

**EXCLUSIF!**

# LES **9** INDISPENSABLES

**DU LABO  
DE LA NATURE**

**CONTRE L'ARTHROSE, LA DÉPRESSION,  
ALZHEIMER, LA DMLA, LE DIABÈTE,  
LES INSOMNIES ...**

La lettre  
**Directe Santé** ✨  
— Une nouvelle étincelle dans la santé naturelle —

## S O M M A I R E

---

- 01 Le retour gagnant du trésor anti-âge**
- 02 L'antibiorésistance, voilà l'ennemi !**
- 03 Guérir la dépression...par hasard !**
- 04 LUTEINE : Garde rapprochée des fonctions visuelles et cognitives !**
- 05 Sommeil : rejoignez le clan des « marmottes »**
- 06 Diabète : la plante qui a stupéfait les chercheurs chinois !**
- 07 Alzheimer : une idée folle pour en sortir**
- 08 Mélatonine : ne pas hurler avec les loups**
- 09 Bingo, nous avons...un nouvel organe !**

**EXCLUSIF!**

# LES 9 INDISPENSABLES

## DU LABO DE LA NATURE

E D I T O

### Quelle chance incroyable !

Malgré les efforts farouches des autorités et de Big Pharma pour cantonner les médecines naturelles au rang de pratiques secondaires, la vitalité des laboratoires de recherche n'a jamais été aussi patente.

Partout dans le monde, des chercheurs osent de plus en plus souvent remettre en question le dogme du tout chimique, et conduire des études qui mettent en éclat la puissance des remèdes naturels.

Nous leurs devons énormément, car en menant ces études avec sérieux, professionnalisme, et toujours dans la plus grande transparence, ils donnent encore plus de vigueur et de crédibilité aux résultats qu'ils obtiennent.

Vous allez découvrir dans ce Dossier Spécial que, grâce à leurs travaux, certains effets méconnus de substances 100 % naturelles peuvent avoir une incidence vraiment révolutionnaire sur le quotidien des malades.

Anti-âge, Alzheimer, dépression, sommeil, diabète, surpoids, douleurs chroniques ou arthrose, il n'existe, grâce aux approches naturelles, aucune pathologie qu'il faille considérer comme étant « sans espoir ».

Vous vous étonnerez sans doute de découvrir que certaines thérapies naturelles révolutionnaires sont déjà mises en œuvre dans les services médicaux les plus en pointe.

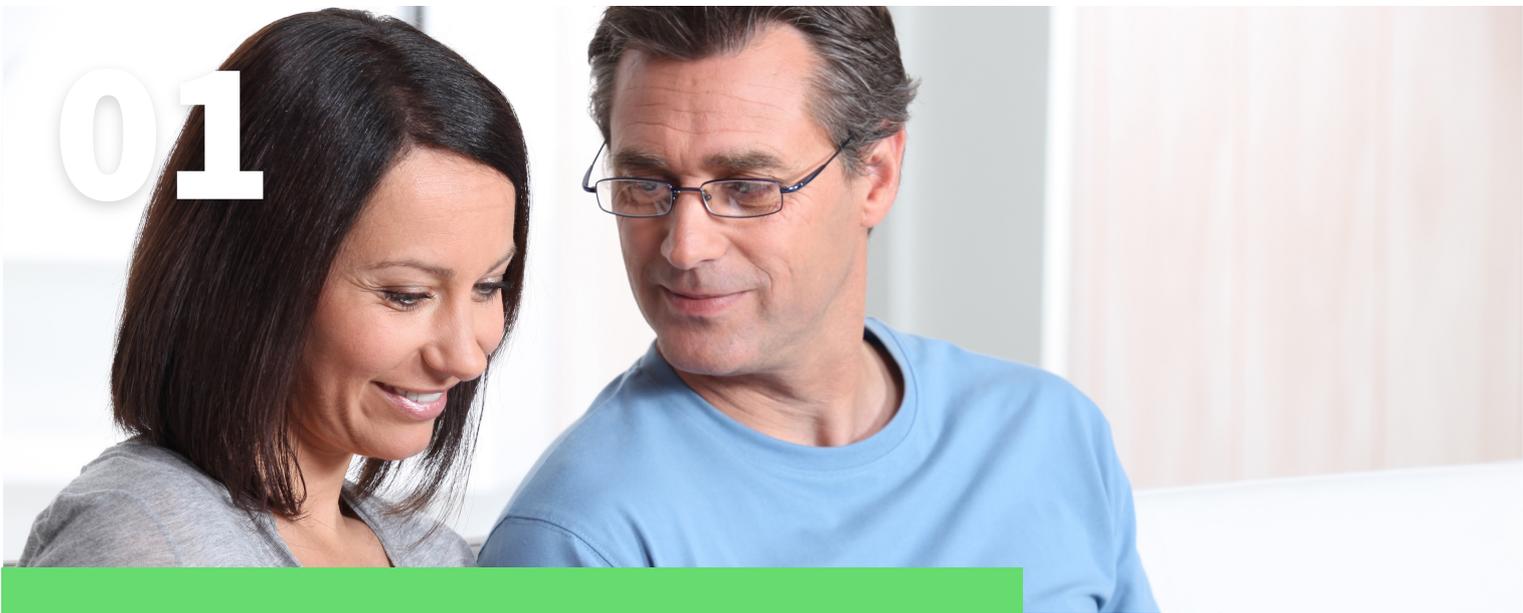
Le fait qu'un épais silence les entoure trop souvent montre que nous avons encore du pain sur la planche.

Diffuser les ruptures et les opportunités thérapeutiques offertes par la médecine naturelle, voilà ce que propose ce Dossier Spécial. N'hésitez surtout pas à le diffuser et à le faire connaître autour de vous. Il est fait pour être lu par le plus grand nombre !

Santé,

*Gabriel Combris*

# 01



## LE RETOUR GAGNANT DU TRÉSOR ANTI-ÂGE

On connaît aujourd'hui assez précisément le mode de vie des célèbres centenaires d'Okinawa, île du Japon réputée pour concentrer le plus de centenaires au monde, juste devant la Sardaigne.

On sait notamment que le régime alimentaire d'Okinawa contient 40 % de calories de moins que celui qui a cours aux Etats-Unis, et que les habitants y pratiquent la coutume du *hara hachi bu*, ce qui signifie « ne manger que jusqu'à être 80 % plein ». On connaît aussi les habitudes sportives et sociales des centenaires d'Okinawa <sup>1</sup>.

Mais ce que l'on sait moins est que leurs analyses sanguines montrent certaines concentrations hormonales bien particulières.

C'est notamment le cas avec la DHEA, une hormone que l'on considère comme un excellent marqueur du vieillissement (elle décline avec l'âge), et qui est 25 % plus élevée chez les habitants d'Okinawa que chez un américain du même âge.

La DHEA est l'hormone stéroïdienne la plus abondante dans le corps humain, sous forme de sulfate de DHEA (la DHEA est liée à une molécule de sulfate).

Après avoir atteint un pic au début de l'âge adulte, le niveau de DHEA subit une diminution telle qu'à 70 ans, il ne représente plus que 10% à 20% du taux d'un jeune adulte.

La DHEA est surtout l'élément de base de la production d'autres hormones, par exemple les œstrogènes et la testostérone. Ce qui a conduit à l'hypothèse qu'une supplémentation en DHEA pourrait ralentir certains changements caractéristiques du vieillissement dans les os, les muscles et le fonctionnement physique.

Lorsque furent publiés les premiers travaux sur la DHEA, au milieu des années 90, un certain emballement accompagna les résultats et l'hormone fut un peu rapidement surnommée la « pilule de Jouvence », voire d'« éternité ».

Evidemment, la réalité était plus complexe, et c'est le professeur Emile-Etienne Baulieu, un des grands spécialistes du sujet, qui allait résumer le rôle indispensable de la DHEA, en disant :

*« Beaucoup ont supposé qu'en prenant de la DHEA, ils resteraient jeunes. En fait, si l'état de santé est normal, moyen, ça n'a aucun effet. En revanche ce type d'hormone agit quand quelque chose va mal. »*

Et elle agit avec une grande efficacité : les études les plus récentes confirment que la DHEA améliore non seulement la densité minérale osseuse générale chez l'homme et la femme, mais surtout la densité minérale osseuse de la colonne vertébrale, ainsi que la concentration et la mémoire chez la femme <sup>2</sup>.

Dans une étude, l'administration de 50 mg de DHEA à deux cent quatre-vingts participants durant une année permet également une amélioration de la qualité de la peau (hydratation, épaisseur, sébum, pigmentation de la peau), de la libido <sup>3</sup>, ainsi qu'une sensation de bien-être physique et psychologique <sup>4</sup>.

D'autres études ont montré que la DHEA, comme la testostérone, contribuaient à ralentir l'apparition de la « résistance à l'insuline », cause d'obésité et souvent annonciatrice de diabète de type II (dit non-insulinodépendant).

La DHEA réduit aussi les risques cardiovasculaires précoces qui sont souvent associés à cette résistance à l'insuline : une étude a notamment montré que les hommes qui ont des taux de sulfate de DHEA en dessous de 140 mg/dl (le taux moyen autour de 60 ans) ont 2,5 fois plus de risques de mourir d'une maladie cardio-vasculaire (presque toutes sont dues à l'athérosclérose) que les hommes qui ont des taux au-dessus de ce seuil.

Chez certains patients, des bénéfices réels sont obtenus avec une dose de 10 à 25 mg par jour, d'autres n'auront de résultats positifs et palpables qu'à partir de 50 voire 100 mg, par période de 24 heures.

