS CIRCONFLEXES  
SONT IMPORTANTS**



## JEU-CONCOURS : RÉPONSES

1° Quel est le fléau mondial dont parle le journaliste J-J Cristofari ? La BPCO

2° Quel est le nom de la nouvelle association qui vient d'adhérer à la Fédération Nationale ? ASSOCIATION DES TOUSSEURS CHRONIQUES

3° Quelles sont les 4 maladies associées à l'apnée du sommeil, susceptibles de rendre les personnes plus vulnérables à la Covid 19 ? OBÉSITÉ - HYPERTENSION - DIABÈTE - CARDIO

4° Où a eu lieu le séjour « Bol d'Air 2020 » de l'association AIRSA de Mulhouse ? ÉCOMUSEE

5° Quel est le nom du médecin pionnier de « Sport sur Ordonnance » en France ? DR FELTZ

6° Sport de haut niveau et asthme ne sont pas incompatibles à condition de prendre quelques précautions. Citez le nom de deux personnes qui le prouvent : LOUIS HOLDER – THOMAS BUSSER

7° Citez le nom d'une maladie qui peut se résorber spontanément au bout de deux ans comme elle peut devenir invalidante : SARCOÏDOSE

8° Pourquoi vaut-il mieux manger une orange plutôt que de boire un jus d'orange ? PERD LES FIBRES QUI FAVORISENT LE TRANSIT. CES FIBRES CONTIENNENT DES POLYPHENOLS (ANTIOXYDANTS)

9 ° Citez deux plantes qui vous procurent un bon sommeil ? PASSIFLORE ET VALÉRIANE

10 ° Comment appelle-t-on actuellement la vitamine P ? FLAVONOÏDES

11° Que signifie « carminative » ? ANTI-FLATULENCE ET BALLONNEMENT

12° Quel membre de l'ASLC a failli succomber à la Covid ? M. JEAN-PIERRE

13° Quelle est l'énergie renouvelable la plus polluante ? LE BOIS

14° Qui avait mandaté l'architecte Jean Balladur à construire la Grande Motte ? DE GAULLE

15° Quelle culture va permettre la démocratisation de la confiture ? LA BETTERAVE SUCRIÈRE

16° Pouvez-vous citer un inhibiteur de flamme ? LE SEL

17° Qu'est-ce qui rend le gluten difficile à digérer ? LE PETRISSAGE INTENSIF

18° Où Irena Sendler a-t-elle gardé les noms des enfants qu'elle a réussi à exfiltrer du ghetto de Varsovie ? DANS UNE JARRE AU FOND DE SON JARDIN

19° Qui avait commandé le tableau *La foire aux Servantes* ? En quelle année ? NAPOLEON III EN 1863

20 ° Quelles sont les petites bêtes sur la photo qui illustre le poème « Dis, tu peux l'enlever ton masque... » (3<sup>ème</sup> de couverture du SA 69) ? RATONS LAVEURS

*Question subsidiaire* : Combien de membres de l'association ont participé à ce jeu ? 11



Pour maintenir le contact avec nos membres, nous avons proposé ce jeu-concours. Comme les réponses se trouvaient dans les bulletins, elles étaient faciles à trouver. Mais comme vous pouvez le constater d'après les **11** feuillets qui nous ont été retournés, l'intérêt a été plus que mitigé ! Nous félicitons d'autant plus chaleureusement ceux qui se sont donné la peine de répondre. Les scores ont été excellents. Bravissimo à tous les participants ! Ce qui les a induits en erreur cependant, c'est le nombre de joueurs, estimés de 16 à 158 avec une moyenne de 50 !

### **Voici le palmarès :**

|                              |                    |      |
|------------------------------|--------------------|------|
| <b>1<sup>er</sup> prix</b>   | RICHTER Isabelle   | 100€ |
| <b>2<sup>ème</sup> prix</b>  | HOLWEG Violette    | 90€  |
| <b>3<sup>ème</sup> prix</b>  | HIHN Jacqueline    | 80€  |
| <b>4<sup>ème</sup> prix</b>  | WILL Georges       | 70€  |
| <b>5<sup>ème</sup> prix</b>  | HOLDER Louis       | 60€  |
| <b>6<sup>ème</sup> prix</b>  | NEISS Catherine    | 50€  |
| <b>7<sup>ème</sup> prix</b>  | PERNAUT Jacqueline | 40€  |
| <b>8<sup>ème</sup> prix</b>  | SCHOTT Marc        | 30€  |
| <b>9<sup>ème</sup> prix</b>  | HOSLIN Marlise     | 20€  |
| <b>10<sup>ème</sup> prix</b> | GERMAIN Carmen     | 20€  |
| <b>Lot de consolation</b>    | MICHEL M-Thérèse   |      |

En définitive, les trois premiers étaient ex-aequo. C'est grâce à l'estimation du nombre de participants que RICHTER Isabelle est la gagnante. Encore toutes nos félicitations ! La somme vous sera remise sous forme de chèque à valoir « Aux Artisans du Monde à Saverne »

# elivie

## **ACTEUR RÉFÉRENT DES PARCOURS DE SOINS À DOMICILE**

**Aide les patients à suivre  
leurs traitements chez eux  
dans les meilleures conditions  
de qualité et de sécurité.**

Les équipes techniques et paramédicales d'Elivie accompagnent quotidiennement les patients souffrant d'**insuffisance respiratoire** (oxygénothérapie, ventilation non invasive) ou d'**apnées du sommeil** (traitement par PPC).



### **NOS AUTRES DOMAINES D'INTERVENTION**

Perfusion • Assistance nutritionnelle • Insulinothérapie par pompe  
Traitement de la maladie de Parkinson  
Traitement des plaies et Cicatrisation

La proximité de

**56** 

agences locales



**1480**

collaborateurs  
dont 300  
professionnels  
de santé  
(infirmiers,  
diététiciens,  
pharmaciens...)  
et 700 intervenants  
à domicile.

**NOUS  
INTERVENONS**



elivie.fr



# Assemblée Générale de l'année 2020

Comme vous vous en doutez, pas plus qu'en 2020, elle n'a pu se dérouler en présentiel. Nous avons décidé d'envoyer les comptes-rendus des deux années écoulées, la liste des membres du comité (pour le renouvellement) et le bulletin de vote, soit par mail, soit par la poste, à tous nos adhérents.

Et nous avons eu l'heureuse surprise de recevoir 151 retours, accompagnés parfois d'un gentil petit mot d'encouragement et parfois du chèque de cotisation oublié durant cette année perturbée par la pandémie. Nos sincères félicitations à nos membres : vous êtes formidables ! Nous espérons vous retrouver, **bientôt**, en présentiel cette fois.

Globalement, tous les rapports d'activités, ainsi que le rapport d'orientation ont été approuvés, même s'il y a eu quelques abstentions (entre 3 et 5) et une opposition concernant le maintien de la cotisation à 20 €. L'adhérent suggérait de passer à 30 €. Il en a été de même pour l'élection des membres du comité, qui ont tous été réélus malgré quelques abstentions (2 à 5 suivants les candidats) et *une* opposition à presque tous les membres. Une incompréhension des consignes ?

Le rapport d'activités 2019 n'a pas dérogé à nos habitudes : le comité s'était pleinement investi pour permettre à nos membres de fêter dignement les 35 ans de l'AMIRA, ce qui a été couronné en décembre par la visite d'Europa Park. Nous ne nous doutions pas à ce moment-là que le ciel allait nous tomber sur la tête quelques mois plus tard !

Mais 2020 à peine entamé, le confinement nous a fermé toutes les portes. Au début de l'été, nous avons pourtant cru à un épisode passager puisque nous nous sommes retrouvés pour quelques sorties de juillet à octobre, dont le séjour tant apprécié à la Grande Motte. Une véritable bouffée d'oxygène, avant le re-confinement et la mauvaise saison, qui avaient de quoi saper le moral !

Par ailleurs, toutes les informations et actions de l'AMIRA tournées vers l'extérieur, le grand public, les médecins, les hôpitaux, tous les contacts que nous avons eu tant de mal parfois à mettre sur pied, s'est arrêté, net. Nos bulletins ont paru, mais ne peuvent plus être diffusés qu'à nos adhérents.

