

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU



DR SCHMITZ

12

AVRIL 2025

P. 01 ÉDITO | **P. 04 DOSSIER** L'ostéoporose : inévitable, mais gérable | **P. 08 INNOVATION** Hydrotomie percutanée : la technique innovante contre les douleurs chroniques | **P. 11 PLANTE ET COMPLÉMENTS** Mycoses, verrues, digestion : le pépin de pamplemousse a 1 000 vertus | **P. 13 LE REGARD DU THÉRAPEUTE** Le soleil en Belgique... tient dans une bouteille | **P. 16 SAINES LECTURES**

Neuralink : une petite bombe atomique

Chère lectrice, cher lecteur,
Elon Musk est un homme remarquable par bien des aspects, et remarquablement ambigu également. D'un côté, il comprend très bien le sens du vent : il a monté *Tesla*, une entreprise de voitures électriques ultra-modernes, alors que ce type de voiture ne représente probablement pas l'avenir de la conduite individuelle ; la voiture à hydrogène a de fortes chances de la remplacer dans les années à venir.

De l'autre côté, Elon Musk est un homme de convictions. Il considère que son fils Xavier a été « perdu » par l'idéologie *woke* qui en a fait un être totalement indéterminé. Ce qui ne l'empêche pas de compter aujourd'hui 13 enfants. Il a racheté *Twitter* pour en faire *X* et a permis à bien des comptes d'abonnés – notamment critiques vis-à-vis de l'industrie pharmaceutique et de ses abus – de s'exprimer à nouveau.

En un mot comme en cent, Elon Musk, bien que né en Afrique du Sud, est l'occurrence la plus contemporaine du *self-made-man* américain, l'homme (d'affaires) qui s'est fait « tout seul ». Il est ingénieur de formation, mais aussi filou de nature, tout à la fois visionnaire et conservateur.

En fait, si Elon Musk a autant de succès médiatique, c'est bien sûr parce qu'il est un homme de spectacle, un *showman* incomparable, comme l'a été Donald Trump avant lui. Mais surtout, comme Donald Trump, il a compris qu'il ne s'incarnait pas seulement lui-même, mais qu'il tenait un rôle dans l'imaginaire américain.

À ce titre, Donald Trump est passé du milliardaire brillant, mondain, mais aussi terre à terre et vain, à celui de personnage incarnant le peuple américain, sa volonté de croire en l'avenir et de revenir à des valeurs saines et de bon sens, qui avaient jusqu'ici mené les États-Unis à la suprématie mondiale. La critique post-moderne de la mentalité américaine, de sa lourdeur et de sa brutalité était elle-même devenue tout aussi stupide et anti-intellectualiste que son objet. Trump a donc fini par se poser en arbitre et a réaffirmé, notamment lors de son discours adressé au Forum économique mondial de 2025, la suprématie de la démocratie et du peuple sur des institutions internationales devenues élitistes et méprisantes vis-à-vis de l'opinion occidentale, et même volontiers séparatistes. Lorsque Donald Trump s'est exprimé, il s'est effacé derrière la figure du peuple américain qu'il comptait incarner. Un exemple pour Elon Musk, qui le suit de près, bien qu'il ne puisse pas, pour n'être pas né sur le sol américain, devenir à son tour président.

Une certaine vision du progrès

Ce qu'Elon Musk incarne, c'est la capacité américaine – et, par extension, occidentale – à pouvoir avoir un avenir, et donc à maîtriser un progrès technologique qui ne paraît rien d'autre qu'effroyable à la plupart des nations mondiales. C'est en particulier le cas pour l'Europe, celle-ci étant persuadée qu'elle ne peut que déchoir après avoir atteint un sommet civilisationnel inégalé. En particulier dans la mentalité de ses élites guère enclines à se remettre en question, l'Europe ne comprend pas ce que l'avenir peut lui apporter de mieux que ce qu'elle possède déjà. Raison pour laquelle elle voit l'influence orientale, même la plus barbare, comme la reviviscence nécessaire d'une civilisation non pas adulte, mais décatie. Cette mentalité quelque peu morbide tient beaucoup au vieillissement du continent et à sa fierté d'être arrivé à un équilibre politique jusqu'ici inédit. Hélas, il semble que cet équilibre s'est fait au détriment de la vie elle-même, et qu'il soit destiné à être bouleversé. ►



► Il n'y a donc pas à s'étonner qu'Elon Musk vende à toute force le projet de colonisation de Mars, par exemple. D'autant plus que, plus de cinquante ans après l'alunissage américain, celui-ci est de plus en plus remis en question. Rappelons que l'expédition de Magellan n'était pas encore revenue de son tour du monde que le roi d'Espagne en avait envoyé une nouvelle. Trente-quatre ans après, une route de commerce permanente était établie entre les Philippines et le Pérou, à travers l'Atlantique, avec le voyage d'Andrés de Urdaneta. Et nous parlons alors du XVI^e siècle. Un demi-millénaire s'est écoulé depuis lors, ou presque, et le cours de l'histoire s'est pour le moins accéléré entre-temps...

Aujourd'hui, quand nous demandons pourquoi nous ne retournons pas sur la Lune, on nous dit que la technologie et les bandes ont été perdues. Alors qu'entre-temps, nous avons vécu la révolution numérique, seulement comparable aux révolutions techniques du Néolithique et de l'ère industrielle. Par conséquent, beaucoup s'interrogent. Les Américains ont menti publiquement sur les événements du Tonkin qui ont conduit à la guerre du Vietnam, et ils ont menti sur les armes de destruction massive qui ont conduit à la guerre d'Irak. Auraient-ils aussi menti à propos de l'expédition lunaire ?

En tout cas, Musk contourne la question : il préfère repousser la frontière, ce mythe américain de conquête de l'inconnu, plus loin encore. Et pour cela, il a compris la méthode : on ne peut redonner confiance dans le progrès technique qu'en l'appuyant sur la confiance personnelle. Musk en a déjà fait la preuve avec sa marque de voiture *Tesla*, qu'il veut amener jusqu'à l'automatisation totale, mais aussi avec la monnaie numérique qu'il porte sur sa seule réputation, le *Doge Coin*, et qui est devenue l'un des symboles de son ascension.

Lui donnera-t-on tort ? L'être humain est faillible par nature, mais c'est justement la raison du succès de Musk, qui a connu comme tout entrepreneur américain bien des échecs. Le progrès technique ne marche que si quelqu'un se « mouille » pour cela. Raison pour laquelle Musk ne met pas tous ses œufs dans le même panier. Et ce, même si certains paniers sont moins honnêtes que d'autres.

Neuralink, son projet le plus louche

Neuralink est un projet assez secret. Il consiste à implanter des puces dans le cerveau, qui sont des interfaces humain-machine. Le but de ce projet serait, d'après Elon Musk et ses ingénieurs, de mettre fin au handicap dans ce monde.

« Lève-toi et marche ! » Telle pourrait être, à l'imitation de Jésus, son *credo*. Or, la mégalomanie du projet va à l'encontre de sa démarche habituelle. D'habitude, Elon Musk répond à des questions populaires : quels seront la voiture et le carburant de l'avenir ? Comment penser la croissance de demain ? Ferons-nous la conquête de l'espace ? Peut-on se passer des monnaies nationales que tous les États de tous les temps ont fini par frelater ?

Ici, Elon Musk ne répond pas tant à une interrogation (peut-on faire disparaître pour toujours le handicap ?) qu'il nous interroge sur lui. Car l'on voit bien que mettre fin au handicap n'est qu'un prétexte à une technologie bien trop dangereuse pour l'humanité... mais dont elle doit aussi affronter l'émergence, tôt ou tard.

Dans les faits, il existait déjà un projet assez fortement médiatisé qui a entrepris des recherches similaires et qui est parvenu à des résultats depuis une vingtaine d'années déjà. Il s'agit du projet *Walk Again*. Ce projet, s'appuyant sur des interfaces neuronales et des exosquelettes (des structures machinales entourant le corps), était effectivement parvenu à faire marcher des handicapés.

Mieux encore, le projet *Walk Again* est parvenu à deux résultats qui paraissent presque invraisemblables : réussir à faire contrôler les exosquelettes avec une interface crânienne non invasive, qui détecte les vibrations cérébrales nécessaires sans être fichée à l'intérieur de la tête, et aussi faire en sorte que ce type de dispositif serve de rééducation neuronale – les handicapés peuvent se soigner et rétablir les connexions cérébrales nécessaires à la mobilité. Certes, cela prend du temps et énormément d'argent, mais la patience est une vertu qui est mieux récompensée que la hâte.

Rappelons aussi que des médecins, en 2020, avaient réussi en travaillant sur la génétique à faire se régénérer le nerf optique d'un rat. Cette piste de régénération organique, qui n'a pas besoin de machine pour faire en sorte que l'humain retrouve une sensibilité et une mobilité optimales, ne fait que renforcer les interrogations sur le projet de Musk.

Deux grosses inquiétudes soulevées

Comme pour la bombe atomique – l'usage militaire de l'atome –, la question de l'interface humain-machine est un sujet terrible, qui doit impérativement rester entre les mains de nations responsables. Et de fait, les États-Unis, même s'ils sont loin d'être irréprochables sur leur politique extérieure, volontiers impérialiste, n'ont pas utilisé la bombe atomique à tort et à travers, non plus que les autres nations qui sont parvenues au niveau technique où elles pouvaient l'acquérir. Il en va autrement pour une nation dont le pouvoir est entre les mains de dirigeants ouvertement fanatiques, telle que l'Iran.

Or, le projet *Neuralink* pose deux problèmes épouvantables, qui sont, comme nous l'avons mentionné, incontournables.

