

Alternative Santé

L'EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE NATURELLE

sommaire

2 ACTUALITÉS

6 FICHE THÉRAPEUTIQUE

Intolérance au sucre

7 DOSSIER

Cancer de la prostate

Le cancer de la prostate est le plus fréquent des crabes frappant le sexe masculin. De fait, il est aussi un des plus médiatisés, et celui pour lequel le dépistage est une priorité absolue. De la multiplication des articles et des voix, il devient urgent de prendre le temps de dresser un état des lieux de la situation.

13 ÉNERGIE

Guérir par le son

14 INTERVIEW

À l'occasion de la sortie du livre « *Rajeunir* », le D^r Philippe Taurand fait le point sur les dernières découvertes liées au rajeunissement.

16 FOCUS

Médecine anthroposophique

18 TRAITEMENT

L'ostéopathie à la rescousse des pathologies du pied

19 TRAITEMENT

Constipation

20 BONNES IDÉES

Le cholestérol à la sauce chinoise • Soignez votre jardin intime

21 COURRIER DES LECTEURS

24 PETITES ANNONCES

26 LA VIE NATURELLE

28 BOÎTE À OUTILS

Passez la nicotine à tabac

AUTOMASSAGE

Transpiration excessive des mains et des pieds

Cosmétiques empoisonnés

En dehors du cancer, les autres problèmes posés par la pollution sont les perturbations hormonales induites par les produits de synthèse que l'on retrouve notamment dans les cosmétiques non bio.

La plupart de ces produits chimiques ont des effets œstrogéniques et représentent un risque chez les femmes susceptibles de développer un cancer du sein. Parmi les plus dangereux, on trouve les phtalates, les parabens (conservateurs des crèmes) et les alkylphénols (émulsifiants des cosmétiques). Ces derniers perturbent les glandes sexuelles, pouvant rendre stérile et changer le sexe des poissons. Vous pouvez dès lors imaginer ce qui peut arriver à ce beau mâle de la publicité qui utilise tous les jours une crème à raser contenant de tels produits chimiques...

L'autre glande très sensible à ces perturbateurs hormonaux est la thyroïde. On ne compte plus les cas de thyroïdite, d'hypothyroïdie, de nodules... Parmi les perturbateurs mis en cause, on peut citer, sans être exhaustif, l'iode de potassium du sel iodé, le triclosan et le fluor des dentifrices. Ces perturbateurs modifient la synthèse des hormones de la thyroïde et la dérèglent tellement qu'ils obligent le corps à fabriquer des auto-anticorps pour essayer de détruire les molécules qui en découlent.

Si on prend le cas du triclosan, on se rend compte qu'il est présent dans de nombreux cosmétiques non biologiques : mousses à raser, lotions hydratantes, démaquillants, savons, déodorants et crèmes. Il est certain que pour celles ou ceux qui utilisent ces produits, s'ils contiennent du triclosan, la dose ingérée qui pénètre par la peau devient importante. Or ce biocide se stocke dans les graisses et peut aussi être toxique pour le foie et les poumons.

Deux autres perturbateurs très étudiés sont l'hydroxyanisole butylé (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT), des antioxydants présents dans certains cosmétiques tels que crèmes, baumes et rouges à lèvres. Mais ils sont aussi malheureusement utilisés comme additifs alimentaires pour protéger les aliments gras (margarines, soupes déshydratées, chips) contre l'oxydation. Or ces molécules, en dehors du fait qu'elles sont toxiques pour la peau et le foie, peuvent perturber la croissance et ont aussi une action œstrogénique. Enfin, on connaît les effets néfastes des filtres anti-UV chimiques. Eux aussi réagissent comme des œstrogènes, sans compter les dégâts qu'ils occasionnent à l'environnement marin... Prudence cet été, car les bords de plage en sont bien pourvus!

Outre les dangers précités sur la santé humaine, le problème est qu'on retrouve tous ces produits dans la nature, dans les eaux usées, dans les rivières et dans les océans. Diverses études sur la pollution marine sont alarmantes. Les conclusions vont unanimement dans le même sens et préconisent toutes que l'usage de ces toxiques soit réglementé. Oui, mais comment? La décontamination des eaux usées est impossible. Et comment voulez-vous dépolluer une plage? Que peut-on faire pour les interdire? La seule véritable solution durable serait d'inciter la population à boycotter tous les cosmétiques qui ne sont pas bio. ●

Paul Dupont

● traitement

Se soigner au naturel

● **Gemmothérapie** (disponible en pharmacie et en magasins bio):

Le bourgeon de sureau (*Sambucus nigra*): il favorise l'élimination des toxines accumulées dans l'organisme et est indiqué dans les cas de constipation atonique, notamment chez les personnes âgées.

Le bourgeon d'airelle (*Vaccinium vitis-idaea*): il est indiqué dans les cas de constipation chronique et agit comme régulateur sur la motricité du côlon.

● **Homéopathie**: il existe de nombreux remèdes homéopathiques pour traiter la constipation. Une consultation d'un homéopathe expérimenté s'impose pour déterminer le traitement adapté.

● **Aromathérapie**: les plantes aromatiques carminatives peuvent être utilisées pour calmer les spasmes et les ballonnements. On aura donc le choix entre les huiles essentielles suivantes: anis, aneth, carvi, coriandre, cumin, estragon ou fenouil.