Seul point positif : le couple Thisse, entrés au comité en 2019, prévoit d'être tout particulièrement à l'écoute des personnes les plus vulnérables de l'association. Ils espèrent organiser de petits regroupements sur site de personnes partageant les mêmes pathologies et par conséquent les mêmes difficultés.

Pour l'instant, nous n'avons pas osé (chat échaudé craint l'eau froide !) échafauder de projets précis pour l'année à venir. Nous attendons des mesures concrètes de nos autorités concernant la situation sanitaire. En octobre cependant, une réservation optionnelle de Vacances Seniors en Corse a été retenue. Nous espérons que ce rêve d'horizon enchanteur ne sera pas déçu.

## Les absurdités d'Auguste Derrière

*TOUSSE pour un, grippe pour tous*

Ne pas confondre BAIN DE BOUE et douche assise

*Mieux vaut tenir le COUTEAU de la main droite que passer l'arme à gauche*



On ne dit pas JAVÉLISÉ mais j'ai lu

*Au siècle des Lumières, LES POÈTES écrivaient des vers luisants*

On ne dit pas BARAGUINE, mais café pour filles

*On n'a jamais vu de CAMION SI TERNE*

T'auras même pas un CAFÉ, dans le pire déca...

*Les rieurs avec moi, les PAS RIEURS au tiercé.*



Ne donnez jamais DE BOL AUX NIAISES.

*Pour avoir un bon POTENTIEL nul n'est besoin de tuer un ami.*

Quand le SCHIZOPHRÈNE, ça ralentit.



*D'une certaine façon, le CAVIAR est du poisson pas né*

Donner c'est donner, REPEINDRE ses volets.

*Ne pas confondre la PATAGONIE avec une nouille mourante.*

Attention, le SEX-APPEAL n'est pas un vibromasseur avec accus.

*Ne pas confondre trois soupes et TRIPOTAGES.*



Les faux amis de la langue française : BARBECUE n'est pas synonyme de poils aux fesses.





# ALERTE ALLERGIES DE PRINTEMPS : QUE FAIRE POUR SE PROTÉGER ?



*Alors que la saison des allergies de printemps bat son plein, que bouleaux, charmes, frênes et saules pollinisent, voici quelques informations pour vous protéger.*

Le 20 mars 2018, le Réseau National de Surveillance Aérobiologique, la fédération des Associations Agréées de Surveillance de la Qualité de l'Air et l'Association des Pollinarius

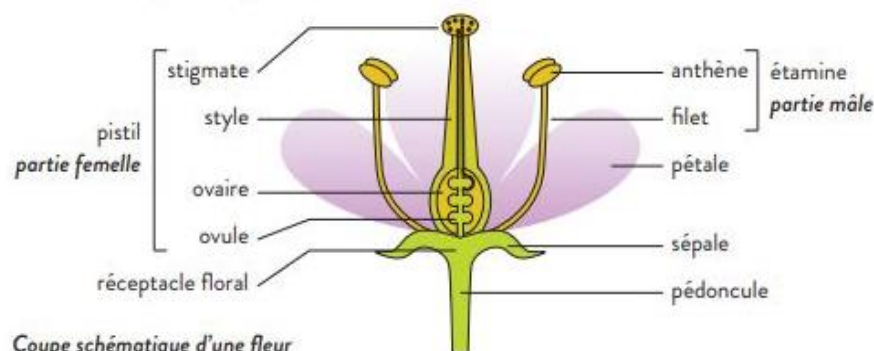
Sentinelles de France® publiaient un rapport inédit de surveillance des pollens et des moisissures dans l'air ambiant.

On y apprenait entre autres, qu'en France, **une personne sur quatre est concernée par l'allergie respiratoire**, et que 50% des gênes respiratoires avaient pour origine les pollens.

## COMMENT SE MANIFESTE UNE POLLINOSE ?



Le pollen est un petit grain de poussière, le plus souvent jaune, libéré par les anthères des étamines (partie mâle de la plante) et se dépose sur le pistil pour féconder la plante (partie femelle).



Coupe schématique d'une fleur

Le pollen des plantes est transporté principalement de deux manières :

- par les insectes (abeilles, etc.) en disséminant des quantités relativement faibles, on appelle ces plantes entomophiles,
- par le vent, les émissions de pollens se font alors en plus grande quantité pour qu'il y ait une chance d'atteindre une autre fleur de la même espèce, on appelle ces plantes anémophiles.

Ce sont ces pollens qui sont responsables de la plupart des allergies.

Il faut distinguer deux phénomènes auxquels correspondent divers symptômes :

- la rhinite allergique saisonnière : nez bouché, éternuements, nez qui coule et démangeaisons ;

- la conjonctivite allergique saisonnière : yeux rouges qui piquent, avec sensation de sable dans les yeux.

Les petits pollens, qui peuvent pénétrer jusque dans les bronches, ont également la capacité de provoquer des crises d'asthme : diminution du souffle, sifflements bronchiques, toux persistante souvent nocturne.



## *Pollens et allergies : comment ça marche ?*

Les grains de pollens mâles contribuent au développement de la végétation. Malheureusement, pour 10 à 20% de la population, ils sont responsables de réactions allergiques, en général saisonnières, appelées " rhumes des foins ".

L'augmentation de ce type d'allergie, qui aurait doublé en 10 ans, justifie la surveillance du contrôle de la qualité de l'air.

Les pollens ne sont pas tous dangereux. Pour provoquer une réaction allergique, il faut :

- que le pollen d'arbre ou d'herbacée soit émis en grande quantité ;
- qu'il soit de petite taille ;
- qu'il ait un fort pouvoir allergisant.

## *S'informer pour mieux se protéger*

Pour une personne allergique, il est fondamental d'être informée pour adopter les bons comportements quand un pollen allergène est émis dans la nature. Cette information peut également permettre de confirmer un diagnostic ou de dépister de nouveaux allergiques.

Voici quelques-unes des solutions pour se tenir informé :

### ➤ *Les bulletins hebdomadaires de vigilance aérobiologique*

Chaque semaine, vous pouvez recevoir un bulletin de vigilance émis par ATMO Grand Est pour les villes suivantes : Chaumont, Metz, Mulhouse, Nancy, Reims, Strasbourg, Troyes

### Inscrivez vous

### Pollin'air sur Facebook



ATMO Grand Est a également mis en place un réseau citoyen qui met en relation des sentinelles du pollen et des personnes allergiques. Pour participer, rendez-vous sur la plateforme numérique [pollinair.fr](http://pollinair.fr)

Grâce à cette plateforme, vous pouvez consulter une **carte interactive des agents pollinisateurs**, vous inscrire à **des alertes personnalisées** en fonction de vos allergies et de votre

lieu d'habitation et suivre l'évolution de la pollinisation sur les réseaux sociaux.

**D'autres sites pour s'informer :** Le site de l'Association des Pollinariums Sentinelles® de France (APSF)

## DES BOURGEONS CONTRE LES MALADIES CUTANÉES



*La plupart du temps, la gemmothérapie est envisagée comme une thérapie par voie orale en diluant le macérat glycéринé de bourgeons dans un verre d'eau. Mais une autre démarche thérapeutique consiste à les utiliser directement sur la peau. Moins connu, cet usage peut non seulement améliorer des problèmes de peau, mais aussi d'articulation et de circulation sanguine.*

### *Maladies cutanées*

➤ **Le bourgeon de cassis**, le plus connu en gemmothérapie, peut également s'appliquer directement sur la peau. Ses propriétés calmantes de l'inflammation et de la réaction allergique le rendent précieux pour les dermatoses : de la piqûre d'insecte à l'eczéma en passant par les irritations et les démangeaisons diverses.

**À faire :** déposer quelques gouttes du macérat directement sur la zone concernée ou le mélanger à une préparation de type crème ou baume. Rappelons que la préparation d'un baume nécessite de la cire d'abeille à laquelle peut s'ajouter une huile végétale. Dans ce cas précis, l'huile de macération solaire de calendula est bien adaptée (pour 30 ml de baume, prévoir 3 ml de macérat de cassis).



➤ **Les bourgeons d'orme et de cèdre** sont des draineurs de la peau : le premier s'adresse aux affections humides, inflammatoires et suintantes et le second aux affections cutanées sèches. Là encore il sera possible d'appliquer le macérat sur les lésions. Ce mode d'utilisation peut tout à fait compléter une prise orale de ces mêmes bourgeons consommés pendant les cures, lorsqu'il s'agit de faire face à des affections chroniques, comme un ulcère cutané, du psoriasis ou un eczéma.