Le premier est celui des soldats. Un gouvernement qui serait capable d'affronter une autre nation ou sa propre population, et de pouvoir tuer sans subir la moindre perte humaine, est un gouvernement irresponsable, donc aussi dangereux que s'il avait la rage. La question s'est d'ailleurs largement posée avec la guerre d'Ukraine et l'usage des drones, c'est-à-dire de machines tueuses contrôlables à distance. L'interface cerveau-machine approfondit l'interrogation morale, parce que

cela signifie d'un côté le décuplement des facultés destructrices d'un seul acteur moral sur le terrain, capable de contrôler plusieurs drones par la pensée. Mais aussi le risque d'avoir des êtres humains contrôlés à distance par la machine, soit par les informations qui leur sont directement envoyées dans le cerveau, soit aussi par la machinisation progressive de la pensée qu'induit la présence d'un dispositif informatique à l'intérieur du corps humain.

La Seconde Guerre mondiale avait déjà soulevé la question de la banalité du mal : on pouvait faire partie d'une machine bureaucratique d'extermination d'un peuple tout entier sans avoir le moindre sentiment de responsabilité. Là, l'ivresse de la puissance et l'endoctrinement à même le crâne assurent de l'obéissance et de la capacité destructrice d'un soldat proprement décérébré. Une telle technologie est en outre plus insidieuse que celle de la bombe atomique, car elle peut être utilisée à bien moindre échelle. Raison pour laquelle les Américains cherchent à la maîtriser les premiers, avec pour seule limite déontologique leur propre attachement à la démocratie...

L'autre inquiétude que soulève l'interface humain-machine est celle soulevée par le duo Wachowski dans leur épopée *Matrix*. Il sera d'abord possible de rester des journées, voire des mois entiers, dans l'univers numérique, comme si on y était dans la réalité. Cet accès au « metaverse », comme l'a baptisé Mark Zuckerberg, qui y a beaucoup investi, sera une échappatoire de plus en plus fréquente pour les populations désœuvrées, à mesure que le procédé se démocratisera. Jusqu'à ce que l'on puisse enfin concevoir l'individu comme une simple pile et parquer des populations entières dans une réalité alternative si vraisemblable que l'être humain pourra croire qu'il s'agit de la réalité même, y étant connecté de sa naissance jusqu'à sa mort. Cette perspective, pour être abominable, reste l'un de nos futurs possibles.

Un débat ancien, mais brûlant

La morale de notre civilisation industrielle et numérique est utilitariste. Cela signifie que, ne sachant pas ce que chacun peut définir comme étant le bonheur, une bonne société est celle qui maximise les conditions du bonheur. En somme, plus vous êtes prospère, plus vous pouvez décider de ce qui vous convient le mieux.

Cependant, l'utilitarisme est marqué depuis ses origines par un dilemme moral. Faut-il s'en tenir à des règles qui ne doivent jamais être violées ? Ou doit-on toujours faire l'épreuve de ce qu'il est possible de faire, avant d'édicter

des règles de conduite et d'usage ? Ces deux points de vue opposés s'appellent respectivement « le déontologisme » et « le conséquentialisme »*.

Le problème que pose l'interface cerveau-machine interroge naturellement cette question, et elle s'est également posée récemment au sommet sur l'intelligence artificielle de Paris (les 10 et 11 février derniers), où les Américains ont refusé toute régulation, alors qu'ils ont eux-mêmes anticipé un avenir où l'IA était capable de détruire l'humanité – avec la série de films *Terminator*.

C'est que, tout comme la bombe atomique, il existe des pays qui sont vraisemblablement moins humanistes, qui n'apprécient guère la démocratie – ce n'est pas que les Américains y tiennent tellement hors de leur territoire – et qui auront la capacité de faire main basse sur cette technologie extrêmement dangereuse, capable de transformer comme de détruire la civilisation humaine.

Que l'Europe adopte une position parfaitement déontologique sur ces sujets s'entend, mais cela implique un risque très fort : celui de se mettre entre les mains de puissances technologiquement beaucoup plus avancées, qui seraient capables demain de la balayer d'un revers de main. Rappelons que le retard que l'Europe a pris au niveau informatique n'est pas pour rien dans notre effondrement économique actuel : tous nos secteurs de croissance dépendent d'un secteur économique qui nous a échappé.

Mais de l'autre côté, les États-Unis, en adoptant une position complètement conséquentialiste, prennent d'autres risques que la science-fiction américaine est loin d'avoir épuisés. Outre *Matrix* et *Terminator*, imaginons une nation qui plante des puces à tous ses enfants afin de les rendre supérieurement intelligents, capables de développer leurs facultés intellectuelles à leur plein potentiel, et qui soit balayée par un virus hybride entre la machine et l'humain ? Et au contraire, nous, demain, pourrions-nous être envahis par une armée de soldats hyper-performants ayant tous des puces dans la tête, et si rapides à nous conquérir, qu'ils nous implantent à leur tour des puces capables de faire de nous des esclaves ?

Le futur, c'était mieux quand c'était loin. En attendant, prenez soin de vous. ■

Docteur Thierry Schmitz

* Si vous souhaitez approfondir le sujet, je vous renvoie à la somme désormais classique de Catherine Audard, *Anthologie historique et critique de l'utilitarisme*. Presses Universitaires de France, 1999.

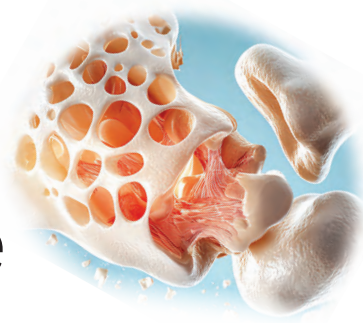
LE FIL DENTAIRE, UN ALLIÉ CONTRE LES AVC

Une étude américaine récente, présentée lors de la conférence de l'*American Stroke Association* en février 2025, révèle que l'utilisation régulière du fil dentaire réduit de 22 % le risque d'accident vasculaire cérébral (AVC) ischémique et de 44 % celui d'AVC cardio-embolique. Les chercheurs suggèrent que cette pratique diminue les infections buccales et l'inflammation, facteurs liés aux AVC. L'étude étant basée sur des déclarations des participants, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats.



En bref...

L'ostéoporose : inévitable, mais gérable



Avec l'âge, nos os perdent en densité, exposant chacun(e) au risque de fractures. Particulièrement après la ménopause, cette fragilité osseuse s'accélère, impactant la qualité de vie. Pourtant, des solutions existent : une bonne hygiène de vie, une alimentation riche en calcium et une supplémentation en vitamines D et K peuvent ralentir ce processus. Mieux comprendre l'ostéoporose, c'est apprendre à la prévenir et à la gérer efficacement, avant qu'elle ne devienne un véritable handicap.

L'ostéoporose est une maladie qui nous touche tous avec l'âge. Elle consiste en une baisse de la densité osseuse qui frappe plus particulièrement les femmes. Les spécialistes considèrent qu'elle est responsable de presque un demi-million de fractures par an et concerne 5,5 % de la population.

Il est important de s'en préoccuper tôt et de se supplémenter en conséquence, surtout après la ménopause. Car l'ostéoporose est la conséquence de la difficulté croissante à assimiler les vitamines et à produire les hormones nécessaires pour conserver des os solides.

La fragilité des os, un problème universel

L'ostéoporose est une maladie qui fragilise les os avec un risque d'apparition de fractures pour des traumatismes minimes. Les os les plus vulnérables sont le poignet, le col du fémur – son extrémité supérieure – le bassin et les vertèbres, ce qui donne lieu à des « tassements » vertébraux.

La réduction osseuse est accélérée après la ménopause à cause d'une carence en œstrogène, car elle entraîne un déséquilibre lors de la reconstruction osseuse qui se fait en permanence durant notre sommeil. Le même phénomène, quoique fort réduit, se produit avec la baisse de production de testostérone chez les hommes âgés. Mais il existe d'autres facteurs aggravants : traitements prolongés à base de cortisone, des maladies inflammatoires digestives, pulmonaires ou même chroniques, comme la polyarthrite rhumatoïde.

Ce n'est qu'en se faisant des fractures – notamment en tombant – que l'on prend conscience d'être sujet à une ostéoporose, car les modifications du tissu osseux responsables de la fragilité du squelette sont indolores. Cependant, des fractures de vertèbres passent inaperçues. La douleur de ces fractures, parfois intense, est souvent négligée. De telles fractures doivent être suspectées si une diminution de taille dépasse 4 cm.

En l'absence de fracture, l'ostéoporose se diagnostique par la mesure de la densité des os et l'examen s'appelle « une densitométrie osseuse ». Elle se fait par une mesure de l'absorption de la lumière émise par des rayons X.

Décryptage du phénomène de la perte osseuse

L'os est un tissu vivant qui se renouvelle en permanence durant notre sommeil. Cela s'appelle « le remodelage osseux ». Il implique deux types de cellules : les **ostéoclastes** et les **ostéoblastes**. Les ostéoclastes détruisent l'os ancien en y forant des trous, tandis que les ostéoblastes reconstruisent patiemment les os.

Les ostéoblastes sont des cellules du type de celles que l'on trouve dans la plupart des tissus du corps humain et qui permettent de les faire tenir ensemble. Leur fonction est de minéraliser les os et de les rendre solides. Ils produisent pour l'essentiel du collagène – c'est-à-dire du ciment cellulaire. Mais pour durcir l'os, ils concentrent le calcium et le phosphate afin qu'ils donnent une substance appelée « hydroxyapatite », qu'ils renforcent grâce à l'enzyme appelée « ostéocalcine ».

Les ostéoblastes « s'emmurent vivants » dans des strates concentriques de tissu osseux, tout en gardant des liens avec leurs semblables par des fibres, à la façon des neurones. Lorsqu'ils se sont complètement emmurés, leur activité de production osseuse baisse et ils deviennent des cellules osseuses ordinaires, les ostéocytes.

