

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU



DR SCHMITZ

13

MAI 2025

P. 01 ÉDITO | **P. 03 DOSSIER** Troubles thyroïdiens : ces maladies silencieuses qui touchent 1 Français sur 7 | **P. 08 INTERVIEW** Gary Laski, le philosophe de la santé alternative | **P. 11 PLANTE ET COMPLÉMENTS** L'aubépine, gardienne de votre cœur et de votre sommeil | **P. 13 LE REGARD DU THÉRAPEUTE** Le cas de Pierre | **P. 15 COURRIER DES LECTEURS** | **P. 16 SAINES LECTURES**

Pour vous faire ramper, on vous fait manger des rampants

Chère lectrice, cher lecteur,
L'écologie qui, pourtant, est une chose sérieuse, n'est désormais plus qu'un prétexte pour nous appauvrir et nous faire accepter notre pauvreté. D'où la récente passion des dirigeants européens : réduire leurs administrés en esclavage au nom de l'écologie politique. Une passion bien étrange, qui peut passer pour enragée même, tant ils y mettent d'application.

Maintenant, tout le monde voit dans leur petit jeu. Notamment lorsqu'ils nous objurgent de manger des insectes. Qui a vraiment, sincèrement, envie de manger des insectes ? La réponse, vous la connaissez : « *Personne, absolument personne.* » Mais il est de bon ton de se convaincre qu'il s'agit de la nourriture de l'avenir.

On hésite, bien sûr. On se demande si c'est un caprice de la bourgeoisie-bohème, ou si c'est une espèce de bigoterie nouvelle. En fait, c'est juste de l'ignorance. Les journalistes appointés par la classe dirigeante, nos nouveaux prêtres, ont vraiment réussi à endoctriner les parties les mieux pensantes de la population. Il y a une idéologie qui consiste à faire croire au peuple qu'il est moins encore que ce qu'il mange, qu'il mange trop bien, et qu'il serait temps vraiment qu'il se mette à se nourrir de vermine !

Or, cette idéologie avance, grâce à l'Union européenne et son organe directeur, la Commission, qui n'est élue par aucun citoyen. Nous vivons dans une technocratie où l'on oblige nos représentants politiques à accepter tout ce qui vient de l'Union, relais d'une classe dirigeante entièrement séparée du reste de la population – l'hyperclasse européenne.

Quand les fruits brillent, c'est qu'il y a des insectes dans le coup

Depuis le 20 janvier dernier, vous devriez vous réjouir. Vous allez enfin pouvoir manger du ver de farine ! Hélas, à cause des rétrogrades et autres réactionnaires, en quantité limitée : 1 % maximum dans le fromage, 3,5 % dans les compotes de fruits et 4 % dans les pains et les gâteaux.

Comme l'a recensé le magazine *Que Choisir*, il n'y avait auparavant que trois insectes que l'on vous donnait le droit de manger¹ : le ver de farine jaune séché, le criquet migrateur, le grillon domestique et sa poudre dégraissée. Enfin... si l'on ne compte pas les additifs alimentaires E120 et E904. Le premier est un colorant produit à base de cochenilles broyées que l'on retrouve partout dans les glaces et les cosmétiques². Le second, une excrétion d'insecte, le shellac, qui permet de conserver les aliments, « *est officiellement autorisée en quantités non limitées* (quantum satis) *sur les confiseries et décorations, chewing-gums, fruits et légumes frais, compléments alimentaires, cafés, thés et infusions* » non bio.

Normalement, quand vous voyez les fruits et les légumes briller en supermarché, c'est qu'ils sont « vernis » au shellac, en particulier les pommes, les poires et les melons... Pour les agrumes (oranges, pamplemousse, citron...), le shellac est mélangé à un pesticide, le thiabendazole...