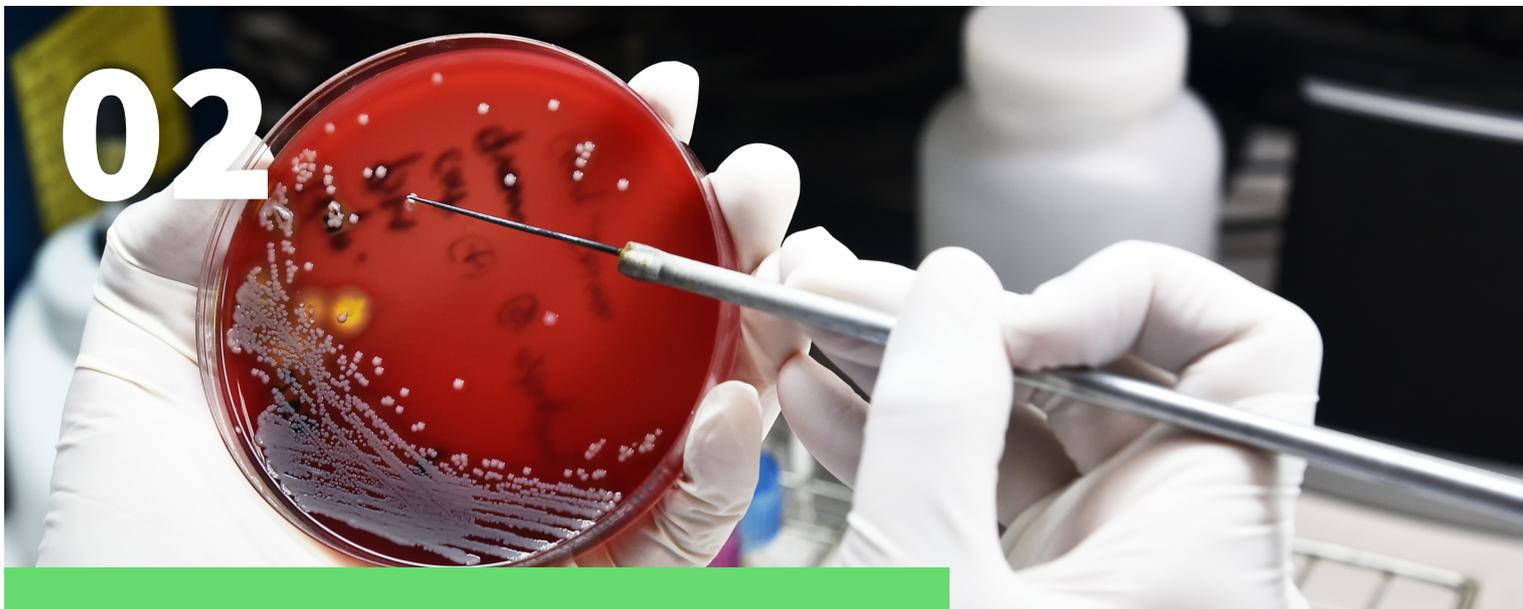
1. [www.okicent.org/study.html](http://www.okicent.org/study.html)

2. Dr Astrid Stuckelberge. Le Guide des médecines anti-âge, Favre.

3. Nordmark G, Bengtsson C, Larsson A, Karlsson FA, Sturfelt G, Rönnblom L. Effects of dehydroepiandrosterone supplement on health-related quality of life in glucocorticoid treated female patients with systemic lupus erythematosus. Autoimmunity. 2005 Nov;38(7):531-40

4. Dr Astrid Stuckelberge. Id.

# 02



## L'ANTIBIORÉSISTANCE, VOILÀ L'ENNEMI !

La résistance aux antibiotiques est l'un des défis les plus sérieux que la médecine doit aujourd'hui affronter. Les germes deviennent en effet de plus en plus résistants aux antibiotiques, qui pourraient rapidement devenir inefficaces contre certaines bactéries, et en particulier les plus dangereuses.

La situation est tellement inquiétante que l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a tiré la sonnette d'alarme :

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

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

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

Dans le monde, L'INSERM (Institut national de la santé et de la recherche médicale) affirme que l'antibiorésistance fait actuellement 700 000 morts et pourrait, en 2050, tuer jusqu'à 10 millions de personnes par an si rien n'est fait<sup>1</sup>.

En cause, c'est bien sûr l'abus d'antibiotiques délivrés sur ordonnances, mais que l'on trouve aussi dans de très nombreux produits de consommation courante : viandes, poissons, eau du robinet, etc.

Et le développement de l'antibiorésistance ne serait pas que l'apanage des antibiotiques. Une étude publiée récemment dans la revue *Nature*<sup>2</sup> montre que certains médicaments courants (antidiabétiques, inhibiteurs de la pompe à protons, anti-inflammatoires non stéroïdiens, anti-arythmiques) perturbent l'équilibre du microbiote en altérant le développement de certaines souches de bactéries ...).

Les chercheurs pensent que la consommation abusive de ces médicaments pourrait contribuer à aggraver le phénomène de la résistance des souches pathogènes aux antibiotiques.

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

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

Vraiment dommage, car certains témoignages révèlent l'immense efficacité des bactériophages. Regardez plutôt le témoignage de Caroline L., que les phages ont sauvé d'une amputation :

*« Après une chute et plusieurs opérations, son pied droit s'infecte. Les antibiotiques sont impuissants, et les médecins ne voient plus qu'une solution : l'amputation. La jeune femme signe une décharge pour expérimenter un traitement interdit en France : la phagothérapie ou l'utilisation de virus pour détruire des bactéries. « Sur la plaie, on versait toutes les 24 heures les phages. C'était juste génial, car au fur à mesure des pansements, je voyais ma plaie se refermer<sup>3</sup>. »*

Un groupe de chercheurs a lancé en 2013 l'étude Phagoburn. Des cocktails de phages ont été présentés à l'Agence Européenne du Médicament qui en a autorisé la commercialisation<sup>4</sup>.

...

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

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

3 . [https://www.francetvinfo.fr/france/la-phagothérapie-l-alternative-aux-antibiotiques-bientot-autorisée-en-france\\_1328381.html](https://www.francetvinfo.fr/france/la-phagothérapie-l-alternative-aux-antibiotiques-bientot-autorisée-en-france_1328381.html)

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

# 02

A l'hôpital de la Croix Rousse-Hospices civils de Lyon (HCL), deux patients atteints de sévères infections ostéo-articulaires ont bénéficié d'un traitement par phages <sup>5</sup>.

Le principal intérêt des phages est qu'ils s'attaquent à une bactérie précise : dans le cas de l'étude lyonnaise, un *Pseudomonas aeruginosa* multirésistant chez un patient, et un *staphylococcus aureus* récidivant chez l'autre. Ils ne détruisent pas les autres bactéries comme le font les antibiotiques.

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

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

- ✓ Septicémie (infection du sang) <sup>678</sup>
- ✓ le Sida <sup>9</sup>
- ✓ les infections pulmonaires <sup>10</sup>
- ✓ Une activité antibactérienne contre différents types de bactéries <sup>11</sup>
- ✓ l'Herpès <sup>12</sup>

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Huiles essentielles et antibiotiques : une alternative ?

Autre famille d'intérêt dans la lutte anti-infectieuse, les huiles essentielles, qui pourraient avoir les mêmes effets que les antibiotiques, en observant un mécanisme complexe en trois temps : D'abord, elles traversent les membranes biologiques de la bactérie. Elles perturbent ensuite son métabolisme cellulaire (diminution du métabolisme énergétique, réduction des échanges d'électrons au niveau des membranes). Enfin, elles bloquent les fonctions vitales de la bactérie (respiration et équilibre ionique intracellulaire).

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

Il est probablement trop tôt pour affirmer que les huiles essentielles peuvent être des alternatives complètes aux antibiotiques, mais ce qui est certain c'est que l'on peut aujourd'hui les utiliser en coopération.

Dans certains cas cliniques, l'huile essentielle est même venue au secours d'antibiotiques qui n'agissaient plus ! L'huile essentielle d'arbre à thé (teneur importante en terpinène 1-ol-4 associé à de l'alpha-terpinéol) a notamment permis d'éviter l'évolution de l'infection à *Staphylococcus aureus* sur une blessure d'un membre.

Contrairement aux antibiotiques, qui n'agissent que sur les virus, les huiles essentielles sont capables de détruire les virus et de bloquer l'inflammation... ce qui limite le risque de surinfection bactérienne ou fongique !