Une fois la croissance osseuse terminée, l'activité des ostéoblastes doit être aussi importante que celle des ostéoclastes. Les cellules osseuses normales, les ostéocytes, assurent cet équilibre. Cependant, la reconstruction osseuse quotidienne exige des matériaux spécifiques, contrairement à la destruction de l'os trop vieux. Elle requiert tout un florilège d'hormones donneuses d'ordre, dont le manque induit l'ostéoporose, mais aussi des vitamines D et K, ainsi que du calcium. D'où l'importance de la supplémentation.

Aux racines de l'ostéoporose

Les os grandissent jusqu'à l'âge de 20 ans, où ils acquièrent leur densité maximale, qui relève de différents paramètres : génétiques, mécaniques, hormonaux, alimentaires – et aussi de l'hygiène de vie. À la fin de la croissance, la densité osseuse arrive à un plateau. Les pertes de densité sont dues au déficit vitaminique et hormonal. Elles sont constantes et faibles chez les hommes, et rapides pour les femmes après la ménopause, à cause de la chute de la production d'œstrogènes.

L'ostéoporose, qui signifie porosité osseuse (du fait de la baisse de la densité), implique aussi un déséquilibre dans l'architecture interne des os. Les fractures vertébrales ou tassements vertébraux représenteraient entre 50 000 et 75 000 cas par an, même si, faute d'hospitalisation systématique, leur nombre réel est impossible à connaître. Le chiffre est mieux connu pour la fracture du col du fémur, qui serait évalué à 50 000 cas par an. La fracture du poignet (dite de Pouteau-Colles), qui représenterait au moins 35 000 cas par an, est une alarme à ne pas négliger.

Certaines maladies peuvent favoriser l'apparition d'une ostéoporose dite secondaire dans le cas de déséquilibres hormonaux, comme l'hyperactivité de la glande thyroïde ou des glandes parathyroïdes, la polyarthrite rhumatoïde, certaines tumeurs, ou encore des maladies sévères de l'intestin, des reins ou du foie.

Il y a des traitements qui fragilisent les os. Certains sont des médicaments prescrits très couramment, tels que les corticoïdes ou les antiacides (inhibiteurs de la pompe à protons). Moins connu et reconnu est le rôle nocif que jouent les antidépresseurs, de même que les anti-aromatases et les anti-androgéniques, qui sont prescrits pour les cancers relatifs aux hormones, respectivement pour les femmes et pour les hommes (cancers du sein et de la prostate).

Tous concernés !

Avec l'allongement de l'espérance de vie et le vieillissement de la population, l'ostéoporose et les fractures associées représentent un problème de santé publique important :

- autour de l'âge de 65 ans, on estime que 39 % des femmes souffrent d'ostéoporose ;
- chez celles âgées de 80 ans et plus, cette proportion monte à 70 %.

D'après les estimations officielles, le nombre de personnes atteintes d'ostéoporose en France était d'environ 4 millions en 2019, soit 5,5 % de la population totale. 484 000 fractures associées seraient survenues cette année-là : fractures du col du fémur, des vertèbres, du poignet, du bassin, mais aussi plus rarement d'autres os (humérus, clavicule, tibia, fibula, scapula, sternum).

Ces fractures dégradent fortement la qualité de vie des patients, du fait de la dépendance qu'elles causent, d'autant que les fractures dites sévères (fémur, humérus, vertèbres, bassin) peuvent engager le pronostic vital des patients les plus âgés ou fragiles.

Il existe aussi une ostéoporose génétique assez dangereuse, qui peut se produire dès avant 50 ans : l'ostéoporose idiopathique juvénile. Elle est liée à des altérations des séquences de gènes de la formation osseuse (WNT1 ou LRP5), ou de la synthèse du collagène de type I (COL1A1), qui est le mortier osseux lui-même.

Un dépistage encore trop timide

D'après les autorités sanitaires, il est important de dépister l'ostéoporose chez tous les patients qui se sont cassé ou fêlé un os sans traumatisme important. Une perte de taille de quelques centimètres, qui peut être due à des fractures vertébrales, doit aussi faire suspecter une ostéoporose. Mais le dépistage en France reste faible. Moins de 10 % des femmes qui ont eu une fracture sévère (vertèbre, fémur, bassin) reçoivent un traitement médical ou un protocole de complémentation suffisant.

Si une ostéoporose est suspectée, l'examen de référence est la mesure de la densité minérale osseuse (DMO) par ostéodensitométrie. Cet examen médical permet de mesurer la densité minérale osseuse du patient à l'aide de rayons X de faible intensité. Le résultat obtenu – le T-score – illustre l'écart entre la densité osseuse du patient et celle d'une population de référence, jeune et en bonne santé. Un T-score normal est supérieur à -1. Une ostéoporose est diagnostiquée si le T-score est inférieur ou égal à -2,5. Pour les valeurs intermédiaires (entre -1 et -2,5), on parle d'ostéopénie, ce qui signifie « perte osseuse ». Un traitement est généralement prescrit à partir d'un T-score inférieur ou égal à -3, mais il peut être préconisé en cas de T-score plus élevé, si les fractures ont été plus nombreuses et conséquentes que la normale.

L'ostéodensitométrie, ou absorptiométrie biphotonique à rayons X (DXA), consiste à faire passer des rayons X à faible intensité à travers le corps. Plus les os sont denses, plus ils sont susceptibles d'arrêter les rayons, et plus l'image, faite à partir des rayons qui passent à travers le corps, est opaque. En somme, si le squelette se dessine clairement, c'est que les os sont poreux ; moins il apparaît nettement, plus ils sont denses. Cet examen est indolore. Il ne nécessite aucune injection et aucun prélèvement : le patient s'allonge sur une table de radiologie et reste immobile quelques minutes. La mesure s'effectue généralement sur deux sites : le rachis lombaire (en bas de la colonne vertébrale) et la hanche (région du col du fémur).

Il existe un système d'évaluation du risque à venir de fracture, accrédité par l'OMS, dit « FRAX ». Comme beaucoup de systèmes statistiques, sa valeur prédictive est toute relative et dépend surtout de l'absence de traitement.

La récurrence des fractures est relative à la capacité des patients à les prévenir, notamment par l'entretien de la musculature et de l'équilibre. Au contraire, plus un patient reste sédentaire, plus sa masse osseuse perd en densité. ►

- Le tabagisme et la consommation excessive d'alcool jouent également en défaveur de la préservation de la santé osseuse. Les traitements hormonaux contre la ménopause ne font que retarder, le temps qu'ils durent – pas plus d'une dizaine d'années – l'apparition de l'ostéoporose.

Les médicaments (si vous n'avez plus d'autre choix)

Les traitements médicaux contre l'ostéoporose ne doivent être pris que pour les cas graves et avec un avis médical soigneusement pesé. En effet, ces cas graves ne laissent pas d'autre choix. Cependant, ils ne font que repousser la réalité d'une densité osseuse très faible qui reprend ses droits dès que le traitement s'arrête. C'est donc pour ainsi dire, malgré un renforcement osseux entrepris de la part du patient lui-même, une médication à vie.

Les molécules les plus utilisées sont celles de la famille des bisphosphonates, qui freinent l'activité des ostéoclastes, les cellules qui dégradent l'os, et limitent la perte osseuse. Pour l'ostéoporose liée à l'âge, les bisphosphonates peuvent être administrés par voie orale (alendronate ou risédronate) ou par voie intraveineuse (zolédronate). Ces traitements doivent être pris pendant une durée minimale de 3 à 5 ans, et souvent plus longtemps. Mais au mieux, ils divisent par deux le risque de survenue d'une fracture de la hanche ou d'une fracture vertébrale.

Le raloxifène, qui freine aussi la résorption osseuse, est utilisé chez les personnes dont le risque de fracture périphérique est réduit, tandis que le dénosumab est préconisé uniquement chez celles qui ont un risque élevé de fracture. Enfin, le téraparatide est réservé aux patients qui ont déjà eu au moins deux fractures vertébrales.

Plus récemment, deux nouvelles molécules ont été développées. L'abaloparatide (ABL), un analogue de la protéine apparentée à la parathormone (PTHrP pour *Parathormone related Protein*), permet d'améliorer la balance formation/résorption osseuse et de prévenir les fractures vertébrales et non vertébrales. Le romosozumab est, pour sa part, un anticorps monoclonal qui inhibe l'activité de la sclérostine, une protéine synthétisée par les ostéocytes qui s'oppose à la différenciation ostéoblastique, et donc à la formation osseuse. Il constitue le premier traitement ostéoformateur (non remboursé), réservé aux patients sans antécédents de maladie cardiaque aiguë et qui ont déjà souffert d'une fracture sévère.

Il va sans dire qu'il vaut mieux prendre soin le plus possible de vos os avant d'en arriver à prendre de tels traitements. Aucun d'entre eux n'est sans effet secondaire. Et ces derniers peuvent s'avérer lourds dès lors que les protocoles s'allongent sur plusieurs années.

Le dénosumab peut occasionner des faiblesses osseuses dans la mâchoire et doit être arrêté en cas de perte de

dents. Les infections (voies respiratoires, vessie) sont fréquentes. Le téraparatide, en plus d'effets nauséux, peut causer des insuffisances ou des calculs rénaux. S'ils ne sont pas des traitements dangereux, ils ne sont pas légers non plus.

Quant à la recherche qui travaille à recoder les ostéoblastes et les ostéoclastes par l'ARN, cette méthode n'est pas du tout assez encadrée, comme l'a démontré la pandémie. Nous sommes donc dans une impasse de ce côté-là.

Il faut prendre en charge cette maladie tout le temps !

Par principe, l'ostéoporose réclame de forts apports en calcium – rappelons à ce titre que les produits laitiers ne sont pas la seule référence de ce point de vue-là. Les épinards le sont beaucoup plus. Privilégiez les autres légumes verts qui en contiennent, tels que le chou vert, le chou frisé et les feuilles de navet : cela fera bien moins de calories grasses à éliminer.