➤ **Le bourgeon de hêtre** trouve sa place dans les produits cosmétiques. Des tests montrent son effet oxygénant sur les cellules, contribuant à une meilleure hydratation et à une diminution de la profondeur des rides. Vous pourrez vous-même créer un "soin de jeunesse" en

enrichissant ponctuellement votre crème habituelle d'1 à 3 gouttes de ce macérat.



## Autres maladies

### Moins de rhumatismes et des jambes légères

➤ **Sur les douleurs articulaires et les rhumatismes**, la gemmothérapie appliquée en massage s'avère particulièrement efficace. Macérats de bourgeons de cassis, de vigne, de pin des montagnes, par exemple, pourront se mélanger à un baume de massage, en parallèle d'une cure par voie orale. Le choix d'un ou de plusieurs de ces bourgeons peut être bien sûr modulé en fonction de la spécificité des symptômes.



➤ **Pour stimuler la circulation veineuse** localement, en cas de jambes lourdes et gonflées, ou pour atténuer la cellulite, un extrait de bourgeon de châtaignier ou de sorbier sera approprié. Intégrer 1 cuillère à café de macérat concentré dans un gel (type aloe vera) ou dans une crème neutre du commerce (pour 50 à 100 ml), puis masser.



➤ **Contre la fibrosclérose du sein**, on peut faire appel à la jeune pousse de houx. Ce macérat est en principe interdit par voie interne, son application locale en cure de trois semaines, à renouveler si nécessaire, est d'autant plus adaptée.



### Et bientôt

Le potentiel d'activité thérapeutique des bourgeons par voie cutanée demande encore à être exploré. Certains bourgeons sont en effet pour le moment peu étudiés. La gemmothérapie n'a pas forcément dévoilé toutes ses propriétés. Après tout, elle est apparue il y a seulement soixante ans.

## Culture gemmo

### Quelle est la toxicité des macérats de bourgeons ?

La législation des compléments alimentaires n'autorise pas l'usage de macérats concentrés de certains bourgeons par voie interne. Seule la forme diluée au dixième (1 D) est acceptée. Cette restriction concerne des plantes comme le houx, le troène, le cade, le chèvrefeuille noir qui présentent une certaine toxicité si elles sont prises en tant que telles.

Mais les tissus embryonnaires des bourgeons ne sont pas en mesure d'élaborer les substances toxiques. Celles-ci n'apparaissent qu'à la maturité de la plante. Dans la pratique, le risque d'une quelconque intoxication avec des remèdes de gemmothérapie est quasi nul. Ils ont donc bien leur place dans la pharmacie familiale.

**Source : PLANTES & SANTE - Claudine Luu**



## IBUPROFÈNE : DANGER POUR VOTRE SANTÉ



*Faut-il rappeler que l'Ibuprofène est le second médicament le plus vendu en France, après le paracétamol ? Il met en danger les millions de personnes âgées qui souffrent de douleurs chroniques.*

Or vous êtes directement concerné(e) si vous avez des douleurs articulaires (arthrose), des douleurs de dos quotidiennes (lombalgie), ou d'autres douleurs permanentes.

### *L'Ibuprofène peut causer des crises cardiaques dès la première semaine de traitement*

Une étude scientifique publiée en mai 2017 dans le prestigieux British Medical Journal vient de le révéler : l'Ibuprofène et les autres anti-inflammatoires augmentent considérablement votre risque de crise cardiaque en seulement quelques jours ! Dès la première semaine, votre risque d'infarctus :

- augmente de 48 % avec l'Ibuprofène ;
- augmente de 50 % avec le Diclofénac ;
- augmente de 53 % avec le Naproxène ;
- et de 58 % avec le Nofecoxib !

Cette étude est la plus large jamais réalisée sur le sujet, avec près de 500 000 patients. En 2004, le VIOXX, un puissant anti-inflammatoire avait été retiré du marché en catastrophe pour avoir causé plus de 30 000 morts par crises cardiaques en très peu de temps. Les autorités américaines ont alors mis sur pied un comité d'experts internationaux pour évaluer l'ampleur des dégâts du Vioxx par rapport aux autres médicaments anti-inflammatoires, type Ibuprofène ou Diclofenac. Leur étude a révélé que tous les anti-inflammatoires sur le marché augmentaient sévèrement le risque de crise cardiaque.

### *Alors qu'il existe la chondroïtine tout aussi efficace !*

Une autre étude scientifique majeure a été publiée quelques jours seulement après celle sur les anti-inflammatoires. Elle montre qu'un remède naturel sans le moindre effet indésirable, la chondroïtine sulfate, est au moins aussi efficace contre l'arthrose du genou que les anti-inflammatoires classiques.

### *Un non-sens !*

D'un côté, vous avez les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS) type Ibuprofène ou Diclofénac, qui soulagent la douleur au départ, mais au prix de lourds effets secondaires ; De l'autre, vous avez 2 substances naturelles, la chondroïtine et la glucosamine, qui soulagent aussi bien la douleur sur la durée mais sans le moindre effet indésirable !

Hélas, depuis janvier 2015, ces remèdes naturels, efficaces et inoffensifs sont déremboursés, alors que les anti-inflammatoires comme l'Ibuprofène, eux, restent parfaitement remboursés et continuent d'être prescrits à tours de bras !

*Source : AMESSI*

## QUAND LES « NANOS » SE METTENT (UN PEU) A TABLE

- *Le lait infantile, aliment le plus chargé en nanoparticules*



L'Anses a rendu public, en juin 2020, son rapport sur les nanomatériaux que les industriels introduisent dans les aliments. Sa lecture est pour le moins inquiétante. Elle révèle à la fois la présence des nanos dans 900 produits alimentaires, l'inexistence du contrôle et la désinvolture générale qui profite de la faiblesse de la réglementation. Mais ce rapport reste en deçà des attentes.

Ce nouveau rapport de l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) confirme officiellement que des **nanoparticules manufacturées ont été introduites massivement dans les produits alimentaires sans précaution**, alors que leur toxicité est suspectée, et même avérée dans certains cas. On le savait déjà mais il est bon de le répéter et de ne pas laisser la situation se banaliser.

On y apprend en particulier que sur les rayons des supermarchés, le produit contenant **le plus souvent des nanos est le lait infantile !** Pourquoi ? Notamment pour éviter que la poudre forme des agglomérats. Et les nanos sont très fréquentes aussi dans les aliments pour bébés. Traduction : dès la prime enfance, les nouvelles générations accumulent des nanoparticules industrielles dans leur organisme. Rappelons que leurs organes sont encore très vulnérables et que les nanos, du fait de leur minuscule taille, entrent facilement dans les cellules et pénètrent jusque dans le noyau où elles perturbent l'ADN. Effarant. Et **nombre d'entre elles sont potentiellement cancérogènes et mutagènes...** Autrement dit, les enfants en bas âge sont placés en première ligne et servent littéralement de cobayes.

### *Nanoparticules : des confirmations effrayantes*

L'agence a répertorié les principales utilisations. Les nanos servent d'additifs pour **« améliorer » l'aspect des produits, par exemple l'éclat des couleurs, et renforcer leurs propriétés gustatives**. Elles sont aussi utilisées comme conservateurs. Par ailleurs, elles réduisent les coûts car, à moindre quantité que les substances classiques, elles ont plus d'effets. On en met aussi dans les emballages au contact des aliments.

Selon l'Anses, on compte aujourd'hui **37 substances référencées parmi celles utilisées sous forme nanoparticulaire dans les aliments**. Elle confirme l'usage de plusieurs de ces dernières, tels le **carbonate de calcium, le dioxyde de titane (interdit depuis le 1er janvier 2020), des oxydes et hydroxydes de fer, le silicate de calcium, les phosphates tricalciques, les silices amorphes synthétiques...** La trentaine d'autres, suspectée à des degrés divers mais moins bien documentée, comporte l'aluminium, l'argent, le citrate

d'ammonium ferrique, le mannitol, le phosphate de magnésium et d'os, l'or (pour des décorations de chocolats), les sels de sodium et de potassium, le silicium, le zinc...