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

Exemple d'un mélange anti-infectieux à utiliser en début d'infection ORL-broncho-pulmonaire : On dilue les huiles dans un support huileux (flacon de 30 ml d'huile végétale de macadamia par exemple) dans les proportions suivantes : **HE arbre à thé 30 gouttes, HE giroflier 30 gouttes, HE eucalyptus radié 30 gouttes**

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

# 03



## GUÉRIR LA DÉPRESSION...PAR HASARD !

C'est par hasard, au milieu des années 1980, que le Dr Lemoine, médecin à l'Hôpital Psychiatrique du Vinatier à Lyon, a fait une découverte étonnante pour traiter et guérir naturellement la dépression. Voici son témoignage :

*« La situation était inédite : plusieurs patients déprimés hospitalisés et résistants à plusieurs traitements antidépresseurs présentaient les caractéristiques de maladie de Parkinson. Classiquement, on rattache la dépression à un dysfonctionnement au niveau de la sérotonine ou de la noradrénaline. Or, la maladie de Parkinson est de manière certaine liée à un déficit en dopamine par destruction progressive des neurones dopaminergiques d'un certain nombre de noyaux gris centraux car il s'agit d'une maladie neuro-dégénérative.*

*Notre raisonnement a donc été simple : puisque rien ne marche avec ces patients, que leur seul déficit objectif concernait la dopamine, proposons leur de les traiter avec un « stimulant » de ladite dopamine, c'est-à-dire un médicament anti-parkinsonien (piribédil, bromocryptine) ; les résultats ne se firent pas attendre puisque tous ceux qui présentaient les caractéristiques de la maladie de Parkinson furent très améliorés en quelques jours.*

*Le problème est que le plus souvent ces médicaments perdent leur efficacité au bout de quelques mois, en général un semestre par désensibilisation des récepteurs à la dopamine... et c'est ce qui se produisit.*

*Nous avons donc décidé de substituer le médicament de synthèse par un précurseur de la dopamine : la L-Tyrosine. Cet acide aminé est une substance naturelle que nous absorbons tous les jours dans le fromage, les noisettes, les œufs, la viande, etc.*

*Et là encore, nous ne fûmes pas déçus puisque comme avec les antiparkinsoniens, les patients étaient améliorés, pour ne pas dire guéris en moins d'une semaine ! »<sup>1</sup>*

Aujourd'hui l'acide aminé L-Tyrosine est devenu un élément clé du traitement des dépressions, mais il reste encore souvent méconnu du grand public. Son mode de fonctionnement et son efficacité démontrée par des études méritent d'être pourtant largement diffusés.

Pour activer notre motivation, le cerveau a besoin de produire deux neuromédiateurs : la dopamine et la noradrénaline.

La dopamine donne de l'intérêt aux choses, fait anticiper des plaisirs, motive, donne des émotions et stimule la sécrétion des endorphines responsables de notre état de bien-être.

Or la dopamine est fabriquée à partir de tyrosine, et la noradrénaline à partir de dopamine.

Si vous manquez de dopamine, vous perdez votre entrain, vos envies s'altèrent (y compris votre libido), une fatigue physique et mentale prend le contrôle de votre vie.

Cette situation peut être liée à un épuisement neuronal des circuits de l'attention du fait de l'accumulation d'événements éprouvants : stress professionnel, familial, deuil, accident, etc.

À force de devoir soutenir l'organisme en produisant de grandes quantités de noradrénaline pour répondre à ces sollicitations, les neurones finissent par s'épuiser<sup>2</sup>. Les sécrétions de noradrénaline et de dopamine s'amenuisent. Le déficit s'installe et l'administration de Tyrosine permet de réduire les effets déprimeurs de cet épuisement.

Par ailleurs, comme tous les antidépresseurs, la tyrosine est un puissant antalgique. En remontant la dopamine, elle permet de sécréter plus d'endorphines ce qui contribue à retrouver un état de bien-être.

...

1 . Dr Patrick Lemoine, Dépression.

2 . Lehnert, Beyer, Reinstein, Richardson, Wurtman. « Relationship between pituitary ACTH content and hypothalamic catecholamines in the rat ». Research in Experimental Medicine, 189 : 289-293, 1989.

# 03

En pratique, pour remonter les neurones en Tyrosine :

- ✓ Il faut réduire la consommation des acides aminés qui entrent en compétition avec lui pour le passage dans le cerveau à travers la barrière hémato-méningée, en particulier leucine, isoleucine et valine, ce qui revient à diminuer la place de la viande, des produits laitiers et du maïs qui en sont leurs sources principales
- ✓ Consommer des glucides lents qui via l'insuline font entrer ces acides aminés compétiteurs dans les muscles
- ✓ Prendre de la Tyrosine en complément : l'efficacité de la tyrosine dépend beaucoup de la quantité absorbée, il s'agit d'un effet dose-dépendant. Les apports optimaux se situent à 14 mg/kg de poids corporel (entre 500 et 2 000 mg/jour).

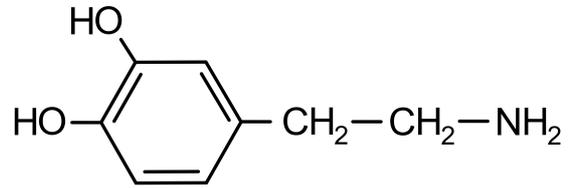
Le traitement peut être interrompu lorsque la personne retrouve un meilleur état, quitte à être repris de manière ponctuelle en cas de stress aigu, de surmobilisation, de surmenage ou de fléchissement de l'humeur.

Au niveau des contre-indications, il faut signaler la grossesse, le mélanome malin, l'hyperthyroïdie ou la survenue récente d'un infarctus.

Pour améliorer l'effet de la tyrosine et limiter les risques de compétition d'assimilation avec les autres acides aminés, il est recommandé de l'absorber l'estomac vide, le matin avant le petit-déjeuner ou le déjeuner.

Pour éviter certains effets secondaires (agressivité, fièvre, insomnie), on commence par une cure de 8 à 10 j de magnésium avant l'administration de Tyrosine, les effets secondaires étant liés à l'hyper réactivité à la noradrénaline, qui est modulée par le magnésium.

Un dernier point : une étude récente a montré que la Tyrosine prise par une femme allaitante ne passe pas dans le lait maternel, ce qui permet donc de l'utiliser dans le cas particulier de la dépression du post-partum<sup>3</sup>.



## Éléments pour choisir le bon complément

Le principal critère est évidemment la nature et la quantité de tyrosine. La plupart des compléments proposent directement de la L-tyrosine ; certains contiennent une forme dite N-acétyl-L-tyrosine, qui n'a pas démontré d'intérêt supérieur<sup>4</sup>.

La présence de cofacteurs constitue un autre critère de choix : ils sont nombreux du fait que l'objectif recherché est d'optimiser la synthèse des neuromédiateurs : zinc, vitamines B6, B12 et les folates (vitamine B9), essentiels à la synthèse de tyrosine à partir de la phénylalanine.

La vitamine C intervient également en tant que cofacteur dans la synthèse de L-Dopa et de noradrénaline. De même que le fer et le cuivre, mais une supplémentation en ces deux éléments n'est justifiée que lorsqu'il y a un déficit avéré, ceux-ci étant pro-oxydatifs en cas d'excédent.

L'association de nombreux cofacteurs peut sembler intéressante, mais elle s'effectue souvent au détriment de la quantité : les quantités deviennent alors trop faibles pour avoir une action significative.

3 . Dowlati Y et al, No effect of oral tyrosine on total tyrosine levels in breast milk : implications for dietary supplementation in early postpartum, Arch Womens Ment Health, 2014, 17 (6) : 541-8

4 . Topall G, Laborit H. « Brain tyrosine increases after treating with prodrugs : comparison with tyrosine ». J. Pharm. Pharmacol., 1989 Nov., 41 (11) : 789-791.



## LUTÉINE : GARDE RAPPROCHÉE DES FONCTIONS VISUELLES ET COGNITIVES !

La lutéine est un pigment naturel de la famille des caroténoïdes, présent dans certains aliments et que l'on retrouve dans la macula de la rétine (responsable de la vision centrale détaillée).

Un des intérêts les mieux connus de la lutéine est son rôle dans le ralentissement de la cataracte et de la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA)<sup>1,2,3</sup>, une maladie oculaire qui peut provoquer la cécité.

L'organisme n'étant pas capable de synthétiser la lutéine, on ne peut en obtenir que par l'alimentation ou la supplémentation. Parmi les aliments les plus riches en lutéine, on trouve le chou frisé, les épinards, les pois, les poivrons jaunes et rouges, les avocats, les jaunes d'œufs, certaines épices comme le piment de Cayenne ou le paprika.

L'idéal est de consommer ces aliments entiers, et de les manger crus ou le moins cuits possible, car la lutéine (et d'autres caroténoïdes tels que la zéaxanthine) est très sensible et se détériore à la chaleur.

Point particulier, dans une étude récente, parue dans la revue JAMA Ophthalmology, les chercheurs ont pointé certains dangers d'un abus de lutéine et de zéaxanthine.

Ils ont trouvé que les patients sans DMLA qui prenaient des compléments alimentaires de lutéine en plus d'adopter un régime privilégiant les caroténoïdes risquaient de voir se former des cristaux dans la région maculaire de l'œil (maculopathie cristalline).

Pas de panique pour autant, tout comme souvent est une question de dosage ! Les chercheurs recommandent donc à tous une alimentation riche en caroténoïdes, et de réserver la supplémentation en lutéine (10 mg) et en zéaxanthine (2 mg) aux personnes dont la dégénérescence maculaire est détectée<sup>4</sup>.

### La lutéine contre le déclin cognitif

Des recherches plus récentes ont permis de découvrir la lutéine sous un angle nouveau, en établissant qu'elle jouait également un rôle important dans la santé du cerveau, et peut contribuer à prévenir le déclin cognitif.

Dans une étude récente<sup>5</sup> sur 60 adultes âgés de 25 à 45 ans, les personnes présentant un taux élevé de lutéine ont des réponses neuronales plus 'jeunes' que celles qui ont un taux plus faible.

Le taux de caroténoïde a été déterminé en mesurant la densité optique de pigments maculaires, dont on sait qu'elle est fortement corrélée au taux de lutéine dans le cerveau. En choisissant un échantillon de personnes âgées de moins de 45 ans, les chercheurs voulaient évaluer l'effet protecteur potentiel de la lutéine.

D'autre part, il a été démontré que le processus de déclin cognitif commence plus tôt que ce que l'on pense généralement, et peut s'amorcer dès 30 ans.

Les résultats suggèrent que l'alimentation, et plus particulièrement les aliments riches en lutéines, contribuent effectivement à préserver la jeunesse du cerveau.

