

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

Dernière heure

Les mammographies sont-elles vraiment utiles ?

Les programmes systématiques de dépistage du cancer du sein ont-ils pour conséquence de réduire la mortalité ? Pas vraiment. C'est ce qui ressort d'une étude de chercheurs danois publiée dans le *British Medical Journal*. Sur une période de dix-sept ans, ils ont comparé la mortalité pour des femmes de 50 à 74 ans qui avaient bénéficié d'un dépistage systématique et celle pour un autre groupe de femmes n'ayant pas fait partie de cette campagne nationale. Le résultat est loin de conforter le discours officiel incitant au dépistage : ils ont constaté que la mortalité avait baissé de 1% pour les femmes ayant subi des mammographies mais de 2% pour celles qui n'étaient pas suivies régulièrement.

sommaire

- 2 **Actualités**
Qui veut la mort des compléments alimentaires ?
- 3 **Aigle moqueur**
- 4 **Traitement**
Implants dentaires, enfin un matériau biocompatible
- 5 **La méthode Quertant, équilibrer le système nerveux**
- 6 **Courrier des lecteurs**
- 7 **Fiche thérapeutique**
Angine bactérienne
- 8 **Boîte à outils**
Le safran, une épice rare au secours des dépressifs

Ce numéro comporte la Carte du club de La Vie Naturelle pour une partie des abonnés payants.

Une loi iatrogène

O n a enfin trouvé comment combler le trou de la Sécurité sociale ! La réforme vient d'être votée par l'Assemblée nationale. En l'occurrence, ce sont les laboratoires qui vont être mis à contribution. Ils vont devoir reverser à la Sécurité l'ensemble des dépenses engagées pour soigner les pathologies induites par les médicaments qu'ils mettent sur le marché. Il était temps car, avec près de 20 milliards de déficit, sans compter les frais de campagne de vaccination contre la grippe A, on commençait à se demander comment on allait pouvoir sauver notre système de santé alors que la crise financière est loin d'être terminée. Vous y croyez, vous, à une telle loi ? Non ?... Vous avez raison de vous montrer incrédules, nous sommes en avril, le mois du poisson et je ne peux vous laisser croire plus longtemps à ce qui pourrait ne pas être une plaisanterie, mais reste hélas du domaine de la fiction ou du vœu pieu. Pourtant, il y a urgence et mettre en place une telle réforme ne serait que justice : pourquoi faut-il que les maladies iatrogènes soient prises en charge par la collectivité et non directement par les responsables de leur survenue, c'est-à-dire par ceux qui distribuent impunément toutes sortes de médicaments dont les effets secondaires mènent les patients à l'hôpital ?

Mais il est encore loin le jour où les députés voteront une telle loi. La mise en œuvre de cette idée simple pour sauver ce qui subsiste de notre couverture sociale demanderait un certain volontarisme. Il faudrait solliciter les centres de pharmacovigilance et les médecins. Ne comptez pas sur les laboratoires pour prendre les devants et reverser sans rechigner tous les frais engagés pour combattre les effets secondaires qu'ils induisent, que ce soit en matière d'hospitalisation ou de traitements ! Il faudrait que les services financiers des hôpitaux passent par les services contentieux des caisses de Sécurité sociale dont le patient dépend... Certes ce ne serait pas simple. Mais l'enjeu ne le mérite-t-il pas ?

Le surcoût induit par les médicaments iatrogènes existe bel et bien, et il est énorme. Grâce à nous, vous et moi qui le prenons en charge, il passe inaperçu. Pourtant, même un rapport du ministère de la Santé est formel : « Des événements iatrogènes de toute nature surviennent en France dans plus de 10 % des séjours hospitaliers [...]. Deux études nationales [...] ont estimé à 10,3 % la prévalence des événements iatrogènes d'origine médicamenteuse, dont un tiers environ étaient graves, et à 3 % l'incidence des patients admis à l'hôpital pour un événement iatrogène. » Alors qu'est-ce qu'on attend pour taxer les laboratoires, ne serait-ce que symboliquement ? N'est-ce pas ainsi que la participation forfaitaire d'un euro a été imposée aux assurés sociaux ? ■

Paul Dupont

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « *Plantes & Santé* », « *Quelle Santé* » « *Principes de Santé* » et « *Profession thérapeute* »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • RCS Paris B 434 728 952 • ISSN : 1765-2170

Abonnements : Pratiques de Santé, service Abonnements, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19 • Tél. : 01 44 84 85 09 • Fax : 01 42 00 56 92

Rédaction : 65 rue Claude-Bernard, 75005 Paris. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mél. : pratiquesdesante@santeportroyal.com

Directeur de la publication : Alexandre Imbert • Rédactrice en chef : Isabelle Saget • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Dr Naïma Bauplé, Laure Belkine, Dr Ted Lévi, Vittoria Siegel, Benoîte Taffin • Secrétaire de rédaction : Philippe Boissart • Maquette : Yves Bernhardt, Caroline Lesage

Imprimé par Chevillon, Sens (89). Distribué par France Routage, Bussy-Saint-Georges (77).

Abonnement annuel (11 numéros comportant un dossier thématique et le « *Carnet de la santé naturelle* ») : 48 €. Prix au numéro : 2 €.

En bref...

Pas d'antidépresseurs pendant la grossesse !

Les nouveau-nés dont la mère a pris un traitement antidépresseur pendant leur grossesse présentent, au cours des deux premières années de vie, un retard psychomoteur deux fois plus important que les autres enfants. Ainsi, à l'âge de six mois, les bébés intoxiqués – surtout s'ils sont de sexe masculins – sont moins capables de tenir assis sans appui, et à 18 mois, de s'occuper seuls plus d'un quart d'heure.