Une **complémentation en calcium** est particulièrement indiquée. Les deux formes de suppléments de calcium les plus répandues sont le citrate de calcium et le carbonate de calcium. Le moment optimal pour prendre le supplément diffère selon la forme choisie. Le carbonate de calcium doit être pris pendant ou immédiatement après le repas. Le citrate est bien absorbé, quel que soit le moment de prise. Le calcium est mieux absorbé lorsqu'il est pris en doses de 500 mg. Si vous devez prendre 1 000 mg par jour, il est préférable de fractionner cette dose en deux, et de prendre celles-ci à différents moments de la journée.

Certains médicaments peuvent nuire à l'absorption du calcium et, pour sa part, le calcium peut nuire à l'absorption du fer, zinc, chrome et manganèse. Il faut veiller à respecter un délai d'une heure entre la prise de bisphosphonate oral et le calcium.

Vos os voudraient que vous preniez le soleil

Le calcium peut entraîner la calcification des artères, et donc des problèmes cardiovasculaires, voire des infarctus s'il n'est pas correctement assimilé. D'où l'importance de consommer de la vitamine D et de la vitamine K.

La **vitamine D** joue un rôle crucial pour la santé des os et des dents. Elle permet d'augmenter l'absorption intestinale du calcium et du phosphore, deux minéraux indispensables pour la minéralisation de l'os. Elle permet également de minimiser la perte de ces minéraux dans les urines. Elle participe au dépôt du calcium et du phosphore sur l'os.

Il est aisé de se compléter en vitamine D et si vous vivez dans une région ensoleillée, c'est encore mieux. On dit qu'il suffit d'une belle exposition au soleil pendant 15 minutes en été pour avoir son content de vitamine D – c'est vrai. Cependant, s'il fait beau l'hiver, et cela arrive régulièrement, une marche de deux ou trois heures au soleil, avec des pauses tout en restant bien couvert, peut permettre un apport important.

La **vitamine K** est nécessaire à la coagulation du sang. Elle est à la fois produite dans l'organisme par les bactéries intestinales et apportée par l'alimentation. Elle existe sous plusieurs formes au sein de l'alimentation : K1 (phyloquinone) présente dans les végétaux, et K2 (ménaquinone) apportée par les aliments d'origine animale. La vitamine K a aussi un effet sur la synthèse de l'ostéocalcine, la principale protéine impliquée dans la minéralisation du tissu osseux.

Une analyse statistique publiée en 2022 a avéré définitivement les avantages d'une supplémentation en vitamine K pour la solidité des os chez les femmes après la ménopause¹. Cette « méta-étude » souligne que la vitamine K comme nutriment est un cofacteur de la carboxylation de l'ostéocalcine, laquelle se lie avec l'hydroxyapatite pour favoriser la minéralisation osseuse et la résistance osseuse. Cette étude statistique recensait initialement 6 425 cas, même si une étude incertaine, dans le lot étudié, a dû être écartée. Sur les dix études restantes, une amélioration de la santé de la colonne vertébrale s'est avérée remarquable. La baisse du nombre de fractures également, avec 43 % de risques en moins, relativement aux populations sans complémentation en vitamine K.

Il n'a pas été recensé d'effet secondaire notable, de sorte que les chercheurs ont conclu, d'après les résultats de cette étude statistique, que la complémentation en vitamine K avait un effet nettement positif pour la conservation et l'amélioration de la densité osseuse chez les femmes ménopausées, qu'elle réduisait l'incidence des fractures et améliorait la minéralisation et la solidité osseuses.

Vitamines K2 et D3 : la meilleure association pour vos os

Pour éviter la calcification des artères, qui engendre un durcissement appelé « artériosclérose », la vitamine K est indispensable. Comme elle assure le passage de la vitamine D pour le remodelage osseux, elle optimise l'usage du calcium qui ne se retrouve pas à s'accumuler sur les parois artérielles. Ainsi, la vitamine K2 possède cette extraordinaire capacité d'inverser le phénomène de calcification artérielle, ce qui en fait le seul traitement actuellement connu contre l'artériosclérose.

Il est aussi nécessaire de rappeler que les artères ne sont pas les seuls tissus mous dans lesquels vient se fixer le calcium mal distribué : la calcification concerne tous les

tissus du corps, y compris les muscles et la peau. Elle est notamment responsable de calculs rénaux, d'arthrite, de cataracte, d'insuffisance des valvules cardiaques, du vieillissement de la peau – en plus des fractures.

Un taux optimal de vitamine K2 dans le sang permet de se protéger de ces pathologies. Ce qui fait de cette vitamine un élément atout considérable dans la lutte contre le vieillissement. Encore faut-il s'en assurer une absorption tout aussi optimale².

En effet, les molécules les plus précieuses pour notre organisme sont généralement complexes et donc difficiles à absorber pour l'intestin à cause de leur taille. D'autant que l'intestin devient de plus en plus fragile et « fainéant » avec le temps. Et sans compter qu'il se « méfie » des « grosses molécules », car les toxiques sont également volumineux.

Par conséquent, le seul moyen de faire absorber à votre intestin des molécules indispensables à presque 100 % consiste à les encapsuler dans le même enrobage que la paroi des cellules du corps humain. Il se trouve que la paroi de nos cellules est formée d'une bi-couche lipidique, une structure qui n'est permise que par un type de graisse très spécifique, les phospholipides. Or votre intestin est programmé pour absorber ce type de graisse dès qu'il la détecte : ce qu'il absorbe, votre corps n'aura pas à la fabriquer lui-même.

Cela représente donc un double avantage : votre intestin absorbe les nutriments complexes dont il a besoin, en plus d'une graisse qui vous permet de fabriquer la paroi de vos cellules.

Dans le cas des vitamines D et K, l'amélioration de la santé est considérable, car les problèmes osseux et cardiovasculaires se trouvent prévenus.

Dans le *K2D3 liposomé* de *Perfect Health Solutions*, vous trouvez les apports journaliers nécessaires en vitamine K et cinq fois les apports journaliers en vitamine D. Le produit est garanti 100 % naturel, sans sucre ajouté, végétal et, bien sûr, sans OGM d'aucune sorte. Si la Sécurité sociale le distribuait gratuitement, elle gagnerait beaucoup d'argent, tant le nombre de fractures et de problèmes cardiovasculaires diminuerait. Mais nous n'en sommes, hélas, pas encore là en termes de santé publique.



En espérant que ce jour arrive, prenez soin de vous. ■

1. M. L. Ma, Z. J. Ma, Y. L. He, H. Sun, B. Yang, B. J. Ruan, W. D. Zhan, S. X. Li, H. Dong, Y. X. Wang, *Efficacy of vitamin K2 in the prevention and treatment of postmenopausal osteoporosis: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. *Frontiers in Public Health*, 2022.

2. C'est la raison pour laquelle le laboratoire *Perfect Health Solutions* a conçu, afin de lutter contre l'ostéoporose, un complément alimentaire qui associe les vitamines D et K, d'une façon qui vous assure une absorption et un traitement par l'intestin à 99 %. Il s'agit de l'encapsulation liposomale *K2D3 Liposomé*.



Hydrotomie percutanée : la technique innovante contre les douleurs chroniques

Méthode douce inspirée de la mésothérapie, l'hydrotomie percutanée mise sur l'injection locale d'une solution saline enrichie pour hydrater les tissus, favoriser leur régénération et soulager les douleurs chroniques. Zoom sur une approche innovante qui pourrait transformer la prise en charge de certaines pathologies.



L'hydrotomie percutanée est une approche encore méconnue, mais qui suscite un intérêt croissant chez les praticiens de santé naturelle et les patients souffrant de douleurs chroniques. Issue de la mésothérapie, cette technique consiste à injecter localement une solution saline physiologique enrichie en principes actifs afin de favoriser l'hydratation, la régénération tissulaire et la détoxification.

Elle se distingue par son approche douce et ciblée, réduisant le recours aux traitements plus invasifs et aux médicaments conventionnels.

Une action ciblée pour régénérer les tissus

L'hydrotomie percutanée est une méthode médicale qui consiste à administrer des solutions injectables (chlorure de sodium à 0,9 %, minéraux, oligo-éléments, vitamines) sous la peau ou dans le derme, en faible quantité et grande dilution.

Son objectif principal est de favoriser l'hydratation extracellulaire et de créer un « coussin d'hydrotomie » permettant une diffusion localisée des principes actifs.

Cette approche repose sur un principe simple : en hydratant les tissus et en apportant des éléments nutritifs essentiels, l'organisme peut amorcer un processus de régénération et de réduction de l'inflammation.

Cette médecine douce est utilisée principalement pour traiter des douleurs articulaires, musculaires, neurologiques et inflammatoires.

Cette technique, utilisée depuis plus de vingt ans, est notamment recommandée pour les pathologies chroniques comme l'arthrose, les lombalgies, la migraine ou encore les maladies auto-immunes.

Son mécanisme d'action est basé sur l'hydratation et la diffusion

La technique repose sur une injection sous-cutanée ou intradermique d'une solution saline, parfois enrichie en vitamines et en micronutriments.

Elle favorise une meilleure circulation des éléments essentiels à la réparation cellulaire et offre une alternative douce aux infiltrations classiques de corticoïdes.

Les principes actifs injectés se diffusent progressivement dans les tissus, favorisant ainsi la détoxification, l'hydratation et le renouvellement cellulaire. Cette approche est particulièrement intéressante pour les patients préférant limiter l'usage des anti-inflammatoires ou des traitements médicamenteux lourds.

Les grandes dilutions permettent une meilleure tolérance locorégionale avec un risque d'effets secondaires quasi inexistant.