*« Il y a aussi d'autres bonnes raisons de consommer des aliments riches en nutriments, tels que des légumes verts feuillus, des œufs et des avocats. Nous savons que ces aliments apportent d'autres bienfaits pour la santé, mais ces données indiquent qu'ils pourraient également avoir des vertus cognitives »*

explique Naiman Khan, professeur de kinésiologie à l'Université de l'Illinois, qui a dirigé l'étude.

...

1 . Mozaffarieh M, Sacu S and Wedrich A, The role of the carotenoids, lutein and zeaxanthin, in protecting against age-related macular degeneration: A review based on controversial evidence, Nutrition Journal 2003, 2:20.

2 . Richer S, Stiles W, Statkute L, Pulido J, Frankowski J, Rudy D, Pei K, Tspursky M, Nyland J, Double-masked, placebo-controlled, randomized trial of lutein and antioxidant supplementation in the intervention of atrophic age-related macular degeneration: the Veterans LAST study (Lutein Antioxidant Supplementation Trial). Optometry. 2004 Apr;75(4):216-30.

3 . Dagnelie G, Zorge IS, McDonald TM. Lutein improves visual function in some patients with retinal degeneration: a pilot study via the Internet, Optometry. 2000 Mar;71(3):147-64.

4 . Rene Y. Choi, Susan C. Chortkoff, Aruna Gorusupudi, and Paul S. Bernstein. Crystalline Maculopathy Associated with High-Dose Lutein Supplementation. JAMA Ophthalmology, October 27, 2016.

5 . <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00183/full>

# 04

## Autres bienfaits de la lutéine pour la santé

Dans une revue d'études, le Dr. Joseph Mercola, identifie d'autres bienfaits de la lutéine <sup>6</sup> :

- ✓ L'alimentation riche en bêta-carotène, en lutéine et en lycopène, qui sont des caroténoïdes, augmente la résistance contre l'oxydation du cholestérol à lipoprotéines de faible densité (LDL). Les suppléments à base de caroténoïdes, quant à eux, n'améliorent pas la résistance à l'oxydation du LDL. Une concentration plasmatique élevée en caroténoïdes a également été associée à une diminution des dommages à l'ADN
- ✓ La lutéine et la zéaxanthine, associées à la vitamine E, améliorent la fonction pulmonaire
- ✓ Les taux plasmatiques d'antioxydants tels que la lutéine, la zéaxanthine, la vitamine E, la bêta-cryptoxanthine, le lycopène et l'alpha et le bêta-carotène, sont inversement corrélés à la sévérité de l'insuffisance cardiaque
- ✓ Les taux plasmatiques de caroténoïdes sont également inversement corrélés au cancer de la prostate

## Comment optimiser l'absorption de la lutéine

La lutéine et les autres caroténoïdes sont liposolubles (soluble dans les graisses) ; pour optimiser leur absorption, veillez donc à intégrer une petite portion de bonnes graisses dans vos repas.

Certaines études ont par exemple montré qu'ajouter un ou deux œufs dans une salade – les œufs contiennent à la fois de la lutéine et de bonnes graisses – peut multiplier jusqu'à neuf fois l'absorption des caroténoïdes contenus dans les repas !

Les poules qui picorent librement en plein air pondent des œufs dont le « jaune » ressemble plus à un orange, ce qui révèle une teneur élevée en lutéine et en zéaxanthine. Des jaunes d'œufs ternes, de couleur pâle, proviennent de poules élevées en cages, qui n'ont pas la possibilité de se nourrir naturellement.

Pour augmenter l'absorption de la lutéine contenue dans vos légumes, vous pouvez également consommer du beurre cru bio, ou assaisonner vos salades avec une huile de qualité, comme de l'huile d'olive ou de noix de coco.

## Autres nutriments précieux pour le cerveau

Dans sa revue, le Dr. Mercola rappelle à juste titre que la santé du cerveau ne dépend bien entendu pas d'un seul nutriment (« bien que les acides gras oméga-3 DHA soient particulièrement importants, car le DHA est un composant présent dans chacune des cellules de votre corps, et la majeure partie des acides gras oméga-3 présents dans votre cerveau, sont des DHA »).

Le déclin cognitif peut être lié à de nombreux facteurs sous-jacents, mais vous préoccuper de votre alimentation est souvent un bon point de départ.

Les carences alimentaires peuvent non seulement faire des dégâts au niveau de votre fonction cérébrale, mais votre santé intestinale joue également un rôle important, et les expositions toxiques par le biais de votre alimentation ou de l'environnement peuvent également y contribuer.

Là encore, il s'agit d'avoir une approche globale, où l'alimentation est certes un pilier structurant, mais pas isolé. Pour une bonne fonction cérébrale, les nutriments suivants restent toutefois indispensables à surveiller :

- ✓ Acides gras oméga-3 d'origine animale, acide docosahexaénoïque (DHA), et acide eicosapentaénoïque (EPA). On conseille une dose quotidienne de 250 à 500 mg d'EPA et de DHA pour un adulte en bonne santé.
- ✓ Vitamine D : Pour maintenir à la saison froide des taux de calcifédiol supérieurs à 30 ng/mL, il est nécessaire d'ingérer en moyenne 1000 UI de vitamine D3 par jour. En pratique, les doses qui permettent pour la plupart des gens de se situer autour de 30 ng/mL vont de 1000 à 2000 UI par jour lorsqu'on ne s'expose pas au soleil <sup>7</sup>.
- ✓ Vitamine B12 : En association avec les oméga 3, la Coenzyme Q10, l'acide folique (vitamine B9) et le zinc, elle a un effet positif sur les capacités cognitives et par conséquent, elle pourrait avoir un effet préventif sur la démence sénile <sup>8</sup>. La levure nutritionnelle est riche en B12 et est recommandée aux végétariens et végétaliens. Une portion (2 cuillères à soupe) apporte presque 8 microgrammes (µg) de vitamine B12 naturelle. La vitamine B12 en spray sublingual (à vaporiser sous la langue) ou les injections de B12 sont également efficaces, car elles permettent aux larges molécules de B12 d'être absorbées directement par le sang.



6 . <https://french.mercola.com/sites/articles/archive/2018/05/21/luteine-sante-yeux-cerveau.aspx>

7 . <https://www.thierrysoucar.com/blog/vitamine-d-ce-qui-faut-savoir-avant-lhiver>

8 . <https://www.revmed.ch/RMS/2008/RMS-175/Hypovitaminose-B12-challenge-diagnostique-et-therapeutique>



## SOMMEIL : REJOIGNEZ LE CLAN DES « MARMOTTES »

« L'être humain passe un tiers de sa vie à dormir »

Voilà la phrase qui commence de très nombreux dossiers scientifiques consacrés au sommeil. C'est une information juste, à un détail près : l'absence d'emploi du conditionnel. Il faudrait dire « L'être humain devrait passer un tiers de sa vie à dormir », tant les troubles du sommeil sont aujourd'hui nombreux et altèrent la récupération de la fatigue physique et de la tension nerveuse accumulées au cours de la journée.

Ce temps clé où l'organisme sécrète des hormones aussi fondamentales que la mélatonine (antioxydante, anti-inflammatoire, neuro-protectrice, modulatrice des hormones sexuelles et a des effets hyper-tenseurs...) ou encore l'hormone de croissance, est devenu problématique pour des millions de personnes (4 français sur 10), qui trouvent dans les somnifères une « solution » efficace certes sur le court terme, mais dangereuse sur un horizon plus long.

Une étude publiée dans le *British Medical Journal* a ainsi montré qu'à partir de 18 prises de médicaments hypnotiques (somnifères) par an, le risque de décès des personnes était multiplié... par 3,5<sup>1</sup> !

C'est dire à quel point la prise de somnifères doit être un traitement exceptionnel, limité dans le temps. C'est dire aussi que les nombreux remèdes naturels, efficaces et sans danger, qui existent pour retrouver le sommeil doivent être envisagés en priorité.

Mais revenons un instant sur le mécanisme du sommeil.

Au début de la nuit, c'est le sommeil lent qui prédomine. L'endormissement se fait progressivement, la fréquence cardiaque et la température corporelle diminuent. La respiration devient profonde et régulière, la personne qui dort est immobile, son cerveau émet des ondes lentes (d'où le nom de sommeil « lent »).

C'est au cours de cette phase que l'hormone de croissance et la prolactine, une autre hormone, sont sécrétées. Au sommeil lent succède le sommeil paradoxal qui se caractérise par une activité cérébrale proche de l'éveil, des mouvements rapides des yeux, une irrégularité cardio-respiratoire et une atonie des muscles squelettiques. C'est au cours de cette phase que l'on rêve.

Les neurotransmetteurs, des substances chimiques fabriquées par les cellules nerveuses à partir de l'alimentation, jouent un rôle déterminant dans l'apparition du sommeil.

Le cerveau est soumis à l'influence contraire de neurotransmetteurs inhibiteurs, qui calment et aident à parvenir au sommeil, et de neurotransmetteurs excitateurs qui, au contraire, permettent de rester éveillé.

Pour parvenir au sommeil, il faut que les premiers gagnent en activité et que les seconds limitent leur influence. C'est là qu'entrent en jeu des neurones particuliers dits « pacificateurs », qui emportent la bataille des neurotransmetteurs et imposent leur rythme plus lent.

Parmi les neurotransmetteurs « calmants », on trouve notamment

- ✓ Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) qui régule la mémorisation, le sommeil, et agit comme un frein sur l'influx nerveux général du cerveau permettant le contrôle, entre autres, de la peur et de l'anxiété. Au coucher, une région du cerveau, l'hypothalamus postérieur, inonde le cerveau de GABA. Résultat : en l'absence de stimulations, le cerveau s'endort. Les somnifères comme les benzodiazépines ou les nouveaux hypnotiques agissent d'ailleurs en « potentialisant » l'action du GABA.
- ✓ La sérotonine : l'accumulation de sérotonine contribue à l'arrivée du sommeil mais influence également l'humeur : elle vous conduit à la détente. L'anxiété et la dépression, qui se manifestent souvent par des niveaux de sérotonine abaissés, entraînent des troubles du sommeil. La sérotonine joue aussi un rôle important dans le sommeil parce qu'elle sert à fabriquer la mélatonine. ...

