

ÉDITORIAL



## Deux bio, deux cultures

Les études soulignant les bienfaits sur la santé d'une alimentation biologique se multiplient. L'étude Nutri-Net-Santé, menée sur près de 30 000 volontaires, confirme que manger bio réduit significativement le risque de développer un cancer, de l'obésité ou un syndrome métabolique<sup>1</sup>.

Ces bienfaits commencent à être connus du grand public... et de la grande distribution. On sait déjà que les supermarchés font une « surmarge » de 75 % en moyenne sur les fruits et légumes labellisés bio, comparés aux mêmes produits issus de l'agriculture « conventionnelle » (comprenez : autorisant l'emploi de pesticides et d'OGM)<sup>2</sup>. Mais ce n'est pas la seule dérive de l'essor du bio : la définition et l'éthique du label bio varient en effet énormément d'un pays à l'autre. Et la grande distribution en profite à fond.

Ainsi, à l'été 2019, le Comité national d'agriculture biologique français a voté l'interdiction de la « commercialisation par les producteurs français de légumes d'été bio entre le 21 décembre et le 30 avril<sup>3</sup> ». Traduction : fin des tomates, courgettes et autres poivrons « bio » français sur les étals jusqu'au milieu du printemps. La culture de légumes d'été hors saison nécessite en effet de vastes serres chauffées, extrêmement gourmandes en carbone. L'Ademe<sup>4</sup> estime que la production d'une tomate en serre émet sept fois plus de gaz à effet de serre qu'une culture de saison, en plein mois de juillet !

On sait en outre – tous les naturopathes vous le diront – que le respect de la saisonnalité des fruits et des légumes garantit leur richesse en nutriments et, partant, leur santé... et la nôtre.

Mais nous arrivons au mois de mars et je suis sûr que vous avez remarqué, comme moi, de belles tomates et courgettes « bio » au rayon fruits et légumes de votre supermarché. La raison est très simple : ils viennent, au plus proche, d'Espagne ou d'Italie, où le cadre définissant la culture du bio est moins contraignant. Ils ont donc poussé dans d'immenses serres et sont venus en camion jusqu'à chez nous. Un lourd bilan carbone pour une simple tomate... et une concurrence déloyale pour les agriculteurs bio de chez nous.

Le bio est donc bel et bien une culture à deux vitesses : celle du circuit court et celle de la grande distribution. Pour vous y retrouver, une seule solution : privilégier les produits de saison et cultivés localement. Votre porte-monnaie et votre santé en sortiront gagnants.

Rodolphe Bacquet, rédacteur en chef  
[www.alternatif-bien-etre.com](http://www.alternatif-bien-etre.com)

# Comment NE PAS RAPETISSER avec l'âge ?

Il semble normal de surveiller la courbe de croissance des enfants, mais qu'en est-il des adultes ? Il est probable que vous soyez plus petit aujourd'hui qu'il y a dix ou vingt ans. Devez-vous vous en inquiéter ? Quel mode de vie adopter pour enrayer le processus ?

**M**alheureusement, c'est une réalité : à partir de 40 ans, la taille diminue graduellement d'un centimètre par décennie à cause du processus naturel du vieillissement. Plus les années passent, plus la perte de centimètres est susceptible de s'aggraver.

La taille maximale est atteinte vers 20 ans et dépend évidemment de la longueur des os, mais son maintien est déterminé en bonne partie par l'architecture de la colonne vertébrale, le pilier qui soutient l'ensemble du corps. Un adulte qui a fini sa croissance dispose d'une architecture corporelle qui assure un bon maintien du dos : les vertèbres sont bien alignées, elles sont soutenues par des muscles profonds qui assurent une coordination et une posture parfaites.

Au fil du temps, un certain nombre de facteurs impactent les différents éléments de la colonne, qui se tasse. Qui plus est, la forme en S naturelle du dos s'accroît, ce qui finit par donner la silhouette voûtée typique du grand âge.

Pourtant, tout le monde ne rapetisse pas de la même façon et cette « diminution » n'est pas une fatalité. La prévention pour minimiser la perte de centimètres est simple, mais indispensable. Il n'est jamais trop tôt pour décider de vous y mettre.

(suite page 2)

<b>Comment ne pas rapetisser avec l'âge ?</b> .....	1
<b>Les atouts santé de la moutarde</b> .....	6
<b>Le secret d'un gainage efficace</b> .....	10
<b>L'apesanteur qui soigne</b> .....	14
<b>Le pin, un conifère à redécouvrir</b> .....	17
<b>Le stéthoscope, de l'hôpital parisien au médecin de campagne</b> .....	20
<b>La marche originelle : un pas vers la santé</b> .....	24
<b>Rendre les médecines douces plus accessibles</b> .....	28

1. Improvement of diet sustainability with increased level of organic food in the diet: findings from the BioNutriNet cohort. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30982857>  
 2. <https://www.quechoisir.org/action-ufc-que-choisir-sur-marges-sur-les-fruits-et-legumes-bio-la-grande-distribution-matraque-toujours-les-consommateurs-n69471/>  
 3. <https://agriculture.gouv.fr/le-comite-national-de-lagriculture-biologique-encadre-le-chauffage-des-serres-pour-la-production-des>  
 4. L'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie

## Pourquoi la taille diminue-t-elle en vieillissant ?

**D**evenir plus petit tient à un processus dégénératif dans lequel la colonne vertébrale tend à s'affaïsser.

La colonne est constituée d'un empilement de vertèbres séparées les unes des autres par un disque intervertébral qui sert à absorber et à répartir les charges sur les vertèbres. Le noyau de ces disques est gélatineux et composé à 88 % d'eau. Tout au long de la journée, les disques sont comprimés par la position debout, par les flexions, les rotations, etc. Ce faisant, ils perdent de l'eau. La nuit, lorsque l'on s'allonge, les disques échappent à la gravité et, comme des éponges, ils réabsorbent le liquide. Avec le vieillissement, la réabsorption se fait moins efficace et les noyaux se dessèchent progressivement, ce qui diminue leur épais-

seur. Une fois aplatis, la réduction de la taille est vraiment significative, puisqu'ils représentent 20 % de la hauteur totale de la colonne vertébrale. À 80 ans, cette simple déshydratation physiologique est à l'origine d'une perte de près de 3 cm de hauteur.

D'autres facteurs musculaires viennent s'ajouter au tassement. Les muscles profonds du dos et leurs antagonistes, les abdominaux, sont essentiels à la maîtrise des mouvements du dos, mais également au maintien d'une belle posture alignée et étirée. Or, avec le vieillissement, la masse musculaire diminue, ce qui accentue les compressions sur les vertèbres. Ce n'est pas nécessairement douloureux, mais le creux des lombaires s'aggrave. Puis, en remontant le dos, la bosse des épaules s'arrondit et la nuque se creuse. Si rien n'est fait, les muscles fondent pratiquement de moitié entre 20 et 90 ans, et cela s'accompagne inévita-

blement d'une diminution de la hauteur vertébrale.

La dégénérescence des disques affecte sans distinction les deux sexes à partir de la quarantaine<sup>3</sup>, celle des muscles un peu plus les femmes que les hommes, à cause de la fragilisation des os, un facteur auquel les femmes sont particulièrement exposées après la ménopause. C'est pour cela qu'à 70 ans, on considère que la perte moyenne pour une femme peut aller jusqu'à 4 ou 5 cm, et celle des hommes à 3 cm<sup>4</sup>.

## Dites-moi si vous avez rapetissé, je vous dirai comment vous allez

**L'**idée de ne plus réussir à atteindre le haut des étagères ou de raccourcir ses pantalons est certes ennuyeuse, mais d'autres raisons doivent faire craindre le fait de devenir plus petit. Pour le corps médical, il s'agit d'un indicateur essentiel de l'état de santé.

Une perte importante de centimètres peut être un signe d'ostéoporose<sup>5</sup> ou de sarcopénie<sup>6</sup>, définies respectivement comme l'altération de la qualité osseuse et la diminution de la masse et de la force musculaires. Pour une femme ménopausée, une perte de 4,5 cm par rapport à sa taille à 20 ans doit faire soupçonner une fracture vertébrale ostéoporotique<sup>7</sup>, et une diminution de 6 cm signale quasiment à coup sûr un processus pathologique conséquent<sup>8</sup>.

Les fractures vertébrales sont fréquentes ; elles concernent un tiers des femmes à 80 ans. Elles peuvent être peu douloureuses et passer largement inaperçues. Le plus souvent, elles surviennent à cause de l'ostéoporose et sans qu'il y ait eu de

### Les bons réflexes qui limitent l'usure des disques intervertébraux

Il est normal de perdre 1 à 3 cm entre le matin et le soir. Cette différence de taille est due à la gravité qui comprime les disques intervertébraux<sup>1</sup>.

Pour une bonne santé discale :

- Bien s'hydrater, en buvant au moins 1,5 litre d'eau pure par jour.
- Respecter une position assise qui ne fait pas souffrir le dos et se lever fréquemment.
- Éviter d'être sédentaire, car les disques absorbent les nutriments par pompage grâce aux mouvements.
- Choisir la bonne activité physique : le jogging a démontré des bienfaits pour renforcer les disques intervertébraux,

ainsi que la marche rapide et la marche nordique<sup>2</sup>. Certains sports sont vivement déconseillés, comme l'haltérophilie, les sports équestres, les sports de raquette, le volley-ball et le baseball.

- Décompresser les disques en s'allongeant, en se suspendant à une barre de traction ou en utilisant un ballon type Swiss Ball ou une planche à inversion.
- Maintenir un poids de forme, car le surpoids augmente la pression sur les vertèbres ; le gros ventre est l'ennemi absolu.
- Alléger les charges à porter et plier les jambes pour éviter les flexions de la colonne en se baissant.

1. Voss LD, Bailey BJ. « Diurnal variation in stature: is stretching the answer? » *Arch Dis Child*. 1997;77(4):319-322. doi:10.1136/adc.77.4.319  
 2. Belavý, D.L., Albracht, K., Bruggemann, GP, et al. « Sports Med » (2016) 46: 473. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0444-2>  
 3. Cline MG, Meredith KE, Boyer JT, Burrows B. « Decline of height with age in adults in a general population sample: estimating maximum height and distinguishing birth cohort effects from actual loss of stature with aging » *Human biology*. 1989;61:415-425  
 4. Sorkin JD, Muller DC, Andres R « Longitudinal change in height of men and women: implications for interpretation of the body mass index. *Am J Epidemiol* 1999;150:969- 977  
 5. Old JL, Calvert M « Vertebral compression fractures in the elderly » *Am Fam Physician* 2004;69:111- 116  
 6. Szulc P, Beck TJ, Marchand F, Delmas PD « Low skeletal muscle mass is associated with poor structural parameters of bone and impaired balance in elderly men—the MINOS study » *J Bone Miner Res* 2005;20:721- 729  
 7. Rosen HN, Vokes TJ, Malabanan AO, et al. « The official positions of the international society for clinical densitometry: vertebral fracture assessment » *J Clin Densitom* 2013;16:482-8  
 8. Briot K, Legrand E, Pouchain D, Monnier S, Roux C « Accuracy of patient-reported height loss and risk factors for height loss among postmenopausal women » *CMAJ*. 2010 Apr 6;182(6):558-62

traumatisme important<sup>9</sup>. D'autres chercheurs ont établi qu'une diminution de 5 cm de la hauteur augmentait de 50 % le risque d'une fracture du col du fémur, tant pour les hommes que pour les femmes<sup>10</sup>.

L'autre problème, c'est que le rapetissement concerne le tronc, avec des répercussions sur le fonctionnement normal des systèmes respiratoire et digestif. Cela peut entraîner :

- une insuffisance respiratoire ;
- des troubles digestifs ;
- et, en s'aggravant, un mauvais état nutritionnel et un amaigrissement<sup>11</sup>.

D'autres études ont également établi des liens particulièrement forts avec l'incontinence urinaire<sup>12</sup>, une mauvaise qualité de vie<sup>13</sup> et le déclin cognitif<sup>14</sup>.

Qui plus est, des liens entre mortalité et diminution importante de la taille ont été relevés par plusieurs équipes scientifiques<sup>15</sup>. Par exemple, les seniors de 60 à 79 ans qui ont perdu plus de 3 cm par rapport à leur taille entre 40 et 59 ans, présentent 64 % de risque supplémentaire de mortalité par rapport à ceux qui n'ont perdu qu'un seul centimètre, une mortalité attribuable à des difficultés respiratoires et cardiaques (infarctus, coronaropathie, etc.)<sup>16</sup>. Les raisons n'en sont pas bien élucidées ; l'ostéoporose fait sans doute partie des facteurs incriminés, mais il est probable que d'autres mécanismes tels que le stress oxydatif et l'inflammation jouent également un rôle prépondérant<sup>17</sup>.

En conclusion, à partir de 50 ans, faites-vous mesurer régulièrement afin de détecter une diminution de



Les protéines végétales (oléagineux, légumineuses, soja), riches en minéraux, sont très favorables à la santé osseuse

votre taille, et sans attendre, suivez le programme ci-dessous.

## Nourrir les os et les muscles

**U**ne alimentation fortement acidifiante (riche en protéines animales, en céréales et en sel, pauvre en végétaux) conduit l'organisme à puiser dans les réserves osseuses de minéraux basiques, en particulier le calcium, pour tamponner l'acidose. Cela fragilise les os et diminue leur densité. L'ostéoporose est reconnue pour être la conséquence d'un déséquilibre acido-basique chronique<sup>18</sup>.

Par ailleurs, l'acidose chronique est impliquée dans l'apparition précoce et l'accélération de la fonte musculaire. Le muscle subit un processus pour neutraliser l'acidité similaire à celui de l'os. Il doit faire appel à la glutamine, un acide aminé présent dans ses tissus, pour servir de tampon, ce qui entraîne une dégradation des protéines des muscles<sup>19</sup>.

Pour éviter tant la fragilisation osseuse que la fonte musculaire, la solution est de respecter un bon

## Comment conserver la même taille qu'à 20 ans ?

**M**ême s'il est impossible de contrôler les changements physiques qui s'opèrent avec l'âge, il y a certaines habitudes qui, à coup sûr, accélèrent le vieillissement et nous font raccourcir de quelques centimètres. Sans surprise, il s'agit de la sédentarité, du surpoids, du tabagisme, de la consommation excessive d'alcool, de la malbouffe, ainsi que de la consommation au long cours de corticoïdes, des médicaments anti-inflammatoires toxiques pour les os.

Pour inverser la tendance à devenir plus petit, envisager un programme global est nécessaire : une alimentation qui prévienne la fragilité osseuse et la fonte musculaire, ainsi que des exercices posturaux pour étirer et redresser le dos.

9. O'Neill TW, Felsenberg D, Varlow J, et al. « The prevalence of vertebral deformity in European men and women: the European Vertebral Osteoporosis Study » *J Bone Miner Res* 1996;11:1010-8  
 10. Hillier TA, Lui LY, Kado DM, LeBlanc ES, Vesco KK, Bauer DC, Cauley JA, Ensrud KE, Black DM, Hochberg MC, Cummings SR « Height loss in older women: risk of hip fracture and mortality independent of vertebral fractures » *J Bone Miner Res*. 2012 Jan;27(1):153-9  
 11. Ross PD « Clinical consequences of vertebral fractures » *Am J Med* 1997;103 ((suppl 2A)) 30S-43S  
 12. Berecki-Gisolf J, Spallek M, Hockey R, Dobson A « Height loss in elderly women is preceded by osteoporosis and is associated with digestive problems and urinary incontinence » *Osteoporos Int*. 2010 Mar; 21(3):479-85  
 13. Masunari N, Fujiwara S, Nakata Y, Nakashima E, Nakamura T « Historical height loss, vertebral deformity, and health-related quality of life in Hiroshima cohort study » *Osteoporos Int*. 2007 Nov; 18(11):1493-9  
 14. Wei Huang, Xiaoyan Lei, Geert Ridder, John Strauss, Yaohui Zhao « Health, Height, Height Shrinkage, and SES at Older Ages: Evidence from China » *American Economic Journal: Applied Economics*. 2013; 5 (2): 86 DOI: 10.1257/app.5.2.86  
 15. Masunari N, Fujiwara S, Kasagi F, Takahashi I, Yamada M, Nakamura T « Height loss starting in middle age predicts increased mortality in the elderly » *J Bone Miner Res*. 2012 Jan; 27(1):138-45  
 16. Wannamethee SG, Shaper AG, Lennon L, Whincup PH « Height Loss in Older Men: Associations With Total Mortality and Incidence of Cardiovascular Disease » *Arch Intern Med*. 2006;166(22):2546-2552. doi:<https://doi.org/10.1001/archinte.166.22.2546>  
 17. McFarlane SIMuniyappa RShin JJBahtiyar GSowers JR « Osteoporosis and cardiovascular disease: brittle bones and boned arteries, is there a link? » *Endocrine* 2004;231- 10  
 18. Keisley M, Mangano, Stephen J, Walsh, Anne M, Kenny, Karl L, Insogna, and Jane E. « Kerstetter : Dietary acid load is associated with lower bone mineral density in men with low intake of dietary calcium » *J Bone Miner Res*. 2014 Feb; 29(2): 500-506  
 19. Frassetto L « Potassium bicarbonate reduces urinary nitrogen excretion in postmenopausal women » *J Clin Endocrinol Metab*. 1997 Jan;82(1):254-9



équilibre acido-basique. Il s'agit donc de manger une quantité modérée de protéines animales (viande, poisson, fromage), de l'ordre de 100 g par jour et, en parallèle, d'augmenter largement la part des légumes et des fruits, car ils sont riches en potassium, un minéral basique (voir ABE n° 157).

Néanmoins, en vieillissant, il est primordial de conserver de bons apports en protéines pour protéger les os et les muscles. Pour que les protéines participent pleinement au métabolisme musculaire, le meilleur moyen est de les répartir sur la journée en consommant 20 à 30 g à chaque repas. De plus, il sera intéressant d'intégrer des protéines végétales (oléagineux, légumineuses, soja), qui, grâce à leurs apports en minéraux (dont le calcium), sont très favorables à la santé osseuse.

En pratique, on peut prendre au petit déjeuner un œuf, un produit laitier ou de soja avec une poignée de noix, au déjeuner, un filet de blanc de poulet, et du tofu au dîner<sup>20</sup>.

À savoir : les oméga-3 permettent de stimuler la synthèse des protéines musculaires. La recherche suggère d'ajouter une supplémentation de 2 g par jour, car, couplée à un programme d'exercices, il a été démontré que cela augmentait la force et la masse musculaires<sup>21</sup>.

### La vérité sur le calcium

Le calcium est essentiel au squelette et on a longtemps pensé que pour éviter l'ostéoporose et les fractures, il fallait consommer beaucoup de calcium et de produits laitiers. Or, aucune étude sérieuse n'est parvenue à démontrer une

## Quelle est la bonne posture assise ?

- Garder les pieds à plat, posés sur le sol ou sur un repose-pieds ;
- Régler la hauteur de la chaise pour avoir les genoux à la même hauteur que les hanches ;
- Avoir les coudes posés sur la table avec les bras qui forment un L sans remonter les épaules ;
- S'asseoir droit en se calant dans le fond du siège ;
- Positionner l'écran de l'ordinateur à la hauteur des yeux ;
- Faire une pause ou alterner avec un poste de travail debout ; idéalement, il faudrait passer dix à vingt minutes debout toutes les heures<sup>22</sup>.

relation entre la consommation de laitages et la qualité de l'os d'une personne âgée<sup>23</sup>. Ce n'est clairement pas la bonne stratégie.

Certes, le calcium est un nutriment important dont il ne faut pas manquer, et les produits laitiers (si on les digère correctement) peuvent contribuer à des apports corrects au même titre que les autres aliments. Il ne s'agit ni de les bannir, ni de les considérer comme des aliments miracles.