● **L'huile d'olive**: elle est connue dans les régions méridionales pour améliorer le transit intestinal. Ce traitement traditionnel contre la constipation consiste à absorber le matin à jeun une cuillerée à soupe d'huile d'olive avec un peu de jus de citron.

● **La complémentation**: au rang des complémentations nutritionnelles, nous pouvons citer le Phytolax qui a l'ambition d'être une véritable alternative naturelle aux laxatifs, contenant quatre plantes actives contre la constipation: la prune contient 15% de sorbitol, un laxatif osmotique doux qui agit sur le péristaltisme intestinal; le tamarin agit comme laxatif grâce à ses fibres et la présence d'acides de fruits (tartrique, malique) qui exercent une action osmotique sur l'intestin et rend son contenu plus mou; le basilic est utilisé comme antispasmodique, stomachique, carminatif et il est utilisé en traitement de soutien en cas de ballonnement et de flatulences; la bourdaine, dont l'écorce séchée contient des hydroxyanthracène glycosides (franguline et glucofranguline) qui, après conversion en émodyne dans le côlon, agissent sur la motilité intestinale. Pour les phases aiguës, 4 gélules par jour (1 matin/2 midi/1 soir, avant les repas) et pour les constipations chroniques, 2 gélules par jour (1 matin, 1 soir, avant les repas). ●

Dr Thierry Schmitz

● bonnes idées

Le cholestérol à la sauce chinoise

En médecine traditionnelle chinoise (MTC), le paradigme du cholestérol suit et s'écarte de la médecine occidentale, tout en proposant aux thérapeutes et aux patients des protocoles et une pharmacopée sensiblement différents des nôtres. Tout d'abord, comment la MTC voit-elle le cholestérol? Pour elle, dans la plupart des cas, le cholestérol sanguin est d'origine hépatique, le reste des cas ayant pour origine une alimentation riche en graisses saturées, hydrogénées et trans, ou en aliments d'origine animale en contenant. Associé à nos modes de vie délétères (sédentarité, alcool régulier, tabagisme...), le cholestérol se transforme en triglycérides. Les aliments gras, difficilement assimilables, obligent l'estomac et les intestins à déployer beaucoup d'énergie pour les intégrer, alourdissant la charge de travail des organes et épuisant ainsi le métabolisme. C'est ce qui explique l'émergence de la chaleur et de l'humidité, appelée en MTC le *tan*.

En termes de changements d'habitudes alimentaires, la MTC recommande de consommer du lapin; en crudités, elle met en avant le concombre, les épinards, le chou de Chine, le céleri et la tomate; en fruits, la poire, le kaki, la mangue et l'orange; en plantes aromatiques enfin, le romarin. En termes de pharmacopée, un complément alimentaire dédié a été pensé pour traiter le problème du *tan*, de cette stagnation de chaleur et d'humidité, tout en soutenant la circulation du sang. Composé de gentiane et de jasmin, ce complément draine le *tan* tout en rétablissant la plénitude du foie et de la vésicule biliaire.

Long Dan, laboratoires Bimont,
Tél.: 04 75 00 95 43, www.laboratoiresbimont.fr



Soignez votre jardin intime

On l'appelait encore il y a quelques années la flore. On lui substitue à présent le terme de microbiote, moins poétique mais plus scientifique. Ce glissement n'est pas anodin: il précise l'intérêt que la médecine et la science portent à tous ces milieux spécifiques du corps humain où des micro-organismes (bactéries) interagissent avec les tissus pour en garantir la bonne santé. Le vagin est à ce titre un des nombreux microbiotes du corps, une zone sensible que l'on peut parfois malmenier par souci de rapport à l'autre, sous couvert d'hygiène. Il en va ainsi des douches vaginales pratiquées avec des poires de lavement où, à l'eau, on mêlait du vinaigre ou d'autres produits antiseptiques. Il fut même une époque où, par croyance, les femmes s'injectaient du Coca-Cola à des fins contraceptives...

Composé de *Lactobacillus*, et notamment du bacille de Döderlein, le microbiote vaginal est censé être très stable, constituant ainsi une barrière efficace contre les bactéries pathogènes tels que la *Gardnerella vaginalis*, les chlamydiées, les entérobactéries ou encore les champignons (*Candida albicans*), tous responsables de vaginites. Ainsi, entre des éléments exogènes (douches vaginales, prise médicamenteuse, plus précisément d'antibiotiques, attaques bactériennes, tabac...), et endogènes (variations hormonales, périodes de fort stress...), le délicat équilibre du microbiote vaginal est soumis à de nombreux facteurs de risques.

Dans les stratégies thérapeutiques naturelles, il existe des moyens de rétablir ou de maintenir l'équilibre du microbiote, notamment avec un ovule vaginal développé par la société SymbioPharm. Misant dans sa composition sur la synergie de deux lactobacilles (probiotiques), en l'occurrence *Lactobacillus acidophilus* et *Lactobacillus gasseri*, d'un prébiotique (l'inuline) et de lactate de calcium, ce produit de prévention agit favorablement sur les infections récidivantes et a été pensé pour maintenir ou retrouver l'équilibre du microbiote vaginal.

Symbiovag, société SymbioPharm. Disponible à la Vie naturelle,
Tél.: 0800 404 600, www.la-vie-naturelle.com.