1 . <http://bmjopen.bmj.com/content/2/1/e000850.full>

# 05

Parmi les nutriments les plus efficaces pour mieux dormir, il faut citer deux précurseurs de la sérotonine : le tryptophane et le 5-hydroxytryptophane ou 5-HTP.

Normalement, le corps fabrique naturellement le 5-HTP à partir d'un acide aminé essentiel présent dans la nourriture, le tryptophane. Mais le tryptophane est un des plus rares acides aminés essentiels (1 à 1,5 g par jour dans l'alimentation) et seule une infime partie (1 %) rejoint le cerveau. Il est donc fréquent d'en manquer.

Les études montrent que le 5-HTP améliore l'humeur générale, la dépression, l'anxiété et l'insomnie, et qu'il permet une meilleure qualité du sommeil<sup>23</sup>.

Il existe deux types de 5-HTP. Ils proviennent du « griffonia » et du safran. La dose généralement prescrite est de 25 à 50 mg / jour, de l'une ou de l'autre plante en fonction de celle qui montre le plus d'efficacité chez le patient.

Par ailleurs, contrairement aux somnifères et à leurs effets secondaires potentiellement graves, le 5-HTP a montré d'autres effets positifs dans d'autres pathologies :

- ✓ Le 5-htp est efficace contre les migraines, avec des résultats comparables au méthysergide, un médicament antimigraineux<sup>4</sup>.
- ✓ Le 5-HTP augmente la sensation de satiété (absence de faim), et a entraîné dans diverses études une perte de poids sans restriction particulière<sup>5</sup>.
- ✓ Une étude a également montré que le 5-HTP améliorait les symptômes chez les personnes souffrant de fibromyalgie<sup>6</sup>.



2 . Effect of 5-hydroxytryptophan on the sleep of normal human subjects. Wyatt R.J. et al., Electro-encephalogr Clin Neurophysiol, 197;30: 501-5.

3 . Birdsall TC. 5-Hydroxytryptophan: a clinically-effective serotonin precursor. Altern Med Rev.1998;3:271-280

4 . 5-hydroxytryptophan versus methysergide in the prophylaxis of migraine. Randomised clinical trial. Titus F et al., Eur neurol. 1986; 25: 327-29.

5 . The effect of oral 5-hydroxytryptophan administration on feeding behaviour in obese adult female subjects. Ceci F. et al., J Neural Transm, 1989; 76: 109-117

6 . Double-blind study of 5-hydroxytryptophan versus placebo in the treatment of primary fibromyalgia syndrome. Caruso I. Et al., J Int Med res. 1990; 18: 201-209



## DIABÈTE : LA PLANTE QUI A STUPÉFIAIT LES CHERCHEURS CHINOIS !

Le diabète provient d'un défaut de fonctionnement de l'insuline. Cette protéine sécrétée par notre pancréas fonctionne un peu comme un gardien du temple, chargé d'ouvrir la porte de nos cellules afin d'y permettre l'entrée des sucres ingérés, véritables carburants pour notre métabolisme.

Le taux du sucre sanguin (glycémie), qui en principe s'élève doucement après un repas contenant des glucides, revient à son taux normal grâce à l'insuline quelques heures après.

En cas de défaut de production de l'insuline par le pancréas, ou quand toute cellule devient résistante à son signal, le taux de sucre ne redescend pas suffisamment dans le sang, et reste trop élevé.

Dans le premier cas, il s'agit d'un diabète de type 1<sup>1</sup>, traité alors par une insuline de substitution (injections, pompes), et dans le deuxième cas – résistance à l'insuline –, on utilise usuellement des médicaments hypoglycémisants (qui font baisser le taux de sucre dans le sang). Ce dernier représente 90 % environ des diabètes sucrés.

Dans le monde aujourd'hui, près de 400 millions de personnes souffrent de la maladie diabétique.

La France, qui reste un des pays où le taux de diabète est parmi les moins élevés des pays occidentaux, a néanmoins vu le nombre de ses diabétiques passer de 1,6 à 3 millions en moins de dix ans... Avec probablement 600 000 diabétiques qui s'ignorent !

Même le diabète transitoire de la grossesse (gestationnel) est en augmentation constante, atteignant maintenant 6 % des femmes enceintes.

Pour dépister le diabète, il suffit de faire un dosage de la glycémie à jeun.

Aujourd'hui, le diabète est défini par un taux de sucre dans le sang (ou glycémie) supérieur à 1,26 g / litre, niveau à partir duquel les complications peuvent apparaître.

La glycémie normale est comprise entre 0,7 et 1,10 g/l. Entre 1,10 et 1,26 on parle parfois de pré-diabète.

Le diabète est généralement traité soit par une insuline de substitution (injections, pompes), soit avec des médicaments hypoglycémisants (ceux qui font baisser le taux de sucre dans le sang) ou qui améliorent la sensibilité à l'insuline (metformine).

Ces médicaments ont parfois des effets secondaires très lourds :

Une grande étude sur les effets des médicaments contre le diabète a dû être interrompue brutalement parce qu'on s'est aperçu que les patients diabétiques qui prenaient le plus de médicaments avaient le plus fort risque d'infarctus, d'accident cardiovasculaire et de mort par maladie cardiaque !

La metformine, qui est un des médicaments les plus souvent administrés aux diabétiques, entraîne un risque accru de contracter une acidose lactique, maladie rare mais mortelle provoquée par une sous-oxygénation des cellules : l'acidité du sang augmente, le lactate s'accumule, ce qui résulte le plus souvent de l'accumulation de metformine dans l'organisme, en cas de mauvais fonctionnement des reins qui ne parviennent alors plus à l'éliminer dans les urines.

Et il se trouve malheureusement que l'insuffisance rénale est une complication fréquente du diabète<sup>2</sup>.

Un autre des effets secondaires de la metformine est la diminution de l'absorption des vitamines B12 et B9 dans les intestins<sup>3</sup>. Une carence qui s'aggrave avec le temps et dont les conséquences peuvent être lourdes sur l'équilibre du système nerveux, les fonctions cérébrales et la santé cardiaque.

Mais ce qu'on évite soigneusement de dire, c'est que le diabète n'est pas une fatalité vouée aux seuls traitements par les médicaments.

En premier lieu, une étude conduite en Grande-Bretagne a montré qu'en seulement 8 semaines d'un régime à très basse calories (600 cal) sans amidon (suppression de produits céréaliers comme le pain, les biscottes, les viennoiseries, la pizza, pâtes, riz etc.), un groupe de diabétiques avaient

...

1 . ACCORD (Action to Control Cardiovascular Risk in Diabetes), 10 251 patients, février 2008

2 . Stang M, Wysowski DK, Butler-Jones D. Incidence of lactic acidosis in metformin users. Diabetes Care. 1999 Jun;22(6):925-7.

# 06

retrouvé une glycémie normale et le pancréas avait lui retrouvé sa capacité normale de production d'insuline. Sans atteindre ce niveau calorique très bas, un régime légèrement moins restrictif permettra déjà d'obtenir d'excellents résultats sur la glycémie.

Certaines épices ont montré elles aussi un rôle antidiabète intéressant :

- ✓ La cannelle rendrait les cellules du foie ainsi que les cellules musculaires plus sensibles à l'insuline. Dans une étude du *Human Nutrition Center* (USA), une pincée de cannelle (2 à 4 g/jour) a baissé de 12 à 30 % le taux de sucre dans le sang en 40 jours. En freinant le passage de la nourriture digérée dans l'intestin, la cannelle freine la diffusion du glucose vers le sang, régulant ainsi la glycémie.
- ✓ Dans une étude, les patients à qui on a donné des clous de girofle ont connu une baisse de leur taux de glucose. De plus, les clous de girofle ont contribué à prévenir la formation de caillots sanguins, cause potentielle d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).
- ✓ Les graines de fenugrec contiennent un acide aminé (4-hydroxyisoleucine) qui pourrait améliorer la libération d'insuline et diminuer l'absorption des sucres. 1 gramme de graines de fenugrec améliore la glycémie en réduisant l'insulinorésistance.
- ✓ La capsaïcine, responsable du goût piquant du piment de Cayenne, augmente la production d'insuline par les cellules du pancréas<sup>4</sup>

Mais venons-en maintenant à une autre substance, la berbérine, qui n'est pas à proprement parler une plante, mais un alcaloïde végétal bien connu en médecine chinoise et ayurvédique pour ses propriétés antifongiques, antibactériennes et immunostimulantes, ainsi que sa capacité à agir favorablement sur les troubles intestinaux.

Cette substance est extraite principalement des baies de l'épinette vinette ou du coptide chinois, et des études récentes lui ont également découvert des propriétés antidiabète si intéressantes que des chercheurs américains et chinois ont pu conclure à une efficacité supérieure à la metformine dans le traitement du diabète de type 2<sup>5</sup>.

Une synthèse de 14 études d'intervention, dans lesquelles on a comparé l'efficacité de la berbérine contre un placebo ou directement contre la metformine, a en effet conclu qu'elle agit de façon « au moins égale » sur la régulation du taux de sucre dans le sang<sup>6</sup>. En revanche, la berbérine agit de façon plus performante sur la réduction des lipides sanguins (cholestérol, triglycérides<sup>7</sup>) !