Par ailleurs, rappelons qu'une alimentation centrée sur les végétaux apporte du calcium, mais aussi d'autres minéraux basiques, magnésium et potassium, qui sont tous bénéfiques à l'os<sup>24</sup>.

Dernier point : les suppléments de calcium ne semblent guère efficaces non plus contre les fractures de l'os-

téoporose ; ils pourraient même aggraver la situation<sup>25</sup>.

Les aliments les plus riches en calcium : amandes, légumes crucifères, algues, produits laitiers, sardines à l'huile, légumineuses, etc.

## La vitamine D et l'activité physique sont cruciales

Des récepteurs à la vitamine D sont présents dans les muscles et permettent d'activer la fabrication de protéines musculaires. C'est pour cela que la vitamine D est indispensable à une bonne masse musculaire et au maintien de la force musculaire<sup>26</sup>. De plus, la vitamine D améliore l'absorption du calcium et fait partie de la prévention de l'ostéoporose<sup>27</sup>.

20. Mamerow MM, Mettler JA, English KL, et al. « Dietary protein distribution positively influences 24-h muscle protein synthesis in healthy adults » *J Nutr.* 2014;144(6):876-880. doi:10.3945/jn.113.185280  
 21. G.I. Smith, P. Atherton, D.N. Reeds, B.S. Mohammed, D. Rankin, M.J. Rennie, B. Mittendorfer « Dietary omega-3 fatty acid supplementation increases the rate of muscle protein synthesis in older adults: a randomized controlled trial » *The American Journal of Clinical Nutrition*, published online ahead of print, doi: 10.3945/ajcn.110.005611  
 22. Dupont F, Léger P, Begon M, et al. « Health and productivity at work : which active workstation for which benefits: a systematic review » *Occupational and Environmental Medicine*, Published Online First: 28 January 2019  
 23. Bolland Mark J, Leung William, Tai Vicky, BastinSonja, Gamble Greg D, Grey Andrew et al. « Calcium intake and risk of fracture: systematic review » *BMJ* 2015; 351 :h4580  
 24. Dai Z, Butler LM, van Dam RM, Ang LW, Yuan JM, Koh WP. « Adherence to a Vegetable-Fruit-Soy Dietary Pattern or the Alternative Healthy Eating Index Is Associated with Lower Hip Fracture Risk among Singapore Chinese » *J Nutr.* 2014 Feb 26  
 25. Reid IR, Bolland MJ, Grey A. « Effect of calcium supplementation on hip fractures » *Osteoporos Int.* 2008 Aug;19(8):1119-23. Epub 2008 Feb 20. Review  
 26. Tieland M, Brouwer-Brolsma EM, Nienaber-Rousseau C, van Loon LJ, De Groot LC. « Low vitamin D status is associated with reduced muscle mass and impaired physical performance in frail elderly people » *Eur J Clin Nutr.* 2013 Oct;67(10):1050-5  
 27. Bischoff-Ferrari HA et al. « Fracture prevention with vitamin D supplementation : a meta-analysis of randomized controlled trials » *JAMA* 2005;293: 2257-64

Il faudrait viser un taux sanguin de 75 nmol/l. Pour cela, il faut s'exposer au soleil en été quinze à trente minutes par jour, et se supplémenter à hauteur de 2 000 à 4 000 UI entre octobre et avril.

Il est certain que l'activité physique est un autre élément fondamental pour limiter la fonte musculaire liée à l'âge et pour renforcer les os. On a aussi de bonnes preuves que cela permet de limiter la perte de hauteur. Les personnes qui ont l'habitude de faire du sport depuis toujours ont perdu deux fois moins de centimètres à 70 ans que celles qui ne se sont pas exercé régulièrement. Bonne nouvelle : celles qui ont démarré le sport à la quarantaine et qui ont maintenu par la suite une activité régulière obtiennent les mêmes bienfaits<sup>28</sup>.

## Préserver le dos et le redresser

**L**a position du dos est essentielle lorsque l'on souhaite maintenir la taille de ses 20 ans. Pourtant, il est soumis au quotidien à de nombreuses tensions. Insidieusement, les habitudes de vie entraînent des déséquilibres musculaires qui finissent par modifier l'organisation de la posture.

Ces postures inadaptées finissent par compresser la colonne vertébrale et l'amènent à se courber, ce qui peut aussi générer des douleurs.

Le dos souffre particulièrement de la position assise maintenue trop longtemps ; elle est contre-nature pour le corps, qui est fait pour le mouvement. Rester assis sur une chaise derrière un bureau pendant des heures provoque notamment une accumulation de tensions au niveau de la nuque et des épaules quand on tend le cou pour travailler sur un ordinateur.

Il existe de très nombreux exercices d'étirements ; pourtant, il est difficile de savoir s'ils auront un effet durable si la façon dont on se tient et accomplit les gestes quotidiens n'est pas corrigée au préalable. Prendre conscience de sa posture est le premier pas pour réinitialiser le système musculaire et permettre de redéployer l'équilibre global de la colonne vertébrale.

La pratique régulière du yoga permet de revisiter sa posture, avec, en outre, des retombées positives sur l'allonge de la colonne vertébrale grâce à la limitation de la dégénérescence des disques intervertébraux<sup>29</sup>.

Les principes de la technique Alexander ont aussi un impact direct sur l'allonge vertébrale, et il peut être intéressant de faire un bilan avec un professionnel de cette discipline, largement reconnue dans le monde médical, pour affiner sa conscience du corps, comprendre les mauvaises postures et réapprendre les gestes justes<sup>30</sup>. La méthode Mézières, mise au point par une kinésithérapeute française, passe également par une réduction posturale pour corriger les déséquilibres du dos à travers les chaînes musculaires du corps.

**Annie Casamayou**  
Naturopathe

[www.mon-naturopathe.com](http://www.mon-naturopathe.com)

### Les adresses

**Hatha yoga** : [ffhy.ff-hatha-yoga.com](http://ffhy.ff-hatha-yoga.com) et <https://yoga-eva-ruchpaul.com>

**Technique Alexander** : [www.techniquealexander.info](http://www.techniquealexander.info)

**Méthode Mézières** : [www.methode-mezieres.fr](http://www.methode-mezieres.fr)

28. Sagiv M, Vogelaere P.P, Soudry M, Ehram R. « Role of Physical Activity Training in Attenuation of Height Loss through Aging » *Gerontology* 2000;46:266-270 <https://doi.org/10.1159/000022170>

29. Jeng CM, Cheng TC, Kung CH, Hsu HC. « Yoga and disc degenerative disease in cervical and lumbar spine: an MR imaging-based case control study » *Eur Spine J.* 2011;20(3):408-413. doi:10.1007/s00586-010-1547-y

30. Little Paul, Lewith George, Webley Fran, EvansMaggie, Beattie Angela, Middleton Karen et al. « Randomised controlled trial of Alexander technique lessons, exercise, and massage (ATEAM) for chronic and recurrent back pain » *BMJ* 2008; 337 :a884



## Plus de 10 000 personnes ont testé et approuvé la Méthode Bernadette de Gasquet

Médecin et professeur de yoga, cette spécialiste du dos et du périnée mondialement connue, a mis au point un programme vidéo pour les personnes souffrant de mal de dos, de douleurs articulaires ou souhaitant simplement entretenir leur corps et ne pas s'affaïsser avec l'âge. À travers une approche

douce, progressive et respectueuse des seniors, elle délivre au fil des vidéos des exercices précis et efficaces pour venir à bout des maux du quotidien : arthrose, torticolis, lumbago, constipation, sommeil, ostéoporose, etc.

Découvrez son programme de renforcement musculaire sur le site : <https://redirect.snieditions.com/?id=qFy>

# Les atouts santé de la moutarde

La recette de la moutarde est très simple : de l'eau, des graines de moutarde, du vinaigre et du sel. Après le sel et le poivre, justement, la moutarde serait le troisième condiment le plus consommé. Difficile de s'en passer ! Dans les rayons de nos supermarchés, on trouve une quantité de variantes aromatisées. Si bien que l'on s'éloigne bien souvent du produit original. Mais la moutarde est bien plus qu'un condiment ! C'est un remède santé aux nombreuses applications à la portée de tous.



Moutarde de Dijon, à l'ancienne, forte, aromatisée au curcuma, moutarde forte, etc. : de multiples moutardes sont proposées dans le commerce, mais toutes ne se valent pas

**L**e mot « moutarde » vient du latin *mustem ardens*, qui signifie « moût brûlant » : la graine était broyée avec du moût de vin, pratique qui perdure encore aujourd'hui. La puissance du grain de « sénevé », son nom botanique et biblique, est telle que Jésus l'utilise comme métaphore pour le Royaume des cieux dans l'Évangile : « *Lorsqu'on le sème en terre, c'est la plus petite de toutes les semences ; mais, lorsqu'il a été semé, il monte, devient plus grand que tous les légumes, et pousse de grandes branches, en sorte que les oiseaux du ciel peuvent habiter sous son ombre*<sup>1</sup>. » Les anciens avaient bien perçu, déjà, les innombrables vertus de ce trésor de la nature.

## Des vertus anticancer

**L**es hommes de la Préhistoire mâchaient des graines de moutarde en même temps qu'ils consommaient de la viande, sans doute parfois avariée. En fait, cette pratique s'avère fondée, car la moutarde contient un composé antibactérien, antifongique et anticancérigène<sup>2</sup> : l'isothiocyanate d'allyle. C'est une molécule soufrée de la famille des glucosinolates, largement présents dans les crucifères (choux, roquette, raifort, navet, radis, etc.). C'est d'ailleurs ce composé qui donne le goût piquant à la moutarde.

Les molécules de sinigrine et de myrosine, sous l'effet du broyage et du mélange avec l'eau, créent une réaction

chimique qui libère l'isothiocyanate d'allyle. Ce principe actif est d'autant plus efficace consommé cru. Selon une étude de 2010<sup>3</sup>, son action inhiberait fortement le cancer de la vessie. Il bloquerait aussi les composés cancérigènes présents dans certaines viandes transformées. Quand on sait que les viandes grillées sont potentiellement cancérigènes (à cause de la formation des molécules de Maillard et d'acrylamine), il ne faut plus lésiner sur la moutarde ! Riche en composés soufrés, la moutarde donne aussi un coup de pouce à la détoxification hépatique.

## Légère et riche en nutriments

La moutarde ne vous fera pas grossir car, pour 100 g, elle ne contient que

1. Évangile selon Saint Marc, 4 : 30,34

2. Conaway CC, Yang YM, Chung FL. « Isothiocyanates as cancer chemopreventive agents: their biological activities and metabolism in rodents and humans ». *Curr Drug Metab* 2002 June

3. *Carcinogenesis*. 2010 « Allyl isothiocyanate-rich mustard seed powder inhibits bladder cancer growth and muscle invasion. » Bhattacharya A1, Li Y, Wade KL, Paonessa JD, Fahney JW, Zhang Y



150 calories : 4 à 12 g de lipides (insaturés !), 3 g de glucides et 7 g de protéines. Elle est riche en calcium, en phosphore, en potassium ou encore en vitamine A (caroténoïdes) et C (autrefois utilisée pour lutter contre le scorbut). Ceci dit, on en consomme rarement de grandes quantités ; il faut donc relativiser ses apports en nutriments.

## La panacée de nos grands-mères

- **Par voie interne**, la moutarde favorise la digestion. Elle est donc utile en cas de troubles digestifs, car elle active la production de salive et de sucs gastriques. Elle est utile contre la constipation, mais aussi contre l'aérophagie ou le météorisme, par son action carminative. Cependant, si vous souffrez de brûlures d'estomac ou d'ulcère, mieux vaut ne pas en abuser.
- **Par voie externe**, la moutarde favorise la circulation du sang : son action hyperémiant lui permet de soulager de nombreux maux. En provoquant une réaction locale, elle peut décongestionner et soulager les in-

flamations (rhumes, bronchites, névralgies, rhumatismes, maux de tête et douleurs menstruelles). Parmi les remèdes de grand-mère, il y a bien sûr les cataplasmes à la moutarde ou sinapisme. On peut acheter en pharmacie des sinapismes tout prêts ou les réaliser chez soi : une cuillère à soupe de moutarde et 20 cl d'eau tiède, à étaler dans une gaze (laisser poser dix minutes sur la partie du corps, bien hydratée au préalable). En cas de brûlure ou d'irritation, mieux vaut retirer le cataplasme immédiatement, l'idéal étant de faire auparavant un test cutané. On l'utilise aussi bien pour les problèmes bronchiques que pour les problèmes musculaires et articulaires. J'ai aussi trouvé une recette contre les maux de gorge : une cuillère à soupe de moutarde, de sel, de miel et le jus d'un demi-citron dans une tasse d'eau bouillante. On laisse un peu refroidir et on procède à un gargarisme.

- **Et l'huile de moutarde ?** C'est un produit bon marché qui réchauffe et stimule ! Un onguent idéal pour les sportifs ou pour soulager localement la douleur. On peut également

se frictionner les extrémités en cas de refroidissement ou de syndrome de Raynaud. Certaines précautions s'imposent néanmoins si vous avez des troubles veineux. Dans ce cas, réservez-la plutôt aux soins capillaires (chute de cheveux, notamment), un usage traditionnel en Inde. Optez pour une huile biologique. À noter que l'huile de moutarde, à cause de la présence d'acide érucique, n'est pas considérée comme comestible. Même par voie externe, il est conseillé de la diluer à 10 ou 20 % dans une autre huile végétale (coco, olive, ou ce que vous avez sous la main).

## Dans les rayons, l'embaras du choix !

Quelques marques tiennent la vedette, comme le groupe Amora-Maille, ex-entreprise française appartenant depuis 1999 à la multinationale anglo-néerlandaise Unilever ; mais il y a presque autant de marques que de produits différents.

- **La moutarde de Dijon** est la plus connue. Cette moutarde très relevée monte vite au nez (variété *brassica juncea*). Contre toute attente (pour les consommateurs naïfs que nous sommes), l'appellation « moutarde de Dijon » n'est pas une appellation d'origine contrôlée. Elle désigne simplement une recette basique : de l'eau, des graines broyées, du vinaigre, du sel. La méthode de fabrication exclut l'enveloppe de la graine (qui est tamisée, afin que la proportion de tégument ne soit pas supérieure à 2 %). La teneur de cette moutarde en extrait sec total ne doit pas être inférieure à 28 %. Les graines ne viennent pas de France, mais du Canada... Ce pays est le champion de la production mondiale, avec 250 000 tonnes annuelles, suivi par le Népal (171 000 tonnes)<sup>4</sup>. Depuis les années 1990, dans la région de Dijon, mais également dans d'autres

## Blanche, noire, brune ou encore sauvage

La moutarde appartient à la grande famille des crucifères, tout comme le chou-fleur, le brocoli et les choux. Les espèces les plus connues sont les moutardes blanche ou jaune (*sinapis alba*), noire (*brassica nigra*) et brune (*brassica juncea*). Cette dernière espèce, cultivée depuis longtemps en Eurasie, constitue le principal ingrédient de la moutarde de Dijon. La moutarde blanche sert principalement d'engrais vert. Ces trois variétés peuvent être employées en cataplasme. On trouve enfin un peu partout de la moutarde sauvage ou des champs (*Sinapis arvensis*). On reconnaît cette brassicacée à ses quatre pétales jaunes en croix, ses feuilles



En application locale (cataplasme ou huile), la moutarde décongestionne et soulage les problèmes bronchiques, musculaires et articulaires

alternées et une odeur de chou et de soufre quand on froisse ses feuilles au goût piquant.

4. Données de FAOSTAT (FAO)

régions de France, on recommence à cultiver de la moutarde. « 6 000 hectares de graines de moutarde ont été plantés en 2017 en Bourgogne. Une renaissance, quand on sait que, dans l'Hexagone, la culture de la graine de moutarde avait été abandonnée après-guerre, remplacée par des plantes éligibles aux subventions européennes, comme le colza, le blé ou le tournesol », rappelle le site [Reporterre.net](http://Reporterre.net)<sup>5</sup>. Si vous voulez vraiment avoir une moutarde avec des graines françaises, il faudra plutôt la dénicher dans votre coopérative bio ou bien vous tourner vers la « moutarde de Bourgogne ».

- **La moutarde de Bourgogne (IGP).** L'Association moutarde de Bourgogne (AMB), composée de l'Association des producteurs de graines de moutarde de Bourgogne et d'autres moutardiers (dont Amora-Maille, Européenne de condiments, Reine de Dijon et les Établissements Falot), est à l'origine de cette indication géographique protégée (IGP). Ce label, obtenu en 2009, certifie

que le condiment est fabriqué à partir de graines produites localement, broyées à la meule de pierre. La recette inclut aussi 16 % de vin blanc bourgogne aligoté. Au supermarché, j'ai eu la surprise de voir que Reflets de France (marque de Carrefour) et Nos régions ont du talent (E. Leclerc) commercialisaient ce produit du terroir. Mais la surprise tourne court lorsque l'on remarque la présence de sulfites... De quoi faire monter la moutarde au nez ! Apparemment, les promoteurs (industriels ou artisans) de l'IGP se sont ménagé la possibilité d'ajouter des conservateurs.

- **La moutarde douce.** Qu'elle soit « allemande » (*Süßer Senf*) ou « américaine » (moutarde jaune, dite « préparée »), elle contient du sucre et du curcuma. La moutarde allemande accompagne les traditionnelles saucisses bavaroises, la moutarde américaine les hot-dogs... Cette dernière contient souvent des additifs, alors que l'allemande traditionnelle, généralement pas.

- **La moutarde à l'ancienne.** Granuleuse, très appréciée dans tous les plats et vinaigrettes. Une authentique moutarde à l'ancienne est composée des graines entières légèrement broyées, de vinaigre d'alcool, d'eau et de sel.

- **Les moutardes aromatisées** (à l'estragon, au basilic, aux noix, au miel, etc.) sont généralement des préparations aux moutardes fortes (comme la moutarde de Dijon) qui se déclinent à l'infini selon les ajouts dans la recette. Vous pouvez d'ailleurs faire vos propres moutardes aromatisées à partir de la même base de Dijon. Il existe aussi les moutardes aux aromates, plus douces.

- **Les spécialités à la moutarde.** Elles ne contiennent pas assez de moutarde, en réalité. La marque Maille est spécialiste de ce type de produits alléchants, plus gras ou plus sucrés. Un plaisir un peu plus calorique qui peut passer, car on n'en consomme pas des quantités. Le problème reste l'ajout de nombreux additifs... Dans cette catégorie, on trouve aussi la célèbre Savora d'Amora, à base de moutarde de Dijon, avec 11 aromates, du sucre (15 g de glucides pour 100 g) et des sulfites. Je lui préfère les imitations bio, suffisamment dosées en graines pour être de vraies « moutardes aux aromates », comme celle de la marque La Cuisine d'Autrefois, avec deux fois moins de sucre !

### Les points à vérifier sur l'étiquette

Bilan de ce petit tour de supermarché : malgré l'étendue de l'offre, j'ai eu du mal à trouver une moutarde qui me convienne. En regardant l'étiquette, c'est presque toujours la déconvenue. Paradoxalement, c'est sur un sachet en stick trouvé au restaurant que j'ai lu la recette la plus courte : eau, graines de moutarde, vinaigre, sel. Comme quoi, les industriels peuvent très bien faire sans conservateurs !

## En cuisine

Dans de nombreux pays en Afrique ou en Asie, la moutarde est un légume vert entièrement comestible.

**Feuilles et tiges.** On les mange en salade, comme les feuilles de pissenlit. On peut aussi les sauter rapidement à la poêle, à la chinoise, avec un peu de sauce soja et d'huile de sésame, ou encore les utiliser dans des soupes. Hachées, on les utilise comme des fines herbes.

**Graines.** On les retrouve dans les préparations marinées, mais on peut aussi les cuire avec le chou ou la choucroute et, bien sûr, les piler soi-même pour faire sa propre moutarde, aromatisée à son goût. Il existe de très nombreuses recettes sur Internet, les meilleures font toujours mariner les graines dans le vinaigre avant

de les écraser, dans un mortier de cuisine ou au mixeur. Plus on mixe, plus on s'éloigne d'une moutarde à l'ancienne, pour arriver vers une moutarde fine. On peut aussi très facilement faire germer les graines de moutarde !