Les antalgiques à l'origine de perte d'audition

L'utilisation fréquente de paracétamol, d'aspirine ou d'anti-inflammatoires affecte l'acuité auditive d'autant plus qu'on est jeune et de sexe masculin. C'est le paracétamol qui semble le plus toxique, puisque 99 % de ses utilisateurs réguliers de moins de 50 ans y seraient sensibles contre 61 % chez les consommateurs habituels d'anti-inflammatoires non corticoïdes, et 33 % pour l'aspirine.

Gare aux nouveaux apprentis sorciers

Six Canadiens atteints d'un cancer de la prostate débutant ont accepté une injection de virus dans leur organe malade, car son action anticancéreuse a été observée en laboratoire. Lors de l'ablation de la prostate pratiquée trois semaines plus tard, on a constaté la disparition des cellules cancéreuses et l'absence de répllication virale dans les cellules saines. Quant à la toxicité à moyen et long termes, l'équipe se réfugie derrière l'argument que le virus injecté n'a qu'un faible pouvoir pathogène !

Toujours plus de rayons

L'exposition de la population aux rayonnements ionisants, dont les effets délétères et cancérogènes sont connus, est en nette augmentation. Dans le cadre des diagnostics médicaux, les Français ont reçu en moyenne 1,3 millisievert (mSv) par an et par personne de dose efficace (indicateur qui prend en compte les doses délivrées à chacun des organes et leur sensibilité à ces rayonnements). Une valeur en hausse par rapport à 2002 (0,83 mSv), provenant notamment des scanners, qui augmente de 26 %. Et cette valeur moyenne cache, selon les pathologies, des disparités importantes.

Voyage en Sicile

Avec Michel Dogna

DU 3 AU 10 SEPTEMBRE

**Un livre d'histoire ouvert
Un romantisme rare**

Prix : 1 250 € par personne

Renseignements :

Caraïbes Voyages - Valérie

1, avenue de Toulouse, 31130 Balma

Tél. : 05 61 36 55 10 - Fax. : 05 61 24 43 69

Lic. : li 031 95 0004

Ne tardez pas pour vous inscrire

RÉGLEMENTATION

Qui veut la mort des com

Multiplication des assignations devant les tribunaux, nouveaux règlements européens toujours plus restrictifs, les menaces s'accumulent sur les compléments alimentaires.

L'état se resserre autour des compléments alimentaires. Ils font l'objet de menaces de moins en moins déguisées. Un moment, on a cru que l'Europe, avec sa directive de juin 2002, transposée laborieusement en France en 2006, allait donner aux compléments alimentaires un véritable statut. Aujourd'hui, les attaques, relayées par des campagnes médiatiques, fusent de toutes parts. Les experts de l'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) sont ainsi en train de préciser les listes des différents ingrédients autorisés. Un véritable ménage. Les premières listes portant sur les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments ont d'ores et déjà permis, sous couvert de protection du consommateur, de supprimer bon nombre d'entre eux. C'est ainsi que les orotates mais aussi le silicium organique ne sont désormais plus autorisés (voir encadré). Actuellement, les fameux experts planchent sur les plantes et leurs allégations, mettant de nombreux fabricants dans l'incertitude. « *Aujourd'hui, nous*

sortons une gamme de 14 extraits de plantes simples en gélules. Il s'agit de plantes sur lesquelles existent de longues bibliographies scientifiques, proposées avec un dosage moyen, mais rien ne nous dit que ces produits vont être autorisés. Il est clairement question que l'on nous supprime la possibilité de mettre toute promesse santé », explique-t-on chez Natescience.

Des jugements lourds de conséquences

Mais le combat se déroule également dans les tribunaux français où le Conseil national de l'ordre des pharmaciens (CNOF) assigne systématiquement les fabricants de compléments alimentaires et obtient gain de cause au mépris des lois existantes. Les arrêts rendus retiennent ainsi systématiquement la qualification de médicament, ce qui imposerait une autorisation de mise sur le marché et une vente en pharmacie. Et cela même si les compléments alimentaires en question ont obtenu l'autorisation administrative de la Direction

Mort de René Jacquier

Disparition d'un inventeur inspiré

René Jacquier nous a quittés le mois dernier à l'âge de 98 ans. Ce brillant ingénieur chimiste, auteur de multiples découvertes dans le textile, l'électricité et la biosynthèse, est surtout connu pour son fameux « Bol d'air Jacquier ». C'est au Brésil, alors employé par un gros laboratoire pharmaceutique français, qu'il comprend le rôle essentiel de l'oxygène dans l'organisme. Ses deux fillettes, atteintes de coqueluche, se voient prescrire par leur médecin... un vol en avion ! Le traitement est un succès et il n'en faut pas plus pour que René Jacquier cherche à élucider la guérison : dans un avion non pressurisé, la dépression atmosphérique provoquée par l'ascension entraîne une importante libération d'oxygène dans l'organisme. Convaincu que c'est cet apport d'oxygène qui optimise la régénération cellulaire et fortifie le système immunitaire, il invente au début des années 1950 le Bol d'air, une machine capable d'oxygéner l'organisme en utilisant les vertus des terpènes de pins peroxydées. Il réalise peu à peu que le manque d'oxygène est impliqué dans bon nombre de maladies, notamment dégénératives. Reconnu par les communautés scientifiques de plusieurs pays, René Jacquier se heurte en revanche à l'intolérance suffisante des « pontifes » français lors de son retour. Mais il se bat pour faire triompher ses idées, notamment dans la lutte contre le cancer. Son Bol d'air connaît un succès croissant auprès de soignants et continue de soulager des millions de patients dans le monde entier. ■

Benoîte Taffin

pléments alimentaires ?