Certains chercheurs expliquent son action antidiabétique par l'amélioration de la glycémie, parfois supérieure à un médicament antidiabétique de référence (metformine), et par sa capacité à stimuler les cellules bêta de Langerhans productrices d'insuline.

La prudence reste cependant de mise avec la berbérine qui peut interférer avec le métabolisme du foie et dont l'action sur le long terme doit être étudiée davantage.

On trouve la berbérine sous forme de gélules. En cas de diabète ou d'hypertriglycéridémie, l'apport recommandé est de 500 mg trois fois par jour lors des repas.



3 . Pongchaidecha M, Srikusalanukul V, Chattananon A, Tanjariyaporn S. Effect of metformin on plasma homocysteine, vitamin B12 and folic acid: a cross-sectional study in patients with type 2 diabetes mellitus. *J Med Assoc Thai*. 2004 Jul;87(7):780-7.

4 . D. X. Gram, B. Ahreń, I. Nagy et al., "Capsaicin-sensitive sensory fibers in the islets of Langerhans contribute to defective insulin secretion in Zucker diabetic rat, an animal model for some aspects of human type 2 diabetes," *European Journal of Neuroscience*, vol. 25, no. 1, pp. 213-223, 2007

5 . Jun Yin, Huili Xing, and Jianping Ye. Efficacy of Berberine in Patients with Type 2 Diabetes. *Metabolism*. May 2008; 57(5): 712-717.

6 . Hui Dong, Nan Wang, Li Zhao, and Fuer Lu. Berberine in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus: A Systemic Review and Meta-Analysis. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, vol. 2012, Article ID 591654, 12 pages, 2012

7 . Dong H, Zhao Y, Zhao L, Lu F. The effects of berberine on blood lipids: a systemic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Planta Med*. 2013 Apr;79(6):437-46.

# 07

## ALZHEIMER : UNE IDÉE FOLLE POUR EN SORTIR

Le 1er août 2018, la décision de dérembourser les quatre principaux médicaments donnés aux personnes souffrant de la maladie d'Alzheimer (l'Ebixa, l'Aricept, l'Exelon et le Reminyl) a été prise par la Ministre de la Santé, Madame Agnès Buzyn.

Depuis longtemps, les professionnels de santé soulignaient l'absence totale d'utilité de ces médicaments, alors même que chaque année en France, sont diagnostiqués près de 225 000 nouveaux cas d'Alzheimer.

Cette fin annoncée permettra d'une part d'importantes économies financières, et d'autre part, de s'intéresser à des approches de soin jusqu'alors marginalisées, malgré des résultats parfois très intéressants.

C'est notamment le cas... des huiles essentielles.

La science a en effet découvert que les odeurs familières stimulent des zones cérébrales spécifiques dont l'hippocampe (associée à l'apprentissage) et réveillent des souvenirs anciens qui peuvent remonter jusqu'à l'enfance.

C'est la raison pour laquelle les huiles essentielles prennent tout leur intérêt : elles agissent notamment via l'acétylcholine, un neuromédiateur qui intervient dans les fonctions olfactives.

Plusieurs hôpitaux, dont l'assistance publique de Paris, testent en ce moment même l'impact des huiles essentielles sur les troubles du comportement et du sommeil chez des malades d'Alzheimer. Les huiles essentielles telles que l'HE de lavande fine, l'HE d'oranger doux, l'HE de lavandin super, l'HE de romarin officinal à 1-8 cinéole sont les plus souvent utilisées dans cette approche.

Au CHU de Nice, le Centre Mémoire de Ressources et de Recherche (CMRR) mesure l'impact des huiles essentielles dans l'amélioration du comportement, de la motricité et de la fonction cognitive de patients malades ou à risque. Avec des résultats très encourageants.

Les travaux de recherche de l'Université de Northumbria (Newcastle, Angleterre) ont ainsi démontré que l'huile essentielle de Romarin à 1-8 cinéole favorise les fonctions cognitives par diffusion des composés volatils grâce à son activité anticholinestérasique (réduit la cholinestérase, responsable de la dégradation de l'acétylcholine, impliqué dans la mémoire et l'apprentissage).<sup>1</sup>

Au Japon, un protocole mis en place par une équipe de l'Université de Tottori permet de stimuler ou détendre les malades ; cette étude scientifique menée sur 28 personnes âgées atteintes de la maladie d'Alzheimer a démontré que les huiles essentielles avaient un impact positif sur leurs fonctions cognitives :

« Le matin, entre 9 et 11h, diffusion du mélange stimulant pour renforcer la concentration, la mémoire et soulager la dépression : HE romarin officinal 1-8 cinéole (0,08 ml) et HE citronnier (0,04 ml).

Le soir, entre 19h30 et 21h, diffusion du mélange apaisant pour calmer les patients et favoriser le sommeil : HE lavandin (0,04 ml) et HE oranger doux (0,04 ml) »

Aucun effet secondaire n'a été observé et les huiles essentielles ont renforcé l'efficacité des traitements.<sup>23</sup>

...

1 . Plasma 1,8-cineole correlates with cognitive performance following exposure to rosemary essential oil aroma. Ther Adv Psychopharmacol. 2012 Jun;2(3):103-13. doi: 10.1177/2045125312436573

2 . Int J Neurosci. 2003 Jan;113(1):15-38 Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults. Revue de Phytothérapie Européenne, Mars-Avril 2013, 6-7

3 . Place de l'aromathérapie dans le traitement de la maladie d'Alzheimer. 2014. Martine jacquier-Garcia Docteur en médecine DU phytothérapie Université Paris XIII

# 07

## Utilisation

Pour la spécialiste Fabienne Millet, docteur en pharmacie,

« La diffusion atmosphérique peut être utilisée, même en cas de perte de l'odorat, car il y a toujours un passage dans le sang des huiles essentielles via la muqueuse nasale.

En plus de l'impact bienfaisant des odeurs, une diffusion atmosphérique permet de stimuler les fonctions cognitives, de maintenir des points de repère, de calmer l'agitation, de favoriser la concentration, le sommeil ou l'attention. Elle aide le malade mais aussi tous les aidants soumis à un stress important.

Il se pourrait même que les huiles essentielles diffusées aient une action sur le renouvellement neuronal, au niveau de l'hippocampe. »<sup>4</sup>

C'est le mode d'utilisation à privilégier : il ne présente aucun danger, il est pratique sur le long terme et efficace, mais d'autres modes d'utilisation (voie cutanée, bain aromatique) peuvent également être utilisés, en complément, en fonction des huiles utilisées.

## Prévenir Alzheimer

Dans leur nouveau protocole RECODE, des chercheurs américains ont comparé le cerveau à un toit, qui est percé de 36 trous différents en cas de maladie d'Alzheimer.

On comprend mieux alors comment aucun médicament unique ne peut prétendre boucher les 36 trous à lui tout seul.

Pour assurer l'étanchéité du toit, il faut mettre en œuvre une thérapie multi directionnelle :

- ✓ D'abord, il faut nourrir le cerveau, et couvrir nos besoins en DHA, un acide gras oméga 3 qui favorise la formation de nouveaux neurones, et veiller au bon ratio entre les oméga 6 et les oméga 3 pour ne pas risquer l'inflammation (ce rapport devrait être de 4/1 alors qu'il est aujourd'hui supérieur à 20/1 en Occident). Des chercheurs de Boston, aux Etats-Unis, ont montré que les personnes qui ont le plus de DHA dans le sang ont un risque réduit de presque 50 % de développer la maladie d'Alzheimer.<sup>5</sup>
- ✓ Ensuite, entretenir un sommeil de qualité, au besoin en prenant de la mélatonine au coucher (0,5mg), indispensable à la bonne santé du cerveau.

- ✓ Réduire son stress : l'hippocampe est en effet très sensible au cortisol, l'hormone du stress, qui fait diminuer la neurogenèse<sup>6</sup>. La méditation, quelques plantes adaptogènes (éleuthérocoque, schisandra, basilic sacré), ou une activité physique régulière sont quelques outils utiles pour aider à réduire son stress.
- ✓ Stimuler la production de corps cétoniques : le métabolisme énergétique cérébral pourrait être amélioré en remplaçant le glucose par des cétones (des composés fabriqués par le foie lorsqu'il considère que l'organisme est en « disette »). Un essai avec un régime cétoène a notamment été associé à une fonction cognitive améliorée chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer<sup>7</sup>. Consommer 1 cuillère à soupe matin et soir d'huile de coco vierge, source de corps cétoniques<sup>8</sup>. Pour habituer les intestins, commencer par une cuillère à café et augmenter progressivement.
- ✓ Travailler la neuroplasticité du cerveau, avec l'exercice mental. Lire, écrire, communiquer avec son entourage, rire (oui, c'est indispensable !), écouter de la musique, jouer, etc. Les activités de groupe et de loisirs contribuent à retarder le déclin cognitif<sup>9</sup>.
- ✓ Contrôler le taux des vitamines D (le taux sanguin doit être compris entre 50 et 100 ng/mL), et B 12 (supérieur à 670 ng/L).
- ✓ Supplémentation en huperzine A. Les médicaments anti-Alzheimer avaient pour objectif de bloquer l'action de la cholinestérase, enzyme responsable de la destruction de l'acétylcholine. Or il existe une substance naturelle qui a le même effet inhibiteur de la cholinestérase, l'huperzine. Il s'agit d'un alcaloïde issu d'une plante chinoise (*Lycopodium serratum*), qui a montré dans plusieurs études une amélioration des facultés cognitives des patients<sup>10</sup>.
- ✓ Supplémentation en acétyl-L-carnitine. Il s'agit d'un dérivé de l'acide aminé L-carnitine, qui favorise la production d'énergie par les mitochondries, présentées comme les centrales énergétiques des cellules. Une méta-analyse de 21 études a montré que des doses comprises entre 1,5 et 3 g. par jour d'acétyl-L-carnitine améliorait la mémoire et ralentissait le déclin cognitif des patients<sup>11</sup>.
- ✓ Etc.