**Condiment.** Vous pouvez enduire les viandes de moutarde avant de les passer au four. Cela renforcera leur saveur et retiendra leur eau, pour plus de jus. Dans le lapin à la moutarde, la sauce est composée de vin blanc réduit aux deux tiers, de crème et de moutarde. On utilise aussi la moutarde sur les tomates à la provençale avant de les mettre au four. J'ai également déjà goûté une très bonne tarte à la tomate et à la moutarde. Enfin, si la moutarde est la meilleure amie de la vinaigrette, elle relève aussi les mayonnaises ou le céleri rémoulade.

5. « Le renouveau de la moutarde française a commencé », [reporterre.net](http://reporterre.net), article du 11 novembre 2017



## Au jardin

Elle est de culture très facile. Pour un engrais vert, c'est surtout la moutarde blanche qui est recommandée (à semer à l'automne). Pour la récolte des graines en vue de la consommation, optez plutôt pour la moutarde brune et noire (à semer au printemps). Ses petites fleurs jaunes égayent le jardin potager et attirent les abeilles !

La racine pivot de cette crucifère ameublisse les sols, ce qui permet aux cultures suivantes de mieux prospérer dans le cadre d'une

rotation (mais évitez une autre crucifère l'année suivante). Elles seront aussi moins attaquées par les maladies et les parasites, sans doute à cause des propriétés antibactériennes et antiparasitaires de la moutarde, qui « assainit » le sol.

On peut enfin la semer tout au long de l'année pour avoir une production régulière de jeunes feuilles fraîches (elle craint peu le gel), pour les salades ou en guise de fines herbes.

- **La présence de sulfites.** Ces antioxydants destinés à conserver la belle couleur du produit ne sont pas utiles pour la moutarde, ils peuvent provoquer des allergies ou des intolérances. Pour conserver votre moutarde, gardez-la au frais, à l'abri de la lumière.
- **La présence d'additifs.** Souvent présents dans les moutardes classiques et encore plus dans les « spécialités » : amidon modifié de maïs ou autre, acidifiants (acide citrique, comme si le vinaigre ne suffisait pas), stabilisants (gomme xanthane), colorant (caramel), dextrose (sucre), épaississants, blé (farine).
- **Les qualificatifs trompeurs.** « Veloutée », « fins gourmets », etc. Souvent, vous avez moins de moutarde, mais plus d'eau, de sucre, de graisses, de vinaigre ou d'additifs. Par exemple, Maille me déçoit avec sa « moutarde au miel », car le sucre arrive en premier ingrédient, avant les graines de moutarde, suivi de 8 % de miel. Très sucrée, finalement : 35 g de sucre pour 100 g. En prime, du colorant (caramel). De même avec sa moutarde « L'Originale », la marque Maille nous livre surtout une spécialité à base d'huile de tournesol, avec 35 g de lipides au lieu de 10 g habituellement : on frôle la

mayonnaise... Rien d'« original », en tout cas.

- **Le « blabla » marketing.** J'ai pu lire : « Cette moutarde est faite à partir d'une variété dite juncea, dont la caractéristique est de développer une saveur piquante lorsqu'on la broie. » Dire tout haut ce que tout le monde fait tout bas depuis déjà des lustres, c'est une vieille technique de vente, mais je me suis quand même fait avoir... Cette variété si spéciale n'est autre que la plus répandue des moutardes fortes (Dijon) !
- **Les fausses moutardes à l'ancienne.** Il s'agit d'une base de farine de moutarde ou de moutarde de Dijon à laquelle on rajoute ensuite du tégument. On a le même principe dans les pains « complets » industriels (farine blanche + son). Bref, un produit qui a perdu son cachet d'antan et son naturel.
- **Le prix.** Une moutarde classique coûte environ cinq euros le kilo. Mais les industriels, et même certains fabricants traditionnels, peuvent vendre bien plus cher leur mixture élaborée. Or, vous pourriez aussi bien la faire vous-même en ajoutant simplement un petit quelque chose de votre goût.

Pryska Ducœurjoly

## Ce fruit serait capable de freiner la multiplication des cellules cancéreuses

À mi-chemin entre un concombre et une courgette, le melon amer ou margose est un aliment de base de la cuisine asiatique. Traditionnellement utilisé pour soigner le diabète, une nouvelle étude réalisée *in vitro*<sup>1</sup> semble lui avoir trouvé une vertu supplémentaire : certaines de ses molécules empêcheraient la multiplication de cellules cancéreuses.

Des chercheurs américains ont d'abord mené leurs tests directement sur des cellules cancéreuses de différents organes (sein, prostate, tête, etc.). Les injections d'extraits de melon amer ont permis de stopper la multiplication des cellules cancéreuses en culture. Dans la deuxième partie de l'expérience, l'injection d'extrait de melon amer a été faite directement sur des souris chez lesquelles on avait provoqué un cancer de la langue. Cela a permis d'empêcher les cellules cancéreuses de se nourrir de sucre et de gras (leur met favori pour se multiplier et dégénérer en métastases) et a même provoqué une réduction de la taille des tumeurs de 50 % !

Les auteurs de l'étude envisagent déjà des tests sur l'homme pour valider l'action anticancer du melon amer afin de mettre au point de potentiels traitements. Si vous n'avez jamais entendu parler de ce fruit, sachez que c'est un aliment très apprécié de centaines bien connus... À Okinawa, le melon amer (ou *goya*) est habituellement servi avec du tofu ou des nouilles sautées (*goya chanpuru*). Un secret supplémentaire de leur remarquable longévité ?

1. Sur, (S), et al., « Inhibition of the key metabolic pathways, glycolysis and lipogenesis, of oral cancer by bitter melon extract. », *Cell Commun Signal*, 17, 131, 2019, doi.org/10.1186/s12964-019-0447-y

# Le secret d'un gainage efficace

Mal de dos à répétition, manque de force pour soulever et porter des objets, mauvaise posture ? Le gainage est sans nul doute la solution la plus efficace à ces problèmes courants. Voyons quelles sont les bonnes façons de le travailler.

**L**a colonne vertébrale est un des carrefours du corps humain. S'y mêlent une multitude de contraintes occasionnées par notre activité, que ce soient dans nos mouvements quotidiens ou dans nos gestes sportifs. Si ce carrefour est suffisamment stable et mobile à la fois, nous avons nettement moins de risques de nous blesser. Et du point de vue de la performance, nous avons beaucoup plus de capacité à transmettre la force du sol jusqu'aux épaules à travers les hanches et les lombaires, sans perte d'énergie. Il suffit de regarder un sprinter pour se rendre compte que son buste est d'une stabilité remarquable, tandis que ses bras et ses jambes bougent à une vitesse maximale. D'ailleurs, il ne sert à rien, selon moi, d'avoir une musculature développée du haut et du bas du corps si la partie centrale n'est pas capable de créer cette « passerelle » de force. Nous appelons plus communément cette capacité à être robuste et puissant au niveau du centre du corps « avoir un bon gainage ».

Un bon gainage est avant tout fondamental pour :

- rééquilibrer notre posture ;
- améliorer la force et la puissance, que ce soient dans les gestes du quotidien ou les gestes sportifs ;
- ne plus souffrir de mal de dos ou de douleurs articulaires de façon générale ;
- lutter contre le tassement dans la position assise ;
- développer la conscience corporelle (conscience du corps dans l'espace).

On distingue deux types de muscles qui permettent de gagner le corps :

- les muscles profonds, qui ont pour fonction de stabiliser les vertèbres et le bassin ;
- les muscles superficiels, qui ont pour rôle de produire des mouvements.

Une chose intéressante à constater est que nous sommes tous passés, quand nous étions bébé, par un développement de programmes moteurs dont le but est de développer progressivement un bon gainage : passer du dos sur le ventre, se déplacer à quatre pattes, exécuter des mouvements d'opposition bras-jambes, passer de la position horizontale à la position verticale, nous tenir debout et enfin marcher. C'est un code génétique inscrit dans nos cellules et notre cerveau depuis plus de six millions d'années ! Il est donc capital de laisser un bébé passer par ces différentes phases naturellement, au risque de rencontrer à l'âge adulte des problèmes posturaux liés à une mauvaise stabilisation de la tête, de la colonne et du bassin.

Pour autant, si ce code est inscrit dans nos gènes à notre naissance, au fil des années, il s'efface pour laisser place aux compensations et aux déséquilibres musculaires. Nos mauvaises habitudes posturales quotidiennes, nos modes de vie de plus en plus sédentaires, nos gestes répétitifs et le manque de variété de mouvements viennent changer ces automatismes naturels de stabilisation. Alors, comment éviter ce « mal du siècle » qui touche neuf Français sur dix... et même les jeunes ?

En pratiquant des exercices de gainage, mais pas n'importe comment !

## Gainage statique et gainage dynamique

**V**ous avez certainement déjà vu ou pratiqué des exercices de gainage en planche, que ce soit en position frontale, latérale ou dorsale. Ce type de travail est très intéressant, surtout lorsque l'on débute, puisqu'il va permettre de développer de la force, de l'endurance et du contrôle au niveau de l'axe tête/épaules/colonne/bassin. Mais nous avons tendance à oublier que ce travail de gainage est fait pour être transféré dans les gestes du quotidien et dans les gestes sportifs. Et pour être au plus proche de ces gestes, il faut rapidement dissocier les bras et les jambes pour pratiquer des exercices de gainage dynamique plutôt que statique, comme nous le voyons trop souvent.

Alors que le gainage statique consiste à maintenir une position sans effectuer le moindre mouvement, le gainage dynamique implique la réalisation de mouvements. Il offre un travail de mobilité et de stabilité articulaire, en plus de l'endurance de stabilisation. Le but est de solliciter l'ensemble des muscles susceptibles de protéger la colonne vertébrale, de manière à constituer, autour d'elle, un véritable « noyau » luttant contre les déformations et les compensations, pour éviter les blessures et être plus performant. C'est précisément ce que le gainage dynamique propose. Grâce à une

meilleure connaissance de l'analyse des mouvements, plus précisément des chaînes musculaires, on sait que le corps fonctionne de façon globale. Entraînons-le de façon globale, avec du mouvement !

Ainsi, posséder un bon gainage revient à pouvoir bouger les bras et les jambes sans générer de mouvements compensatoires au niveau des lombaires ou du bassin. Un pourcentage élevé de problèmes de dos et de lombaires survient à cause d'une sangle abdominale trop faible. Un grand nombre de blessures surviennent lors des mouvements, comme déplacer un objet lourd d'une table à une autre, soulever un poids du sol pour le mettre à hauteur de tête, porter un enfant, etc.

## Un circuit de gainage dynamique clé en main

**V**oici un circuit de gainage dynamique pour renforcer les muscles autour de la colonne, du buste et du bassin. L'idéal est de faire entre 3 et 5 séries (tour du circuit). Vous pouvez le faire 2 à 3 fois par semaine. Il est important d'effectuer le circuit en entier comme indiqué, pour ne pas créer de déséquilibres musculaires. Vous avez besoin d'une bande élastique de tension faible à moyenne. Pour chaque exercice, vous

### Les erreurs fréquentes

- **Se concentrer uniquement sur les exercices de gainage statique. Une fois le gainage statique maîtrisé, le gainage dynamique doit être intégré.**
- **Ne pas respecter l'alignement tête/épaules/colonne/bassin. Il est fondamental de respecter la qualité de la posture de travail ou du mouvement, au risque de se blesser.**
- **Ne travailler que dans une seule dimension. Pour avoir un corps**

équilibré et sans douleur, il est indispensable de pratiquer les exercices de gainage de façon globale et tridimensionnelle.

- **Ne pas varier les exercices. La variété permet au corps de progresser, de s'adapter à un grand nombre de situations et de prendre du plaisir.**
- **Vouloir aller trop vite dans les progressions.**

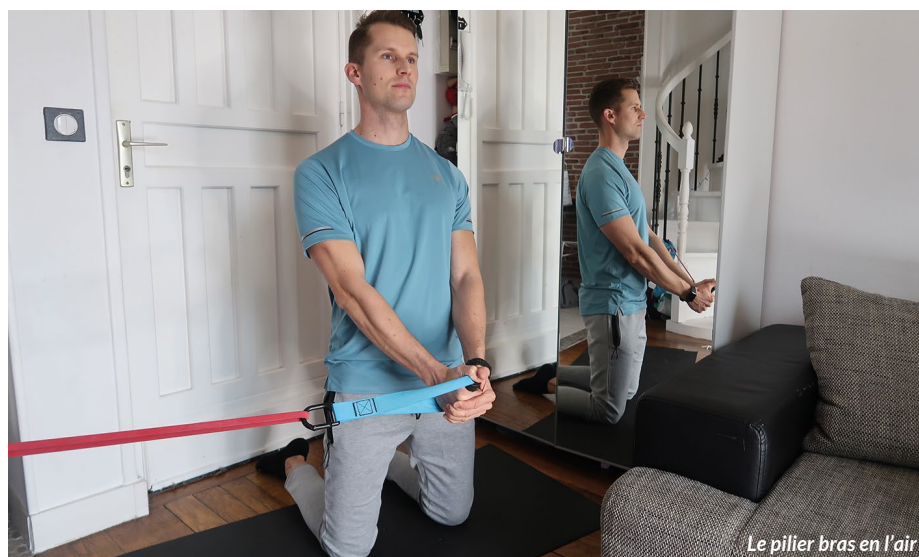
devez aspirer le plancher pelvien (« stop pipi »), rentrer le bas-ventre et vous grandir. Concentrez-vous sur les sensations et stoppez l'exercice si vous ressentez une douleur.

### Le pilier bras en l'air

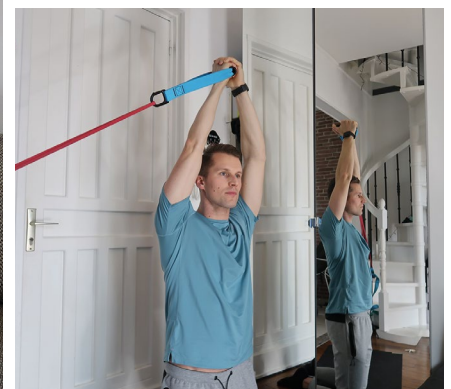
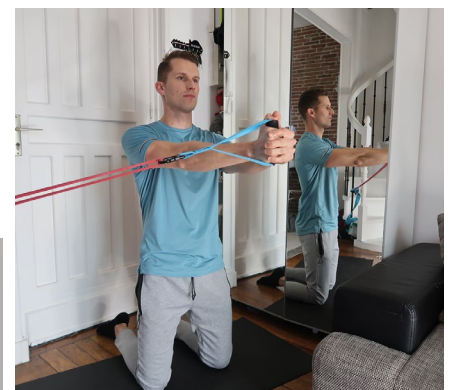
Voici un exercice antirotation, c'est-à-dire dont l'objectif est de ne pas créer de mouvement de rotation. En le pratiquant régulièrement, vous renforcerez votre gainage dynamique et vous limiterez grandement le risque de blessure au niveau du dos et des lombaires.

Accrochez une bande élastique de tension faible à un point d'accroche bas et placez un tapis de gym ou un coussin sous les genoux. Vous devez vous placer perpendiculaire à ce point d'accroche. Une fois que vous êtes en position avec votre bande élastique

dans les mains, tendez les bras, les mains à hauteur du bassin. Contractez les fessiers et l'ensemble des muscles du buste et grandissez-vous avant de faire le mouvement. Le but de l'exercice est de créer un mouvement de va-et-vient avec les bras en les montant le plus haut possible sur la même ligne imaginaire. Vous travaillerez de cette façon à la fois votre stabilité et votre mobilité. Si vous avez une douleur à l'épaule, arrêtez-vous à leur hauteur. Faites trente secondes à une minute de chaque côté et passez à l'exercice suivant.



Le pilier bras en l'air





### Le pont sur une jambe

Allongez-vous sur le dos (sur un tapis de gym), jambes fléchies, les talons à quelques centimètres des fesses. Les bras doivent être le long du corps, paumes des mains face au sol. Pour plus de confort, vous pouvez également poser la tête sur un coussin. Poussez dans les talons pour aligner la tête, la colonne et le bassin tout en contractant les fessiers. Maintenez cette position pendant la durée de l'exercice.

L'objectif est de tendre une jambe après l'autre en fixant le buste et le bassin pour intégrer du gainage dynamique. Faites trente secondes à une minute et passez à l'exercice suivant.

### La planche mobile

Placez les genoux sur un tapis ou sur un coussin et posez les coudes juste en dessous des épaules. La tête, la colonne et le bassin doivent être alignés. Maintenez bien cet alignement pendant la durée de l'exercice.

Le but de cet exercice de gainage dynamique est de lever un bras après l'autre ou une jambe après l'autre pour créer un déséquilibre sans perdre votre alignement. Pour les plus sportifs d'entre vous, vous pouvez également lever la jambe et le bras opposé de façon alternative. Faites trente secondes à une minute.

Le gainage n'est pas ingrat, il s'acquiert et évolue rapidement. Le secret est donc comme pour tout sport : la régularité. Comme je le rappelle fréquemment, il est mieux d'en faire peu, mais souvent, plutôt que beaucoup en peu de temps. Pratiquez régulièrement ce type de circuit et vous constaterez une nette amélioration de votre tonicité abdominale et, par conséquent, bien moins de douleurs de dos. À vous de jouer !

**Thomas Mahieu**

Coach sportif/santé

[www.actif-coaching.com](http://www.actif-coaching.com)



Le pont sur une jambe



La planche mobile



## Nos cauchemars nous aideraient à mieux réagir face à ce que nous craignons

Les terrifiants cauchemars qui peuplent parfois nos nuits ont-ils une fonction cachée ? Des chercheurs<sup>1</sup> suisses ont rassemblé 89 volontaires et leur ont demandé de consigner chaque matin pendant une semaine la nature de leurs rêves. Chacun a ensuite été placé dans un appareil IRM pour observer les zones du cerveau activées lors de la présentation d'images choquantes ou neutres. Chez les participants qui font souvent des cauchemars, les régions cérébrales impliquées dans la peur ont été moins activées.

Ainsi, affronter nos peurs quand nous dormons nous aiderait à mieux y faire face dans la vie réelle. Il convient donc désormais de se souhaiter de « faire de beaux cauchemars » au moment du coucher.

## Huîtres et mois en R : 4 000 ans que ça dure !

Dans le numéro d'*Alternatif Bien-Être* de décembre, nous vous avons donné tous les conseils pour profiter des bienfaits des huîtres et échapper aux mutantes triploïdes. Le goût de l'homme pour ces fruits de mer ne date pas d'hier et il y a quatre millénaires, nos ancêtres limitaient déjà leur consommation aux « mois en r », de septembre à avril.

Pour parvenir à cette conclusion, des scientifiques ont étudié<sup>2</sup> des coquilles vieilles de 4 300 ans, jetées après consommation par les habitants de Saint-Catherine's Island, une île au large de la Géorgie. Ils se sont intéressés à la présence d'un escargot parasite dont le cycle de développement sur les douze mois de l'année est bien connu et dont la taille, à sa mort, permet de déterminer avec précision le moment où l'huître a été consommée. Ils ont ainsi découvert que leur récolte avait lieu vers la fin de l'automne, en hiver et au printemps, avec une pause en été. Il s'agit là de l'un des tout premiers exemples d'exploitation durable des ressources : en évitant de prélever les huîtres au moment où elles se reproduisaient, nos ancêtres s'assuraient de ne pas les épuiser.