**Dans quels aliments en trouve-t-on ?** Le registre national de déclaration obligatoire et d'autres sources disponibles ont permis de détecter les nanos dans des aliments de consommation courante et non des moindres. Au-delà du lait infantile et des aliments pour bébés, on en détecte beaucoup dans les confiseries, les céréales du petit-déjeuner, les biscuits apéritifs, les glaces et sorbets, les desserts surgelés, les barres céréalières, les viennoiseries et gâteaux industriels, les bouillons et les potages... C'est un argument de plus pour **faire son propre potager ou se fournir auprès des agriculteurs bio**.

*Les aliments industriels concernés (présentés par ordre de fréquence des nanos, à partir du rapport de l'Anses, p. 95-96) :*

*Laits infantiles – Confiseries – Céréales Barres céréalières – Viennoiseries et desserts surgelés – Bouillons et potages – Aliments infantiles dits « de diversification » – Glaces et sorbets – Chocolat et produits chocolatés – Apéritifs à croquer – Charcuterie – Panification croustillante et moelleuse – Produits laitiers frais et assimilés – Biscuits et gâteaux – Snacking surgelé – Produits laitiers – Plats cuisinés appertisés – Sauces condimentaires – Produits transformés à base de pomme de terre – Plats cuisinés frais – Plats cuisinés surgelés – Produits traiteurs frais – Sauces chaudes – Boissons rafraîchissantes – Compotes*

**Près de 900 aliments contenant des nanomatériaux ont été identifiés.** L'Anses aggrave le tableau en précisant que la liste complète des aliments concernés ne peut être produite faute d'informations exhaustives... Car les industriels ne fournissent pas volontiers leurs données, et cela **malgré l'obligation en France de les déclarer depuis 2013**. Le rapport déplore la pauvreté des moyens engagés pour les contrôler et la faiblesse des sanctions pour les contrevenants.

De fait, cette déclaration obligatoire, loin d'être suivie par tous, fait l'objet de **contournements de toutes sortes** ; les producteurs s'engouffrent dans la moindre faille réglementaire. La coexistence de plusieurs textes au niveau national et européen permet aux acteurs de la filière de se faufiler. Ces textes comportent des définitions différentes des nanoparticules, définitions qui semblent faites pour dribbler le législateur, sans compter les proportions de nanos à partir desquelles on considère qu'il s'agit ou non de composants à déclarer (la Commission européenne ne veut retenir que ceux qui contiennent au moins 50 % de nanos !). Certains acteurs de la filière s'autorisent aussi des contradictions réglementaires pour ne pas respecter l'obligation d'étiquetage.

Est-on si étonné ? Les lobbys qui en sont coutumiers accusent les autorités de ne pas s'entendre alors qu'ils agissent au sein des commissions pour les diviser. Autre argument, celui qui consiste à dire que leurs fournisseurs de matières premières ne les informent pas sur les nanos qu'elles pourraient contenir. Ce qui parachève la difficulté de traçage.

### ***Fatals refrains***

**Le rapport regrette que les études de toxicologie n'aient pas été réalisées ou approfondies avant la mise sur le marché afin de protéger la population.** Les industriels ont en effet réussi ce stupéfiant hold-up sanitaire à coups d'arguments de compétitivité face



aux autres pays, de menace de perte d'emplois et de fermeture d'usines de production. Ils avancent les mêmes ingrédients que dans l'affaire de l'amiante, entre autres.

L'Anses a produit, depuis 2006, une **longue série d'évaluations et de rapports sur les risques que les nanos** font peser sur la santé humaine et sur l'environnement. En particulier des avis préoccupants sur les nanotubes de carbone, les nanoparticules d'argent et celles de dioxyde de titane.

Autant de rapports qui, soyons francs, étaient des alertes de plus en plus aiguës mais formulées en douceur pour ne froisser personne, conformément aux contorsions imposées aux agences de sécurité sanitaire qui doivent dire les dangers en usant de délicats entrechats.

**Cela fait déjà une quinzaine d'années que l'Anses réclame une prévention sérieuse au regard des risques suspectés et avérés.** Elle prend d'ailleurs soin, dans ce rapport comme dans les précédents, de rappeler qu'elle a demandé dès 2006 aux autorités politiques de limiter l'exposition des consommateurs et des salariés exposés sur les sites de manipulation des nanos. Une façon de dire qu'on ne lui fera pas porter le chapeau si le scandale éclate un jour et qu'on cherche les responsables. La sécurité sanitaire est aussi cela : l'art de protéger les experts contre les risques de procès en cas de crise et de répéter aux décideurs politiques qu'ils portent la responsabilité des faiblesses de la prévention.

L'Anses salue au passage **le travail et les résultats obtenus par les associations et les journalistes mobilisés sur le sujet. L'hommage au monde citoyen n'est pas si fréquent dans les habitudes** des agences, il mérite d'être souligné. Ce sont bien eux qui, en attirant l'attention sur ce problème explosif, notamment en dressant la liste de nombreux aliments contenant du nanotitane (E 171), ont permis de l'interdire totalement dans les produits alimentaires, le 1er janvier 2020.

Pour autant, il reste évident que l'agence marche sur des œufs. Elle **reconnaît le caractère dangereux des nanomatériaux dans les produits alimentaires tout en se contentant de demander de nouvelles évaluations.** Combien en faudra-t-il encore avant d'agir pour de bon ? Elle préconise aussi de les éviter « dans le cadre d'une approche graduelle, notamment en favorisant les produits sûrs, dépourvus de nanomatériaux, et équivalents en termes de fonction, d'efficacité et de coût ». On en sourirait si ce n'était pas gravissime. Cette formule filandreuse ouvre un **flou qui permettra aux industriels de continuer à se moquer du monde.** Et le flou est propice aux loups, aux ruses des acteurs du marché et aux louvoiements du politique. C'est très regrettable.

### ***Tout ça pour ça. À nouveau !***

Après plus de 2 ans de retard, ce rapport se révèle décevant. Une fois encore il accepte de **perpétuer la confusion entre le rôle d'évaluateur du risque de l'expert sanitaire et le rôle de gestion du risque** qui revient au décideur politique. Cette confusion dilue les responsabilités de chacun et permet ainsi de différer indéfiniment la mise en place du plan de prévention à la hauteur qui devrait s'imposer. C'est précisément ce flottement des rôles que les politiques entretiennent pour se disculper. Lui aussi qui a permis les grands scandales sanitaires des dernières décennies.

On est **loin du moratoire que de nombreuses associations demandent d'instaurer au plus vite.** En tout état de cause, l'introduction des nanos dans la production alimentaire ne se justifie que par des arguments basement commerciaux, et sans doute à terme un très

mauvais calcul pour les grandes enseignes de l'agroalimentaire dont l'image est déjà déplorable. Elle n'apporte rien d'utile aux consommateurs et l'expose uniquement à des risques. Ce pari avec notre santé est révoltant.

Quant à la question de la toxicité proprement dite des nanoparticules dans l'alimentation, l'Anses nous renvoie à la publication d'un **avis définitif « fin 2020-début 2021 »**. Or, la toxicité d'une partie d'entre elles est connue depuis longtemps par les toxicologues qui en ont déjà répertorié les effets dévastateurs, contrairement aux producteurs de doute faisant le jeu des firmes qui commercialisent des nanos dans tous les secteurs en prétendant que la « nanotoxicologie » est balbutiante et qu'elle va devoir prendre le temps de procéder à de longues investigations expérimentales avant de rendre ses conclusions.

**Le rôle décisif devra donc encore être joué par les associations citoyennes et les journalistes** pour faire reculer le cynisme commercial de ces derniers et l'indifférence morbide des gouvernements pour la santé publique. Du moins quand les dérives sanitaires ne préparent pas des marchés fabuleux pour les fabricants de vaccins et de médicaments. Comme toujours...

*Source : ALTERNATIVE SANTE - Roger Lenglet*

## DES CONTAMINANTS ALIMENTAIRES OMNIPRÉSENTS



La Société Française de Nutrition s'est penchée sur les polluants dans l'alimentation avec cinq chercheurs experts de l'Inra et de l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). Les produits phytosanitaires sont dans le collimateur, d'autant qu'ils dépassent désormais les limites autorisées.