Bien sûr, il s'agit d'un chemin exigeant, qui réclame une implication très importante du malade et de son entourage. Mais c'est le seul qui permette, en quelques mois seulement, de retrouver le mémoire et les capacités cognitives d'avant la maladie.

Les travaux du Dr Dale Bredesen, qui est à l'origine du protocole RECODE, ont été publiés en Français dans le livre « La fin d'Alzheimer », où il détaille les cas de patients qui ont regagné parfois leur pleine capacité cognitive.

4 . <https://revelescence.com/alzheimer-etonnants-pouvoirs-huiles-essentielles/>  
5 . Schaefer EJ, Bongard V, Beiser AS, Lamon-Fava S, Robins SJ, Au R, Tucker KL, Kyle DJ, Wilson PW, Wolf PA. Plasma phosphatidylcholine docosahexaenoic acid content and risk of dementia and Alzheimer disease : the Framingham Heart Study. Arch Neurol. 2006 Nov ; 63 (11):1545-50.

6 . John G. Csernansky, Hongxin Dong, Anne M. Fagan, Lei Wang, Chengjie Xiong, David M. Holtzman and John C. Morris, Plasma Cortisol and Progression of Dementia in DAT Subjects - Am J Psychiatry. 2006 Dec; 163(12): 2164-2169. doi: 10.1176/appi.ajp.163.12.2164

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

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

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

doi: 10.1212/WNL.0b013e3181b04ae3

10 . Xu SS, Gao ZX, et al. Efficacy of tablet huperzine-A on memory, cognition, and behavior in Alzheimer's disease. Zhongguo Yao Li Xue Bao. 1995 Sep;16(5):391-5.

11 . Montgomery SA, Thal LJ, Amrein R. Meta-analysis of double blind randomized controlled clinical trials of acetyl-L-carnitine versus placebo in the treatment of mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease. Int Clin Psychopharmacol. 2003 Mar ; 18 (2):61-71. PubMed PMID : 12598816.



## MÉLATONINE : NE PAS HURLER AVEC LES LOUPS

Au printemps 2018, un mouvement de panique s'est emparé des milieux de la santé naturelle, lorsque l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire, de l'Environnement et du Travail) a préconisé de nouvelles recommandations d'usage au sujet de la mélatonine <sup>1</sup>.

Ces nouvelles recommandations faisaient suite à des signalements d'effets secondaires suite à la prise de mélatonine :

« Depuis la création du dispositif de nutrivigilance (2009, ndlr) et jusqu'en mai 2017, l'Anses a reçu 90 déclarations d'effets indésirables susceptibles d'être liés à la consommation de compléments alimentaires contenant de la mélatonine. Parmi celles-ci, 19 sont suffisamment complètes pour faire l'objet d'une analyse d'imputabilité. »

Cela signifie que dans 19 cas, sur une période 8 ans, la question était légitime de savoir si on pouvait attribuer les effets indésirables décrits (maux de tête, vertiges, irritabilité, nausées, vomissements et douleurs abdominales<sup>2</sup>) à la prise de mélatonine en complément alimentaire.

A ce stade, il convient de préciser qu'il se vend 1,4 million de boîtes de mélatonine chaque année en France<sup>3</sup>, et que le rapport des 19 cas potentiellement suspects sur le nombre de boîtes vendues en 8 ans est donc de 0,00000169 %. C'est-à-dire quasiment zéro.

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

« Sommeil, alerte sur les effets secondaires de la mélatonine<sup>4</sup>. » Femme actuelle

« Attention aux effets secondaires de la mélatonine<sup>5</sup>. » Marianne

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

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

### Bien utiliser la mélatonine

A quelles conditions peut-elle aider les personnes qui ont du mal à trouver le sommeil ?

La mélatonine est une hormone produite par le cerveau, et dont le rôle est de moduler le cycle veille/sommeil. Sa production augmente le soir et au cours de la nuit, contribuant à l'endormissement et au sommeil. Durant la journée, la lumière extérieure vient frapper la rétine de notre œil, indiquant au cerveau qu'il faut cesser la production de mélatonine ;

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

Une étude du Massachusetts Institute of Technology (MIT), a testé pendant une semaine l'efficacité d'un placebo ou de 3 doses de mélatonine (0,1, 0,3 et 3 mg) chez 15 insomniaques de plus de 50 ans, et 15 non-insomniaques d'âge similaire<sup>6</sup>. ...

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

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

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

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

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

6 . Les Dossiers Santé et Nutrition, Mai 2012.

Les comprimés étaient pris une demi-heure avant le coucher. Cette étude démontre d'abord qu'il faut, chez des adultes de plus de 50 ans, ingérer 0,3 mg de mélatonine (et pas plus) pour ramener le taux de mélatonine à son niveau optimal (celui de l'adolescent et de l'adulte jeune) <sup>7</sup>.

Les comprimés et capsules de mélatonine vendus dans le commerce sont bien plus dosés, jusqu'à 10 fois plus.

« A ces doses élevées, explique le Pr. Wurtma qui a conduit l'étude, la mélatonine cesse de fonctionner après seulement quelques jours d'utilisation. En effet, quand les récepteurs de mélatonine dans le cerveau sont exposés à un excès d'hormone, ils deviennent insensibles. »

Si vous avez plus de 50 ans, et que votre sommeil s'est détérioré alors que vous dormiez bien quand vous étiez plus jeune, vous pouvez faire l'essai de mélatonine à dose faible (0,3 mg un peu après le repas du soir).

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

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

## La mélatonine comme antidouleur

A la fin des années 1980, des premières études sur des souris, avaient permis à des chercheurs chinois et canadiens de remarquer que la perception de la douleur était variable selon différents moments de la journée. Plus faible la nuit, plus élevée la journée. Ils avaient alors formulé l'hypothèse que c'était la mélatonine qui expliquait ces différences.

Dans une étude de 2005, des chercheurs de Singapour ont rassemblé une quarantaine d'adultes touchés par le syndrome du côlon irritable, souffrant de douleurs abdominales et des troubles du transit.

La moitié des malades a reçu un complément alimentaire de mélatonine (3 mg) avant le coucher et l'autre moitié a reçu un placebo. Au bout de deux semaines, ceux qui avaient reçu l'hormone ont constaté une nette diminution des douleurs abdominales <sup>8,9,10</sup>.

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

- ✓ Pour les femmes opérées d'une hystérectomie (ablation de l'utérus), la prise de 5 mg de mélatonine avant l'opération est aussi efficace que celle de clonidine, un antidouleur utilisé par les anesthésistes, et diminue de plus de 30% les besoins en morphine après la chirurgie <sup>11</sup>.
- ✓ En cas de fibromyalgie, la mélatonine à la dose de 10 mg est aussi efficace que l'amitriptyline (Laroxyl) <sup>12,13</sup>.
- ✓ En cas d'endométriose, la mélatonine diminue fortement les douleurs et améliore le sommeil, à la dose de 10 mg <sup>14</sup>.
- ✓ En cas de chirurgie de la cataracte, 10 mg de mélatonine pris 1h30 avant l'opération diminue nettement l'anxiété et la douleur <sup>15</sup>.

Comme explication, les chercheurs avancent que la mélatonine est capable d'activer les récepteurs aux opiacés, c'est-à-dire les molécules dérivées de la morphine <sup>16</sup>. Plus surprenant : d'autres études ont montré que la mélatonine agissait en tant que neuromodulateur au niveau de la moelle épinière.

Cela signifie en pratique que la mélatonine agit comme la morphine et que si elle est prise avec la morphine, elle renforce son action tout en diminuant ses effets secondaires <sup>17,18</sup>. Il faut noter cependant qu'aujourd'hui en France, la mélatonine est interdite à la vente libre dès lors que la concentration est de 2 mg ou plus. Au-delà de cette concentration, elle devient un médicament, uniquement vendu sur ordonnance. La vente libre, en revanche, est autorisée dans des pays comme les Etats-Unis ou le Canada.

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

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

9 . Chojnacki C, Walecka-Kapica E, Lokieć K, Pawłowicz M, Winczyk K, Chojnacki J, Klupińska G. Influence of melatonin on symptoms of irritable bowel syndrome in postmenopausal women. Endokrynol Pol. 2013;64(2):114-20.