## Notre flore intestinale influence aussi notre façon de vieillir

Le butyrate produit par les microbes alliés pourrait lutter contre le déclin cérébral et améliorer la fonction digestive

Nous vous parlions, dans le numéro de décembre, de l'action du microbiote – cette communauté de microbes bénéfique qui vit dans notre intestin – sur le vieillissement. Une récente étude<sup>3</sup> menée par des chercheurs de Singapour, du Royaume-Uni et d'Australie apporte un nouvel éclairage sur son rôle. L'équipe a eu une idée pour le moins originale : prélever la flore intestinale de souris âgées (vingt-quatre mois) et la transférer à de jeunes souris (six semaines) dépourvues de microbiote. La manœuvre a permis, après une période de huit semaines, d'augmenter la formation de nouveaux neurones dans le cerveau des jeunes animaux.

Ce processus, appelé neurogenèse, était stimulé par la présence de microbes bénéfiques produisant du butyrate, un acide gras à courte chaîne qui se raréfie à mesure que nous vieillissons. Il entraîne la fabrication d'une hormone, FGF21, qui promeut la longévité. Les chercheurs ont ensuite constaté que l'administration directe de butyrate provoquait également cette neurogenèse, ce qui pourrait présenter un intérêt indéniable pour freiner le déclin intellectuel lié au vieillissement ou aider les personnes victimes d'un AVC. En prime, le butyrate améliore également la santé digestive, en atténuant l'inflammation et en restaurant la fonction de la barrière intestinale. Les microbes de la flore intestinale semblent bien détenir des clés pour nous aider à vieillir en bonne santé !

## Étudiants, ne sautez pas le petit déjeuner !

Les jeunes Britanniques qui prennent régulièrement un bon petit déjeuner le matin avant de partir étudier obtiennent de meilleurs résultats lors de leur certificat général de fin d'études secondaires, selon les conclusions d'une étude<sup>4</sup> menée au sein de l'université de Leeds. Avoir le ventre vide en arrivant à l'école a en effet un impact négatif sur les capacités d'apprentissage.

Le Gouvernement français a lancé un projet de petits déjeuners gratuits dans certaines écoles élémentaires ; le généraliser pourrait contribuer à améliorer les performances des élèves et à réduire les inégalités sociales.

1. Virginie Sterpenich, Lampros Perogamvros, Giulio Tononi, Sophie Schwartz « Fear in Dreams and in Wakefulness: Evidence for Day/Night Affective Homeostasis » *Human Brain Mapping*, 2019

2. Nicole R. Cannarozzi, Michal Kowalewski « Seasonal Oyster Harvesting Recorded in a Late Archaic Period Shell Ring » *PLOS ONE*, 2019; 14 (11): e0224666

3. Kundu P. et al. « Neurogenesis and Prolongevity Signaling in Young Germ-Free Mice Transplanted With the Gut Microbiota of Old Mice » *Sci Transl Med*, 2019 Nov 13;11(518)

4. Katie Adolphus, Clare L. Lawton, Louise Dye « Associations Between Habitual School-Day Breakfast Consumption Frequency and Academic Performance in British Adolescents » *Frontiers in Public Health*, 2019; 7

# L'apesanteur qui soigne

Plus besoin de s'envoler vers la mer Morte pour tester l'apesanteur ! Quelques centres en France, en Belgique et en Suisse proposent d'expérimenter la flottaison en isolation sensorielle. L'objectif ? Se ressourcer des pieds à la tête, mental inclus. Pour maximiser cette expérience d'introspection, le centre Meiso propose depuis un an un combo « corps & eau » alliant séance d'ostéopathie et flottaison. L'une de nos journalistes a fait l'expérience.

**S**itué en plein cœur de Barbès – un quartier très populaire de Paris –, le centre Meiso apparaît comme une oasis de détente perdu au milieu de la jungle urbaine. Le bananier dissimulé derrière la porte cochère donne immédiatement le la à tous ceux qui s'apprêtent à pénétrer dans cette bulle dédiée au bien-être. Sitôt la porte coulissante passée, prière de se déchausser : des claquettes sont gracieusement mises à disposition pour circuler. Une fois à l'intérieur, je suis invitée à patienter dans l'espace détente. L'endroit porte bien son nom : on y trouve des banquettes confortables sur lesquelles on peut s'allonger, des coussins et une multitude de livres de développement personnel. Ambiance musique zen et lumières tamisées. De l'eau et du thé des immortels sont proposés en libre-service. Je sirote tranquillement une tasse en attendant que Flora Quérule, mon ostéopathe, vienne me chercher. Depuis une petite année, le centre Meiso de Paris propose en effet un soin « corps & eau » combinant une séance d'ostéopathie à une expérience de flottaison d'une durée totale de trois heures, pour maximiser l'expérience d'introspection durant la flottaison.

## Libérer ses facultés intellectuelles et sa créativité

**C**ontrairement aux idées reçues, les caissons d'isolation

sensorielle n'ont rien d'une invention d'originaux inspirés par la science-fiction. Ils sont sortis de l'imagination d'un chercheur américain au National Institute of Mental Health, le Dr John C. Lilly (également connu pour ses travaux relatifs à la communication avec les dauphins), au milieu des années 1950. Son objectif ? Étudier les capacités du cerveau humain hors de toutes influences externes transmises par les sens. La technique de stimulation environnementale restreinte à la flottation (REST en anglais, pour *restricted environmental stimulation technique*) qu'il met alors au point permet de contredire une hypothèse largement partagée par les scientifiques de l'époque, selon laquelle le cerveau s'arrêterait dans un état sans rêve de type coma. Contre toute attente, ses résultats révèlent que la conscience placée en état d'isolation sensorielle redouble d'acuité.

« Par un procédé purement technique, le jeune neurologue se voit donc confirmer l'existence de l'univers intérieur, de la psyché et des archétypes propres chers au psychanalyste Carl Gustav Jung. De 1953 à 1964, il va se livrer à un patient inventaire de son propre esprit... Il formule alors cette analogie : notre esprit semble fonctionner comme un ordinateur. Nos mondes intérieurs sont programmés par des logiciels génétiques, sociaux, familiaux, etc., et semblent aussi partiellement programmables par d'autres logiciels que notre moi conscient peut créer », détaille Emmanuel Duquoc, dans le n° 127

d'*Alternatif Bien-Être*. Ces bains du troisième type ont cependant connu leur apogée aux États-Unis, dans les années 1980, pour un usage très différent : libérer ses facultés intellectuelles et sa créativité sans avoir à adopter la position méditative du lotus pendant de longues heures. Un engouement qui s'appuie sur des recherches scientifiques indiquant que la flottaison améliore la relaxation et même la perception subjective de la relaxation, lorsqu'elle est combinée à des techniques de respiration et d'imagerie visuelle<sup>1</sup>. Comble du chic, certaines célébrités telles que l'écrivain Michael Crichton n'ont pas hésité à équiper leur propre salle de bains d'un caisson à usage personnel pour aller faire trempette en cas de panne d'inspiration. Une lubie de riches ? Pas à en croire les résultats d'une étude publiée en 1998 dans le *Journal of Environmental Psychology*<sup>2</sup>. Les chercheurs ont montré que les individus ayant flotté quarante-cinq minutes avaient donné des réponses plus originales à trois tests psychologiques que ceux des deux groupes témoins (individus assis dans un fauteuil et individus allongés dans un canapé, dans une pièce lumineuse et insonorisée). À noter : pour habituer les sujets à la situation flottante, on leur avait demandé de participer à quatre séances flottantes avant l'heure prévue pour l'expérience. Vais-je moi aussi développer mon originalité ? Je le saurai après ma séance d'ostéopathie !

1. « The effects of short term flotation REST on relaxation: a controlled study » Jacobs GD, Heilbronner RL, Stanley JM - *Health Psychol.* 1984;3(2):99-112

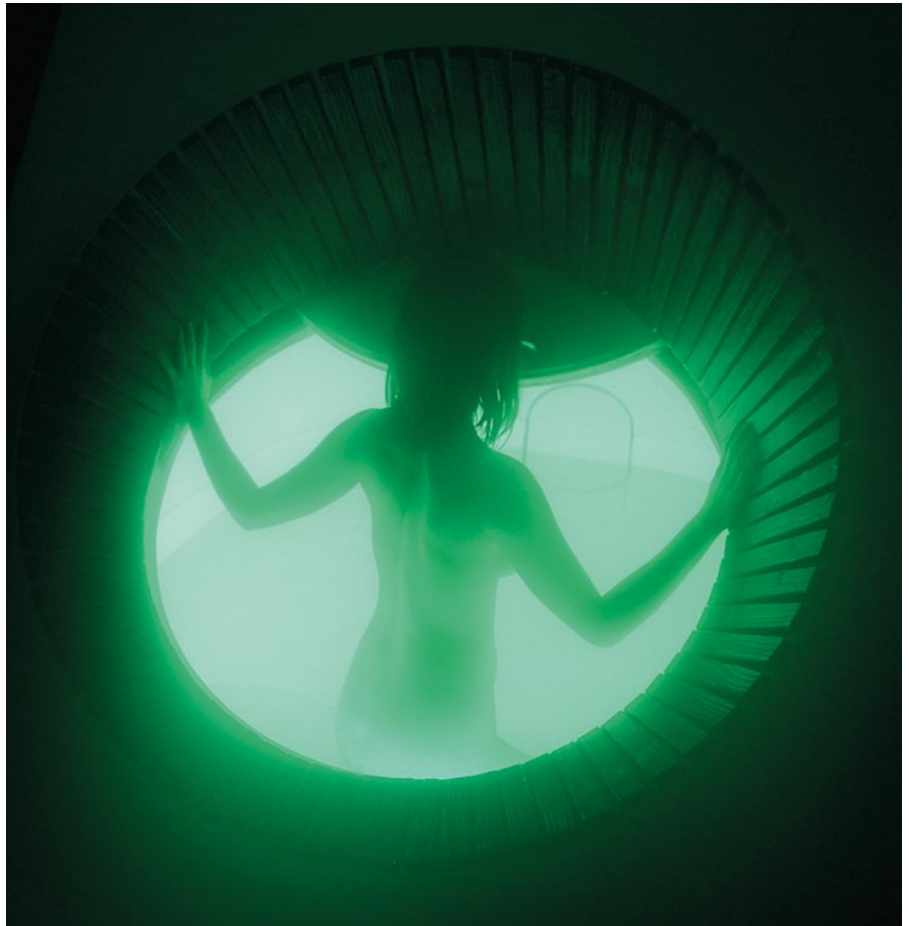
2. « Effects of flotation rest on creative problem solving and originality » Torsten Norlander, Henrik Bergman, Trevor Archer - *Journal of Environmental Psychology*, Volume 18, Issue 4, Décembre 1998



## « Votre corps est très en demande »

**F**lora Quérule, la jeune ostéopathe du centre Meiso, fait partie de ces êtres qui irradiant la douceur. Ses paroles constituent une première invitation au lâcher-prise. Cette jeune femme, notamment formée en Thaïlande, m'interroge sur mon état et mes attentes par rapport à ce soin, avant de m'expliquer que ce qui va suivre n'aura rien d'une séance d'ostéopathie classique. En clair, l'idée n'est pas de me faire craquer dans tous les sens, mais de m'accompagner dans la découverte de mes sensations. « *Le corps est un messenger qui sait où se situent les tensions dues au stress et à la fatigue, m'annonce-t-elle. Nous allons écouter ce qu'il a à vous raconter.* » La création de ce combo « ostéo/flottaison » semble en effet particulièrement judicieuse, des recherches ayant montré que la flottaison est une méthode efficace pour lutter contre certaines douleurs musculaires chroniques<sup>3</sup> et/ou liées au stress<sup>4</sup>. Loin d'être surpris, le Dr Christophe André, psychiatre spécialiste dans la prévention des troubles anxieux et dépressifs, a tenté de justifier ces résultats scientifiques. « *Dans beaucoup de douleurs musculaires, la tension, la crispation, même inconsciente, est à l'origine d'un maintien ou d'une amplification de ces douleurs. Cela resterait à explorer, mais sans doute qu'il y aura des études à conduire dans des pathologies très spécifiques pour mieux comprendre par quel mécanisme la flottaison peut rentrer dans un système de soins. Actuellement, on est plutôt dans le bien-être, mais il est possible que la flottaison puisse aussi être utilisée dans le monde du soin* », affirmait-il dans la revue [Allodocteurs.fr](http://Allodocteurs.fr) en avril 2016.

Me voilà allongée sur sa table de massage. Flora commence à poser longuement ses mains sur mon crâne, puis descend en direction de ma nuque, avant de poursuivre



Entrée du bain de flottaison

lentement ses investigations jusqu'à mes pieds. Son soin s'apparente à un massage. Quelques minutes à peine après avoir débuté, Flora me taquine : « *Vous êtes dans le contrôle ! Vous anticipez presque les mouvements que je veux vous faire faire !* » J'acquiesce, consciente que j'ai encore du mal à m'abandonner. Je médite ses paroles jusqu'au moment où elle commence à me masser le ventre. Lorsqu'elle appuie sur le côté droit, je me redresse brutalement. Flora m'explique qu'elle sent sous ses doigts une « *colonne de tensions* ».

Son diagnostic ne m'étonne guère : cela fait plusieurs mois que je souffre régulièrement de douleurs lors de la digestion. Pour mettre mes intestins au repos, j'ai d'ailleurs récemment effectué un jeûne de deux jours. La liste de mes maux ne s'arrête pas là !

Quand elle s'attaque à mon poignet gauche, mon ostéopathe m'informe qu'« *il est raide* ». Trois jours plus tôt, j'aurais probablement été étonnée par cette annonce, mais ma dernière séance de yoga m'a mis la puce à l'oreille : en effectuant *Anjali-Mudra* dans le dos (mains jointes derrière le dos), j'ai très vite senti des blocages et ai eu du mal à tenir la position. Alors que je revisite mentalement cette posture, Flora me sort de ma rêverie en me confiant : « *C'est un soin très particulier avec vous. Votre corps est très en demande.* » Et de justifier le temps qu'elle a dû passer sur chacune des zones d'intervention. Une alarme se met soudainement à sonner, signe que les 75 minutes se sont écoulées.

Flora s'attarde encore un peu entre mes épaules. « *Vous sentez l'espace que j'ai créé autour de votre colonne vertébrale ?* », m'interroge-t-elle.

3. « Effects of flotation-REST on muscle tension pain » Kjellgren A, Sundequist U, et al. « Pain Research and Management » 6 (4): 181-9

4. « Eliciting the Relaxation Response With the Help of Flotation - REST (Restricted Environmental Stimulation Technique) in Patients With Stress Related Ailments » Sven Å. Bood, Anette Kjellgren, Torsten Norlander, Lenneart Nordström, Knut Nordenström, Gun Nordenström, *International Journal of Stress Management* - 2006, Vol. 13, N°2

Une chose est sûre : je me sens délicieusement détendue, prête à expérimenter l'apesanteur dans les meilleures conditions du monde !

## Je suis un batracien !

**E**n m'accompagnant vers ma cabine, mon ostéopathe me fournit les consignes indispensables. J'apprends ainsi que durant la flottaison, la coupure avec tous les stimuli provenant de l'extérieur me permettra une meilleure reconnexion à moi-même. « *Vous allez continuer de prendre pleinement conscience de votre corps, de ses sensations et de ce que l'expérience du massage ostéopathique vous a révélé* », explique-t-elle tout en me prévenant que si je choisis d'expérimenter une séance dans le noir, tous mes sens seront en alerte, « *comme pour trouver des points de repère dans cet espace qui n'en donne pas.* » Flora me délivre ensuite des informations plus techniques : je vais flotter dans une eau à 36 °C saturée en sel de magnésium (1 200 litres d'eau et 900 kg de magnésium) et de consistance très visqueuse, condition pour une flottaison en apesanteur sans aucune contraction des muscles. « *Vous constaterez que lorsque le corps se détend, l'esprit suit* », ajoute Flora une fois que je suis devant ma cabine. À l'intérieur se trouvent une douche avec savon et shampoing en libre-service, des distributeurs contenant des bouchons d'oreille, des sachets de vaseline pour badigeonner les éventuelles plaies et, tout au fond, le bain de flottaison. Il ressemble à un grand cocon muni d'une trappe ronde sur l'avant pour y pénétrer. Malgré mon excitation, j'écoute attentivement la procédure : se déshabiller entièrement (la flottaison se pratique en tenue d'Ève !), prendre une douche et enfiler des bouchons d'oreille pour éviter que l'eau ne s'infilte dans les conduits auditifs. Mon ostéopathe me suggère d'utiliser le cercle de polystyrène en guise de coussin pour ne pas solliciter mes

cervicales. Lorsque je pénètre enfin dans mon cocon, je suis surprise de découvrir que le fond ne se trouve qu'à 30 cm de mes orteils. Au moins, je ne risque pas de me noyer ! On est loin des premiers caissons de flottaison qui exigeaient le port d'un masque complexe afin de respirer sous l'eau et des vêtements en néoprène trop serrés empêchant la libre circulation du sang ! La viscosité de l'eau m'interpelle également, mais c'est plutôt agréable. Je m'allonge avec délectation. Je flotte ! Parmi les cinq programmes possibles, je choisis les huit minutes de bols tibétains suivis d'une grosse heure de silence... dans le noir ! Je suis à la fois impatiente et anxieuse. Et si je me mettais à paniquer lorsque les lumières s'éteindraient ? Pour éviter que ce moment de détente ne se transforme en cauchemar, je décide de prendre mes précautions : coincer mes pieds sous la trappe pour rallumer la veilleuse facilement au cas où l'expérience tournerait mal !

Huit minutes plus tard, les bols cessent en effet de chanter, mais la veilleuse éclaire toujours ma bulle. Après moult tergiversations, je décide d'ouvrir la trappe pour aller l'éteindre moi-même. Et en effet, le noir change tout. Toutes mes craintes s'envolent et laissent place à un sentiment de pure détente. L'obscurité participe grandement au lâcher-prise. J'ai l'impression de ne faire qu'un avec mon nouvel habitat. Ni une, ni deux, je pars à son exploration en donnant de petites impulsions, tantôt des bras, tantôt des jambes, chaque fois que j'effleure une paroi. Très vite, je perds complètement mes repères, incapable de situer la trappe que j'ai refermée quelques instants plus tôt. Mon corps est devenu aussi visqueux que l'environnement dans lequel il baigne. Une image me vient à l'esprit : je suis un batracien ! La sensation de glisse est totalement inédite. Du fait de l'apesanteur, je ne sens plus du tout mon corps. La séance d'ostéopathie a été vraiment efficace. Sans elle,

j'aurais peut-être ressenti les tensions que Flora s'est employée à gommer ? J'ai la curieuse sensation d'être une tête sans corps ! La densité n'existe plus. C'est aussi déroutant qu'apaisant. Des pensées et des images défilent durant ce voyage presque initiatique. Je prends conscience que placée dans ces conditions, l'espèce humaine pèse la même chose, autrement dit rien ! Je me sens doucement partir (sommeil ? Méditation profonde ?), mais au même instant, mon crâne effleure une paroi qui me ramène à la réalité. Qu'importe ! Je passe mes sens en revue et explore le courant de détente qui me parcourt. Le silence est aussi épais que le noir qui m'enveloppe. D'autres sens se développent : j'entends très distinctement mon pouls. Quelle expérience édifiante ! J'imagine le sang qui pulse dans mes veines avant de parcourir mon cœur. Je perçois la vie qui coule à l'intérieur de moi ! Puis, les gongs commencent à résonner, pour m'aider à émerger en douceur de cette parenthèse sensorielle. Alors que j'avais totalement perdu la notion du temps, je comprends que l'heure et quart s'est écoulée. La veilleuse se rallume quelques instants après. Consciente qu'il va falloir quitter mon précieux cocon, je décide de jouir pleinement de ces ultimes minutes en enregistrant mentalement et physiquement toutes mes sensations. Parmi elle, la soif. Finalement, c'est elle qui me donne l'impulsion nécessaire pour me relever.

Tel un papillon, je sors de ma chrysalide avec l'impression d'une seconde naissance : la femme tendue et fatiguée a laissé place à une femme totalement relaxée. Il ne me reste plus qu'à passer quelques tests psychologiques pour savoir si mon capital originalité a été boosté par cette expérience amniotique ! Dans tous les cas, cette expérience aura été un voyage dans les sensations et les pensées particulièrement intéressant.