Or, pour tout ce qui est d'introduire de la vermine dans l'alimentation, la France n'est pas en reste, puisqu'à elle a été le premier pays à fournir au marché les insectes, avec les vers de farine jaunes séchés, produits par l'entreprise *Agronutris*. ►

1. <https://www.quechoisir.org/actualite-alimentation-les-insectes-pro-gressent-dans-nos-assiettes-n105722/#:~:text=L'autorisation%20de%20mise%20sur,sont%20proposés%20entiers%20aux%20consommateurs>

2. <https://www.tf1info.fr/societe/foodwatch-critique-la-presence-d-insectes-dans-nos-glaces-est-ce-bien-nouveau-e120-e904-2129594.html>



► C'est donc un enjeu économique important : les médias s'alignent et cherchent à aligner l'opinion publique. Et ils nous « intoxiquent ».

En France, où l'autorité étatique sur l'information ne doit jamais être remise en question, il y a des sites qui s'occupent de cela. Par exemple, celui de l'AFP (Agence France-Presse), AFP factuelle, qui nous apprend que manger des insectes ne représente aucun danger³. Même quand une étude polonaise, que j'ai déjà eu l'occasion de citer, nous apprend que les insectes sont nécessaires au cycle de vie des microbes les plus nocifs pour l'espèce humaine⁴ ?

Quoique je vous recommande de lire l'étude par vous-même, je me dois de vous le signaler : vous y trouverez tant de jolis noms latins de bestioles fatales que vous risqueriez d'y perdre l'appétit. Remarquez bien que je m'en voudrais si c'était le cas. Je vous laisse donc méditer sur le fait que les Italiens ont décidé, non seulement d'étiqueter de façon spécifique les produits à base d'insectes, mais de leur réserver des étagères spécifiques, où ils pourront tranquillement pourrir⁵.

L'enjeu ? Notre avenir, tout simplement

Vous l'avez peut-être remarqué dans les supermarchés : il y a désormais du faux jambon, des faux steaks hachés à base de soja ou de champignons... Mais bientôt, nous verrons arriver la viande créée à partir de cellules cancéreuses de bœuf. Bill Gates en est un ardent partisan et en vante les mérites « écologiques » à chacune de ses conférences.

Quant aux insectes, pour être une nourriture répugnante, ils pourraient être la cause, à l'avenir, de terribles épidémies ou d'intolérances alimentaires généralisées... C'est tout de même incroyable que d'une inquiétude quant au réchauffement de la planète, à cause d'une industrie que nous ne voulons seulement plus subir chez nous, nous en soyons arrivés à prendre des risques aussi déments en termes de santé publique.

Les peuples modernes savent à quels excès peut mener la tyrannie dans une civilisation industrielle dotée du feu nucléaire, raison pour laquelle ils se gardent bien de se soulever au premier scandale venu. Cependant, l'hyperclasse, cette classe sociale dominante occidentale qui n'a plus aucun souci des populations locales, se distingue par son mépris. « *Ils veulent de la brioche, qu'ils mangent de la vermine !* », tel est son nouveau credo.

Je dois vous dire que c'est une lutte dont je me passerais bien. Il n'est pas ragoûtant de parler de ces choses-là, et ça ne sera jamais à la mode. Mais il faut, chaque fois que nécessaire, remettre le sujet sur la table. Parce que l'avenir qui nous attend – pour nous comme pour notre descendance – dépend directement de ce que nous aurons accepté ou pas. Et puisque le pouvoir qui nous domine n'est qu'un gouvernement de l'information, il ne peut rien faire ni contre des mouvements de masse.

Le mythe de la dépopulation

Durant la crise sanitaire, il y a eu un mythe de la dépopulation qui s'est installé. On a craint alors que les injections expérimentales ne fussent directement fatales, et les récentes augmentations de la surmortalité au mois de janvier 2025 ont encore alimenté cette crainte. Il n'y a pas de recherche de la dépopulation, et il s'agissait d'attiser une hystérie de masse.