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

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

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

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

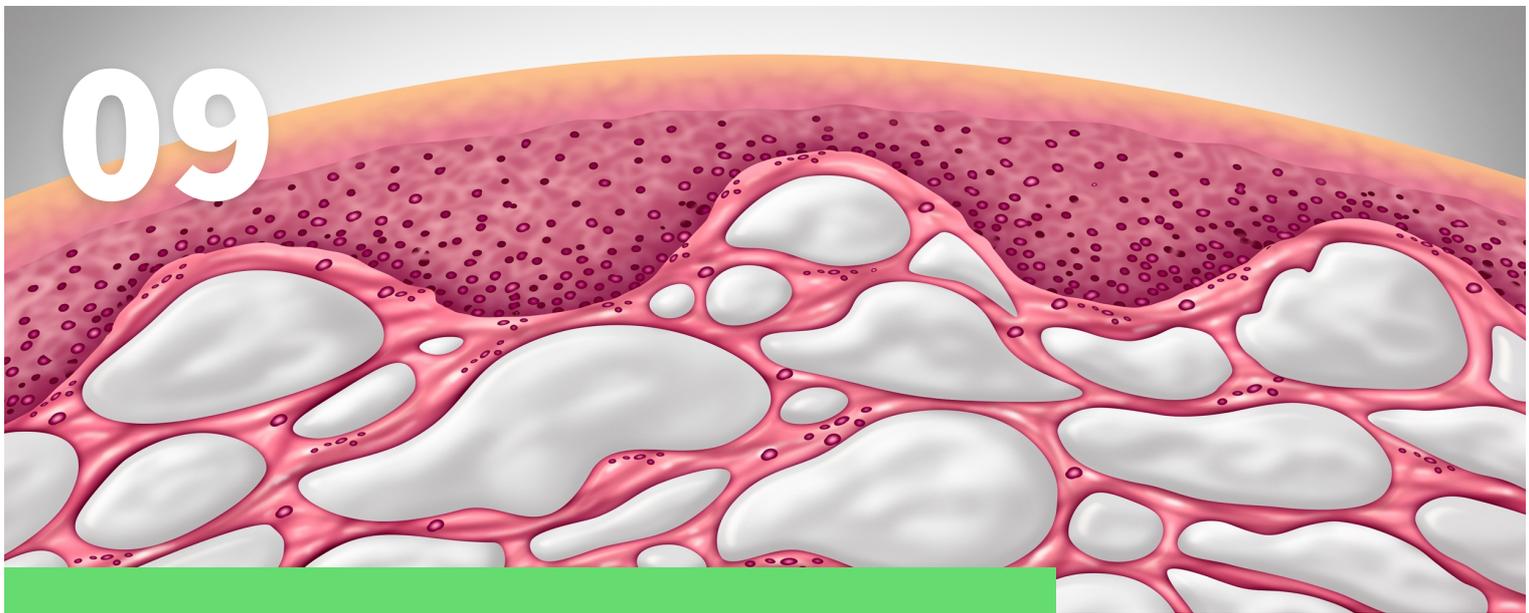
14 . Schwertner A, Conceição Dos Santos CC, Costa GD, Deitos A, de Souza A, de Souza IC, Torres IL, da Cunha Filho JS, Caumo W. Efficacy of melatonin in the treatment of endometriosis: a phase II, randomized, double-blind, placebo-controlled trial. Pain. 2013 Jun;154(6):874-81.

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

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

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

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



## BINGO, NOUS AVONS...UN NOUVEL ORGANE !

Dans ce chapitre, nous ne parlerons pas d'un remède naturel contre une pathologie particulière, mais d'une incroyable découverte faite au début de l'année 2018 par une équipe de recherche américaine, et qui ouvre des perspectives immenses à de nouvelles approches thérapeutiques fondées sur la circulation de l'information et de l'énergie.

On l'appelle l'**interstitium**.

Une sorte de « couche de tissus aux interstices remplis de fluide et qui courrait dans l'ensemble de notre corps », que des chercheurs viennent seulement d'identifier et à qui ils attribuent le statut, provisoire pour l'instant, de 80<sup>ème</sup> organe.

Là où leur découverte suscite un réel intérêt, c'est lorsqu'ils affirment que ce « nouvel organe », et son fonctionnement, pourrait apporter un nouvel éclairage sur "la fonction de tous les organes, de la plupart des tissus et des mécanismes de la plupart des maladies majeures"<sup>1</sup>.

Situé sous notre épiderme, recouvrant l'appareil digestif, les poumons, l'appareil urinaire, entourant artères, veines et le fascia qui enveloppe nos muscles, il est constitué de compartiments inter-connectés et remplis de liquide.

Il fait la jonction de notre être tout entier.

Pour reprendre une image plus simple, c'est un ensemble de « compartiments » situés sous la peau, et emplis de fluide, qui fait la jonction de notre corps tout entier. Une « autoroute liquide » disent ses découvreurs.

Les auteurs de la découverte pensent que cette fluidité de la circulation pourrait expliquer comment certains cancers qui s'en prennent à l'interstitium pourraient circuler plus rapidement dans le corps.

Le site internet *Sciences et Avenir* explique comment cette découverte tardive a été faite... par hasard :

« Ce n'est que par hasard que le nouvel organe potentiel a été découvert, lors d'une observation employant la récente technique d'endomicroscopie confocale sur un patient atteint d'un cancer. Au cours de cet examen, les médecins ont observé un ensemble de cavités dont l'existence n'avait encore jamais été reportée. Ils ont alors décidé de mener des analyses plus poussées qui ont révélé comment l'interstitium avait pu échapper aux radars pendant si longtemps.

En effet, lors d'une observation au microscope, il est nécessaire de « fixer » l'échantillon à l'aide de traitements chimiques et de colorants. Ceux-ci révèlent bel et bien les structures solides mais éliminent toute trace liquide. En l'absence de fluide, la microarchitecture protéique qui compose les poches de l'interstitium s'effondre et il devient alors impossible d'observer l'organe tel qu'il apparaît dans le corps humain. On se retrouve face à un ensemble de ruines dont il est impossible de tirer du sens. »<sup>2</sup>

Là où la découverte de l'interstitium pourrait prendre un tour fondamental, c'est qu'elle permettrait d'expliquer, via ce fluide, la circulation d'information et d'énergie à travers le corps humain. Ce qui pourrait alors expliquer, selon le journaliste scientifique Xavier Bazin :

- ✓ Pourquoi planter une aiguille d'acupuncture dans cet interstitium peut être thérapeutique ;
- ✓ Pourquoi les manipulations ostéopathiques peuvent libérer certaines douleurs et effacer des pathologies ;
- ✓ Et pourquoi la stimulation d'un point à un endroit du corps – les pieds, par exemple, dans la réflexologie plantaire – peut aider le foie ou les reins à fonctionner !

...

1 . <https://nyulangone.org/press-releases/researchers-find-new-organ-missed-by-gold-standard-methods-for-visualizing-anatomy-disease>

2 . [https://www.sciencesetavenir.fr/sante/decouverte-l-interstitium-le-potentiel-80e-organe-du-corps-humain-et-le-plus-grand\\_122536](https://www.sciencesetavenir.fr/sante/decouverte-l-interstitium-le-potentiel-80e-organe-du-corps-humain-et-le-plus-grand_122536)

# 09

N'est-ce pas d'ailleurs la même approche, circulatoire et fluide, que propose la médecine chinoise, elle pour qui traiter les problèmes de peau suppose de s'intéresser aux...poumons, pour qui guérir le stress impose de se pencher sur notre foie, et pour qui soigner le corps veut dire interroger les vallées les plus reculées de...l'esprit.

C'est d'ailleurs ce que comprend lui aussi le chercheur James Oschman, précurseur des médecines énergétiques, qui écrit :

« La médecine conventionnelle s'est principalement focalisée sur les différents organes et systèmes, en accordant relativement peu d'attention à la façon dont ils communiquent les uns avec les autres par l'intermédiaire de la matrice vivante. »

Le corps humain, dit-il, est une « matrice vivante ». Et il n'y a rien d'étonnant à ce qu'une impulsion donnée à un endroit du corps, un événement qui se produit sur un organe, ait des conséquences en réseau...ailleurs.

Ce réseau est-il l'interstitium ? On peut aujourd'hui en faire l'hypothèse.

Oschman, lui, imaginait que chaque partie du corps constitue un réseau semi-conducteur électronique continu et interconnecté.

La santé totale, c'est la parfaite communication réciproque, c'est l'optimisation des flux de communication entre les parties du corps.

À l'inverse, l'accumulation de traumatismes physiques et émotionnels détériore les connexions. Les systèmes de réparation ne marchent plus aussi bien, le déséquilibre arrive et la maladie s'installe.

L'équilibre de l'information à l'intérieur du corps : c'est bien ce que cherchent à rétablir les thérapies énergétiques. Ce que disent à leur façon les découvreurs de l'interstitium :

« Les chercheurs voient également dans ce nouvel organe un potentiel rapport avec l'acupuncture, grâce à des "courants électriques" potentiellement générés par les faisceaux de protéines de l'interstitium lorsqu'elles se courbent dans l'espace sous la pression des organes en mouvement »

Nous n'en sommes qu'au début de cette fascinante découverte. Mais elle valide déjà une hypothèse : le sérieux absolu des médecines énergétiques.

**EXCLUSIF!**

# LES 9 INDISPENSABLES

## DU LABO DE LA NATURE

U N D O S S I E R

La lettre  
**Directe Santé** ✨  
— Une nouvelle étincelle dans la santé naturelle —

### Une nouvelle étincelle dans la santé naturelle

Chaque jour, des chercheurs font des découvertes sensationnelles sur les bienfaits pour notre santé de substances naturelles.

Et ce que démontrent les toutes dernières études scientifiques, c'est que dans une multitude de pathologies, l'approche naturelle doit être considérée comme la première des médecines.

La bonne nouvelle est que cette médecine d'exception n'est PAS réservée à un petit nombre de privilégiés qui auraient les moyens financiers et les relations personnelles pour en bénéficier.

Avec la lettre d'information Directe Santé, TOUT LE MONDE peut accéder gratuitement à la vraie médecine d'élite, 100 % naturelle.

Arthrose, ménopause, cholestérol, troubles gastriques, maladie de Crohn, stress, angoisse, hypertension, etc. avec la lettre Directe Santé, vous êtes constamment aux avant-postes des thérapies qui permettent vraiment de guérir.

Et il ne s'agit pas de mots en l'air. Vraiment, cela peut révolutionner votre quotidien. Alors n'attendez pas une seconde, et rejoignez notre communauté naissante, bienveillante et curieuse.

Pour vous inscrire à la Lettre Directe Santé : [cliquez ici](#)