**Sandra Franrenet**

# Le pin, un conifère à redécouvrir



En mars, les affections de la sphère ORL et bronchiques sont encore légion. Si les plantes traditionnelles en cette fin de période hivernale ne vous suffisent pas ou que vous souhaitez diversifier votre arsenal thérapeutique, je vous recommande le pin. Outre la découverte de ses vertus thérapeutiques, je vous explique dans cet article pourquoi c'est une erreur de demander des bourgeons de sapin, quelle différence il y a entre le pin sylvestre et le pin maritime et d'où viennent la térébenthine et le pycnogenol. De quoi vous familiariser plus en détail avec la grande famille des conifères.

**Nom latin :** *Pinus sylvestris*

**Famille :** Conifères ou Pinacées ou Abiétacées

**Noms communs :** pin sylvestre, pin sauvage, pin d'Écosse

**Partie utilisée :** bourgeon, huile essentielle

**Principes actifs majeurs :** bourgeons : huile essentielle riche en alpha et bêta-pinène ; huile essentielle : 80 % de monoterpènes, 8 % sesquiterpènes, 10 % d'acétate de bornyle, sesquiterpénols et monoterpénols.

**Forme d'usage :** tisane, huile essentielle

**Propriétés majeures :** expectorant, antiseptique bronchique, balsamique et fortifiant

résineux. Cette résine est très épaisse, collante, et c'est elle qui leur donne cette odeur de « sapin » si caractéristique.

En thérapeutique, deux espèces de pin sont utilisées :

- **le pin sylvestre** (*Pinus sylvestris*), dont on récolte les bourgeons à boire en tisane et les aiguilles que l'on distille pour en extraire l'huile essentielle de pin sylvestre ;

- **le pin maritime** (*Pinus pinaster*), dont on distille l'oléorésine pour obtenir l'huile essentielle de térébenthine et dont on extrait de l'écorce le pycnogenol, pour en faire des compléments alimentaires.

D'autres conifères ont des usages thérapeutiques bien connus : les sapins dits géant, baumier, de Sibérie, l'épinette noire, la pruche dont on utilise les huiles essentielles, le cyprès pour les propriétés circulatoires de ses noix et ses rameaux feuillés ; l'if, grand toxique à l'origine d'anticancéreux puissants, et le thuya pour son action antiverrue spectaculaire.

## Indications du pin en herboristerie

**C**e sont les bourgeons de pin que l'on vend à l'Herboristerie du Palais Royal à Paris. Ils sont parfois demandés sous l'appellation abusive

**L**es conifères sont apparus sur terre il y a 300 millions d'années. Les plus emblématiques sont les pins, les sapins, les mélèzes, les épicéas, les séquoias, les genévriers, les cyprès, les cèdres et les ifs. Ils poussent naturellement presque partout dans le monde et le font en espèce dominante sur les territoires qu'ils occupent. Ils sont caractérisés par leur fruit, que l'on appelle cône, ce qui a donné le nom à ce type d'arbre, en opposition aux feuillus tels que le chêne. Ce fruit, le cône, peut avoir diverses formes, la plus typique étant évidemment une forme conique, mais ce n'est pas un standard : les « baies » de genévrier ou les « noix » de cyprès ont une forme différente et sont pourtant des cônes ! Le cône est généralement un fruit sec formé d'écaillies

rigides, la plus connue étant la fameuse pomme de pin qui met quatre ans pour arriver à maturité. Quand le fruit est mûr, les écaillies se soulèvent, lui donnant cet aspect hérissé, et des graines s'en échappent : les délicieux pignons de pin. Quant aux feuilles, elles sont là aussi particulières : on les appelle des aiguilles. Celles du pin sylvestre sont fines, dures et piquantes à leur extrémité. Le pin est *sempervirens*, c'est-à-dire toujours vert, puisque ses aiguilles ne tombent pas l'hiver venu. Très résistants, les conifères peuvent faire face à la sécheresse comme au froid. Cette résistance est due à leur résine, qui contient très peu d'eau, comparativement à la sève, ce qui empêche la transpiration ou le gel de l'arbre. C'est pour cela que l'on appelle parfois les conifères des



« *bourgeons de sapin* », qui eux, ne sont ni récoltés ni considérés comme médicinaux. Depuis des millénaires, le pin est reconnu comme un désinfectant des bronches. Il possède un pouvoir expectorant et antiseptique bienvenu en cas de toux, de bronchite. C'est aussi un bon fortifiant, stimulant et sudorifique en cas d'état grippal et d'infections hivernales. Lorsque vous vous sentez abattu, rien de tel qu'une bonne tisane de pin pour vous requinquer !

Respirer ses vapeurs odorantes aidera aussi en cas de sinusite, de nez bouché et de rhume. Enfin, si vous en faites des gargarismes, le pin soulagera les laryngites et les maux de gorge enflammée. Traditionnellement, on en fait un sirop avec 60 g de bourgeons de pin et 50 g d'eau-de-vie en macération pendant une heure, auxquels on ajoute un litre d'eau bouillante, à laisser reposer six heures. Filtrer cette préparation, ajouter le même poids en sucre et cuire le tout au bain-marie, jusqu'à l'obtention d'un sirop. Quatre à cinq cuillères à soupe par jour sur le temps des symptômes et voilà votre mal de gorge soigné.

Bien que ses indications soient hautement valables, c'est une petite référence en herboristerie. Il faut croire que d'autres plantes lui aient volé la vedette, en tête : le thym, l'eucalyptus, le plantain ou encore l'hysope. Pourquoi donc ne pas penser aussi aux bourgeons de pin pour renforcer l'efficacité de votre tisane ? Si vous êtes en mal de vacances au grand air, nul doute que vous apprécierez ses effluves montagnards : ils vous transporteront, vous et votre tasse, au pied des Alpes !

Outre la tisane de bourgeons de pin, nous vendons à l'herboristerie les huiles essentielles de pin sylvestre et de térébenthine. L'organe producteur de l'huile essentielle de pin

sylvestre sont les aiguilles, alors qu'il s'agit de l'oléorésine du pin maritime (*Pinus pinaster*) pour la térébenthine. En termes de vertus thérapeutiques, on utilise surtout l'huile essentielle de pin sylvestre pour ses propriétés cortison-like, qui miment l'action de la cortisone, ainsi apte à stimuler des glandes surrénales fatiguées et à dynamiser l'organisme. La symbolique de cet arbre droit et haut de 20 à 45 m, invite à se remettre d'aplomb pour continuer à avancer. Cette huile essentielle est donc tonique surrénalienne, tonique sexuelle et neurotonique, stimulante en cas de fatigue physique et nerveuse. Attention, elle est aussi hypertensive. Elle possède également, comme les bourgeons, un tropisme respiratoire avec une action fluidifiante des sécrétions bronchiques, balsamiques (= qui aident à respirer), anti-infectieuse et anti-inflammatoire en cas d'affections ORL et broncho-pulmonaires.

L'huile essentielle de térébenthine est quant à elle expectorante et balsamique, utile en cas de bronchite, toux du fumeur, congestion pulmonaire. Grande antiseptique de l'air, c'est une alliée en cas d'épidémie pour purifier son intérieur. Tonique et stimulante générale, elle aide en cas de fatigue physique et nerveuse.

Enfin, quatrième produit issu de pin qui soit commercialisé : le pycnogénol. Extrait de l'écorce du pin maritime, c'est un tanin de la classe des proanthocyanidols aux effets antioxydants, bienfaisant pour la paroi des vaisseaux et les inflammations diverses. C'est lui aussi une petite référence eu égard à son coût, autour de 50 € les 30 comprimés, qui lui font préférer d'autres produits moins onéreux.

## La recherche sur les pins

**T** très peu d'études scientifiques sont dédiées aux bourgeons de pin ; nulle trace d'une quelconque étude vantant les mérites de son infusion en cas de troubles bronchiques. L'huile essentielle de pin sylvestre a été étudiée en diffusion atmosphérique. A été confirmé son rôle assainissant de l'atmosphère en tuant de nombreuses variétés de champignons, levures, spores et bactéries dans l'air<sup>1</sup>. Quand on lui associe d'autres huiles essentielles, le résultat est encore plus élevé, ce qui n'est guère une surprise quand on connaît le principe de l'effet synergique où des composants à même visée, s'ils sont réunis, se potentialisent l'un l'autre<sup>2</sup>.

C'est surtout le pycnogénol qui fait l'objet d'études. Cette écorce de pin maritime est probante dans tous les troubles inflammatoires dès 150 mg/j pour sa capacité à faire diminuer la protéine C réactive<sup>3</sup>, un marqueur de l'inflammation dans l'organisme. L'arthrose étant l'un de ces processus inflammatoires, des chercheurs ont évalué sa capacité à inhiber la dégradation du cartilage, la réduction de la douleur et l'amélioration de la mobilité. Ses acides phénoliques sont rapidement et bien absorbés et permettent qu'en trois mois de supplémentation, le pycnogénol puisse exercer ses rôles antioxydant, anti-inflammatoire et chondroprotecteur<sup>4</sup>. Vu son action sur la sphère cardiovasculaire grâce à ses flavonoïdes, il n'est pas étonnant non plus que soit validée son indication lors d'hypertension artérielle<sup>5</sup>.

1. *Medicina (Kaunas)*. 2004;40(8):787-94. « Fungicidal properties of *Pinus sylvestris* L. for improvement of air quality » Motiejūnaite O, Peciulyte D. Lituanie
2. *BMC Complement Altern Med*. 2018 May 3;18(1):143. « Use of *Pinus sylvestris* L. (Pinaceae), *Origanum vulgare* L. (Lamiaceae), and *Thymus vulgaris* L. (Lamiaceae) essential oils and their main components to enhance itraconazole activity against azole susceptible/not-susceptible *Cryptococcus neoformans* strains. Scalas D, Mandras N, Roana J & al. Italie.
3. *Clin Nutr Res*. 2018 Apr;7(2):117-125. Epub 2018 Apr 16 « The Effect of Pycnogenol Supplementation on Plasma C-Reactive Protein Concentration: a Systematic Review and Meta-Analysis » Nikpayam O, Rouhani MH, Pourmasoumi M, Roshanravan N, Ghaedi E, Mohammadi H. Iran
4. *J Med Food*. 2018 Jan;21(1):1-4. Epub 2017 Aug 24 « Review on Sustained Relief of Osteoarthritis Symptoms with a Proprietary Extract from Pine Bark, Pycnogenol » Rohdewald PJ. Allemagne
5. *Iran J Public Health*. 2018 Jun;47(6):779-787 « Effect of Pycnogenol Supplementation on Blood Pressure: A Systematic Review and Meta-analysis » Zhang Z, Tong X, Wei YL, Zhao L, Xu JY, Qin LQ. Chine

## Comment l'utiliser ?

- **En tisane :** 2 cuillères à soupe de bourgeons de pin séchés dans 50 cl d'eau bouillante à infuser dix minutes. Boire dans la journée, bien chaud. Ajouter du miel, car ce breuvage est amer. En traitement curatif, boire sur la durée des symptômes jusqu'à amélioration. En prévention, vous pouvez en boire une tasse chaque jour en saison hivernale.

- **En huile essentielle, en massage :** 1 goutte d'huile essentielle de pin sylvestre et 1 goutte d'huile essentielle d'épinette noire, diluées dans une cuillère à café d'huile de noyaux d'abricot, à masser matin et début d'après-midi sur les avant-bras et/ou sur les surrénales (dans le dos, de part et d'autre de la colonne vertébrale, là où l'on ne sent plus les côtes), en cas de fatigue générale, pendant dix jours.

- **En diffusion coniférale,** pour assainir l'air ambiant : 3 gouttes de térébenthine, 3 gouttes de pin sylvestre, 4 gouttes de sapin baumier dans un diffuseur, quinze minutes par heure ou une heure toutes les quatre heures en période hivernale. Ne pas diffuser en présence de bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, épileptiques et asthmatiques.

- **Pycnogénol :** de 100 à 200 mg au cours du dîner en cure de deux mois.

## Précautions d'emploi

**L**es bourgeons de pin et le pycnogénol n'ont pas de précaution d'emploi aux dosages indiqués. Les huiles essentielles de pin sylvestre et de térébenthine sont irritantes sur la peau et les muqueuses, et requièrent systématiquement une dilution préalable dans une huile végétale. Elles sont déconseillées chez la femme enceinte ou allaitante, l'enfant, l'asthmatique et l'hypertendu.

**Caroline Gayet**

Diététicienne-phytothérapeute

[www.caroline-gayet.com](http://www.caroline-gayet.com)

## Congrès Agir pour la santé naturelle

AIX-LES-BAINS, du 20 au 22 mars 2020

**Droits d'entrée :** Pass 2 jours à 120 euros, 1 jour à 90 euros, conférences à 15 euros

**Lieu :** Centre culturel et des congrès André Grosjean, rue Jean-Monard, 73100 Aix-les-Bains

**Renseignements :** [www.agirsantenaturelle.fr](http://www.agirsantenaturelle.fr)

Autour du thème « Bien dans sa tête, bien dans son corps », ce congrès sera animé par des conférenciers de renom qui vous parleront de leurs solutions et de leurs accompagnements pour une santé globale. Soins par la nutrition, par les plantes ou par le développement personnel, vous bénéficierez des conseils d'experts pour adopter l'art de mieux respirer, de bien vieillir, dormir ou d'aimer son corps. Vous découvrirez également les thérapies du futur dans le domaine du mieux-être, qu'il s'agisse de la chromothérapie, du profilage alimentaire, de la spagyrie ou du self-help. Les exposants partageront leur savoir-faire et leurs produits conçus dans le but de vous aider à améliorer votre qualité de vie. Vous pourrez enfin participer à des ateliers découverte autour du soin par la lumière, de la danse ou de l'écriture.

## Salon du bien-être, bio et thérapies (salon Iris)

VILLEURBANNE, du 3 au 5 avril 2020

**Droits d'entrée :** 2 euros

**Lieu :** 19, avenue Gaston-Berger, 69625 Villeurbanne

**Renseignements :** [www.salonbienetrelyon.com](http://www.salonbienetrelyon.com)

Venez à la rencontre d'experts en thérapies spirituelles (chamanisme, karma, etc.) ou quantiques, d'hypnothérapeutes, de magnétiseurs, de lithothérapeutes, de praticiens de la médecine holistique, de sophrologues, de musicologues ou encore de spécialistes de la bionutrition ! Ils vous partageront leurs connaissances sur la santé alternative à travers 80 conférences. Parcourez les quelque 190 stands pour découvrir des produits de la vie au naturel (cosmétiques écologiques, objets feng shui, aliments bio, livres de développement personnel, etc.). Ateliers démonstration, concerts zen et tombola animeront également ces journées. Vous aurez l'occasion de vous détendre aux stands de restauration bio ou dans les espaces de relaxation « Arbre et conscience ».

## Salon des thérapies naturelles

MORGES ET BEAUSOBRE, les 25 et 26 avril 2020

**Droits d'entrée :** Pass 2 jours à 20 CHF, conférences et ateliers gratuits

**Lieu :** Site et théâtre de Beausobre, avenue de Vertou 2, 1110 Morges, Suisse

**Renseignements :** <https://morges.salontherapiesnaturelles.ch>

Comme chaque année, vous pourrez assister aux nombreux ateliers consacrés aux soins alternatifs tels que l'hypnose, les massages, le yoga ou la méditation. Au Village Nature et Bio, vous goûterez aux produits naturels des stands de dégustation et aurez l'occasion de rencontrer les acteurs du mieux-être aux ateliers de cuisine et de cosmétiques bio. Vous pourrez également découvrir une grande variété de médecines alternatives au travers de 95 conférences accessibles avec le billet d'entrée.

# Le stéthoscope, de l'hôpital parisien au médecin de campagne

Près de l'entrée de l'hôpital Necker à Paris, on peut découvrir une plaque de marbre assez modeste, qui n'attire pas l'attention au premier regard, fondue dans l'austérité de la façade du vieux bâtiment. On peut y lire : « *Dans cet hôpital, Laennec découvrit l'auscultation.* » Sous l'inscription est sculpté le profil d'un homme ascétique aux traits émaciés, l'œil enfoncé dans l'orbite, un rictus plus qu'un sourire aux lèvres... Sous le visage en ronde-bosse, seulement deux dates : 1781-1826, encadrant un caducée formé du vase des pharmaciens et de la couleuvre d'Esculape. L'histoire que ne raconte pas cette plaque, dont la sobriété n'aurait pas déplu à celui qu'elle commémore, se passe en fait en 1815. C'est cette histoire que vous raconte le P<sup>r</sup> Fabiani dans sa chronique de ce mois, en prenant un détour tout personnel par la campagne normande...

**E**ncore interne, j'assurais un remplacement de médecine générale dans une petite ville de Normandie. Le D<sup>r</sup> L., qui me laissait les clés de son cabinet et de sa maison pendant une semaine, était ce que l'on appelle un « vieux de la vieille ». Homme ayant passé la soixantaine, aimable et jovial, il avait une magnifique clientèle, forgée au fil du

temps par une compétence extrême et un dévouement exemplaire. Il représentait une notabilité locale, ne quittait jamais le costume-cravate, chantait à la messe le dimanche et avait été élu sur la liste conduite par le maire de l'époque. Veuf depuis plusieurs années, il me laissait, pour assurer l'intendance, Marie, sa vieille gouvernante.

reconnaissant. Il multipliait les recommandations sur ses malades chéris, comme s'il me confiait la prunelle de ses yeux. C'était à peine s'il ne m'avait pas résumé la fiche de chacun d'entre eux, en me précisant leurs maladies, mais aussi leur situation personnelle, qu'il connaissait sur le bout des doigts. Heureusement, l'abondance de sa patientèle l'obligea à abréger les commentaires à ceux qui posaient un problème récent ou urgent.

« *Je suis désolé de t'imposer un testament<sup>2</sup> aussi long, mais tu as compris que toutes ces personnes avec leurs tares et leurs défauts comptent énormément pour moi. Comme tu le vois, je ne suis pas prêt à déteiler* », ajoutait-il avec un sourire.

## Où je débute comme médecin de campagne

**J**e commençais dès le lendemain par une consultation. L'après-midi, je devais me rendre en visite au domicile de plusieurs malades, sur le cas desquels j'avais été largement renseigné par mon confrère. Le D<sup>r</sup> L. m'avait, en prime, laissé sa deux-chevaux Citroën, en

« *Tu verras, collègue<sup>1</sup> (il avait beaucoup tenu à ce que son remplaçant fût interne des hôpitaux), c'est vraiment un cordon-bleu. Fais attention à ne pas prendre du ventre pendant ton petit séjour chez moi !* »

Il partait presque à regret pour aller voir sa fille qui venait d'accoucher à l'autre bout de la France et connaître ainsi son premier petit-fils ; j'avais accepté de le remplacer au débotté, ce dont il m'était très



La plaque commémorative de l'hôpital Necker, dédiée à Laennec

1. Le terme de « collègue » est celui qu'utilisent les internes et anciens internes pour se désigner ; dans leurs rapports, le tutoiement est habituellement de rigueur.  
2. En jargon médical, le testament est l'ensemble des instructions concernant les patients d'un médecin à son successeur dans une fonction.



me précisant, dans un grand éclat de rire : « *Tu verras, il suffit que tu lui prononces le nom du malade pour qu'elle t'y conduise toute seule.* »

Sur ce dernier point, j'avais un peu plus de doutes et j'appréhendais réellement ces visites dans la campagne où les fermes étaient disséminées sans indication précise. Déjà, je me perdais un peu dans les petites rues médiévales du centre-ville, entre la « rue de l'Hôtel-de-la-Gabelle », où se trouvait la maison du D<sup>r</sup> L., et celle des « Petites-Boucheries » que je devais suivre pour aller jusqu'à la place de l'Église, où se trouvait le marchand de journaux, indispensable à ma survie intellectuelle.