générale de la répression des fraudes (DGCCRF) ou font partie de la liste des plantes « libérées » en 2008. Vous l'aurez compris, le secteur pharmaceutique souhaite, ni plus ni moins, mettre la main sur ce marché en évinçant les acteurs d'origine. Pour bien comprendre les décisions prononcées sur renvoi de cassation, voici désormais ce que l'on peut entendre dans les tribunaux : « *L'action thérapeutique des plantes médicinales qui modifie les fonctions physiologiques donne au produit qui le contient la qualification légale de médicaments par fonction.* » Ou encore au sujet de la vitamine C « *de par l'ac-*

tion pharmacologique ou métabolique qu'il exerce, il est administré en vue de corriger des fonctions physiologiques. ». Pour l'avocat Patrick Beucher, ces jurisprudences doivent alerter aussi bien les fabricants, les vendeurs, que les consommateurs : « *Désormais la qualification de médicament s'impose simplement parce qu'il y a des spécialités pharmaceutiques qui contiennent ces substances.* » Ainsi labos et pharmaciens pouvaient, main dans la main, animer fin mars une table ronde au salon Pharmagora sur le thème : « *Les compléments alimentaires source de marge et de rentabilité* »... ■ Isabelle Saget

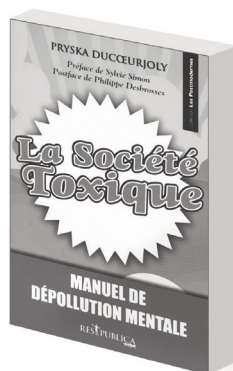
La fin du silicium organique ?

Depuis la fin de l'année dernière, les autorités européennes ont décidé de restreindre l'autorisation du silicium organique à seulement trois formes. Le hic est que, dans cette liste restreinte, on ne retrouve pas le silicium organique sous forme buvable. Pour le moment, quelques fabricants font de la résistance et continuent de commercialiser ce silicium organique, mais ils ne pourront pas rester longtemps hors la loi. Pour le consommateur, il reste la possibilité du silicium colloïdal, issu de végétaux comme le bambou, l'ortie, la prêle, et que l'on connaît bien. Mais les fabricants de silicium organique sont également en train de plancher sur de nouveaux composés organosiliciés. Leader sur le marché du silicium organique, Dexsil Pharma (ou Vitasil dans les magasins bio) propose déjà un silicium « *bio-activated* » conforme au nouveau règlement. Selon la société, ce type de silicium aurait des propriétés équivalentes à la formule précédente, notamment pour renforcer les tissus conjonctifs (peau, os, cartilage...) et corriger le terrain. Des allégations qu'il faudra confirmer sur la durée...

Attention aux compléments alimentaires made in USA !

Les capsules d'oméga 3 vendues par plusieurs firmes américaines sont soupçonnées de contenir des PCB (polychlorobiphényles) à des taux supérieurs au seuil autorisé... Ces substances chimiques, dont la fabrication est interdite depuis 1977 en Amérique du Nord, persistent malheureusement très longtemps dans l'environnement. Elles sont considérées comme cancérigènes et perturbateurs endocriniens. À la différence de la France, la mise sur le marché des compléments alimentaires aux États-Unis ne nécessite pas d'autorisation. Aussi, s'il n'y a pas lieu de s'inquiéter avec les produits contenant des oméga 3 marins fabriqués en France, il n'en est pas de même avec les produits fabriqués aux USA et en vente libre sur l'internet !

livre



Très toxique

Intoxication médicamenteuse, alimentaire mais aussi intox médiatique... Pryska Ducœurjoly lance un large réquisitoire sur tout ce qui nous empoisonne au quotidien. Et dénonce comment le système, notamment médical, fait tout pour nous garder sous son emprise. Une bonne synthèse qui est aussi une belle invitation à prendre notre vie en main. « *La société toxique* », de Pryska Ducœurjoly, Republica éd., 18,90 €.

Aigle moqueur revient !

Nous, des petits dieux qui s'ignorent

Il y a trente ans, j'avais énoncé dans mon premier ouvrage les quatre règles fondamentales de la bonne santé selon la naturopathie : bien manger, bien respirer, bien bouger, bien penser. Depuis, il est devenu pour beaucoup d'entre nous de plus en plus problématique de répondre à ces nécessités car tout est fait pour faire de nous des malades rentables. Et puis, au fil du temps, j'ai pu voir des végétariens faire un cancer, des gens qui vivent au grand air perclus de rhumatismes, des sportifs faire un infarctus, des gens ayant une vie monastique mourir prématurément. Pendant ce temps, j'ai aussi vu des gens qui mangent n'importe quoi – et bien arrosé... – et qui enterrent tout le monde, d'autres qui n'ont jamais bougé de leur vie et qui entretiennent néanmoins une magnifique santé. Alors, les écoles de santé peuvent aller se rhabiller si elles n'ont à proposer que des régimes alimentaires. Le temps m'a appris que le facteur numéro un de la santé, c'est d'abord notre programme mental, qui est en liaison directe avec notre motivation dans la vie et avec notre joie de vivre. De fait, les personnes qui ont des postes avec des impératifs absolus ou qui vivent des passions ne leur permettant pas de s'arrêter ne tombent pas malades... elles mourront en bonne santé !

N'avez-vous jamais entendu parler du célèbre film documentaire américain « *The Secret* » ? Je l'ai nommé dans mon livret pocket « *La puissance de la loi d'attraction – Comment cesser de programmer l'échec* ». Nous fonctionnons exactement comme des ordinateurs, puisque nous sommes en vérité des super-ordinateurs qui se programment par imagerie mentale et se valident par l'émotion. Tous les « miracles » nous sont accessibles (ou presque !). Les adeptes de la méthode en font quotidiennement la brillante démonstration. Pourquoi pas vous ? Mais attention à deux virus issus de la pensée unique nommés doute et peur. S'ils apparaissent sur l'écran de votre conscience, annulez immédiatement : ils sont là pour détruire instantanément tous vos jolis programmes.