Mais pour l'essentiel, la dépopulation, si elle peut être ciblée, n'est pas un objectif viable pour cette hyperclasse qui entend mener le reste de la population comme du bétail. Plus la population est nombreuse, plus elle rapporte, et plus elle tend à se diviser naturellement en petits groupes aux différences infimes (voire artificielles, pour autant qu'on manipule bien les réseaux sociaux). Cela explique l'abaissement constant de la qualité de la nourriture. Dès lors, le but n'est pas de préserver la planète. Le but est au contraire de la laisser ravager afin d'avoir toujours l'argument écologiste sous la main, qui empêche les peuples de se soulever et leur permet d'accepter sans rechigner de vivre n'importe comment et de manger n'importe quoi.

Il n'y a plus assez à manger... tant mieux ?

Même s'il est indispensable que la France – comme tous les pays européens – retrouve son autonomie alimentaire et ne dépende pas d'autres pays pour se nourrir, cela montre que nous pouvons, du moins tant que dure l'euro, arriver à réorganiser l'agriculture. Mais pour cela, il faudrait avoir une politique très dure, de répartition et de revente des terres agricoles, d'avantages fiscaux aux petits propriétaires et d'agriculture raisonnée. Nous pourrions garantir à l'entière de la population d'avoir une nourriture de qualité, briser l'industrie agroalimentaire étrangère, notamment par une forte taxation des produits venus de l'étranger. La préférence alimentaire locale devrait naturellement être introduite. Car maintenant, nous devons penser l'avenir. Un avenir où chacun peut bien se nourrir et un avenir où les petits agriculteurs, gagnant bien leur vie, prendraient soin de la terre et des paysages ruraux.

Si nous ne pensons pas l'avenir nous-mêmes, on le pensera à notre place, et la résistance au rouleau compresseur administratif demeurera sans lendemain. Toute résistance doit penser à sa victoire – si elle ne cherche qu'à éviter la défaite, elle sera vaincue. À la fin de la République romaine, les Gracques, qui étaient trois frères, ont exigé la redistribution des terres et ont tous été assassinés. Les questions terriennes sont souvent tragiques parce qu'elles sont cruciales. Car la terre sous nos pieds est notre avenir, et c'est elle, avant tout, qu'il s'agit de sauver. ■

Docteur Thierry Schmitz

3. <https://factuel.afp.com/doc.afp.com.36XM7BR>

4. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36832845/>

5. <https://pagellapolitica.it/articoli/decreti-insetti-governo-meloni>

Troubles thyroïdiens : ces maladies silencieuses qui touchent 1 Français sur 7

Fatigue persistante, humeur en dents de scie, digestion capricieuse, perte de mémoire... Derrière ces symptômes banals se cache peut-être une glande thyroïde à bout de souffle. Et pourtant, dans la majorité des cas, les diagnostics passent à côté de l'essentiel. Voici pourquoi les troubles thyroïdiens sont aujourd'hui une véritable épidémie silencieuse en France – et comment ne pas en faire les frais.



On estime que la proportion des Français souffrant de problèmes thyroïdiens est de l'ordre de 10 à 15 %. Malheureusement, en raison du mode de vie actuel et des pollutions de plus en plus nombreuses, les affections de la glande thyroïde sont de plus en plus fréquentes. Un autre constat accompagne celui-ci : la majorité de la population est actuellement carencée en iode, comme en vitamine D3 d'ailleurs, ce qui contribue aussi au développement des maladies thyroïdiennes.

La thyroïde est une glande endocrine située à l'avant du cou. Elle sécrète des hormones en partie constituées d'iode et de tyrosine. Il y a deux hormones thyroïdiennes, dont la T4 (tétra-iodothyronine) et la T3 (tri-iodothyronine), qui sont essentielles à la vie. Cette glande et les hormones qu'elle sécrète ont de nombreux effets sur l'ensemble du métabolisme, mais également sur les facultés mentales et sur les émotions.