La première journée de remplacement se passa sans anicroche. J'étais, comme tous les jeunes remplaçants, inquiet de ne pas pouvoir faire un diagnostic ou ne pas réagir efficacement devant une urgence. Mais tous les malades que j'avais rencontrés étaient d'anciens patients du D<sup>r</sup> L. ; ils avaient déjà leur fiche rédigée et leur traitement établi. Il ne me restait plus, en bref, qu'à recopier l'ordonnance. Le reste n'était plus qu'une affaire de psychologie, le remplaçant étant toujours considéré par les vieux malades fidèles comme une rustine sur une chambre à air ou, pire, comme celui qui allait peut-être prendre la place du bon médecin (le leur) qui n'avait pas encore osé annoncer qu'il allait prendre sa retraite. Le chemin était souvent long pour établir la confiance, et certains confrères avaient payé une bévue dans cette période d'essai par un retour prématuré vers des positions antérieures. Ainsi, pour ne pas perturber ses malades, j'avais adopté l'une des habitudes que mon confrère m'avait vantée : l'auscultation immédiate. Ce procédé très ancien était celui qu'utilisaient les médecins avant l'invention du stéthoscope par Laënnec, au XIX<sup>e</sup> siècle : il consistait à utiliser une serviette posée à même le thorax du malade et à écouter directement à l'oreille les bruits du cœur et

des poumons. Le D<sup>r</sup> L. m'avait recommandé cette méthode qu'il considérait comme beaucoup plus efficace et beaucoup plus précise. Je n'avais aucune expérience de cette méthode, mais je m'astreignais à la réaliser pour ne pas dépayser les patients, quitte à utiliser dans un deuxième temps mon bon vieux « stétho » pour retrouver mes marques.

## Où je fais connaissance avec les plaisirs roboratifs d'une table provinciale

**L**e lendemain s'annonçait très chargé. Décidément, le remplacement du D<sup>r</sup> L. n'était pas de tout repos et je me sentais déjà bien fatigué par mon début de remplacement sur les chapeaux de roues. Mais la consultation du matin se déroula calmement, avec cependant pas mal d'enfants accompagnés par leur cortège de problèmes otorhino-laryngologiques. Je prenais tout mon temps pour bien les examiner et ne pas passer à côté d'une otite ou d'une angine blanche, si bien que je terminais ma consultation assez tard.

Marie, la gouvernante, m'avait attendu et avait maintenu au chaud le déjeuner du jour. Il était vrai qu'elle faisait une cuisine à la fois abondante et délicieuse. J'étais affamé et après avoir passé ma première faim sur un magnifique plat de charcuterie accompagné de crudités variées, j'attaquais un splendide navarin d'agneau qui, réchauffé, n'avait fait que gagner en onctuosité. Je ne pus résister ni au plateau de fromages, ni à la crème caramel. L'ensemble avait été arrosé par un excellent cru bourgeois de Bordeaux, sorti de la cave du propriétaire des lieux. Si bien qu'une douce somnolence m'aurait sans doute gagné en fin de repas si le café de Marie, qui s'apparentait à une forme concentrée de dynamite, ne devait pas me permettre de retrouver toute la lucidité nécessaire

pour recevoir les patients suivants. En tout cas l'espérai-je !

Mon premier patient se plaignait d'une bronchite qui entraînait une toux opiniâtre et productive. Je le fis se déshabiller pour ausculter ses poumons et, fidèle à mon principe de respecter les habitudes, j'étais une belle serviette blanche qui sentait la lavande sur son dos. C'était un homme de la cinquantaine aux épaules larges et aux formes rebondies. J'appuyais ma tête sur son dos, l'oreille contre la serviette, en lui recommandant de respirer tranquillement. Et là, bercé par ses mouvements respiratoires et envahi par la chaleur de son corps, je m'endormis.

Aussi invraisemblable que cela puisse paraître, je m'endormis en quelques secondes... Combien de temps dura cette absence, il me fut impossible de le savoir. Mais ce fut la toux de mon malade qui me réveilla... « *Excusez-moi, docteur, dit-il, mais je ne pouvais plus me retenir.* »

J'étais un peu gêné et je demandai au patient de se rhabiller, sans effectuer de commentaire, tout en m'angoissant sur ce qu'il pouvait bien penser de moi. Ce fut alors qu'il ajouta :

« *Merci, docteur. Je voulais vous dire : personne ne m'avait jamais examiné aussi longtemps et soigneusement que vous !* »

## Le stéthoscope, symbole du médecin

**A**ujourd'hui, s'il n'existait qu'un instrument pour symboliser le médecin, ce serait bien entendu du stéthoscope dont il s'agirait ! Le seul fait de serrer ses branches autour de son cou ou plus négligemment de le porter en sautoir suffit pour que les malades d'un hôpital vous appellent « *docteur* ». On sait qu'il est ce moyen mythique de percevoir les bruits mystérieux du corps d'où doit venir le diagnostic. Et le malade attend avec angoisse que le prati-

rien relève la tête pour connaître le verdict que lui a appris ce prolongement flexible de ses oreilles. « *Le docteur m'a ausculté* », dit-il souvent, alors que le terme exact aurait plutôt été « *le docteur m'a examiné* ». Mais la magie du stéthoscope avale et synthétise les autres données de l'examen clinique que sont l'inspection, la palpation et la percussion... Le D<sup>r</sup> Laënnec aurait-il pu penser à un tel succès le jour où il inventa l'auscultation médiate, c'est-à-dire le stéthoscope ?

## Qui était le D<sup>r</sup> Laënnec ?

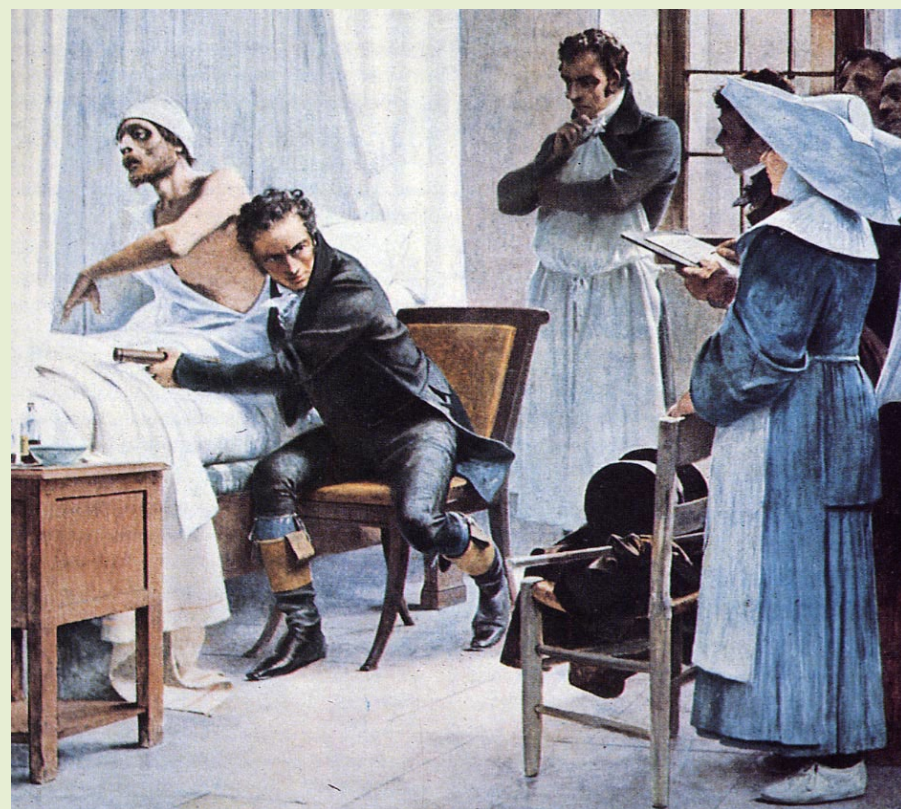
**N**ous sommes en 1815 à l'hôpital Necker, rue de Sèvres, dans ce Paris de la fin des Cent-Jours. Le nouveau médecin nommé de ces lieux s'appelle René Théophile Hyacinthe Laënnec, il est breton, il a 34 ans. Quand on le voit traverser la cour carrée de l'hôpital de son pas pressé, on sent l'homme préoccupé. C'est un ascète, les joues creusées sous des favoris exubérants, les

lèvres minces, le nez fin et pointu, la mèche de cheveux en bataille. Sa redingote est un peu élimée et ses bottes aux talons éculés tombent un peu en vrille sur ses chevilles. « *Pas très soigné sur lui, le docteur, sans doute célibataire, toujours plongé dans ses pensées !* », commentent les petites sœurs augustines qui le croisent dans la cour, la cornette en bataille, et se pressent avant le lever du jour, après avoir chanté matines, vers les pavillons des malades.

Ce que ne savent pas encore les religieuses-infirmières de l'hôpital Necker, c'est que René est un savant qui a bien compris la leçon de ses maîtres et qui veut à tout prix trouver les moyens de les appliquer. Ce que lui avait dit Xavier Bichat, mort si jeune, et qui lui répétait : « *Il faut que tu appliques une méthode d'observation des malades sans faille. Pour comprendre les maladies, comparer les signes observés aux lésions que tu verras à l'autopsie, c'est la méthode anatomoclinique. Et c'est ainsi que nous ferons des progrès diagnostiques.* »

René se souvient encore de l'enseignement de Xavier à la morgue, Xavier si brillant, intelligent et parti si vite. Dieu en avait décidé ainsi. Ainsi soit-il.

Car ce que les petites sœurs en cornette n'ont pas non plus saisi du personnage, c'est l'intensité de sa foi. René est un catholique fervent pour qui les grands principes de pauvreté et de charité ont un sens qui gouverne sa vie. Elles ne sont pas habituées, les sœurs : cette foi tranche trop avec bien des médecins qu'elles ont connus, imbibés de l'anticléricalisme révolutionnaire, qui a été un temps à la mode. Elles avaient même été renvoyées des hôpitaux par Lazare Carnot, qui les considérait comme des souris grises qui, clamaient-elles, donnaient leurs soins avec une partialité marquée et représentaient des foyers de fanatisme contre-révolutionnaire. Certaines sœurs avaient dû abjurer, d'autres payèrent leur engagement en perdant leur tête. Dogmatisme et férocité de ces temps incertains !



Laënnec examine un patient pulmonaire à l'hôpital Necker sous l'œil de son assistant et des sœurs qui accompagnent sa visite. Il commence par une auscultation immédiate (l'oreille directement posée sur la poitrine du patient) et tient dans sa main son nouveau stéthoscope, qui va lui permettre sa nouvelle auscultation médiate.

## Le bel hôpital Necker

**T**ravailler à Necker plutôt qu'à la Charité, où il exerçait jusqu'alors sous la houlette du grand Corvisart, médecin de l'Empereur, est une incontestable promotion pour le brillant Laënnec. Il devient ainsi chef du service de médecine interne de l'hôpital le plus moderne de Paris. Un hôpital qui a été offert en 1778 par Suzanne Necker, épouse du ministre des finances du roi Louis XVI, sous le nom d'« Hospice de la charité des paroisses de Saint-Sulpice et du Gros Caillou ». Il comprend 120 lits en fer (ce qui est une nouveauté incroyable), il a été conçu par sa bienfaitrice pour prendre soin des malades avec humanité et doit ne coucher qu'un patient par lit (invraisemblable innovation, bien digne de la mère de Madame de Staël !). Tout ceci convient parfaitement à René



Laënnec et n'a pas été étranger dans sa décision de venir y exercer.

Mais revenons à lui, en ce petit matin frisquet de février 1815, alors qu'il traverse à pas pressés le fameux carré de Necker. Les petites cornettes ne se sont pas trompées sur un point : il est soucieux, plus encore qu'à l'habitude, tandis qu'il se dirige vers le pavillon des femmes.

S'il est tant pressé ce matin-là, c'est parce qu'il a laissé en suspens un diagnostic la veille chez une jeune femme et que cela lui déplait profondément. Il faut dire que cette femme, assez dodue, pour ne pas dire grasse, semblait s'étouffer au décours de longues crises de toux, comme si elle allait passer de façon imminente. Il l'avait soigneusement examinée et avait bien cherché à écouter son cœur et ses poumons en posant l'oreille sur sa poitrine, comme c'était l'habitude à l'époque. Mais étaient-ce les multiples épaisseurs de vêtements qu'elle gardait sur elle comme un oignon pudique ou bien l'abondance de sa poitrine ? Il n'avait rien entendu, à peine le bruit lointain des battements du cœur. Pour le Breton, d'une pruderie de chanoine, il n'était pas question de la faire déshabiller. D'abord, ce n'était pas dans les mœurs du temps, ensuite, pudibond comme il l'était lui-même, il ne pouvait en être question.

Mais ce matin, il a eu une idée dans la nuit, qui est peut-être une bonne idée. Sûrement même, il en est maintenant persuadé. Il s'est remémoré un jeu qui l'amusait à Quimper quand il était enfant et que lui avaient rappelé les gosses dépenaillés que son phaéton avait croisés la veille sous les guichets du Louvre. L'un des gamins grattait l'extrémité d'une longue poutre avec la pointe d'un canif et, à l'autre extrémité, l'oreille collée à la poutre, ses camarades recueillaient les sons, se bousculant pour entendre en riant ces sonorités magiquement transmises.



Le premier stéthoscope de Laënnec ; il s'agit d'un simple tube en bois sans membrane

## Écouter les bruits de la poitrine

**C**e matin-là, Laënnec a hâte de vérifier si son intuition est bonne.

Arrivé au chevet de sa malade, dans cette belle salle voûtée où chaque patiente a un lit pour elle seule, il arrache quelques pages du cahier que la sœur infirmière tient à la main. Et les roulant en cornet, il en pose l'une des extrémités sur la poitrine de sa grosse malade, tout en écoutant de l'autre. Et là, ô miracle, il peut entendre les bruits de son cœur ! Elle a bien une sorte de roulement à la pointe du cœur qu'il a déjà entendu chez d'autres femmes cardiaques, et dont il sait qu'il signe le rétrécissement de la valve mitrale. Il connaît le traitement : il faut lui faire des saignées quand elle étouffe. Le grand Hippocrate, notre maître à tous, l'avait bien dit. Cela l'améliorerait. Du moins, pour quelque temps...

Ce jour-là, Laënnec vient d'inventer le principe du stéthoscope.

Il fait alors fabriquer un petit cylindre en buis, sans membrane, et l'utilise désormais régulièrement en posant

son oreille sur l'une des extrémités. Ce stéthoscope ressemble à ceux qu'utilisent encore aujourd'hui les accoucheurs. Mais l'appareil que nous connaissons maintenant (avec un embout pour chaque oreille, un tube flexible et une membrane sur le pavillon) est l'œuvre de l'Américain George Cammann en 1852.

Pourtant, malgré son utilité évidente, cette nouvelle méthode d'auscultation « médiate » n'a pas été facilement acceptée par certains médecins (le contraire aurait été étonné !), qui préféraient la méthode habituelle d'écoute avec l'oreille en contact direct avec la poitrine (auscultation immédiate). En 1885, un professeur de médecine déclarait encore : « *Il n'y a que les oreilles pour entendre, laissez-nous nous servir de nos oreilles et ne nous obligez pas à nous servir d'un stéthoscope.* »

En médecine, comme ailleurs, nul n'est prophète en son pays. Et le bon D<sup>r</sup> L. que je remplaçais m'en avait déjà fait percevoir toutes les implications...

Pr Jean-Noël Fabiani



# La marche originelle : un pas vers la santé

Tout le monde en convient : la marche, c'est bon pour la santé ! Mais toutes les manières de marcher se valent-elles ? Anne Taquet, médecin vasculaire et angiologue, pense que non. En examinant les veines de ses patients pendant trente ans, elle a redécouvert les mouvements d'une marche originelle qui amplifie le retour veineux et demande moins d'énergie, avec des effets rapides sur la santé globale. Cette marche, c'est la « *marche en propulsion* ». Suivant ses conseils, j'ai changé de démarche depuis cinq mois.

**J**uillet 2019 : la canicule bat son plein sur l'Europe. Le moindre effort coûte. Les pas sont pesants, les jambes lourdes. Dans la rue, tout le monde semble se déplacer au ralenti. C'est alors qu'en feuilletant un magazine, je lis l'interview d'une médecin angiologue qui affirme que notre façon de marcher influence notablement notre santé cardiovasculaire et notre niveau d'énergie. Pour nous sentir légers et plein d'allant, du point de vue physique comme moral, le Dr Anne Taquet propose de retrouver notre démarche originelle, celle que nous avons adoptée spontanément lors de nos premiers pas.

Marcher comme un enfant pour retrouver son entrain et sa santé ? Voilà qui est intrigant... En quelques clics sur Internet, me voici sur <http://pulsricula.fr>, le site dans lequel Anne Taquet développe ses thèses et propose un calendrier de mini-stages permettant de se réapproprier la « *marche en propulsion* ». Une courte vidéo la montre, déambulant d'une façon étrange et sautillante sur une plage. D'après Anne Taquet, cette façon de se mouvoir est loin d'être nouvelle. Un antique bas-relief de Pompéi l'illustre au travers du profil d'une jeune femme à l'allure élégante qui a inspiré *Gradiva*, un roman que vénéraient Freud et Jung. Sur une autre page du site, plusieurs personnes témoignent des



Gradiva

effets impressionnants de cette façon de marcher. L'une a retrouvé équilibre, sentiment de sécurité et force morale, alors qu'elle marchait péniblement auparavant et chutait souvent. Elle perçoit désormais son corps comme une unité. L'autre affirme avoir guéri d'un eczéma en trois semaines, perdu 2 kg sans régime et avoir retrouvé goût à la vie ! Un homme de 49 ans, souffrant d'une artérite qui entraînait une claudication au bout de 150 m, a cessé de boiter en deux jours et retrouvé son souffle et le plaisir de marcher en une semaine. Il peut désormais marcher plusieurs heures sans souffrir. Une chercheuse en biologie a senti un confort immédiat dans les jambes dès les premiers pas. Elle est

convaincue que ses lourdeurs venaient d'une mauvaise utilisation de son corps...

## Gaston Lagaffe vu de profil !

**L**e secret d'une telle efficacité est, selon Anne Taquet, « *l'activation du retour veineux*. Les veines, affirme la spécialiste, sont totalement inertes. Elles ont des clapets dirigés vers le haut, qui leur permettent seulement de retenir le sang. Le sang remonte parce que l'on s'étend, en s'autograndissant. Ce faisant, les muscles squelettiques, autour des veines, écrasent ce volume et le sang est chassé et remonte vers le cœur pour le réamorcer. » Réamorcer le cœur ? Cette nécessité est peu connue du public. Or, pour Anne Taquet, si la pompe cardiaque propulse bel et bien le sang dans les poumons et dans les tissus, encore faut-il qu'elle soit correctement remplie. Nos veines, réservoir de sang usagé, doivent ramener ce sang vers notre cœur. Cela n'est possible que lorsque nous bougeons et respirons amplement. La sédentarité et l'immobilité ne nous font pas de bien. Jusque-là, rien de révolutionnaire. Sauf que dans le secret de son cabinet de consultation, l'angiologue a découvert autre chose : le type de mouvements que nous effectuons pour accomplir un acte aussi banal que marcher aurait une influence

majeure sur notre débit veineux, notre santé cardiaque et notre niveau d'énergie, sans oublier d'autres effets, plus globaux.

Il me faut en savoir plus. Je contacte la chercheuse et obtiens une place au sein d'un stage d'initiation d'environ une heure qu'elle donnera en septembre. D'ici là, j'ai quand même envie d'essayer. Une nouvelle recherche sur Internet me convainc que la méthode Anne Taquet ne s'apparente à aucune autre. Alors, je visionne en boucle la trop courte vidéo de démonstration qu'elle a publiée, essayant de décortiquer son mouvement, puis de le reproduire. Après quelques essais, je parviens à une démarche mi-sautillante, mi-glissée, qui me semble être conforme à ce que j'ai vu. Suis-je dans la vérité ? Je le saurai dans un mois et demi. En attendant, je m'entraîne assidûment. Soucieux de vérifier les dires de l'angiologue, je vais me poster dans un jardin public afin d'observer la manière dont s'y prennent les gens normaux pour se déplacer...