Michel Dogna

Implants dentaires enfin un matériau biocompatible

Apparue au début des années 1980, la technique des implants s'impose dans la plupart des cabinets dentaires. Cette approche est désormais considérée comme ce que l'on peut faire de mieux quand il n'est plus possible de poser une prothèse classique. Restait toutefois le problème de la biocompatibilité de l'implant. Un nouveau matériau est aujourd'hui suffisamment fiable pour remplacer le titane.

Près de 100 000 implants dentaires sont posés chaque année en France. Cette approche est désormais considérée comme le *ne plus ultra* dès lors que toutes les techniques de conservation et de restauration classique ont échoué et que l'extraction de la dent est inéluctable. L'intérêt de l'implant est qu'il reproduit le comportement d'une dent native, ce qui lui confère une longévité et une fonctionnalité très intéressante (mastication, élocution, calage postérieur). Un progrès indéniable car les personnes ayant perdu une ou plusieurs dents, voire l'intégralité de leur denture, peuvent ressentir cela comme une véritable infirmité. Ils éprouvent des difficultés à la mastication, ont une digestion altérée, sans parler des troubles esthétiques. La tech-

nique de l'implantologie repose sur des racines artificielles se fixant dans l'os des mâchoires (implants endo-osseux) dont le but est de remplacer la racine dentaire et de servir de support à une future prothèse.

● Éviter le titane

Les implants dentaires peuvent donc offrir une alternative de choix dans de nombreux cas cliniques. Toutefois, bon nombre de personnes concernées par ce problème refusaient cette solution car ces « fausses racines » étaient composées de titane. Certes, depuis la mise au point de l'implantologie par le suédois Branemark il y a trente ans, des milliers d'implants ont été posés de par le monde et il semble que ce métal soit mieux toléré que d'autres. Mais

son impact biologique sur le long terme aurait encore besoin d'études approfondies. En orthopédie, discipline qui utilise également ce matériau, sa toxicité a été constatée : certaines études ont montré que l'usure et la corrosion de la prothèse articulaire libéraient des particules toxiques pour les cellules osseuses pouvant aboutir à la destruction de l'os. Ce métal n'est en effet pas inerte. Et encore moins en bouche. Selon le Dr Estelle Vereeck, « *la salive se comporte en électrolyte générateur de micro-courants électriques majorés en présence d'autres métaux et d'amalgame au mercure. Cette polarisation de surface de l'implant crée un stress oxydatif conduisant à la destruction des cellules chargées de former l'os* ».

● Un matériau neutre

Conscient de ce problème, un médecin allemand s'est mis en quête d'un matériau à la fois stable, solide, non métallique et biocompatible. C'est ainsi qu'a été testée la zircone. Il s'agit d'un oxyde de zirconium que l'on trouve dans le sable et qui subit ensuite un processus de fabrication sophistiqué, puis de compactage à chaud. La zircone présente les qualités d'un matériau non métallique, sans conductivité thermique ou électrique ni pouvoir réfléchissant. Il s'agit là d'un matériau totalement neutre. Très stable, il est très bien toléré par les tissus durs (l'os) et les tissus mous (la gencive), son intégration en bouche est tout-à-fait remarquable. L'intérêt est alors de limiter les risques de nécrose de l'os pendant l'acte chirurgical. Les dentistes peuvent également utiliser des forets en zircone.

Ce matériau est de la famille des céramiques techniques. Des études ont démontré sa grande résistance, ce qui n'était pas le cas de la première génération testée il y a une vingtaine d'années et issue d'un processus industriel de fabrication différent. Par ailleurs, cette technique peut-être

comparatif

Les implants évitent la perte osseuse

Lorsque la couronne (la partie visible de la dent) et sa racine (partie cachée dans l'os de la mâchoire) ne peuvent être sauvées, il est préférable d'extraire la dent. Le patient se retrouve alors édenté. Jusqu'à récemment, le chirurgien-dentiste pouvait proposer deux solutions pour remplacer la ou les dents manquantes :

- la **prothèse amovible**, c'est-à-dire le dentier.
- la **prothèse fixe**, communément appelée bridge.

Mais ces solutions posent un certain nombre de problèmes. Les prothèses amovibles sont inconfortables : les crochets trop serrés abîment souvent les dents bordant l'édentation, accélérant leur déchaussement, leur mobilité, et précipitant leur perte. Si les crochets sont trop lâches, la stabilité est insuffisante, la fonte osseuse est accélérée par le « brassage » quotidien des crêtes osseuses dû au manque de stabilité et aux mouvements permanents des prothèses lors de la mastication. Les bridges fixes sont d'un port beaucoup plus agréable pour le patient, mais ils sont mutilants pour les dents bordant l'édentation, celles-ci devant être couronnées pour servir de support à la prothèse. De plus, ils ne permettent pas une bonne conservation de l'os à ce niveau car faute de travailler, celui-ci perd peu à peu de son volume. Les implants dentaires permettent de remplacer les dents manquantes sans prendre appui sur les dents saines voisines, ce qui évite de les mutiler. Reste que cette technique est onéreuse. Elle n'est pas remboursée par la Sécurité sociale et partiellement par les mutuelles. Les prix sont très variables d'un cabinet à l'autre. Mais pour un implant en zircone, quand le dossier médical est sans complication, il faut compter 2 000 € en moyenne avec la prothèse. Guère plus qu'un implant en titane.

utilisée en cas d'édentation unitaire mais aussi quand il manque plusieurs dents, y compris si elles sont situées à l'arrière de la mâchoire. Enfin, en cas d'édentation totale de la mâchoire inférieure et/ou de la mâchoire supérieure, on peut clipser les prothèses amovibles sur un système de boutons-pression. Grâce aux implants, celles-ci deviennent rigoureusement immobiles, permettant une mastication efficace. Enfin, leur couleur blanche leur confère une esthétique hors du commun. Aujourd'hui, environ 20 000 implants de ce type ont été posés dans le monde, donnant ainsi à cette technique un recul d'une dizaine d'années.