**Les aliments ultra-transformés contiennent de nombreux additifs** et les chercheurs rappellent que **leur consommation est associée à une augmentation des cancers d'au moins 10 %**. Par ailleurs, **les emballages plastifiés sont obésogènes** et affectent les niveaux de nos neurotransmetteurs. Enfin les huiles des emballages cartonnés et les composés perfluorés des papiers de fast-food ou des boîtes de pizza sont toxiques pour notre foie. Cuisinons bio et frais !

*Source : PLANTES & SANTE - Joëlle Pierrard*

# FAIRE SES BOCAUX DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS POUR L'HIVER



*Faire ses légumes lacto-fermentés,  
un jeu d'enfant*

*La lacto-fermentation est  
un moyen de conservation aussi  
ancien que judicieux et très  
simple à réaliser : les légumes  
peuvent ainsi être consommés  
toute l'année avec, en plus, une  
belle valeur nutritionnelle  
ajoutée, grâce au travail des  
bactéries. Mode d'emploi.*

## *Un processus naturel et intemporel*

La lacto-fermentation est un processus naturel, au cours duquel les micro-organismes, que sont les bactéries environnantes des légumes et des mains qui les préparent, **transforment les glucides contenus dans les légumes en acide lactique** (à ne pas confondre avec les protéines allergisantes du lait). Ces bactéries lactiques se développent grâce au milieu anaérobie (sans oxygène) et salé dans lequel elles baignent, le tout, à température ambiante.

Elles ont la spécificité de détruire les agents pathogènes potentiels, responsables de la putréfaction, ce qui fait de ce procédé un **moyen de conservation naturel et sain, sans conservateurs ajoutés, et longue durée**. Ainsi, il est possible de profiter toute l'année des légumes de saison et de leur teneur en micro-nutriments, sans en perdre une partie comme lorsqu'ils sont congelés ou stérilisés, bien au contraire.

## *Lacto-fermentation : un matériel minimal*

Ce procédé présente un bénéfice santé majeur, il est aussi respectueux de l'environnement. En effet, il requiert des **légumes** de saison cueillis à maturité, de préférence issus de l'agriculture biologique, **du sel non raffiné, de l'eau filtrée** (les bactéries craignent le chlore), **une mandoline** (manuelle, dont le tranché est bien plus fin) ou un bon couteau de cuisine, des **bocaux en verre propres** (inutile de les stériliser), un peu d'huile de coude et un espace de stockage à température ambiante. C'est tout. Les matériaux sont réutilisables et aucune énergie en kWh n'est requise (sinon le temps de râper avec un robot ménager). En outre, préférer utiliser des bocaux d'un demi-litre, plutôt qu'un litre, pour vider le contenu avant de le laisser se gâter, et ainsi ne pas gaspiller.

## *Tous les légumes lacto-fermentent-ils ?*

Hormis les pommes de terre, du fait de leur haute teneur en amidon, tous les légumes se prêtent à la lacto-fermentation. La question porte plutôt sur les caractéristiques du produit abouti : l'odeur, la saveur et encore la texture donnent-elles envie de se régaler et de renouveler l'expérience ? Par exemple, radis noir et oignons, en perdant leur piquant, ont un

goût à la fois fade et soufré qui peut révolter. Quant au concombre, sa texture très ramollie n'ouvre pas forcément l'appétit. Le cas du cornichon est aussi particulier : il doit d'abord être de toute première fraîcheur et requiert ensuite une certaine dextérité pour parvenir à un résultat, malgré tout, quelquefois décevant.

En revanche, les **choux**, toutes variétés confondues, les **carottes** et les **betteraves** de toutes les couleurs ou encore le **fenouil** garantissent de se mettre à la lacto-fermentation sans risquer de faire chou blanc. **La lacto-fermentation ouvre un grand champ des possibles en termes de créativité**, de couleurs et de formes : les légumes sont tantôt râpés, émincés, en bâtonnets, en dés ou encore, entiers. Tout est permis, ou presque : un choix classique avec une **choucroute crue** maison, plus croquante que celle du commerce, ou faire preuve d'originalité ou de fantaisie avec des radis roses en lanières, des artichauts coupés en quatre, un mélange multicolore de choux ou de poivrons, un ballotin de haricots verts bien rangés, ou encore des petits choux de Bruxelles entiers. **L'ajout d'aromates** décuple encore les possibilités : ail pilé ou ail des ours, baies de genièvre, graines de moutarde ou de coriandre, piment doux, laurier, thym, romarin ou encore, origan.

**Attention toutefois aux mélanges de légumes** : certains fermentent plus rapidement que d'autres, en fonction de leur texture de base et, plus encore, de leur découpe. Plus ils sont râpés ou émincés finement, plus vite ils fermenteront (2 à 3 mois). En morceaux ou entiers, cela prendra plusieurs mois, pouvant aller jusqu'à 1 an pour les choux à « fleurettes » (chou-fleur, brocoli, romanesco). Entre les deux, un émincé grossier (carottes, topinambours, panais, etc.) nécessite environ 5 mois. Quelques prérequis sont à prendre en compte pour élaborer des assortiments : veiller à **mélanger des textures semblables, à découper les légumes de la même épaisseur** et à les travailler au sel séparément. La maturité de chacun devrait, ainsi, être concordante.

### *En pratique : un jeu d'enfant*

Une fois les légumes brossés à l'eau claire ou pelés, pour ceux qui ont la peau dure, s'assurer de ne pas oublier de les peser pour calculer la quantité de sel avec laquelle les travailler : **1 % de gros sel (non raffiné) du poids total de légumes entiers**. Ensuite, il s'agit de les râper, de les émincer ou encore, de les découper de façon uniforme. Le choix est ici autant une question de patience que de goût (la texture variera selon l'épaisseur). **Le saumurage peut se faire à sec ou à l'eau salée, selon les cas.**

➤ **Le premier cas concerne les légumes râpés ou très finement émincés à l'aide d'une mandoline.** Dans un large récipient, le travail commence, tant pour la personne qui malaxe les légumes et le sel avec ses mains, que pour les bactéries. Dès lors que l'eau contenue dans les légumes commence à exsuder, il est temps de mettre en pot, en tassant à chaque épaisseur pour chasser d'éventuelles bulles d'air, jusqu'en haut du bocal ou un peu moins. Les légumes seront alors recouverts par leur propre jus, qui fera office de saumure. Le ou les pots une fois hermétiquement fermés trouveront leur place dans un espace à température ambiante, le temps que les bactéries s'exécutent. Dans les semaines qui suivent, il n'est pas formellement interdit d'ouvrir un bocal quelques secondes si vous suspectez un dysfonctionnement. Néanmoins, il est un bon indicateur qui atteste que tout se déroule correctement : quand, de temps à autre, la vie dans le pot se manifeste par quelques petits sifflements ou reflux. Les bactéries produisent du gaz carbonique, qui a tendance à expulser un peu de liquide hors du bocal, et notamment avec des betteraves râpées pour lesquelles il n'est pas inutile de prévoir un linge à placer sous les contenants.



➤ **Le second cas concerne les légumes découpés en tronçons, en lamelles ou laissés entiers.** Ces derniers devront être saumurés avec, en plus des 1 % de sel, un peu d'eau filtrée (Brita, filtre à perle de céramique, etc.) ou préalablement bouillie puis refroidie, ceci afin d'abaisser la teneur en chlore. Le principe est ensuite le même : tasser les légumes saumurés autant que possible, puis arroser d'eau jusqu'en haut du récipient et fermer hermétiquement.

### ***Fermer, attendre, déguster.***

**Si l'entreprise est loupée, ce qui peut arriver, les légumes le feront savoir :** l'aspect et l'odeur du contenu seront explicitement impropres à la consommation. Une fois la lacto-fermentation achevée, **le contenu est à consommer une quinzaine de jours, trois semaines tout au plus après ouverture du récipient.** C'est la raison pour laquelle nous conseillons d'utiliser des contenants de taille moyenne de type 500ml. Pour les organismes peu ou pas habitués, il est indiqué de commencer par déguster quelques bouchées de légumes lacto-fermentés. La concentration en nutriments est grande, une réaction intestinale pourrait se manifester, sans toutefois causer de désagréments majeurs. Enfin, ne jetez surtout pas le jus au fond du bocal une fois fini : c'est un concentré de nutriments et de probiotiques ! Ne salez pas non plus au moment de manger vos cuillerées de légumes lacto-fermentés : la teneur en sel est déjà comprise dans le mélange.