Je m'assieds à l'ombre d'un grand platane. De mon discret poste d'observation, je vois défiler devant moi vieux et jeunes, personnes seules ou en couple, qui circulent nonchalamment. Chaleur estivale oblige, les pas

semblent las et fatigués. C'est alors que passe en file indienne une famille : un bambin de deux ans en premier, suivi de peu par son grand frère qui doit avoir sept ans, lui-même suivi d'un peu plus loin par deux adultes que je suppose être les parents. Le contraste entre la posture des uns et des autres est saisissant ! Alors que l'enfant pose à peine son talon à terre et semble marcher sur des ressorts, jambes raides et ventre projeté en avant, les parents sont comme assis dans les hanches, à l'arrière des fessiers. Depuis cette position « assis-debout », ils balancent les jambes devant eux, attaquant le sol du talon, puis tractent le haut de leur corps jusqu'à l'aplomb du pied et ainsi de suite... Le grand frère de 7 ans, quant à lui, utilise une démarche intermédiaire, plus vraiment projetée vers l'avant comme son petit frère, mais pas encore totalement assise dans les hanches comme les adultes. Autre différence notable entre le bambin et ses parents : lui qui vient de découvrir la marche brille par la verticalité de sa posture, l'ouverture de son thorax et son tonus général, tandis que les adultes marchent fesses basses, dos et épaules arrondis et tête projetée vers l'avant. Un point de comparaison valable serait l'image de Gaston Lagaffe vu de profil ! Bref, les éducateurs sont plus avachis que ceux qu'ils élèvent. Nul jugement de ma part. Je sais que ma propre démarche ressemble plus à la leur qu'à celle d'un enfant. Le poids des ans et des responsabilités ?

À cet instant, j'ignore la réponse, mais aussi longtemps que j'observerai la façon dont marchent les gens dans ce jardin public ou ailleurs, je constaterai la même différence entre petits et grands. Peu après avoir découvert la marche, les enfants semblent avoir de l'allant. Ils se dressent tout droit sur la pointe d'un pied et tombent littéralement sur l'avant de l'autre. Ce faisant, ils plient à peine leurs petites jambes. Leur démarche est sautillante, un peu maladroite, mais

parfaitement tonique. Autre fait notable, aussitôt qu'ils veulent accélérer, ils n'allongent pas leur foulée, mais passent directement de la marche à la course, entraînés tout naturellement par l'accélération de leurs pas. L'impression générale est qu'ils sont pleins de vie et que leurs parents sont fatigués... Le même scénario semble se produire dans chaque famille : démarche tonique et verticale, comme sur la pointe des pieds, pour les enfants, se modifiant aux environ de trois ou quatre ans, pour devenir plus « aplatie » au fur et à mesure de l'avancée en âge.

## La marche en propulsion est beaucoup plus facile que je ne l'imaginais !

**F**atalité ? Évolution nécessaire ? Anne Taquet en est convaincue : ce glissement progressif de la sautillante démarche enfantine au pas lourd de l'adulte ne va pas dans le sens de la santé. Elle favoriserait non seulement la fatigue à l'effort, mais également les œdèmes des jambes, les problèmes cardiovasculaires, les phlébites et les maladies dégénératives. Retrouver la marche originelle serait une mesure d'hygiène aussi simple que se brosser les dents, avec de grands effets sur la santé publique. Hélas, cette proposition a pour le moment peu intéressé cardiologues et angiologues, davantage centrés sur la notion d'effort physique. Pour promouvoir sa découverte, elle s'adresse directement au public via son site Internet [www.pulscircula.fr](http://www.pulscircula.fr), des conférences-ateliers et des stages qu'elle organise dans des centres de cure thermique, des entreprises ou une salle dédiée à Paris.

Pour ma part, je passe immédiatement à l'entraînement. Je verrai bien. Au fil des jours, j'essaie plusieurs variantes de ce que je crois être la marche en propulsion. Les débuts sont laborieux, mais je tiens bon.

### Cinq conseils pour améliorer la circulation sanguine

- En cas de station assise prolongée, se lever toutes les heures et faire quelques pas ;
- Penser à se tenir droit, que l'on soit debout ou assis ;
- Assis ou en marchant, placer autant que possible le regard à l'horizontale ;
- S'allonger plusieurs fois dans la journée, dix minutes, complètement à l'horizontale ;
- Pratiquer la marche en propulsion au quotidien.

Puis, marcher de cette façon devient progressivement une sorte de gymnastique, un jeu. Cela me réveille, un peu comme si je pratiquais une danse. Mais que se passera-t-il quand j'aurai trouvé ma routine et que ma nouvelle façon de marcher sera devenue réflexe ? Deviendra-t-elle réflexe ?

Arrive le jour du stage tant attendu, à Paris. Comme cela m'arrive souvent quand je viens dans la capitale, je me trouve les jambes un peu lourdes et légèrement gonflées, alors que je ne suis guère sujet à ces maux ailleurs. Je ne m'explique pas ce phénomène. Nous sommes trois participants : un patient, une femme voulant optimiser sa santé et moi-même, dans l'étroit cabinet dont dispose Anne Taquet dans une clinique parisienne. Notre terrain d'entraînement : les couloirs de l'étage où nous allons réapprendre à marcher. Mais pour l'heure, place à la théorie. Notre instructrice nous propose de répondre à un questionnaire afin de mesurer notre niveau de connaissance du système cardiovasculaire. Au moment de la correction, chacun découvrira notamment que :

- seulement 20 % du volume sanguin est constitué de sang artériel, oxygéné ;
- ce n'est pas le cœur qui fait remonter le sang veineux dans les jambes, mais les mouvements physiques, dont la respiration ;
- la posture et la respiration influencent le débit cardiaque ;
- rester assis longtemps est néfaste pour la circulation sanguine ;
- ce n'est pas la quantité, mais la qualité des pas dans une journée qui est la plus importante pour la santé ;
- s'allonger complètement quinze minutes dans la journée apporte un bienfait immédiat au niveau de la circulation.

S'allonger pour améliorer la circulation sanguine ? Ce conseil mérite explication. « *Imaginons que votre corps est une bouteille d'eau remplie aux*

## Comment doper la circulation sanguine quand on ne peut pas marcher ?

**Si l'on est contraint à l'immobilité, que ce soit pour des raisons physiques ou par manque de disponibilité ou d'espace, un exercice simple permet d'augmenter rapidement et de manière importante le débit veineux et de procurer une stimulation immédiate du cœur.**

- Placez-vous face à un mur, pointe des pieds à une distance d'une longueur de pied du mur.
- Bien droit, coudes au corps au niveau du nombril, vos paumes de mains sont prêtes à toucher le mur.

- Tout en inspirant profondément, montez sur la plante des pieds, buste en avant, jusqu'à ce que les mains touchent le mur.

- Repoussez le mur pour revenir à l'aplomb sur les talons et expirez plus longuement (trois secondes environ).

- Recommencez trois fois.

Cet exercice a un effet immédiat sur votre circulation. Pratique régulièrement, il aura à long terme un effet positif sur votre cœur, vos gros vaisseaux et votre microcirculation.

deux tiers, explique Anne Taquet. *Si la bouteille est posée verticalement, l'eau n'atteint pas le goulot. Mais si vous couchez la même bouteille à l'horizontale, l'eau atteindra automatiquement le goulot et se répartira sur toute la longueur du récipient, par simple effet de la gravité.* » De fait, une mesure d'hygiène vasculaire toute simple consiste à s'accorder de temps en temps, au cours de la journée, des moments de pause de dix à quinze minutes où, complètement allongés, nous laisserons le volume sanguin se répartir dans l'ensemble de notre réseau pour favoriser le travail du cœur et l'oxygénation des tissus. Autrement dit, vive les microsiestes !

À présent, place aux preuves scientifiques. Après un exposé détaillé sur notre système sanguin et l'incapacité physiologique des veines de faire circuler le sang par elles-mêmes, Anne Taquet nous propose d'entendre la circulation sanguine de l'un d'entre nous en temps réel, à l'aide d'un Doppler de poche, un instrument couramment utilisé par les angiologues pour écouter les flux sanguins et diagnostiquer une artère occluse. Volontaire, la femme fait quelques pas, comme elle a l'habitude de les faire, puis se place dos au groupe, tandis que notre instructrice applique la sonde à ultrasons

derrière son genou. Sous la guidance de l'angiologue, nous distinguons bien le son pulsé de l'artère venant du cœur, tandis que le son de la veine est peu audible. Anne Taquet demande alors à la personne de s'autograndir en montant sur la pointe des pieds trois fois de suite (cf. encadré). Presque aussitôt, le son de la vitesse du sang dans la veine devient puissant et aigu. C'est incroyable comme des mouvements aussi simples peuvent avoir des effets aussi puissants et immédiats sur la circulation sanguine !

Passons maintenant à la pratique. Dans le couloir de la clinique, nous voilà tous trois à suivre notre premier cours de mécanique de la marche. Dès les premiers instants, je mesure à quel point je m'étais fourvoyé en essayant d'être mon propre instructeur. La marche en propulsion est beaucoup plus facile que je ne l'imaginais ! Il s'agit simplement de démarrer par une extension des jambes sur la pointe des pieds tout en avançant le ventre. Le reste se fait tout seul. Naturellement, sans chercher à marcher, une jambe avance et le pied se place à la verticale de la hanche. Et ensuite, on recommence. Mais il va me falloir perdre l'habitude de lancer mon talon en avant.



Finalement, le seul réflexe à acquérir est celui de monter sur la plante des pieds. Le reste consiste à oublier ses mauvaises habitudes. Pas si simple...

## Au fur et à mesure de mes pas, j'ai la sensation étrange de me défatiguer !

**L**e stage se termine. J'expose mon problème de gonflement de jambes parisien à mon interlocutrice :

« Vous devez avoir une réaction émotionnelle qui limite votre amplitude respiratoire, m'explique-t-elle. Comment vous sentez-vous en arrivant ?

– Je sens en effet la pollution et j'ai effectivement tendance à ralentir ma respiration.

– Pratiquez et vous verrez... »

Tandis qu'Anne Taquet accueille d'autres stagiaires, je quitte la clinique d'un pas volontairement enlevé, comme je l'ai appris. Curieux de vérifier si mes symptômes vont régresser, j'ai deux jours devant moi pour faire mes tests.

Dès l'après-midi suivant, je retrouve Anne Taquet pour une interview dans son jardin de Bourg-la-Reine. Une jeune femme joyeuse et pleine d'énergie est missionnée par *Alternatif Bien-Être* pour filmer cet échange. Après la démonstration de la marche en propulsion, la jeune femme intervient :

« Vous savez ? Je crois que je marche naturellement comme vous venez d'expliquer...

– C'est bien possible. Montrez-nous. » Elle traverse le jardin de ce pas sautillant que je n'avais observé que sur des enfants, jusqu'alors.

« Parfait ! C'est exactement ça !, s'enthousiasme Anne Taquet. Vous n'avez pas besoin d'apprendre la marche originale. Vous ne l'aviez pas perdue. Cela arrive, parfois.

– Bon ! Eh bien je vais pouvoir dire à mes amis que ce sont eux qui doivent apprendre de moi et pas l'inverse. Depuis longtemps, on rigole de ma démarche. Sauf qu'en randonnée, quand tout le monde est épuisé, je pourrais continuer des heures...

– Vous avez de l'énergie ! N'est-ce pas ?

– Oui, j'ai globalement la pêche. Je ne suis jamais fatiguée. Parfois, je me sens un peu comme une Martienne avec ça... »

Heureuse coïncidence qui accroît encore ma motivation. Je me promène dans Paris, marchant consciencieusement comme un bambin de deux ans. Avec un sac à dos léger, dans les côtes, c'est un peu délicat. Il me faut trouver un équilibre nouveau. Cependant, au fur et à mesure de mes pas, j'ai la sensation étrange de me défatiguer ! Comme si la marche me donnait plus d'énergie qu'elle n'en prenait. Le soir même, j'ai les jambes plus légères. Vingt-quatre heures plus tard, mes pieds ont retrouvé leur aspect habituel.

Quatre mois après cette formation, j'ai durablement adopté la marche en propulsion. Cette manière de me mouvoir m'a semblé facile à

apprendre, rapidement agréable et toujours tonifiante, voire carrément défatigante. En revanche, contrairement à ce qui se produit pour d'autres personnes, elle n'est pas devenue un réflexe pour moi. Si je n'y pense pas, je reviens à mes vieilles habitudes. Alors j'y pense, parce que je sens la différence. En effet, depuis ce jour de septembre, mes jambes n'ont plus montré de signes de fatigue ni de gonflement. Je marche toujours avec cette légèreté retrouvée.

## La marche en propulsion en images

1. Point de départ : debout, en position verticale.
2. Le marcheur décolle les talons du sol et met les jambes en extension, jusqu'à se tenir sur la pointe des pieds. Le nombril – centre de gravité du corps – avance, entraînant le reste du corps. Les yeux sont à l'horizontale.
3. Naturellement, l'une des deux jambes avance et se pose au sol à l'aplomb des hanches, pas plus loin.
4. La plante du pied décolle rapidement du sol, elle se déroule complètement jusqu'à la pointe du gros orteil, tandis que le bassin bascule au-delà de l'aplomb du pied. Les bras se balancent légèrement en cadence. Les chevilles restent souples.
5. Et ainsi de suite...

Emmanuel Duquoc



Le marcheur... décolle les talons... une jambe se lève... sur la pointe des pieds... le nombril avance entraînant le reste du corps...

# Rendre les médecines douces plus accessibles

À 23 ans seulement, Roxane Leroy-Baumann a créé Pungao, un site de réservation en ligne de séances de médecine douce à prix réduits.



➤ **Alternatif Bien-Être : Pungao, voilà un nom très exotique pour une plate-forme de santé ! En quoi consiste-t-elle ?**

**Roxane Leroy-Baumann :** Pungao signifie « énergie » en maori. C'est un hommage à mon père, qui avait monté une entreprise dans l'audio-visuel, baptisée Kingi, autrement dit, « roi » dans cette langue. Pungao consiste à mettre en relation un client et un praticien, dans un périmètre géographique restreint, à des tarifs avantageux. Pour cela, il suffit de se rendre sur <https://pungao.fr/>, de sélectionner la discipline recherchée, puis de renseigner son adresse. Chaque praticien dispose d'une page personnalisée avec un fond différent, dans l'idée de déclencher un coup de cœur. On y trouve l'identité du spécialiste, sa photographie, le type de consultation proposée et ses disponibilités. Il est possible de réserver jusqu'à deux semaines à l'avance. Le règlement s'effectue sur place.

➤ **ABE : Qu'est-ce qui différencie Pungao de Doctolib ?**

**R. L-B. :** Pungao est d'abord beaucoup plus jeune et encore en développement. La plate-forme est née en janvier 2019, mais n'a véritablement démarré qu'en juin. Comme Doctolib, nous proposons à nos clients de réserver une consultation en ligne. Mais elle s'en distingue par trois aspects : Pungao ne recense que des praticiens en médecine douce. Leur parcours est contrôlé. Enfin, les prix des consultations sont jusqu'à 40 % en dessous de ceux habituellement pratiqués !

➤ **ABE : Comment faites-vous pour proposer de tels tarifs ?**

**R. L-B. :** C'est le fruit d'un compromis avec les adhérents de Pungao : ils peuvent se permettre de baisser le montant de leurs consultations en proposant des créneaux en heures creuses ou de dernière minute. Tous les praticiens rejoignent en outre la mission de cette plate-forme. Ils sont convaincus de l'importance de rendre les médecines douces plus accessibles afin de faire découvrir les bienfaits de leur pratique.

➤ **ABE : « Rendre les médecines douces plus accessibles » est un projet prometteur. Vous est-il apparu durant vos années d'études en école de commerce ?**

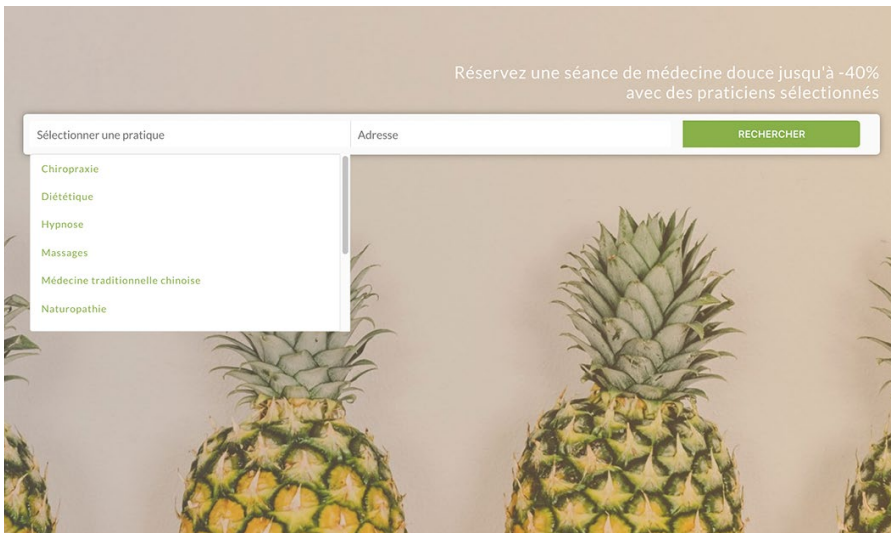
**R. L-B. :** Je suis titulaire d'un master entrepreneuriat et innovation obtenu à l'IESEG, où je suis aujourd'hui « incubée ». J'ai effectivement mûri ce projet durant mes années d'études dans cette école de commerce. Je

porte néanmoins ce concept depuis beaucoup plus longtemps. Mon histoire et celle de mon père sont pour beaucoup dans la naissance de Pungao.

➤ **ABE : Pouvez-vous raconter en quoi ces deux histoires ont constitué le fil rouge de votre projet ?**

**R. L-B. :** Jusqu'à l'âge de 12-13 ans, je souffrais de troubles alimentaires compulsifs. Je me gavais de gâteaux, de bonbons et de pâte à tartiner. Je me sentais très mal dans mon corps et j'avais peu d'amis. En bref, mon estime personnelle était au plus bas ! J'ai fini par aller voir une nutritionniste, qui m'a alertée sur les dangers d'une alimentation trop sucrée. Je me souviens qu'elle avait notamment prononcé le mot « diabète ». Son discours a fortement résonné en moi, car mon père a souffert de cette maladie. J'ai décidé de faire davantage attention et, en parallèle, j'ai eu la chance de faire une forte poussée de croissance. À 14 ans, je mesurais 1 m 77. À cette période, j'ai été repérée par une agence, qui m'a proposé de faire un peu de mannequinat, à condition de perdre 6 kg.

J'y suis parvenue, mais à quel prix ! J'étais constamment dans la privation, car même si je me l'interdisais, je ne pensais qu'à manger. J'ai dû apprendre toute seule quels aliments consommer et en quelle quantité. Mon père ne faisait absolument pas attention à son alimentation, donc pas non plus à la mienne. Pour lui, ce n'était pas vraiment au cœur de la santé. Quand j'allais chez lui,



Sur le site Pungao, prenez rendez-vous en quelques clics avec un praticien certifié situé en région parisienne

c'étaient gâteaux, bonbons et plats industriels. Ma mère était plus sourcilieuse avec la nourriture, sauf le soir, où nous avions pour habitude de terminer un pot de Nutella®, peut-être pour combler un manque affectif.

Vers l'âge de 17-18 ans, j'ai découvert l'existence de la médecine douce et notamment de la naturopathie et de l'ostéopathie. Je me sentais attirée par ces disciplines, mais ces séances n'étaient pas remboursées et mon père n'était pas convaincu des effets de ces pratiques. Je n'y avais donc pas accès.