● Un mode opératoire rigoureux

La pose de ces implants nécessite le respect d'un certain nombre d'étapes, et cela dans des conditions d'hygiène irréprochable. Le chirurgien-dentiste devra d'abord effectuer un examen clinique complet de votre bouche. Un certain nombre d'examens radiologiques devront être réalisés (panoramique dentaire, parfois scanner) car une qualité osseuse insuffisante peut remettre en cause la pose des implants. Un bilan médical est souhaitable dans certains cas. Une fois ces précautions prises, l'intervention peut commencer. En général, elle ne dure pas plus d'une heure et se pratique sous anesthésie locale.

La phase chirurgicale consiste à insérer les implants dans la mâchoire. Ils sont ainsi mis en nourrice, c'est-à-dire recouverts par la gencive, sans qu'aucune force ou pression extérieure ne puisse s'appliquer sur eux pendant une période pouvant varier de 3 à 8 mois, en fonction de la qualité et de la densité de l'os présent. Cette phase de cicatrisation est très importante car elle permet à l'os de se consolider autour des implants. On parle d'ostéo-intégration qui permet de rendre les implants parfaitement immobiles.

Après cette période, il s'agit de les mettre en fonction. Ceux-ci seront mis en charge progressivement, de manière à ce qu'une pression excessive ne s'applique pas prématurément sur eux. On réalise alors les dents prothétiques sur les implants à partir d'une empreinte. Les prothèses peuvent parfois être mises en place presque immédiatement. Ensuite, plusieurs contrôles seront nécessaires pour vérifier les implants et leur bon fonctionnement. ■

Dr Ted Levi

→ Voir carnet d'adresses p. 8

La méthode Quertant Équilibrer le système nerveux

Un dérèglement des centres nerveux autonomes peut être à l'origine de troubles de l'attention, du sommeil mais aussi hormonaux. Par la stimulation optique, la méthode Quertant vise à rétablir leur bon fonctionnement.

Georges Quertant fut, dans les années 1920, l'un des premiers à s'intéresser à des troubles qui, aujourd'hui, sont singulièrement présents. Sa méthode vise à supprimer les troubles nerveux fonctionnels à l'origine, selon les cas, de problèmes de concentration, d'hyperémotivité, d'hyperactivité, de dyslexie, de dysorthographe, mais aussi de certains TOC ou de problèmes d'insomnie, de dépression et qui peuvent s'élargir à des problèmes hormonaux...

Pour Georges Quertant, ces différents problèmes sont dus à un dérèglement de la partie basse du cerveau (hypothalamus, formation réticulée, entre autres). Ces centres nerveux interviennent sans que nous en ayons conscience sur différents aspects de notre vie sensorielle, neurovégétative et psychique. Au premier niveau, ce sont nos relations à l'environnement qui peuvent en souffrir. Au second niveau, cela touche des fonctions « automatiques » : digestion, sécrétions hormonales... Au troisième niveau, nos facultés mentales proprement dites sont ébranlées par la mauvaise synchronisation des fonctions basses du cerveau, elle-même liée à l'hérédité, un surmenage ou du stress.

Des exercices oculaires

Mais Georges Quertant est allé plus loin : il a fait le lien entre le bon fonctionnement de la vision et celui de ce système nerveux. « *On le sait aujourd'hui, l'œil est en quelque sorte une sentinelle avancée de notre cerveau* », explique Franck Girardeaux du Centre de rééducation de l'équilibre nerveux (CEREN), à Paris. C'est pourquoi le principe de la méthode Quertant consiste à rééduquer le système nerveux central par des exercices oculaires. Pour cela, des appareils permettent de mesurer jusqu'à 6 000 mouvements de notre globe oculaire. Le patient se retrouve donc dans une salle sombre et doit regarder avec les deux yeux dans ces appareils

qui lui présentent des images géométriques, en noir et blanc ou en couleurs. Quand les fonctions de la base de notre cerveau fonctionnent bien, ce qui est vu par le patient correspond à ce qui est montré par l'appareil. En revanche quand celles-ci sont dérégulées, l'image « objective » se retrouve très vite déformée : disparition de certaines lignes, images décalées, etc. Un premier test permet au thérapeute de faire un bilan. Ensuite, la méthode repose sur une véritable micro-gymnastique des yeux. Par cet effort, le patient améliore lui-même son fonctionnement nerveux. « *La méthode de Georges Quertant est, dans le domaine de la neurophysiologie, la seule méthode qui, en agissant de façon volontaire sur l'effet (le dysfonctionnement de la motricité oculaire), en modifie la cause (le dérèglement du système nerveux)* », explique Franck Girardeaux. Selon les troubles, le profil, le traitement peut durer un à deux ans. Mais, par ce travail régulier, on parvient à un rééquilibrage définitif des centres nerveux permettant d'envisager un quotidien plus harmonieux. ■

Laure Belkine

→ Voir carnet d'adresses p. 8

histoire

25 années de recherches

Georges Quertant (1894-1964) est un scientifique atypique. Intéressé par l'approche de Claude Bernard qui avait souligné l'importance des organes nerveux dans la régulation des fonctions physiologiques, cet excellent musicien teste l'effet des sons sur le comportement humain. Il s'intéresse ensuite à l'impact des stimulations visuelles. Après vingt-cinq années d'expérimentations, il met au point la Culture psycho-sensorielle qui reçut une autorisation officielle en 1942 et lui valut la Légion d'honneur en 1952.

Vous faites partie des abonnés du magazine *Pratiques de Santé* et, à ce titre, vous êtes désormais membre du club La Vie naturelle qui vous permet de bénéficier, tout au long de l'année, de réductions de prix, de bons d'achat, d'invitations gratuites à des salons ou à des conférences...

Chaque mois, dans votre journal, vous trouverez les nouveaux avantages que nous aurons négociés pour vous.