Inspirée de la mésothérapie, cette technique exploite la méthode dite « tumescente », qui consiste à créer un coussin d'hydrotomie servant de vecteur thérapeutique, optimisant ainsi l'efficacité des traitements administrés.

La technique main-seringue

Le praticien commence par injecter sur la zone concernée une première seringue contenant du sérum physiologique et un anesthésique local. Cette étape crée un « coussin d'hydrotomie », qui prépare les tissus à recevoir le traitement en assurant une hydratation initiale et une légère anesthésie de surface.

Une seconde injection est ensuite réalisée au même endroit avec une seringue contenant des substances spécifiques adaptées à la lésion traitée.



Le praticien commence par injecter du sérum physiologique et un anesthésique local.

Enfin, une troisième seringue est utilisée pour favoriser la vasodilatation, améliorant ainsi la circulation sanguine et l'absorption des principes actifs injectés.

La technique de mésoperfusion

Après un examen clinique minutieux permettant d'identifier précisément les points d'entrée, le professionnel de santé procède à la mise en place du dispositif de mésoperfusion. Cette technique repose sur l'injection progressive de solutions thérapeutiques dans les zones ciblées afin d'assurer une hydratation optimale des tissus, de stimuler leur régénération et d'améliorer la microcirculation grâce à l'ajout de vasodilatateurs.

Contrairement à l'administration orale de médicaments, l'hydrotomie percutanée agit directement sur la zone lésée

par voie locale ou locorégionale, garantissant une diffusion immédiate des principes actifs sans passer par le foie ni les reins.

Ce mode d'administration évite ainsi les risques de surcharge hépatique et rénale ainsi que les effets secondaires gastro-intestinaux, neurologiques ou myocardiques, souvent associés à certains traitements médicamenteux classiques.

Détoxification, antidouleur... les bienfaits sont multiples

L'hydrotomie percutanée offre de nombreux avantages. Elle permet un soulagement efficace de la douleur chronique, notamment pour les lombalgies, les arthroses, les hernies discales et les douleurs musculaires. Son action hydratante contribue à la souplesse articulaire et améliore la circulation sanguine et lymphatique, favorisant ainsi une meilleure oxygénation et élimination des toxines.

Elle joue également un rôle essentiel dans la détoxification cellulaire, aidant l'organisme à se purifier, notamment dans le cadre des maladies inflammatoires chroniques. En stimulant les mécanismes naturels de réparation des tissus, elle a un effet régénératif notable.

Enfin, elle représente une alternative aux traitements allopathiques lourds en réduisant la consommation de médicaments anti-inflammatoires et antalgiques.

De nombreux patients rapportent une nette amélioration de leur qualité de vie après seulement quelques séances et, ►

Un intérêt certain contre l'arthrose

L'arthrose se caractérise par une détérioration progressive du cartilage articulaire, entraînant des douleurs chroniques, une perte de mobilité et des raideurs articulaires. L'hydrotomie percutanée représente une approche innovante et prometteuse pour soulager ces symptômes en hydratant les tissus et en stimulant les mécanismes de régénération cellulaire.

Le principe de l'hydrotomie percutanée appliquée à l'arthrose repose sur l'injection sous-cutanée d'une solution saline physiologique enrichie en minéraux et en oligo-éléments, favorisant une meilleure lubrification de l'articulation et une réduction de l'inflammation.

Contrairement aux traitements conventionnels, qui reposent souvent sur l'utilisation d'anti-inflammatoires non stéroïdiens et d'injections de corticoïdes aux effets secondaires parfois lourds, cette méthode agit en profondeur et sur le long terme en ciblant les besoins spécifiques des tissus affectés.

Les résultats observés chez les patients ayant recours à l'hydrotomie percutanée sont encourageants. De nombreuses personnes souffrant d'arthrose du genou, de la hanche ou des mains rapportent une diminution significative de la douleur et une amélioration de leur mobilité après quelques séances seulement. Certains patients ont même pu espacer ou arrêter leur prise médicamenteuse grâce à cette technique, limitant ainsi les risques liés aux traitements classiques.

L'un des principaux avantages de l'hydrotomie percutanée contre l'arthrose réside dans son action hydratante et nutritive. En apportant directement aux tissus les éléments nécessaires à leur régénération, elle favorise une meilleure élasticité articulaire et ralentit la progression de la maladie.

De plus, cette approche peut être utilisée en complément d'autres thérapies naturelles, comme la nutrition adaptée, l'exercice physique modéré et les compléments alimentaires ciblés.

En comparaison avec des options plus invasives, telles que la chirurgie prothétique, l'hydrotomie percutanée constitue une solution intermédiaire efficace et sans risques majeurs. Son faible coût, son innocuité et son impact écologique limité en font une approche de plus en plus plébiscitée par les patients et les professionnels de santé intégrative.

- pour certains, une diminution significative de leur prise médicamenteuse.

Pour quelles pathologies ?

L'hydrotomie percutanée est utilisée pour traiter une variété de pathologies et d'affections, parmi lesquelles les douleurs articulaires et musculaires telles que l'arthrose, les tendinites, la fibromyalgie et les douleurs dorsales.

Elle est également efficace pour les pathologies de la colonne vertébrale, comme les hernies discales, les discopathies, les cervicalgies et les sciatiques.

Dans le cadre des maladies inflammatoires, elle peut être bénéfique pour des affections comme la polyarthrite rhumatoïde et la maladie de Crohn. Les troubles neurologiques, tels que les migraines, les acouphènes et les névralgies, peuvent aussi être soulagés grâce à cette technique.

L'hydrotomie percutanée est encore trop méconnue

Malgré des résultats prometteurs et de nombreux témoignages positifs, l'hydrotomie percutanée peine encore à obtenir une reconnaissance officielle.

Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour valider scientifiquement son efficacité et encourager son intégration dans les protocoles de soins conventionnels.

Cependant, de plus en plus de praticiens l'intègrent dans leur arsenal thérapeutique, convaincus par ses bénéfices et son faible risque d'effets secondaires. Elle s'inscrit ainsi dans une approche holistique de la santé, où la prévention et l'écoute du patient sont prioritaires.

En plus de son efficacité sur la douleur, elle est également reconnue pour son faible coût économique et son impact écologique limité, puisqu'elle réduit l'usage de médicaments chimiques et favorise une prise en charge naturelle des douleurs.

Elle trouve également son utilité pour les problèmes circulatoires et lymphatiques, notamment la rétention d'eau et l'insuffisance veineuse, ainsi que pour les affections ORL chroniques comme les sinusites, bronchites et angines récidivantes.

Elle peut également être intégrée dans des protocoles de soins en médecine esthétique pour améliorer la qualité de la peau, lutter contre la cellulite ou la chute des cheveux.

Dans certains cas, elle est aussi envisagée comme une solution complémentaire pour le traitement du stress et de la spasmodie, grâce à son action régulatrice sur le système neuro-immunitaire.

À lire avant de se lancer

Bien que généralement bien tolérée, l'hydrotomie percutanée présente quelques contre-indications. Elle est déconseillée aux personnes ayant des antécédents d'allergie aux substances injectées, une insuffisance rénale ou cardiaque sévère, des troubles de la coagulation, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes par mesure de précaution. De même, elle ne doit pas être pratiquée en cas d'infections locales ou systémiques.

L'hydrotomie percutanée représente une alternative intéressante pour soulager les douleurs chroniques et accompagner divers troubles de santé, tout en s'inscrivant dans une approche globale et naturelle. Son action hydratante, régénérante et détoxifiante en fait un outil précieux pour les naturopathes et autres professionnels de la santé intégrative.

Bien que son cadre réglementaire reste à préciser, elle offre une perspective encourageante pour les patients en quête de solutions douces et efficaces. Son efficacité sur l'arthrose, notamment du genou, en fait une option à envisager dans une prise en charge globale combinant alimentation, activité physique et accompagnement médical personnalisé. ■

LE CURCUMA, UN ALLIÉ NATUREL POUR LA RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE

La consommation de curcumine, le principe actif du curcuma, peut faciliter la récupération musculaire et atténuer les douleurs après un exercice intense, d'après une étude de l'Université ouverte de Catalogne (Espagne). Associée à la pipérine du poivre noir, son absorption est améliorée, renforçant ses effets anti-inflammatoires et antioxydants. Les chercheurs recommandent une dose quotidienne de 1 à 4 g, de préférence après l'effort, pour optimiser les bienfaits. Cependant, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer ces résultats.

Source : «Turmeric: a promising supplement for the relief of muscle inflammation following vigorous exercise». *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

L'ENTRAÎNEMENT EN RÉSISTANCE RALENTIT LE VIEILLISSEMENT BIOLOGIQUE

Le professeur Larry Tucker de l'université Brigham Young (États-Unis) a révélé dans une étude que la musculation régulière est associée à une réduction du vieillissement biologique. Les participants pratiquant environ trois séances hebdomadaires d'une heure présentaient des télomères plus longs, indicateurs d'une meilleure santé cellulaire. Une heure de musculation trois fois par semaine pourrait réduire l'âge biologique de près de huit ans. Ces résultats soulignent l'importance de la musculation dans le maintien de la jeunesse cellulaire et la prévention des maladies liées à l'âge.

Source : <https://www.mdpi.com/2079-7737/13/11/883>



En bref...



Mycoses, verrues, digestion : le pépin de pamplemousse a 1 000 vertus

S'il y a bien un remède naturel qu'il faut avoir chez soi, c'est l'extrait de pépins de pamplemousse ou EPP. Ses multiples propriétés en font un allié de choix autant dans le domaine de la prévention que dans le soulagement des maux du quoti-dien. Découvrez ses nombreux bienfaits, accompagnés de quelques exemples d'utilisation pratiques en naturopathie.



En 1980, Jacob Harich, physicien immunologiste américain, s'aperçoit que les pépins de pamplemousse ne se dégradent pas dans son compost. Il décide alors de les analyser et découvre leur forte teneur en bioflavonoïdes, ce qui leur confère des propriétés antibactériennes, antivirales et antifongiques intéressantes. Certaines personnes l'emploient même pour éliminer les moisissures domestiques.