➤ **ABE : Est-ce pour convaincre votre père du bien-fondé de ces médecines que vous avez créé Pungao ?**

**R. L-B. :** C'est plus compliqué que cela. En 2018, j'ai reçu un appel de mon père qui me demandait de l'emmener d'urgence à l'hôpital. Une partie de moi savait qu'il allait mourir. Il est effectivement décédé d'une récurrence de son cancer du foie, très peu de temps après. Pourtant, il ne fumait pas et ne buvait pas. Les médecins ont pointé du doigt le stress et l'alimentation. Sa mort a constitué le déclencheur qui me manquait jusqu'alors. J'ai cherché un concept susceptible de sensibiliser les gens à l'importance de la pré-

vention. La santé, c'est tout de suite et maintenant ! Je n'ai nulle envie que les autres vivent une histoire aussi tragique que la mienne pour le comprendre...

➤ **ABE : Les médecines douces n'étant pas reconnues, comment sélectionnez-vous les praticiens ?**

**R. L-B. :** La sélection des praticiens est un point clé pour moi. En quatrième année d'école de commerce (2017), je suis partie six mois en Australie. Là-bas, j'ai fait une initiation à la naturopathie en ligne. C'était passionnant, mais j'ai réalisé que n'importe qui pouvait obtenir ce titre après une rapide formation conclue par quatre questions « bateau » ! Pour éviter cet écueil, je prends du temps pour échanger avec les praticiens qui me sollicitent. Je les interroge sur leur pratique, je regarde depuis combien de temps ils consultent et je surfe sur les différents avis mis en ligne sur Google et les sites de réservation en ligne. Je peux aussi demander à bénéficier d'une consultation pour me faire ma propre opinion. L'une des exceptions est la certification RNCP (Répertoire national des certifications professionnelles). S'agissant d'une certification reconnue par l'État, je n'effectue pas de test auprès d'eux.

➤ **ABE : Combien votre plateforme recense-t-elle de praticiens aujourd'hui ?**

**R. L-B. :** Pungao compte une quarantaine de praticiens à Paris et en banlieue parisienne. Ils sont répartis en 11 catégories : hypnose, sophrologie, naturopathie, réflexologie, soins énergétiques, ostéopathie, chiropraxie, médecine traditionnelle chinoise, massages thérapeutiques, yoga et diététique.

➤ **ABE : Pungao est une jeune plateforme. Quels sont vos prochains axes de développement ?**

**R. L-B. :** D'ici peu, Pungao proposera l'option « *Se faire conseiller* », qui permettra à chacun d'être orienté par téléphone et de manière gratuite vers le praticien adapté. Je souhaite ensuite étendre l'offre au-delà du territoire francilien : Pungao devrait s'enrichir de praticiens installés un peu partout dans l'Hexagone. Je réfléchis également à associer un site d'e-commerce afin de permettre aux clients d'acheter facilement les huiles essentielles, compléments alimentaires, fleurs de Bach, etc., préconisés par les spécialistes après une consultation. Je recherche enfin un ou une associé(e) qui pourrait m'aider dans le développement du marketing et de la communication afin d'améliorer la notoriété de la marque.

Propos recueillis par  
Sandra Franrenet

## Pungao

<https://pungao.fr>

- Possibilité de réserver en ligne une séance à un tarif préférentiel, en heure creuse, en dernière minute et sur les quinze prochains jours ;
- Plus de 40 praticiens sélectionnés à Paris et en région parisienne ;
- Onze spécialités représentées.



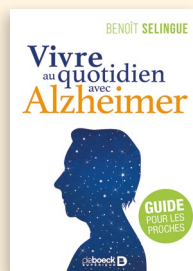
## Des clés pour mieux vivre l'accompagnement d'un malade d'Alzheimer

Réactions extrêmes, apathie, fugues, agressivité, oublis, phrases répétitives... Le comportement d'une personne atteinte d'Alzheimer est particulièrement déroutant et difficile à gérer. Très souvent, il devient source d'incompréhension pour son entourage et, en particulier, pour l'aidant.

Benoît Selingue est spécialiste en neuropsychologie, avec une expérience des services de gériatrie en hôpital. Il propose dans cet ouvrage un guide pratique consacré aux aidants non professionnels, souvent démunis face aux barrières du jargon médical et à l'évolution des symptômes. Aux difficultés des soins s'ajoute aussi l'épreuve très douloureuse du « *deuil blanc* » de la personne malade, que, progressivement, l'on ne reconnaît plus. L'aidant est ainsi affectivement impliqué par la maladie et revêt un rôle à la fois crucial et complexe. Alors, comment vivre mieux l'accompagnement d'un proche touché par Alzheimer ?

Les aidants pourront apprendre dans ce guide des techniques de communication (communication non verbale,

questions à choix multiples, etc.), de sécurité, mais aussi bénéficier de renseignements suivant leur situation (logements alternatifs, protection juridique, formations, etc.) : autant d'outils pratiques pour vivre le quotidien du malade d'Alzheimer de façon plus sereine.



**Vivre au quotidien avec Alzheimer**

**Prix :** 14,90 euros

**Auteur :** Benoît Selingue

**Éditeur :** De Boeck Supérieur

**ISBN :** 9782807320253

## L'alcoolisme chez les femmes : dépasser le tabou

Comment affronter sa dépendance à l'alcool lorsque l'on est une femme ? Un tabou qui pèse lourd sur ces victimes d'addiction et dont on ne parle que très peu. Pourtant, des chiffres alarmants montrent que les femmes boivent de plus en plus et presque autant que les hommes. Mais la différence, c'est que les femmes alcooliques dissimulent leur addiction, font illusion et se font rarement aider.

Dans ce livre, le Dr Laurent Karila, psychiatre spécialiste en addictologie, souhaite mettre fin au tabou de l'alcoolisme féminin : il aborde les multiples facteurs et répercussions de cette addiction (traumatismes de l'enfance, alcoolisme « mondain », alcoolisation fœtale, sexualité, charge mentale, maladies diverses, etc.). Mais il partage aussi avec le lecteur la réalité de son métier à travers les témoignages saisissants de patientes qui ont traversé les obstacles du sevrage (rechutes, dépressions, isolement) et vécu un parcours du combattant avant de trouver le « délice ».

Récits de vie, test pour autoévaluer son niveau de consommation et conseils pratiques sur les traitements de l'addiction ont pour but de faire prendre conscience de cette maladie qui dérange et de redonner espoir aux victimes, nombreuses et silencieuses.



**L'Alcoolisme au féminin**

**Prix :** 17 euros

**Auteur :** Dr Laurent Karila

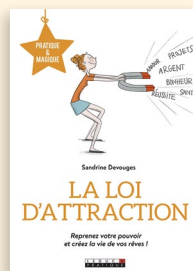
**Éditeur :** Leduc.s Pratique

**ISBN :** 9791028516581

## La méthode pour obtenir tout ce que vous désirez

Vous rêvez de pouvoir infléchir le cours de votre vie ? Pour Sandrine Devouges, coach en développement personnel, c'est tout simplement possible : à la manière d'un aimant, vous pouvez attirer les opportunités, à condition d'être sur la même longueur d'onde que vos désirs. Il vous suffit d'écouter vos envies et d'émettre les bonnes fréquences pour concrétiser vos rêves. Vous êtes perplexe ? Il n'en coûte rien d'essayer ! Dans ce guide pratique, cette spécialiste en stratégie de réussite propose un mode d'emploi constitué de petits exercices en cinq étapes pour utiliser votre pouvoir créateur, créer des circonstances qui vous sont favorables, clarifier vos désirs et les transformer en réalité, et enfin attirer ce que vous voulez vraiment. Témoignages et scénarios prêts à l'emploi (santé, amour, famille, argent et réussite professionnelle) vous aideront à atteindre cette pensée positive concentrée sur la réussite et non plus sur les contraintes.

De la visualisation aux inventaires intérieurs, Sandrine Devouges livre des techniques simples pour maîtriser la loi d'attraction à travers un programme de 21 jours. Un guide inspirant pour retrouver motivation et confiance en soi.



**La Loi d'attraction**

**Prix :** 17 euros

**Auteur :** Sandrine Devouges

**Éditeur :** Leduc.s Pratiques

**ISBN :** 9791028503444

## Soignez-vous avec des épices, aromates et agrumes

Savez-vous que manger des oignons macérés dans de l'huile d'olive vous éloigne des grosses fatigues ? C'est une propriété de l'oignon parmi tant d'autres que vous propose ce guide très complet de la pharmacopée ayurvédique adaptée à l'Occident.

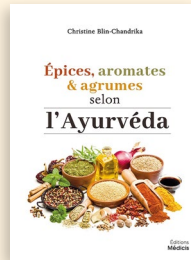
Moutarde, pippali, raifort, persil, mandarine ou encore bergamote : de nombreux aromates, plantes et agrumes vous sont présentés à travers une recette de cuisine (tartes, gâteaux, sauces, sirops, etc.) et des préparations thérapeutiques diverses : infusion, décoction, huile de massage, cataplasme, extrait à mâcher, etc. Vous découvrirez ainsi que l'huile essentielle de livèche est efficace contre l'anxiété ou que l'onction de menthe poivrée agit sur l'eczéma.

Un chapitre introductif sur l'Ayurvéda vous permettra d'en comprendre les grands principes et des tableaux de classification et index vous permettront de trouver plus facilement les remèdes naturels à vos symptômes. Une approche pratique de l'Ayurvéda pour tous ceux qui visent un mieux-être au naturel et fait maison.

### Épices, aromates et agrumes selon l'Ayurvéda

**Prix :** 25 euros - **Auteur :** Christine Blin-Chandrika

**Éditeur :** Médicis - **ISBN :** 9782853276764



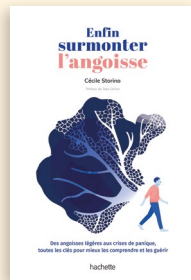
## Mettre fin aux crises d'angoisse

Les crises d'angoisses peuvent être déroutantes car elles surviennent sans prévenir et surtout sans que l'on puisse en identifier les causes. Loin d'être une maladie, la crise d'angoisse est une réaction émotionnelle qui traduit un trop-plein d'émotions. Les personnes qui en souffrent ressassent des mauvais souvenirs, sont envahies d'images négatives et ont une mauvaise estime d'eux-mêmes. Thérapeute depuis dix ans, Cécile Storino connaît bien les multiples sources de l'angoisse : deuil, burn-out, relation toxique, épuisement, étapes de la vie (adolescence, ménopause, etc.), traumatismes pendant l'enfance ou la grossesse, etc. Au travers d'explications méthodiques, de conseils, de témoignages et d'exercices pratiques comme l'écriture, la visualisation, l'EFT (Emotional Freedom Technique) ou les massages, cette thérapie de l'apaisement vous propose de comprendre les sources de votre angoisse pour vous en libérer définitivement.

### Enfin surmonter l'angoisse

**Prix :** 17,90 euros - **Auteur :** Cécile Storino

**Éditeur :** Hachette - **ISBN :** 9782019452667



## ALTERNATIF bien-être

Revue mensuelle

Numéro 162 - Mars 2020

<https://alternatif-bien-etre.com/>

**Société éditrice :** SNI Editions AG, société anonyme au capital de 100.000,00 CHF, dont le siège social se situe Am Bach 3, 6072 Sachseln, Suisse, inscrite dans le Canton d'Obwald et dont l'IDE est CHE-140.739.081, représentée par M. Vincent Laarman, en sa qualité d'administrateur

**Directeur de la publication :** Sébastien de Dianous

**Rédacteur en chef :** Rodolphe Bacquet

**Éditrice :** Elsa Dupuis

**Maquettiste :** Isabelle Pillet

Abonnement annuel : 54 € en France métropolitaine

Abonnements : pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client : par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73 ; par mail à <https://alternatif-bien-etre.com/contact/>

par courrier à SNI Éditions - CS 70074 -

59963 Croix Cedex - FRANCE

ISSN 16-3134 - CPPAP 0121 N 08427

Dépôt légal : Janvier 2020



### Avis aux lecteurs :

Alternatif Bien-Être, publication gérée par SNI Éditions, a pour mission de vulgariser des informations dans le domaine de la santé et du bien-être. Les informations fournies dans ce magazine sont destinées à améliorer et non à remplacer la relation qui existe entre le lecteur du magazine et son médecin.

Crédits photos : © Alp Aksoy © MSSA © kellyreekolibri © annalisa e marina durante / Shutterstock.com - Plaque commémorative René Laennec par © Emmanuel Attard (September 2014), courtesy of Florence Lacaillé - René Laennec à l'hôpital par © Théobald Chartran - [1], Public Domain, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=2818914> - Stéthoscope par © Science Museum London / Science and Society Picture Library - Laennec's stethoscope, c.1820. Uploaded by Mrjohncumings, CC BY-SA 2.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=28024289> - Gradiva par © Rama - Own work, CC BY-SA 2.0 fr, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=547055> - Moutardes par © Rainer Zenz - Own work, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3391306>

## Bulletin d'abonnement à Alternatif Bien-Être

Alternatif Bien-Être est le mensuel des solutions alternatives de santé : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par e-mail un nouveau numéro de 32 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle.

Votre abonnement d'un an à Alternatif Bien-être comprend 12 numéros + un numéro gratuit + votre Grand Dossier Anti-cancer en cadeau + votre garantie satisfait ou remboursé à 100% pendant 3 mois en version papier pour seulement 39 € + 15 € (pour les frais d'impression et d'envoi) en France, soit 54 € ou 39 € en version électronique (n'oubliez pas votre adresse e-mail pour la version électronique !).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

[www.alternatif-bien-etre.com/contact/](https://www.alternatif-bien-etre.com/contact/)

### Étape 1 : Votre format

Papier (54 €)

Electronique (39 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_ Téléphone : \_\_\_\_\_

### Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnements (54 € ou 39 €) à l'ordre de SNI Éditions et de les renvoyer à :

SNI Editions - CS 70074 - 59963 Croix Cedex - FRANCE

Une question ? Joignez-nous au : +33 (0)9 85 60 05 42

Nous attendons vos témoignages à l'adresse : [redactionabe@snieditions.com](mailto:redactionabe@snieditions.com) ou par courrier  
**RÉDACTION ALTERNATIF BIEN-ÊTRE - CS 70074 - 59963 CROIX Cedex France**

## Cette méthode a mis sous silence ma spondylarthrite ankylosante



Je souhaite vous faire part de mon expérience incroyable qui a bouleversé le cours de ma vie. Depuis dix-neuf ans, je vis avec une spondylarthrite ankylosante, ce qui se résume à quinze ans de douleurs et d'inflammations chroniques. C'est une colocation envahissante !

Le hasard de la vie m'a donné l'opportunité de transformer un calvaire de vie en passion. Je veux témoigner aujourd'hui de cette fabuleuse transformation : on peut être lourdement atteint de cette pathologie pendant des années au point de ne plus pouvoir marcher, pour ensuite, en seulement dix mois, sauter et danser sur un trampoline !

Les premières années, Spondy (comme je la surnomme) était « délicate », elle était présente dans mon corps, mais sa venue était irrégulière et de courte durée. De manière sournoise, elle s'est peu à peu imposée à moi sans que je ne puisse rien y faire. Des douleurs articulaires chroniques se sont d'abord manifestées sans que cela ne gêne mon quotidien. Puis, d'année en année, les douleurs se sont intensifiées, de plus en plus fréquentes et douloureuses. Peu à peu, Spondy s'est étendue, a pris ses aises... pour finir par s'imposer avec force et prendre beaucoup trop de place à mon goût ! Il m'est alors devenu impossible de faire le moindre mouvement tant les douleurs étaient insupportables. Spondy avait pris le contrôle !

Face à cette maladie, la seule solution que l'on m'a proposée était de masquer les symptômes par des médicaments pour espérer vivre normalement. Au début, cette solution a été pour moi indispensable ; sans cela, je ne pouvais pas vivre. Ne voulant cependant pas de cette béquille chimique toute ma vie, j'ai cherché une issue dont l'axe majeur était de trouver une solution basée sur une hygiène de vie saine et naturelle. L'impact de l'alimentation sur le corps commençait à émerger dans mon esprit.

À la suite de nombreuses recherches, lectures, expériences et rencontres, j'ai enfin obtenu une victoire en expérimentant la Méthode de France Guillain, nutritionniste, qui oriente vers une hygiène de vie saine et naturelle, la seule à lutter contre les deux fléaux de ce siècle, à savoir l'oxydation et l'inflammation, qui engendrent de nombreuses pathologies. Cette méthode, dont les deux piliers sont une alimentation intelligente et les bains dérivatifs, permet de maintenir ou retrouver une forme physique et intellectuelle.

Les recommandations de cette alimentation universelle sont semblables à celles préconisées en 2008 par Harvard à la suite de 22 000 études internationales. L'accent est mis sur la qualité des aliments utilisés, le mode de cuisson afin d'en préserver les propriétés et la mastication essentielle pour optimiser l'assimilation. Deux types de repas sont préconisés :

- Le Miam ô Fruits : combinaison judicieuse de banane, d'huile, de graines, d'oléagineux, de jus de citron et d'une grande variété de fruits.
- Le Miam ô 5 : composé de protéines animales, légumineuses, féculents, légumes, crudités et huile. Le tout dans des proportions précises.

Le bain dérivatif est quant à lui un moyen simple et naturel de modifier la température corporelle. Grâce à son effet anti-inflammatoire, il active les fonctions du corps et rétablit l'élimination des surplus tout en aidant au nettoyage interne du corps. De plus, il permet la circulation des graisses brunes afin qu'elles puissent assurer leurs fonctions. Pour le pratiquer, il suffit de rafraîchir la zone du périnée à l'aide de poches froides.

Je suis passée d'un corps douloureux, fatigué et immobilisé par une spondylarthrite ankylosante à un corps parfaitement normal et fonctionnel, avec une vitalité débordante rien qu'en changeant de manière simple mon hygiène de vie. Depuis quatre ans, je n'ai plus de douleur, ma vie s'est complètement transformée. Spondy est devenue muette, elle ne s'exprime plus, à mon grand soulagement ! Maintenant que j'ai compris que sa présence dépendait de mon mode de vie, j'ai repris mon pouvoir et le plaisir de vivre ! Je garde au fond de moi une gratitude infinie pour cette spondylarthrite qui m'a permis de pointer des éléments essentiels qu'il fallait que je transforme dans mon mode et mon hygiène de vie. Sans elle, je n'aurais rien changé. Elle a été une magnifique et influente messagère. Spondy a été très convaincante, elle ne m'a pas laissé le choix... Plus je résistais, plus elle s'intensifiait ! Finalement, elle a eu le dernier mot, parce que je pense que son objectif était de me mettre sur la bonne voie !

Face à ce succès et à cette compréhension de la vie, informer et transmettre cette méthode est devenu pour moi une évidence. Formée et agréée par France Guillain, je suis actuellement coach de la Méthode France Guillain afin d'accompagner toute personne qui souhaite mettre en pratique cette hygiène de vie dans son quotidien.

**Déborah Ply**

06 13 19 90 01 - [www.deborahply.fr](http://www.deborahply.fr) - [deborahply@outlook.fr](mailto:deborahply@outlook.fr)

## PROCHAINEMENT DANS ALTERNATIF BIEN-ÊTRE

- La **santé des pieds**, indispensable mais négligée
- Les dessous des **vins SAINS**
- La **respiration**, médecin du corps et de l'esprit
- «Tenez-vous ce doigt pour aller mieux» : à la découverte du **Jin Shin Jyutsu**
- Les **ravages du soja** : le grand détournement industriel d'un allié santé
- Le **prunier d'Afrique** : un allié pour votre prostate
- « Cette femme nue sur le mur de la faculté de médecine... » : **le Pr Fabiani lève le voile**
- J'ai testé l'**hygiène corporelle zéro déchets**