Vos avantages en avril

● Poudre de perle

Riche en silice, la poudre de perle contient 16 acides aminés et protège les os de l'usure du temps (voir *PDS* n° 32, p. 6, et n° 50, p. 6).
Avantage club : 20% de réduction (soit 72 € pour une boîte de 100 gélules au lieu de 90 €, frais de port en sus).

Pour bénéficier de cette offre, mentionnez sur votre commande le code BPROMO2010.

L'Orient-Bimont
BP 30, 26160 La Bégude-de-Mazenc
Tél. : 04 75 00 95 43
Site : www.orient-bimont.com

● Acérola bio

L'acérola *Salvia* (vitamine C naturelle) est cultivée en agriculture biodynamique.

Avantage club : 40% de réduction (soit 5,70 € au lieu de 9,50 € le tube de 15 comprimés contenant 1 000 mg de vitamine C, frais de port en sus).

Salvia Nutrition
BP 207, 85005 La-Roche-sur-Yon Cedex
Tél. : 02 51 24 03 72
Site : www.salvia-nutrition.com

● Bilan urinaire

Le bilan organique urinaire (BOU) et le bilan émotionnel urinaire (BEU) analysent 70 éléments atomiques contenus dans les urines (macro et oligoéléments, métaux lourds et toxiques, terres rares...).

– Le BOU permet de visualiser la vitalité générale de chaque organe et fonction de l'organisme.

– Le BEU permet de visualiser la vitalité émotionnelle ainsi que les principaux points de faiblesse émotionnelle.

Avantage club : 20% de réduction (soit 120 € au lieu de 150 €).

Nature & Bio
39 rue de Montreuil, 75011 Paris
Tél. : 01 43 73 05 25.

● Huile de krill

Antioxydant riche en oméga 3-6-9 sous forme de phospholipides assimilables. Protection cardiovasculaire, mémoire, stress, vitalité (voir *PDS* n° 72, p. 8).

Avantage club : 30% de réduction (soit 12,60 € au lieu de 18 € pour 30 capsules de 500 mg, frais de port en sus).

Phytobiolab, ZA la Ménude 2
1 rue Ampère, 31830 Plaisance-du-Touch
Tél. : 05 62 18 05 86
Site : www.krill.be



Témoignage

Comment le vaccin contre la grippe H1N1 m'a rendu malade

« En novembre dernier je reçois l'imprimé de la Sécurité sociale m'indiquant que je suis prioritaire pour la vaccination contre la grippe H1N1 (je suis en affection longue durée pour un syndrome modéré des voies aériennes). Après avoir hésité, je m'y résous le 25 novembre et reçois le vaccin avec adjuvant (l'autre m'est refusé). Le 28 novembre, je ressens la plupart des effets secondaires listés dans le document d'information remis le jour de la vaccination : fièvre, maux de tête, fatigue, douleurs musculaires, somnolence, diarrhées, vomissements, perte de la voix. Tous ces problèmes perdurent jusqu'au 7 décembre. Trop faible pour me déplacer, je me soigne, en accord avec mon médecin traitant, au paracétamol. Le 10 décembre, je consulte pour essoufflement. La radio indique un syndrome grippal avec probable surinfection. Je suis traité par antibiotiques. Le 24 décembre mon pneumologue constate une saturation en oxygène tombée à 59% et une capacité respiratoire de 1,68 litre ; il diagnostique un syndrome interstitiel. Je suis à nouveau mis sous antibiotiques plus cortisone, aéroliseur et mise sous assistance respiratoire par oxygène pendant un mois. Fin janvier, même si mon état s'améliore, ce n'est pas encore suffisant et je dois continuer l'oxygénation jusqu'à fin février avec prescription de Lomudal par aéroliseur... Fin février, je commence à me sentir mieux mais je n'ai pas encore recouvré l'état de santé qui était le mien avant la vaccination et qui me permettait d'avoir une vie normale et même de faire du sport régulièrement. »

Claude Gros, 16120 Graves-Saint-Amant

VERRUES SÉBORRHÉIQUES

À 43 ans, j'ai depuis dix ans le buste recouvert de très petites verrues séborrhéiques. Chaque année, mon dermatologue me les brûle et me certifie qu'il n'y a pas de traitement en médecine allopathique ! En existe-t-il en médecine naturelle ?

Anne Ripoll, 12160 Manhac

Les verrues séborrhéiques ont une origine virale et se propagent peu à peu. On peut les améliorer en associant les soins suivants :

- Tamponner avec une préparation de :
 - sulfate de zinc 0,5 g
 - oxyde de zinc (ZnO) 0,5 g
 - Eau 125 cm³.
- Puis appliquer **Veruphybio** (complexe de plantes verrucides) pur.
- Le matin, utiliser la crème cicatrisante **Ĉemine Derm Bio**. C'est une crème aux actifs naturels dont les vitamines d'origine biologique favorisent la réparation de l'épiderme.

PERTE DE POIDS

J'ai 65 ans et pèse une quarantaine de kilos. Récemment, j'ai perdu 4 kilos en quelques mois. Après de multiples analyses, les médecins ne trouvent pas la cause. Personnellement, je pense que c'est la tristesse suite à une situation familiale difficile. Comment reprendre les kilos perdus ?

Mme Paumier, 38120 Saint-Égrève

Un amaigrissement rapide a trois causes principales : un diabète (mais on boit alors beaucoup et on urine en conséquence), un parasite intestinal (ténia), une hyperthyroïdie.

En dehors de cela, vous pouvez effectivement maigrir parce que des soucis émotionnels vous

couper l'appétit. Il faut dans ce cas essayer de faire de la relaxation et voir éventuellement un psychologue qui vous aidera à régler ces troubles. Si vous avez de la peine ou du chagrin, essayez de trouver un moyen de vous changer les idées. Parlez de vos problèmes à quelqu'un de confiance qui pourra vous remonter le moral.