Aujourd'hui, l'extrait disponible est dilué dans de la glycérine. La vitamine C, combinée à la naringinine – un citroflavonoïde aux **propriétés antibactériennes, antifongiques et antioxydantes** –, contribuerait à l'action de l'EPP.

Conseillé comme traitement contre la gastro-entérite (entre autres) par certains médecins américains, l'EPP est également excellent en prévention, et ce, pour toute la famille, même pour les plus jeunes.

Dans quels cas utiliser l'EPP ?

Cette merveille de la nature a de nombreuses applications concrètes, puisqu'on l'utilisera notamment dans les cas cités ci-après.

Contre les affections fongiques

L'extrait de pépins de pamplemousse est l'allié des personnes souffrant de candidose et autres mycoses. Il est un antifongique puissant qui vous aide à contenir, voire à éradiquer naturellement (à condition de mettre en place un régime alimentaire particulier), les mycoses digestives (candidose), buccales (muguet), vaginales, etc.

Pour couper l'envie de sucre

L'amertume de l'EPP aide au sevrage du sucre. Dilué dans une grande bouteille d'eau à boire tout au long de la journée, l'EPP coupe l'envie de sucre, draine le foie et limite le

développement du *Candida albicans*, champignon des voies digestives responsables de bien des maux, dont la compulsion sucrée est un des symptômes.

L'EPP est donc un remède à intégrer dans votre régime anti-*Candida* ou lors d'un sevrage de sucre.

Contre les problèmes dermatologiques

Pour soulager les problèmes d'acné, l'EPP est utilisé en interne et peut également être appliqué sur la peau à l'aide d'une lingette lavable. Pris en interne, il aidera le drainage du foie et, en externe, il assainira la peau. Attention toutefois à ne pas l'appliquer tous les jours sur l'ensemble du visage au risque de fragiliser l'épiderme, le mieux étant de véritablement cibler et de localiser son application uniquement sur les boutons et autres imperfections.

L'EPP est également très efficace pour faire partir une verrue grâce à ses propriétés antivirales. À prendre en interne (dose à déterminer avec votre naturopathe) et à appliquer directement sur la verrue plusieurs fois par jour. Celle-ci va s'assécher en surface et en profondeur, puis finira par disparaître.

Bon pour la détox hépatique

L'EPP a l'avantage de faciliter le drainage hépatique. Son amertume stimule la digestion et participe à la détox hépatique en soutenant le travail du foie tout en augmentant la sécrétion de bile. Ainsi, non seulement vous digérez mieux, mais aussi dans le cadre d'une hygiène de vie spécifique de détox et surtout adapté à votre condition, vous épurez votre organisme.

Moins contraignant que les huiles essentielles

Son plus grand avantage est que, contrairement aux huiles essentielles, l'EPP dilué peut être ingéré par les enfants, les femmes enceintes et allaitantes, et ce, sans risques ►

- de surdosage. En revanche, soyez prudent si vous êtes sous traitement médicamenteux, des contre-indications existent.

Précautions d'usage de l'EPP

Attention, il existe des contre-indications avec certains médicaments, notamment avec ceux contre l'hypertension et anti-cholestérol. Renseignez-vous auprès de votre médecin,

pharmacien ou naturopathe. L'ensemble de ces conseils n'a pour but que de vous éclairer quant à l'utilisation de l'extrait de pépins de pamplemousse. Il ne remplace en aucune façon une consultation médicale d'autant plus si les symptômes persistent ou s'aggravent. Cependant, avec l'accord de votre médecin, l'extrait de pépins de pamplemousse peut compléter l'action de votre traitement en cours ou à venir. ■

Retrouvez l'EPP recommandé dans la boutique biologique *Santi-Shop*. www.santi-shop.fr

Renforcez votre immunité et purifiez votre organisme

Lorsque l'organisme est affaibli, qu'il peine à éliminer correctement ses toxines ou que les défenses immunitaires s'essouffent, il devient plus vulnérable aux agressions extérieures. Fatigue persistante, digestion difficile, teint terne... autant de signes qui montrent que le corps a besoin d'un coup de pouce.

Heureusement, certains compléments alimentaires combinent des propriétés détoxifiantes, antioxydantes et immunostimulantes pour vous aider à retrouver équilibre et vitalité. Ils participent à l'élimination des déchets, protègent les cellules du stress oxydatif et renforcent les défenses naturelles face aux agressions du quotidien. En les intégrant à votre routine, vous offrez à votre organisme les moyens de se régénérer et de mieux résister aux défis de chaque saison. Découvrez les meilleurs actifs naturels pour purifier, protéger et revitaliser votre corps en profondeur.

Depuragem du laboratoire HerbalGem

Ce complexe de gemmothérapie favorise l'élimination des toxines et nettoie l'organisme des déchets accumulés grâce à l'action synergique de deux extraits de bourgeons et de deux teintures mères :

- le romarin, qui exerce une action antitoxique sur le foie ;
- le genévrier, qui agit efficacement sur le système rénal, mais surtout comme protecteur du foie et désintoxiquant général ;
- le pissenlit, préparé à l'état frais sous forme de teinture mère permet de conserver une concentration maximale de principes actifs, assurant ainsi une action optimale sur le foie.
- l'artichaut, dont les feuilles renferment la plus grande concentration de 3 acides. L'artichaut aide à maîtriser le cholestérol et régularise la fonction biliaire.

Posologie : 20 à 30 gouttes par jour, le matin, à jeun, diluées dans un verre d'eau ou directement sous la langue.

Curcuma resvératrol liposomé + du laboratoire Perfect Health Solutions

Ce complément alimentaire associe les bienfaits du curcuma et du resvératrol, des antioxydants essentiels à la santé globale de l'organisme. Une synergie parfaite encapsulée grâce à la technologie des liposomes pour une biodisponibilité et une assimilation optimale. Un produit 100 % naturel adapté à tout régime alimentaire (végane, végétarien, flexitarien) pour soutenir la fonction cardiaque, la santé du foie et lutter activement contre les radicaux libres.

Posologie : 8 ml une fois par jour dans un jus de fruits.

Sélénium du laboratoire Perfect Health Solutions

Sélénium protège les cellules contre le stress oxydatif et les effets toxiques des métaux lourds, de l'alcool, de la fumée du tabac et des pollutions atmosphériques diverses. Le sélénium est un oligo-élément essentiel à la survie de l'organisme pour son action sur de nombreux processus métaboliques. C'est le complément nutritionnel parfait pour lutter contre les baisses des défenses immunitaires.

Posologie : 3 gélules par jour pendant les repas.

PhycoSens du laboratoire HOD

Ce complément alimentaire naturel est extrêmement riche en phycocyanine, un pigment bleu antioxydant que l'on retrouve dans certaines algues, dont la spiruline. La phycocyanine, élément principal de la spiruline, est extraite de la spiruline fraîche, ce qui lui confère de multiples propriétés pour le bien-être et l'organisme. Elle peut notamment aider en cas de faiblesse ou d'excès du système de défenses naturelles et soutient de manière préventive l'ensemble des fonctions du corps.

Posologie : en prévention, 1 ampoule par jour le matin à jeun (garder le produit sous la langue au moins 1 minute avant d'avaler ou le diluer dans de l'eau) ; en protocole longue durée, 2 ampoules par jour, matin et soir (garder le produit sous la langue au moins 1 minute avant d'avaler ou à diluer dans de l'eau).

Acide R Alpha-Lipoïque du laboratoire HOD

Ce complément alimentaire contient de l'acide alpha-lipoïque (AAL), une substance naturelle produite par le corps humain. Il agit comme un puissant antioxydant, protégeant ainsi les cellules contre les dommages causés par les radicaux libres, produits lors des processus métaboliques normaux ainsi que par des facteurs externes tels que la pollution, le tabagisme et les rayonnements UV.

Posologie : 1 gélule par jour.





Le soleil en Belgique... tient dans une bouteille



Quand Jean-Marc, brillant illustrateur et passionné d'art, franchit la porte du cabinet du docteur Schmitz, ce dernier fut frappé par son état : Jean-Marc était pâle, fatigué, et avec un poignet plâtré... L'excès de travail, les nuits festives, le manque de soleil et d'attention portée à sa santé l'avaient rattrapé. Mais il n'était pas venu uniquement pour un simple diagnostic. Ce jour-là, il allait découvrir un concept capable de transformer sa vie : la santé augmentée.

Chère lectrice, cher lecteur, Qui ne vois-je pas, la semaine dernière, dans ma salle d'attente ? Mon ami Jean-Marc. Cela faisait fort longtemps que nous ne nous étions pas vus. Mais, comme j'ai dû un peu voyager ces derniers temps, je n'ai pas tellement eu le temps de le voir. Et il se faisait pour le moins discret.

Pourtant, Jean-Marc et moi, cela fait des dizaines d'années que nous nous connaissons (je n'ose plus dire le nombre...). Nous nous sommes connus à l'université pour tout vous dire. Nous étions dans le même groupe de copains et nous avons passé de bien belles soirées ensemble.

Jean-Marc avait une passion pour les choses de l'art, en particulier la littérature et la peinture. C'était toujours (et ça l'est encore) un plaisir de discuter avec lui. Un homme dont on apprend à chaque rencontre, on ne le perd pas de vue... Justement, l'été dernier encore, il était venu me rejoindre en Espagne, et je l'avais trouvé en bonne forme.

Mon ami, malgré ses passions, avait opté pour une position sûre à la sortie de ses études, celle d'expert-comptable. Mais, en homme brillant, il avait su perpétuer sa passion pour le collage et la peinture à l'huile. Remarquablement doué, il est passionné par les peintres belges de la grande époque symboliste comme par les surréalistes, et il le savait, ses choix artistiques ne lui offraient pas de carrière dans les galeries contemporaines.