### ***De nombreux bienfaits pour la santé***

Les légumes lacto-fermentés fin prêts ont tout intérêt à être consommés crus, pour profiter des enzymes, ainsi fort bien conservés, et des micronutriments d'une excellente biodisponibilité. **Le processus de fermentation augmente, en effet, la teneur en vitamines (A, B, C, K) et en minéraux (fer notamment),** devenus ainsi plus solubles pour l'organisme. Il est judicieux, par ailleurs, de les consommer au début du repas et ce, régulièrement. Les « bonnes » bactéries contenues dans ces bocaux sont une précieuse **source de probiotiques naturels** dont les fibres, comme l'ensemble de la matrice, sont préservés. Ces probiotiques de qualité contribuent au bon équilibre du microbiote et donc, à une meilleure immunité. La fermentation apporte, enfin, une **meilleure digestibilité** des légumes, dont les propriétés de chacun (les artichauts hépato-protecteurs, les choux antioxydants, le céleri ou le topinambour pour leurs bienfaits digestifs, etc.) sont accrues par le processus et au cours de celui-ci.

La lacto-fermentation est, nous le disions, un jeu d'enfant qui, comme tel, implique d'expérimenter, de composer, de bricoler, en somme, d'oser. Un jeu qui en vaut la chandelle tant les bienfaits sont grands.

***Source : ALTERNATIVE SANTE - Julie Lioré***



## LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE, PAS AUSSI INOFFENSIVE QUE CERTAINS LE PENSENT !



Depuis 2018, la France avec ses 1,8 millions de vapoteurs quotidiens et 820 millions d'euros de chiffre d'affaires devient le 3<sup>ème</sup> marché mondial de l'e-cigarette après les Etats-Unis et le Royaume Uni.

Le vapotage est défini comme l'action d'inhaler de la vapeur produite par la e-cigarette. Cette vapeur est produite en chauffant doucement et à haute

température, sans combustion, un liquide aromatisé, composé de propylène glycol ou de glycérol, de divers arômes et éventuellement de nicotine.

Même si l'utilisation de la e-cigarette peut être utile à l'arrêt du tabac, les risques associés à son utilisation régulière et prolongée sont de mieux en mieux connus et l'OMS avertit qu'elle est « incontestablement nocive ». Elle aurait des conséquences sur le cerveau, notamment des problèmes de mémoire et un brouillard mental, selon une récente étude américaine. Ce phénomène semble surtout toucher les plus jeunes. En tout cas, la très libérale ville californienne de San Francisco est devenue la première métropole américaine à interdire sur son territoire la vente des cigarettes électroniques.

Début septembre 2020 s'est tenu le 30<sup>ème</sup> congrès annuel de la Société Européenne de Pneumologie (ERS). Selon les résultats de l'équipe de recherche américaine du Pr Sven-Eric Jordt, les arômes des e-cigarettes se combinent à leurs solvants pour donner de nouveaux produits chimiques toxiques, néfastes pour les poumons et le système cardiovasculaire. En effet, lorsqu'ils s'associent au propylène glycol ou à la glycérine végétale (les deux solvants les plus courants), près de la moitié des arômes forment des composés de la classe des acétals. Ces derniers déclenchent une cascade inflammatoire à l'origine de troubles du rythme cardiaque et d'élévation de la pression artérielle. De plus, les sécrétions dans les voies nasales et les poumons sont augmentées, avec des difficultés respiratoires et de la toux. Enfin, même à très faible concentration, ces composés conduisent à la mort (apoptose) des cellules tapissant les bronches.

L'étude minutieuse de 75 % des e-cigarettes aromatisées et de leurs liquides de remplissage révèle qu'ils contiennent du diacétyle, "un produit chimique aromatisant pouvant provoquer des cas de maladie respiratoire grave" comme la bronchiolite oblitérante ou "Popcorn Lung." Ce nom est dû au fait qu'elle est apparue chez les employés qui ont inhalé l'arôme artificiel de beurre dans les installations de traitement micro-ondes du pop-corn. Cette maladie invalidante irréversible, provoque des cicatrices dans les alvéoles des poumons, et mène progressivement à une toux excessive et un essoufflement. Ce sont les mêmes symptômes qu'on observe chez les personnes atteintes de Broncho Pneumopathie Chronique Obstructive, autrement dit B.P.C.O.

On avait espéré que la cigarette électronique n'exposerait pas aux milliers de composés toxiques contenus dans les cigarettes combustibles classiques, mais les chercheurs identifient actuellement d'autres substances nocives auxquelles le vapotage expose les utilisateurs. Cette alternative artificielle au tabac est en définitive tout aussi dangereuse pour la santé, mais elle peut avoir des conséquences différentes.

Une étude a été menée par des scientifiques de l'école de santé publique John Hopkins Bloomberg. Ils ont examiné les appareils de 56 utilisateurs d'e-cigarettes et ont constaté qu'une proportion importante de celles-ci génèrent des aérosols présentant un taux dangereux

de plomb, de nickel, de chrome et de manganèse. Près de 50 % des échantillons de vapeur présentaient des concentrations de plomb supérieures aux limites fixées par l'Agence Américaine de Protection de l'Environnement (EPA). Les concentrations des trois autres métaux approchaient ou dépassaient les limites de sécurité établies par l'EPA. Inhalé, le plomb peut attaquer le cerveau et le système nerveux central, ainsi que les reins, le foie et les os. Chez les adultes, le plomb peut rester inactif dans les dents et les os pendant des années, mais peut être réactivé au cours d'une grossesse. Il risque alors d'intoxiquer le fœtus en cours de développement et de provoquer des dommages cérébraux.

Autre inconvénient de l'e-cigarette : l'entourage peut se croire, à tort, en sécurité, car la vapeur des cigarettes électroniques est généralement sans odeurs et se dissipe rapidement. Toutefois, une recherche de l'université de San Francisco en Californie a prouvé que les cigarettes électroniques polluent l'air avec de la nicotine et de fines particules qui sont facilement inhalées par l'entourage. Et bien que les cigarettes électroniques génèrent moins de pollution en termes de nicotine, les chercheurs ont montré que les personnes exposées à cette pollution présentent un taux similaire de cotinine - une mesure de la quantité de nicotine présente dans l'organisme - à celui des personnes exposées aux fumées secondaires des cigarettes traditionnelles. Cette contradiction n'a pas encore pu être expliquée !

Au regard de tous ces inconvénients et de toutes ces menaces d'intoxication, on comprend que le vapotage ne peut être **qu'une solution transitoire vers l'arrêt du tabac**, comme l'a prouvé notre égérie \*Dominique qui a progressivement diminué la dose de nicotine dans sa e-cigarette jusqu'au taux zéro. En reprenant parallèlement le sport, elle a même réussi l'exploit de participer au raid des amazones au Sri Lanka alors qu'elle souffrait d'asthme et de BPCO.

\*Lire son exploit dans le « Souffle d'Amitié » n° 65

*Et un article de dernière minute :*

## LA CIGARETTE ÉLECTRONIQUE FAIT FLAMBER LES INTESTINS



*L'utilisation régulière e-cigarette aboutit à la constitution d'une hyperperméabilité intestinale.*

De l'analyse des résultats de 64 publications (55 études d'observations et 9 essais cliniques randomisés), il ressort que lorsque la cigarette électronique est prescrite par le corps médical, le taux d'arrêt du tabagisme augmente, mais que lorsque ce même dispositif est acheté comme n'importe quel autre produit de grande consommation, une telle association n'existe pas, même chez les fumeurs les plus motivés. Par ailleurs, l'utilisation régulière de ce type de cigarette aboutit à la constitution d'une **hyperperméabilité intestinale** – mieux connue sous la **dénomination d'intestin poreux** –, en lien étroit avec l'**inflammation chronique de la muqueuse qui en résulte**. Ainsi, une grande variété de micro-organismes et de molécules étrangères à l'organisme peut se répandre dans tout le corps via la **circulation sanguine** et générer une aussi grande variété de pathologies, telles la **maladie de Crohn**, la **rectocolite hémorragique**, la **démence**, certains **cancers**, une **atteinte inflammatoire des articulations**, **athérosclérose**, la **fibrose du foie**, le **diabète**...