LES VERTUS DE L'ALOË

Je prends tous les deux jours une cuiller à soupe d'aloé vera en goutte homéopathique. J'ai d'excellents résultats au niveau de l'intestin : plus de colites ni de constipation ! Mais on me dit qu'il ne faut pas continuer ce traitement. Qu'en pensez-vous ?

Annick Bourgeois, 21170 Barquet

L'aloé vera est une bonne plante mais plutôt destinée à purger l'organisme. C'est son usage ancien mais, à la longue, il n'est pas sans risque. Il est préférable, si les troubles que vous ressentiez ont disparu, d'arrêter de le prendre.

TUMEUR BÉNIGNE

Ma petite-fille, âgée de 2 mois, est atteinte d'hémangiome sur le crâne, pour l'instant de la grosseur d'une petite pièce. Le bouton est légèrement boursoufflé, rouge violacé, et s'est un peu étendu depuis son apparition il y a trois semaines. Le pronostic du médecin a alarmé ma fille. Que faut-il faire en médecine naturelle ?

Michel Berthier, 71160 Digoin

L'hémangiome doit être surveillé par le pédiatre car il peut grossir encore quelques mois. Puis il régressera lentement.

- Comme soin local on peut proposer une

Angine bactérienne

par le Dr Paul Dupont

Plus grosses que les virus, de nombreuses bactéries sont stoppées par les amygdales. Elles adhèrent aux cavités pour former un biofilm. Ce film bactérien est soit protecteur, lorsqu'il s'agit de bactéries saprophytes (la flore naturelle protectrice), soit pathogène quand il entraîne une inflammation de l'organisme. Il s'agit alors d'un mode de défense contre la prolifération bactérienne. L'angine n'est donc pas grave en soi mais elle le devient si le barrage naturel de la gorge est dépassé. Le passage dans le sang peut alors provoquer des complications au niveau du cœur, des reins, des articulations ou de la peau.

● Le diagnostic

Face à une angine, il faut d'abord pratiquer une analyse bactériologique afin de confirmer ou d'infirmer le diagnostic bactérien et de préciser la nature du microbe et son éventuelle résistance. On peut ensuite débiter le traitement.

● Les traitements

Outre les antibiotiques – mais on sait que souvent ils ne suffisent pas car les germes sont devenus résistants – il faut avoir recours aux huiles essentielles.

Huiles essentielles

Afin de choisir l'huile essentielle la mieux

adaptée, on procédera sur le germe à un test nommé aromagramme. Cette analyse faite en laboratoire consiste à mettre en présence le germe retrouvé dans la gorge (les plus fréquents sont les streptocoques et les staphylocoques dorés) avec les différentes huiles essentielles. Contre le streptocoque les HE d'origan, de sarriette, de girofle ou de diverses variétés de thym sont efficaces; contre les staphylocoques, il s'agit des HE d'origan, de cannelle, de girofle ou de niaouli. Elles seront prescrites en gélules entériques (gastrorésistantes) ou en suppositoires; les personnes qui les supportent les prendront pures ou diluées dans de l'huile. Elles peuvent aussi être prises avec du miel, en gargarisme, ou avec de la propolis. Certaines peuvent avoir des contre-indications: il faut en général les éviter chez l'enfant et chez la femme enceinte ou allaitante. Dans tous les cas, il est bon de prendre l'avis d'un spécialiste.

Compléments alimentaires

Parallèlement on doit renforcer l'immunité à chaque début d'inflammation.

- **Emine Cuivre**, par exemple. Il s'agit de cuivre fixé sur des protéines naturelles associées à de la mûre pour son action astringente. En prévention: 2 gélules à mâcher tous les matins. En cas d'infection, on peut aller jusqu'à 2 gélules trois fois par jour. La déficience en cuivre est une des causes

majeures de risque de surinfections bactériennes lors des épisodes viraux ou bactériens. Le cuivre est en effet un oligo-élément indispensable pour son action sur les lymphocytes car il favorise l'augmentation des anticorps. C'est aussi un bon anti-inflammatoire.

Phytothérapie

- Les plantes en tisane sont également utiles, notamment les labiées: **saugé, thym, sarriette, romarin, origan, serpolet**. Elles peuvent remplacer avantageusement les huiles essentielles. Cependant il faut alors veiller à les faire infuser dans une théière bien fermée pour éviter l'évaporation des essences volatiles.
- Enfin, penser aussi au pépin de pamplemousse. **Emine Biocitrus**, 20 gouttes trois fois par jour, à garder en bouche pur pendant un moment.

Homéopathie

- Classiquement, on préconise **Belladonna 5 CH** pour l'angine rouge très enflammée.
- On peut l'associer à **Mercurius 5 CH**: 5 granules de chaque trois fois par jour.
- À cela ajouter **Putrescinum 4 CH**: 5 granules le matin.
- Et, selon les cas, **Staphylococcinum 4 CH**: 5 granules à jeun; ou **Streptococcinum 4 CH**: en fonction du germe rencontré. ■

→ Voir carnet d'adresses p. 8

lotion contenant des plantes à visée astringente à poser régulièrement en compresses. Voici une formule très simple: 1 cuiller à café de pétales de **rose rouge** dans de l'eau minérale type Mont Roucoux ou Volvic. Faire d'abord bouillir l'eau pendant trois minutes dans un récipient en verre ou email. Puis mettre les pétales et laisser macérer toute une nuit. Ensuite préparer une compresse de cette lotion tiédie à chaque fois, laisser poser cinq à dix minutes jusqu'à ce que le coton refroidisse. Attention la température de la lotion doit être un peu plus basse que celle du corps (légère sensation de fraîcheur au toucher).