« Thierry, me disait-il, cela ne sert à rien. Ils ne veulent qu'entendre des bêtises comme quoi ils peuvent sauver le monde en se tricotant des pulls en laine et en roulant à vélo. À ce compte-là, ma grand-mère sauvait déjà le monde. »

L'artiste se sacrifie à son art

Souvent, il me parlait de Gérard Garouste : « Tu vois, on peut dire ce qu'on veut sur les Français, mais parfois, il y en a un qui arrive à être brillant, même quand la mode leur fait perdre le bon sens. Ils ne deviennent pas tous fous ensemble, enfin presque... » Je dois l'admettre : je n'ai jamais nourri une grande passion

pour ce Garouste, même si, techniquement, il n'est pas mauvais. Il peint des choses, des vraies, au moins à peu près. Il ne fait pas semblant de peindre quelque chose, comme les autres font semblant de faire de l'art, alors qu'ils ne font que du marketing politique un peu vague, pour se faire mousser et échapper à la critique.

Au contraire, mon ami Jean-Marc, qui s'est fait une belle réputation d'illustrateur, avec le temps, peignait vraiment.

Il ne pouvait pas prétendre à un symbolisme propre, comme le Garouste dont il me rebattait les oreilles, mais ça n'en rendait sa peinture que plus appréciable. Et quand les auteurs locaux venaient lui demander une couverture pour leur livre, il devançait même leurs attentes.

Il prenait à ce titre un plaisir particulier pour la science-fiction, genre qui avait eu sa prédilection depuis que nous étions jeunes, mais, qui, me disait-il, depuis l'arrivée du téléphone portable, était passé de mode : « Les gens sont trop passionnés par eux-mêmes, on leur impose l'avenir, ils n'ont même plus à l'imaginer. Enfin... sauf quelques écrivains, ceux pour qui je travaille. Ils n'ont pas vraiment de style, hein, mais il y en a des malins, c'est déjà ça. »

Or, tel que je voyais mon Jean-Marc, dans la salle d'attente, abattu, fébrile, le poignet dans un plâtre, et surtout livide, je me suis senti tout de suite inquiet pour lui. Là, pour lui, c'était de tenir le coup qui semblait être de la science-fiction.

- « Tu aurais dû me dire que tu venais, le sermonnais-je, je t'aurais consulté à la maison. »
- « Dans l'état où je suis ? Tu n'y songes pas. »
- « Et, justement, comment ça se fait ? »
- « Ah... Ces derniers temps, j'ai eu beaucoup de commandes, et puis j'ai fait un peu la fête avec les petits jeunes de la revue pour laquelle je bosse... Je n'ai plus l'âge pour ça, je sais, mais ça m'a fait du bien, que veux-tu... »
- « Et comment tu t'es fait ça ? »
- « Justement, j'avais un peu bu et je suis tombé. Ça arrive... mais depuis j'enchaîne un peu les problèmes de santé. Et puis j'ai peur. »
- « On a tous peur, tu sais... » ►

- – « Je crains d'être comme ça jusqu'à la fin. Je ne peux pas me faire à l'idée. Quand je te vois, tu portes beau, ça fait plaisir. Comment tu fais, Titi ? »
- « Je t'ai pourtant déjà parlé du concept de santé augmentée, non ? »
- « C'est un truc avec des lunettes ? »
- « Mais non !... »
- « Je ne me suis pas tellement soucié de ma santé jusque-là, tu sais. »
- « Je le vois bien, et puis, chaque fois que j'essayais de t'en parler, je ne te sentais pas très intéressé. »
- « Eh bien... disons que je le suis un peu plus, maintenant. »
- « Ce n'est jamais trop tard... Mais quand même ! Tu t'es mis dans un sacré état ! »
- « Bon, allez, parle-moi de ton truc de santé augmentée. Je suis venu pour ça, non ? »
- « Ça va te plaire ! »
- « Crois-tu ? »

Malgré son scepticisme, j'ai vu ses yeux s'écarter au fur et à mesure de notre discussion et pour un peu, j'aurais cru voir ses oreilles bouger.

Un niveau de santé qui éloigne vraiment la maladie

La santé augmentée est un concept qui m'est propre, et dont je suis l'heureux inventeur. Il part d'un principe simple : nous concevons que, être en bonne santé, cela revient à ne pas être malade. Un peu comme un interrupteur « allumé/éteint » ou au niveau biologique « enceinte/pas enceinte ».

Pourtant, nous devons bien nous rendre à l'évidence. La santé est relative. Certains sont capables de faire des courses de 150 km (quitte à se ruiner la santé à force), tandis que d'autres sont très malades et dans des états inquiétants.

Sans être très malade, mon ami Jean-Marc n'était guère en forme, et c'est malheureusement dans un état pareil que l'on risque d'attraper des maladies, qui vont de la gêne au handicap, et qui peuvent diversement remettre en cause notre espérance de vie.

Il se trouve aussi que certaines personnes sont toujours un peu malades sans qu'il ne leur arrive rien de très grave dans la vie, tandis que d'autres ne sont jamais malades, jusqu'au jour où ils le sont très fort, d'un coup, et y succombent. Comme le dit l'adage : « *Nul n'est égal devant la maladie.* » Personne n'a la même santé ni les mêmes fragilités.

Cependant, certaines personnes conscientes de leurs fragilités restent en vie et en bonne santé plus longtemps que d'autres qui, malgré une santé apparemment solide, ne tiennent aucun compte de leurs petits « pépins », jusqu'au moment où la situation les dépasse complètement.

Donc, il m'a bien semblé que certaines personnes étaient en bonne forme – voire en très bonne forme –, que d'autres l'étaient moins, et que d'autres encore ne l'étaient pas du tout. J'expose tout cela en détail dans mon ouvrage intitulé *Guide pratique pour une santé augmentée*.

Il m'est aussi apparu évident que plus nous cherchions à être en bonne santé – mais pas de cette manière excessive qui consiste à faire des triples marathons... –, plus nous éloignons les risques de maladie. Cela est parfaitement conforme à ce que nous savons sur l'immunité : une immunité solide nous protège, une immunité faible nous laisse tomber malades tout le temps. Il nous faut donc élever notre niveau de santé, pas seulement n'être « pas malade ».

Alors, me direz-vous, comment se fait-il que certains soient tout le temps un petit peu malades sans qu'il ne leur arrive rien de grave, tandis que d'autres, sans connaître de petits pépins de santé, peuvent être foudroyés par une maladie ?

Notez bien que la maladie relève de l'intime. Certaines personnes sont plus pudiques que d'autres : une telle n'hésitera pas à paraître malade dès qu'elle le sera un petit peu, quitte à exagérer, tandis qu'une autre cherchera à le dissimuler à tout prix.

Il en va aussi de même avec notre corps. Certaines personnes sont dans un déni intériorisé où, inconsciemment, elles ne laissent pas leur corps exprimer ses besoins. Elles n'écoulent pas leurs douleurs, elles n'écoulent pas leurs souffrances, leurs blocages, leurs dysfonctionnements intimes. D'autres s'écoulent trop. Certaines encore prennent soin de nettoyer leur corps régulièrement et en prennent soin au moins par intermittence. D'autres ne voient pas l'intérêt de changer leur régime tant qu'elles peuvent accomplir leurs fonctions sociales.

Finalement, l'hormèse, ce processus biologique qui consiste à nous renforcer physiquement contre des conditions adverses, est quelque chose que personne ne nous apprend à contrôler, car il n'y a que nous qui nous connaissons suffisamment – exactement comme pour le sport. Il n'y a que nous qui savons jusqu'où nous pouvons aller, et ce que nous devons faire pour le moins.

« Et moi, là-dedans, me demanda Jean-Marc, qu'est-ce que tu veux que je fasse ? Ce n'est pas avec mon poignet cassé que je vais courir le 110 mètres haies ! »

D'où l'importance de bien connaître ses problèmes et de trouver un médecin qui vous connaît tout autant.

Votre état de santé, un problème global

Peut-être avez-vous déjà entendu parler du terme de « santé holistique ». Malgré ses dehors pompeux, holistique, du grec



holos, qui signifie « le tout », implique que nous pensions la santé dans sa totalité, en essayant de prendre en compte le plus de paramètres possibles pour un individu, ou du moins, les plus importants.

Bien sûr, il ne faut pas perdre de vue la joie de vivre, sinon cela devient contre-productif : à force de s'inquiéter de tout, on ne prend plus plaisir à rien, et le sens même de la vie se perd.

Dans le cas de Jean-Marc, c'était assez simple, au demeurant. Il nous faisait un peu d'ostéoporose, car ça arrive aussi aux hommes, notamment dans sa famille. Et plus encore quand, comme lui, à la retraite, on n'a pas arrêté les barbecues bien arrosés ou de fumer un paquet de cigarettes par jour. La fracture du poignet, comme vous le retrouverez dans le dossier de ce numéro, n'est qu'un des signes avant-coureurs les plus évidents. Il ne faudrait pas que les hommes croient que cela n'arrive qu'aux femmes, d'autant que les hommes souffrent souvent plus de la sédentarité qu'implique une telle immobilisation.

Un autre problème, fortement lié au premier, c'est le manque de soleil. Si la Belgique était réputée pour ses bains de soleil et ses longs étés torrides, les Allemands et les Anglais ne se presseraient pas jusqu'en Espagne. Et nous non plus, au demeurant.