*Source : ALTERNATIVE SANTE - R. J. Wang, S. Bhadriraju, S. A. Glantz dans American Journal of Public Health, décembre 2020.*

## B.P.C.O. : SE PROTÉGER DE LA CHALEUR



*Lorsqu'on souffre d'une maladie respiratoire chronique comme la Bronchopneumopathie Chronique Obstructive (BPCO), le seul fait de respirer demande beaucoup d'énergie. En cas de chaleur, le corps en dépense davantage pour maintenir sa température interne à un niveau normal de 37°C environ. Cela n'est pas sans conséquences sur l'organisme.*

### *Nos conseils pour vous protéger au mieux.*

Le corps humain produit en permanence beaucoup de chaleur. Pour le maintenir à une température normale et assurer son bon fonctionnement, il a besoin de se refroidir et donc d'éliminer sans cesse de la chaleur. L'air extérieur, généralement plus frais, permet naturellement de rejeter la chaleur produite par le corps. Lorsqu'il fait (très) chaud, trois mécanismes permettent d'augmenter l'efficacité de refroidissement du corps :

- La respiration (via l'expiration).
- La transpiration (via la sueur).
- La dilatation des veines sous la peau qui favorise l'évacuation de la chaleur du sang vers l'extérieur.

Ces mécanismes consomment de l'énergie et entraînent une perte de vitamines et minéraux essentiels à l'organisme. Or, selon l'âge et l'état de santé, le corps ne réagit pas de la même façon. La chaleur peut alors provoquer un coup de « mou », de l'épuisement, de la fatigue, une perte d'appétit, des maux de tête, un risque de déshydratation, de la confusion, voire un coup de chaleur.

La chaleur peut aussi aggraver des pathologies existantes. En cas de **BPCO**, cela peut aggraver certains symptômes tel l'essoufflement (la dyspnée).

Le soleil et la chaleur favorisent également les épisodes de pollution à l'ozone, gaz irritant qui a des effets directs sur la muqueuse protectrice des bronches et dont les symptômes immédiats sont associés à une diminution de la fonction respiratoire (irritation de la gorge, des bronches etc.).

### *Maintenez une température fraîche chez vous*

- Le jour, fermez volets, rideaux et fenêtres et aérez la nuit pour faire rentrer l'air plus frais. Ceci permettra de préserver la fraîcheur dans votre logement.
- Faites fonctionner vos machines à laver ou sèche-linge la nuit plutôt qu'en journée.
- Evitez d'allumer les lampes halogènes.
- Ne laissez pas vos appareils (télévision, ordinateur) en mode veille car même dans cet état, ils produisent de la chaleur.



➤ Climatisation : veillez à ne pas créer une trop grande différence de température entre l'air intérieur et extérieur, vous risqueriez de prendre un coup de froid.

### ***Vie quotidienne et activité physique***

- Ne sortez pas aux heures les plus chaudes.
- Evitez les efforts physiques trop importants.
- Demandez si possible de l'aide à votre entourage (voisinage, famille etc.), par exemple pour faire des courses.
- Si vous pratiquez une activité à l'extérieur, privilégiez les heures les plus fraîches de la journée : début de matinée ou fin de journée après 20h.
- Testez une nouvelle activité en demandant conseil à votre médecin : à prévoir en salle de sport adaptée.

### ***Rafraîchissez-vous et buvez de l'eau régulièrement***

- Hydratez-vous régulièrement.
- Humidifiez vos vêtements.
- Mouillez-vous régulièrement la nuque, le visage, les avant-bras et les pieds.
- Gardez un brumisateur à côté de vous.

### ***Veillez à votre alimentation***

- Mangez en quantités suffisantes.
- Favorisez les fruits et les légumes faciles à digérer. La digestion produit beaucoup de chaleur et consomme de l'énergie.
- Evitez l'alcool - cela favorise la déshydratation - et les boissons diurétiques.

### ***Portez des vêtements appropriés***

- Choisissez des vêtements larges et confortables en coton (ou soie ou lin).
- Préférez des vêtements de couleurs claires ; ceux de couleurs foncées attirant les rayons du soleil.

### ***Assurez-vous de savoir reconnaître et traiter les signes d'aggravation de la maladie (exacerbations)***

- Si vous avez un doute, parlez-en avec votre médecin ou votre pharmacien.
- En cas d'urgence conservez les numéros utiles avec vous ou sur votre réfrigérateur.



## GENTIANE : LA FÉE JAUNE DE LA DIGESTION



*Réputée pour ses propriétés digestives, cette géante des prairies montagneuses recèle bien d'autres vertus. Antifatigue, stimulante de l'immunité, fébrifuge, vermifuge, mais aussi antidépresseur... Un temps considérée comme un remède universel, zoom sur la gentiane, de la tradition à la recherche récente.*

Des jolis surnoms dont est affublée la **gentiane jaune** (*Gentiana lutea*), appelée aussi **grande gentiane** ou **gentiane officinale**, celui de « **gratte-ciel végétal** » est certainement le plus parlant. La **plante vivace**, qui pousse entre 800 et 2 000 mètres d'altitude, collectionne en effet les records. Atteignant jusqu'à 2 mètres, ses feuilles font jusqu'à 40 cm de long, et la belle vivace dont les **éclatantes fleurs jaunes** peuvent attendre 10 ans avant de sortir, peut vivre jusqu'à 50 ans. Quant à ses **racines**, elles peuvent atteindre jusqu'à 1,5 mètre de long et peser jusqu'à 7 kg ! C'est à cette partie utilisée en **phytothérapie**, à la saveur amère, qu'elle doit son autre surnom, attribué au XIX<sup>e</sup> siècle par le pharmacien François Dorvault, de « **reine des amères** ».

Connues depuis la nuit des temps, les **propriétés curatives** de cette souveraine furent d'abord révélées par... un roi ! C'est en effet à Gentius, roi d'Illyrie, au II<sup>e</sup> siècle qu'elle doit son nom. Utilisée par les anciens Égyptiens et prise par les Romains après l'invasion de la Gaule, cette **fée jaune des pâturages** – encore un de ses petits surnoms ! – entraine comme ingrédient majeur de la fameuse « **thériaque** », contrepoison apporté à Rome par Pompée. Outre ses **vertus vermifuges** permettant d'**éliminer les oxyures**, Olivier de Serres, agronome de la Renaissance, reconnaissait en elle un **excellent fébrifuge**, employé pour lutter contre les **fièvres** de toute nature et le **paludisme**. La plante figurait ainsi dans la composition d'une **drogue** nommée « **fébrifuge français** », mélange à parts égales de gentiane jaune, de **camomille romaine** et d'écorce de chêne. Le Docteur Valnet prescrivait quant à lui la précieuse racine pour lutter contre la **goutte** et les **rhumatismes**.

### *Soulage les flatulences*

Considérée comme un **remède universel** au Moyen Âge, c'est surtout comme **stomatique**, pour **stimuler l'activité digestive**, que les racines de gentiane sont réputées. Des propriétés liées à sa délicieuse **amertume**, toujours très prisee dans certains apéritifs alcoolisés tels que la *Suze*. Prise avant les repas, la gentiane **soulage flatulences et ballonnements en stimulant la sécrétion d'acides gastriques, bile et sucs pancréatiques**, et favorise une **meilleure contraction des muscles lisses tapissant les organes digestifs**.

Aux côtés de ces vertus fort précieuses en période d'agapes, la tradition reconnaît aussi à la grande gentiane une remarquable propriété d'**antifatigue**, de **tonique** et de

**stimulation de l'immunité**. Elle se révèle particulièrement indiquée en cas de **convalescence** et d'**asthénie**, surtout si le **manque d'appétit** y est associé.

### *Antidépresseur*

La recherche plus récente éclaire encore une propriété méconnue de la plante : celle d'**antidépresseur**. C'est à la présence dans ses racines de **xanthones**, composés organiques responsables de la coloration jaune, identiques à ceux du **millepertuis** et aux propriétés **sédatives**, qu'elle doit cette **activité positivante sur l'humeur**, voire **antipsychotiques**, selon le chercheur suisse Kurt Hostettmann, spécialiste en **plantes médicinales** et en **phyto-médicaments**. La gentiane se voit ainsi depuis peu conseillée pour **soulager les états anxieux, le manque de confiance en soi ou encore les problèmes de sommeil**. Des indications qui rappellent celles de **la fleur de Bach Gentiane**, indiquée aux personnes qui « **se découragent facilement et perdent leur enthousiasme au moindre obstacle** ».