- Associer cela à: **Hamamélis 4 CH**, 3 granules à écraser entre deux cuillers à café tous les matins à jeun.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

Bulletin d'abonnement

À retourner à: **Pratiques de Santé, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19. Tél.: 01 44 84 85 09.**

OUI, je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros comportant un dossier thématique et le *Carnet 2010 de la santé naturelle*) à **Pratiques de Santé**, au tarif de 48 €.

Mes coordonnées: Mme Mlle M.

Nom, prénom:

Adresse:

CP, ville:

Tél.: Mél.:

Mon règlement:

Chèque à l'ordre de *Pratiques de Santé*

Carte bancaire: Validité: / Cryptogramme:

Date et signature obligatoires:



Le safran

une épice rare au secours des dépressifs

Dans l'Antiquité, le safran était déjà préconisé pour soulager les tourments de l'âme. Même si, depuis, ses différents principes actifs ont été identifiés, l'épice légendaire n'a pas encore révélé tous ses mystères et continue de captiver la science, en particulier la psychiatrie.

Le safran, l'épice la plus chère du monde, est issue des trois stigmates de la fleur *Crocus sativus*, qui ne peut être récoltée que manuellement. Les stigmates sont ensuite séparés des pétales, toujours à la main, avant d'être mis à sécher. Il faut 150 000 fleurs pour obtenir 1 kilo de stigmates secs ! Bien que très prisé en cuisine ou comme colorant, c'est avant tout son usage thérapeutique millénaire qui en fait une épice hors du commun. En médecine antique, il était renommé pour son action sur l'appareil urinaire, dans le traitement de certaines formes de rhumatismes ainsi que pour ses effets sur le moral et la sexualité. Les Égyptiens et les Perses l'utilisaient eux aussi comme aphrodisiaque, mais également comme antidote aux empoisonnements, comme stimulant digestif ou comme tonique contre la rougeole ou la dysenterie. En Europe, il était employé au Moyen Âge pour traiter des affections aussi diverses que les maladies respiratoires, la variole, la scarlatine, l'insomnie, les troubles cardiaques, les hémorragies ou la flatulence.

Un espoir pour la dépression

Plus récemment, les chercheurs se sont intéressés à ses propriétés neurologiques. Concernant la dépression, deux essais cliniques effectués en Iran durant six semaines sur quarante patients l'ont mis en rivalité avec la fluoxétine, la molécule du Prozac. Or, sur ces patients atteints de dépression modérée (fatigue, mélancolie, lassitude, dépréciation de soi, pessimisme...), le safran s'est révélé aussi efficace que le médicament et sans effets secondaires. Si on sait que la fluoxétine agit en retardant la disparition de la sérotonine (molécule dont le manque serait à l'origine de certains états dépressifs), l'action du safran, quant à elle, n'est pas encore totalement connue. Il semblerait qu'il agisse de façon similaire à l'imipramine, une molécule aux propriétés antidépressives découverte en 1957 par Roland Kuhn. Quantité d'études publiées,

notamment sur des animaux, montrent l'énorme potentiel du safran. L'épice aurait non seulement une action hypnotique et anxiolytique mais pourrait également limiter les dépôts de bêta-amyloïde, une protéine à l'origine de la maladie d'Alzheimer. Chez la souris, il protégerait les lésions hippocampiques cérébrales dues à l'ischémie, ce qui signifie qu'il agirait également sur les circuits de la mémoire.

Un mélange opportun

Il existe de nombreux produits à base de safran. Mais la plupart d'entre eux, en raison du prix de cette épice, ont une concentration bien trop insuffisante pour provoquer un quelconque effet. D'autres n'utilisent qu'un seul de ses principes actifs (safranal, crocine, picrocrocine, mangocrocine), alors que le totum de la plante est plus efficace.

Safran, du laboratoire Salvia Nutrition, est un complément alimentaire renfermant une concentration maximale de

safran (6 %) sous forme d'extrait hydroalcoolique. Cet extrait a été mélangé à de l'huile de périlla, choisie pour sa richesse en oméga 3. Une récente étude effectuée par des chercheurs de l'INRA montre l'importance de ces acides gras essentiels dans la lutte contre la dépression. En effet, l'acide alphalinoléique, un oméga 3 présent à 65 % dans la périlla, permet de stimuler les récepteurs de la sérotonine.

- Dans les cas de dépression légère à modérée, prendre 2 à 3 capsules par jour de safran avant le dîner. Les premiers effets se font sentir au bout de quinze jours. Le safran peut également aider au sevrage des antidépresseurs allopathiques.
- Après avis du médecin, prendre 2 capsules matin et soir de safran en même temps que l'antidépresseur. Au bout de vingt-et-un jours, diminuez l'antidépresseur d'un quart de dose tous les quinze jours tout en continuant le safran. ■

Benoîte Taffin

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

CARNET D'ADRESSES

TRAITEMENT, P. 4-5

- Implants dentaires
Dentalbio Implants
Tél. : 06 37 91 56 44
Site. : dentalbio.eu

TRAITEMENT, P. 5

- Méthode Quertant
CEREN Montparnasse : 01 69 30 19 19
CEREN Bastille : 01 43 55 70 33
www.equilibrenerveux.com
www.quertant.org

COURRIER DES LECTEURS, P. 6-7

- Veruphybio, Ćmine Derm Bio
Phytobiolab
ZA La Ménude 2
1 rue Ampère
31830 Plaisance-du-Touche

Tél. : 05 62 18 05 86
Site : www.oemine.com

Avantage abonnés : 20 % de réduction

FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 7

- Ćmine Cuivre,
Ćmine Biocitrus
Phytobiolab
Voir coordonnées ci-dessus.

BOÎTE À OUTILS, P. 8

- Safran
Salvia Nutrition
BP 207
85005 La-Roche-sur-Yon Cedex
Tél. : 02 51 24 03 72
Site : www.salvia-nutrition.com

Avantage abonnés : 10 % de réduction

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires indiquées sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, communiquez à votre correspondant le numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (troisième nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.