Or, Jean-Marc, qui préférerait passer du temps dans son atelier à peindre et à dessiner plutôt qu'à rester dehors (surtout en février...), était plus que pâle. Il était, puisse-t-il me pardonner cette indiscretion, carrément gris. Ça, ce n'est pas un signe de bonne santé. Une promenade de temps en temps, un peu d'exercice, ça vous rosit les joues. Mais ça ne vous donne pas pour autant tous les avantages du soleil, notamment pour ce qui est de la production de vitamine D. Celle-ci est, avec la vitamine C, la plus « vitale » de toutes les vitamines, petites molécules sans lesquelles le corps ne peut pas fonctionner, mais qu'il est incapable de fabriquer de lui-même... Quand il est en carence, il ne fait que compenser.

La vitamine D fait toute la différence entre un bon niveau de santé et un mauvais niveau de santé. Rappelons que les risques de cancer et de maladies chroniques dépendent beaucoup de votre taux de vitamine D dans le sang. Je ne sais trop comment vous le dire autrement : les rayons du soleil sont un aliment presque aussi important que l'eau ou que le pain, et, sans eux, nous dépérissons. Voilà pourquoi

il faut vous compléter en vitamines D dès que vient l'hiver, surtout quand, comme Jean-Marc et moi, nous en avons déjà vu passer un bon paquet. Et ils n'en sont pas plus faciles à supporter pour autant, comme vous pouvez vous en douter.

Il se trouve que la vitamine D est également très importante pour fixer le calcium, de même que la vitamine K2, dont je parle avec assez d'abondance là encore dans le dossier sur l'ostéoporose.

Cependant, ce que l'on ne vous dit pas assez, c'est combien il est important d'associer la vitamine D au zinc et au magnésium. Cela s'est notamment vu pendant la pandémie. Une étude de 2024, publiée dans la plus grande revue de nutrition mondiale, *Nutrients*, a souligné les bienfaits de cette association qui peut grandement améliorer la santé*. En particulier la lutte contre la plupart des maladies chroniques les plus courantes : diabète de type II, maladies cardiovasculaires, infections respiratoires récurrentes, dépression, obésité, maladies musculosquelettiques, cancers...

Nous nous imaginons trop souvent que nous maintenir en bonne santé revient en quelque sorte à entretenir une maison : quand ça s'effrite par ici, que ça se décolle par-là, nous mettons un coup de peinture, de plâtre, de ciment au pire, et « ça devrait tenir ».

Mais notre corps n'est ni une maison ni un appartement. Notre corps est constitué de cellules vivantes, dont notre conscience est la somme. Nous nous cachons beaucoup de problèmes en interne, des problèmes sur lesquels la médecine a très longtemps été incapable de mettre des mots assez précis, pour pouvoir affronter les problèmes à l'extérieur de notre corps. Et nos cellules ont des besoins, en nutriments, en enzymes, en antioxydants... nos maladies nous rappellent que c'est à elles que nous devons déléguer l'intendance.

Si le concept de santé augmentée vous intéresse, vous pourrez l'explorer en détail dans mon livre. N'oubliez pas que la vitamine D est vraiment un des fondements les plus indispensables à votre bonne santé, mais qu'elle marche d'autant mieux lorsqu'elle est bien accompagnée.

Portez-vous le mieux du monde. ■

* A. Bleizgys, « Zinc, magnesium and vitamin K supplementation in vitamin D deficiency: pathophysiological background and implications for clinical practice ». *Nutrients*, 2024, 16, 834.

VIANDE ROUGE MAIGRE : UN ATOUT POUR LE CŒUR ET L'INTESTIN

L'ajout de viande rouge maigre non transformée à un régime méditerranéen peut améliorer les facteurs de risque cardiovasculaire, c'est ce que révèle une étude menée par l'université Purdue (États-Unis). Les participants consommant environ 85 g de viande rouge maigre par jour ont observé des réductions du cholestérol total et du LDL, ainsi que des améliorations de la pression artérielle. Ces résultats suggèrent que la viande rouge maigre peut faire partie d'une alimentation saine sans nuire à la santé cardiaque.

Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29901710/>



En bref...

Perdre du poids avec la naturopathie

Julie Aymé

Éditions Solar



Si vous enchaînez les régimes sans succès, il est temps de changer d'approche ! Ce livre propose une méthode 100 % naturopathique pour rééquilibrer votre métabolisme et retrouver un poids stable, sans privation ni frustration. Julie Aymé, naturopathe, partage ici une approche holistique qui va bien au-delà de l'alimentation : identification des déséquilibres métaboliques (stress, inflammation, microbiote perturbé, hormones...), conseils en micronutrition et gestion psycho-émotionnelle. Vous y trouverez des tests pour comprendre les blocages à la perte de poids, des protocoles adaptés (détox, anti-inflammatoire, rééquilibrage du microbiote) ainsi que plus de 65 recettes et menus sur mesure. Un guide essentiel pour perdre du poids durablement en respectant votre corps et votre bien-être.

Le jour où j'ai réappris à marcher

Henri Sannier

Éditions du Rocher



Un jour, tout bascule. Henri Sannier, figure emblématique du journal télévisé en France et passionné de sport, voit son corps se figer sous l'emprise d'une maladie rare : la polyradiculonévrite chronique. Comme tant de patients atteints de maladies peu

connues, il traverse une errance médicale éprouvante avant de mettre un nom sur son mal. Deux ans en fauteuil roulant, privé de tout ce qui faisait le sel de sa vie, il se bat avec une force admirable. Ce témoignage bouleversant nous rappelle combien la maladie peut frapper sans prévenir, changeant nos repères, mais aussi combien le courage, le soutien des proches et la persévérance peuvent faire renaître l'espoir. Grâce aux avancées médicales et à sa détermination, Henri Sannier parvient à réapprendre à marcher. Un récit d'une grande humanité, qui montre qu'au-delà des épreuves les plus dures, l'espoir et la résilience restent encore et toujours nos meilleurs alliés.

Votre santé optimisée

Dre Émilie Steinbach

Éditions Marabout



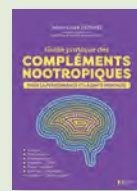
Pourquoi sommes-nous fatigués, stressés, enclins à la malbouffe ? Pourquoi tant de maladies chroniques (obésité, diabète, inflammations, troubles digestifs) sont-elles en hausse ? La réponse se trouve dans notre mode de vie. Heureusement, il est possible d'agir ! Dans ce livre passionnant, la docteure en biologie intégrative et neuroscientifique spécialisée en neuro-nutrition, Émilie Steinbach, vous guide à travers une journée type pour adopter des habitudes scientifiquement prouvées, bénéfiques pour votre énergie, votre cerveau, votre poids et votre bien-être général. Vous découvrirez des stratégies simples et efficaces

(chrononutrition, jeûne intermittent, importance de la masse musculaire, exposition au froid et à la lumière, gestion du stress et optimisation du sommeil). Un guide essentiel pour transformer votre quotidien et préserver durablement votre santé.

Guide pratique des compléments nootropiques

Anne-Laure Denans

Souccar Éditions



Si vous cherchez à améliorer votre mémoire, votre concentration ou à mieux gérer le stress et la fatigue mentale, je vous recommande vivement ce guide de référence sur les nootropiques. Fondé sur près de 1 000 études scientifiques, cet ouvrage d'Anne-Laure Denans, docteure en pharmacie et diplômée en nutrition, nous éclaire sur ces substances naturelles fascinantes qui optimisent les performances cognitives et favorisent le bien-être mental. L'auteure, forte de son expérience clinique, synthétise les connaissances les plus récentes et propose des conseils pratiques adaptés à chaque besoin : mémorisation, anxiété, TDAH, burn-out ou encore prévention du déclin cognitif. Vous y trouverez des recommandations claires sur les nootropiques les plus efficaces, ainsi que des astuces pour choisir des compléments de qualité. Un ouvrage incontournable, tant pour les professionnels de santé que pour ceux qui souhaitent prendre soin de leur cerveau en toute sécurité.

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU DR SCHMITZ



Revue mensuelle - Numéro 12 - Avril 2025

Rédacteur en chef : Dr Thierry Schmitz

Éditeur : BioSanté Éditions

Secrets d'un naturopathe engagé

1, rue du Lion d'Or - 1003 Lausanne, Suisse

Registre journalier n° 2043 du 3 février 2016

CHE-208.932.960

Abonnement annuel : 68 €. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez le +33 3 59 55 36 42, RDV sur <https://espacepersonnel.biosante-editions.com/vos-questions/?product=RDS> ou adressez un courrier à :

BioSanté Éditions - Service courrier
679, avenue de la République - 59800 Lille - France

ISSN 2813-9658

Crédits photos : © Adobe Stock

Création et réalisation : Vania Brocard

Achevé d'imprimer sur les presses de Corlet Imprimeur
Z.I Maximilien Vox - BP 86 - 14110 Condé-sur-Noireau

Avis aux lecteurs : l'objectif de cette revue n'est pas de remplacer vos consultations médicales. Il est de vous donner les clés pour créer un dialogue riche et constructif avec votre médecin.

FORMULAIRE D'ABONNEMENT À SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

Tous les mois, vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par email un nouveau numéro de 12 pages du mensuel *SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ*, la revue du Docteur Schmitz, rédigé par le Docteur Thierry Schmitz et ses équipes. Votre abonnement comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 42 € avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription. Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous, sans oublier de renseigner votre adresse email. Vous souhaitez bénéficier de nos offres spéciales avec d'autres modes de paiement (carte bancaire, SEPA) ? Vous habitez hors de la France métropolitaine ? RDV directement en ligne (plus rapide et plus sécurisé) sur <https://espacepersonnel.biosante-editions.com/vos-questions/?product=RDS>

VOS COORDONNÉES (tous les champs sont obligatoires)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Téléphone : Email :

VOTRE RÈGLEMENT : Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 42 € établi à l'ordre de BioSanté Éditions et de les renvoyer à cette adresse : BioSanté Éditions - Service courrier - 679, avenue de la République - 59800 Lille - France.

Une question ? Joignez-nous au : +33 3 59 55 36 42.

Informatique et Libertés : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante ☐