### *Teinture de racine fraîche*

Disponibles en **herboristerie**, les **racines séchées de gentiane** se consomment sous forme de **tisane** à raison d'une demi-cuillère à café par tasse en laissant infuser 5 minutes, avant chaque repas.

Mais la forme la plus concentrée en principes actifs demeure la **teinture mère de racines fraîches de gentiane**, à utiliser selon Valnet à raison de 30 à 50 gouttes avant les repas. Vous pourrez la trouver en magasin spécialisé ou bien la confectionner vous-même. Mais il vous faudra pour cela aller arracher les racines sur site, aidé d'une bonne pioche ou de la traditionnelle fourche du diable en vous armant de force et de patience, tout en prenant grand soin de respecter la législation en vigueur. **Espèce protégée**, la gentiane bénéficie de règles strictes de ramassage, variables selon les territoires, certains interdisant carrément tout prélèvement. Mieux vaut donc se renseigner auprès de la direction départementale Agriculture et Forêt de la zone concernée. Il vous faudra également bien veiller à ne pas confondre la gentiane avec le **vératre blanc** (*Veratrum album*), très toxique, qui pousse à proximité, mais reconnaissable d'une part à ses fleurs blanches et d'autre part à ses feuilles alternées, alors que celles de la gentiane jaune sont opposées et nervurées dans la longueur.

Et s'il vous vient l'envie de **faire pousser la reine des amères dans votre jardin**, mais que vous ne résidez pas en altitude, pas de panique ! Vous pourrez lui substituer une autre variété dotée des mêmes propriétés et poussant en plaine, telle la **Gentiana tibetica**, disponible chez quelques pépiniéristes.



*Source : PLANTES & SANTE - Par Isabelle Fontaine*



## *Un peu d'exotisme dans votre cuisine...*



### *Curry de crevettes / crème de coco*

**Ingrédients** 4 pers. 800g de grosses crevettes ou gambas - ½ citron ou citron vert - 3 cuil d'huile ou graisse de coco - 1 petit oignon - ½ cuil. de curcuma - 1 pincée de cannelle - 1 pincée de clous de girofle - 1 morceau de gingembre d'environ 5 cm - 1 petite cuil. de cardamome - 3 gousses d'ail - 1 petite cuil. de purée de piment d'Espelette – 150 ml crème de coco.

\* Décortiquer les crevettes en laissant la queue.

Retirer le filament noir en pratiquant une petite incision le long de celui-ci sans le couper.

\* Presser la moitié du citron et verser le jus dans un saladier. Rajoutez du zeste si le citron est bio. Mettre les crevettes dans le jus, bien mélanger et laisser reposer 5 min.

\* Peler et hacher l'oignon et l'ail, peler et râper le gingembre.

\* Dans une poêle dans de l'huile, faire dorer l'oignon haché, ajouter le curcuma, le clou de girofle, la cannelle, la cardamome, l'ail et le gingembre hachés. Faire revenir l'ensemble sur feu moyen environ 1 min. Attention de ne pas faire brûler les épices. Ajouter le piment d'Espelette, le lait de coco puis remuer. Saler à convenance. Faire bouillir 2 min. à feu moyen

\* Ajouter les crevettes et porter à ébullition. Faire bouillir l'ensemble environ 5 min.



### *Poulet au curry, lait de coco et mangue*

**Ingrédients** 2 pers. 2 filets de poulet fermier - 1 mangue 20 ml de crème de coco - 1 cube de bouillon de poulet 2 càs de curry (ou plus suivant les goûts) - 1 petite poignée de noix de cajou - Sel, poivre - huile d'olive

\* Découper les filets de poulet en aiguillettes.

\* Eplucher et couper la mangue en lamelles.

\* Torréfier les noix de cajou à sec dans une poêle.

\* Faire revenir les morceaux de poulet dans une poêle avec un peu d'huile ou de la graisse de coco. Ajouter le curry, bien mélanger. Ajouter le lait de coco. Laisser mijoter à couvert, à feu doux pendant une quinzaine de minutes.

\* Ajouter ensuite les lamelles de mangue et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.

\* Lier la sauce avec un peu de maïzena si nécessaire. Ajouter les noix de cajou, mélanger.



### *Crème de mangue au gingembre*

**Ingrédients** 4 pers. 40 cl de lait de coco – 3 cuil. à café de sucre + 1 de miel – 2 œufs – 1 mangue - 1 morceau de gingembre frais de 3 cm – 1 noix de beurre – 1 pincée de sel.

\* préchauffer le four à 5-6 – beurrer 4 ramequins.

\* Eplucher le gingembre et râper.

\* Faire chauffer le lait avec 1 pincée de sel, jusqu'à presque ébullition. Hors du feu, ajouter le gingembre. Mélanger et laisser infuser quelques min.

\* Fouetter les œufs et le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Filtrer le lait pour retirer le gingembre et le verser sur les œufs en mélangeant bien. Ajouter le miel à cette préparation.

\* Peler et ouvrir les mangues, ôter le noyau et émincer le fruit en fines tranches. Les disposer au fond des ramequins, puis verser la préparation.

\* Disposer les ramequins dans un plat avec de l'eau bouillante et enfourner 35 mn.

\* Laisser refroidir et mettre au réfrigérateur. Déguster bien frais.





*Quand le vin se met au service de l'amour !  
J'ai trouvé ce texte dix-vins, puis-je vous en donner  
la primeur ?*

*C'était il y a quelques temps au bal de la Nuits Saint Georges que j'ai rencontré la petite Juliéna. Une fille drôlement Gigondas, un sacré beau Meursault, bien charpentée, et sous sa robe vermillon un grand cru classé, avec des arômes de cassis et de fraises des bois.*

*On a dansé Anjou contre Anjou sur un Sylvaner à la mode et plus tard, lorsque je lui ai proposé de l'emmener dans mon Châteauneuf-du-Pape, elle est devenue toute Crozes-Hermitage !*

*Le temps d'aller chercher un Chablis au vestiaire, de mettre un petit Corton dans ses cheveux, on est monté dans ma Banyuls et on a roulé jusqu'au matin.*

*Ah quelle belle journée !*

*On s'est baladé Entre-deux-Mers, il faisait beau, on a Vacqueyras sur la plage, les pieds dans l'eau Clairette.*

*On s'est Pouilly-Fuissé dans les dunes, et comme le Mercurey montait sérieusement et qu'on commençait à avoir les Côtes-Rôties, on a décidé de rentrer.*

*Mais voilà, en partant nous nous sommes retrouvés coincés dans les embouteillages, enfin les bouchons quoi !*

*Je commençais à Minervois sérieusement et là, Juliéna et moi, nous avons commencé à nous crêper le Chinon.*

*D'un seul coup elle a claqué la Corbières de la Banyuls et elle est partie ! Je me suis retrouvé comme un Macon.*

*Quoi, me suis-je dit, elle s'est déjà Sauvignon avant même que j'ai eu le temps de la Sauternes ?*

*Mais je vous Jurançon, je l'avais dans la Pauillac, en effet, j'étais tellement Tokay que j'ai couru après elle dans Lalande et le Chardonnay pour la rattraper.*

*Quand on s'est retrouvé, et que je l'ai vue devant moi en Grolant, je lui ai dit : "Ne fais pas ta Pomerol et ne t'en vas plus Gamay" !*

*En pleurant, elle est tombée dans mes bras en Madiran :*

*"Ne m'en veux pas, je voulais être sûre que ton Saint-Amour était vraiment Sancerre"*

*Depuis on ne s'est plus cuités..!*





### Domaines d'intervention

- Oxygénothérapie
- Ventilation assistée
- Pression Positive Continue
- Aérosolthérapie
- Nutrition entérale et parentérale
- Perfusion
- Matériel de maintien à domicile

### Une équipe pluridisciplinaire

- Médecin
- Infirmiers
- Techniciens
- Diététiciennes
- Pharmaciens
- Equipe administrative
- Assistante sociale



**03 88 18 08 30**

7j/7, 24h/24



**3 rue Kellermann**

**CS 11004**

**67451 MUNDOLSHEIM Cedex**



Ouvert du lundi au vendredi

De 8h30 à 18h00



Email : [info@adiral.fr](mailto:info@adiral.fr)

Fax : 03 88 20 36 32