Avant d'explorer les pathologies thyroïdiennes, il est essentiel de comprendre le rôle stratégique de cette glande au sein du système endocrinien

La thyroïde, chef d'orchestre invisible de votre équilibre

Si les problèmes hormonaux et glandulaires sont généralement pris en charge par les endocrinologues, médecins spécialisés dans les glandes endocrines, il existe cependant une discipline moins connue qui étudie les glandes endocrines de manière beaucoup plus holistique. Il s'agit de l'endocrino-psychologie. Cette discipline a été baptisée ainsi par Jean du Chazaud, un psychologue qui a consacré toute sa carrière de près de soixante ans à l'étude du système glandulaire. Il a lui-même été écolé par le docteur Jean Gautier (1891-1968), son maître à penser dont il a hérité près de 10 000 pages de recherche sur les glandes endocrines. Le docteur Jean Gautier a mis en évidence qu'il existe, parmi

les glandes endocrines, quatre glandes adaptatives que sont la thyroïde, les surrénales, l'hypophyse et les cellules de Leydig des gonades (ovaires et testicules). Elles gouvernent l'ensemble de nos fonctionnements. Les autres glandes endocrines, tous les organes, tous les tissus et toutes les cellules du corps sont régulés et équilibrés par les sécrétions de ces quatre endocrines adaptatives.

Les hormones émises par ces quatre glandes agissent principalement sur trois plans de l'être : sur le plan physiologique (organique et fonctionnel), sur le plan somatique (purement corporel et physique) et enfin sur le plan intellectuel, ce qui inclut tout le fonctionnement cérébral, y compris le plan psychique et émotionnel.

Mais, au-delà de son rôle d'adaptation, la thyroïde influe sur pratiquement toutes les fonctions vitales du corps humain.

Quand la thyroïde pilote chaque cellule de notre corps

La glande thyroïde à elle seule chapeaute un grand nombre de fonctions physiologiques. En réalité, aucune cellule du corps n'échappe à l'emprise de l'hormone thyroïdienne. En effet, au cœur de la centrale énergétique cellulaire que l'on appelle « la mitochondrie » s'effectue le cycle de Krebs qui procure l'énergie vitale ou basale à toute cellule pour pouvoir fonctionner.

Ce cycle de production énergétique ne peut s'enclencher qu'en présence d'hormones thyroïdiennes. En résumé, aucune fonction du corps ne peut être assurée par un organe ou par une cellule en l'absence d'hormones thyroïdiennes. C'est pour cette raison que le docteur Jean Gautier appelait la glande thyroïde « la glande de la vie ». Les hormones thyroïdiennes et la glande thyroïde assurent donc plusieurs fonctions. ►

- ▶ • **Oxydation** : la glande thyroïde gère toute l'oxydoréduction, ce qui génère l'énergie vitale et la chaleur animale. Elle maintient la température corporelle. C'est ainsi que, lorsque le corps se refroidit, la thyroïde fait remonter la température corporelle. Inversement, c'est la glande surrénale qui provoque le refroidissement du corps si la température corporelle s'élève trop. C'est donc aussi la glande thyroïde qui déclenche le phénomène de fièvre (un mécanisme de défense naturelle contre les microbes) en cas d'infection.
- **Vitalité métabolique** : elle gère l'ensemble du métabolisme basal des sucres, des équilibres hydriques (répartition de l'eau dans le corps) et des acides gras (digestion et stockage des graisses). Ces fonctions seront accélérées ou ralenties selon les besoins du corps et selon l'état de fatigue fonctionnelle de la glande.
- **Action sur les sécrétions de l'estomac, du foie, du pancréas et sur le péristaltisme intestinal** : les hormones thyroïdiennes régulent toute la vitalité des processus digestifs selon les besoins du corps, sachant que l'efficacité et la vitesse de fonctionnement des processus digestifs dépendent également de la réceptivité des cellules des organes digestifs aux hormones thyroïdiennes. Si nous prenons l'exemple du transit intestinal, si les cellules intestinales sont très réceptives aux hormones thyroïdiennes, le transit sera accéléré et cela peut aller jusqu'à provoquer des diarrhées. Inversement, si les cellules intestinales sont moins réceptives aux hormones thyroïdiennes, le transit sera ralenti, ce qui amènera de la constipation.
- **Fixation de l'oxygène** : l'oxygène préside à tous les processus vitaux et il ne se fixera correctement sur l'hémoglobine des globules rouges qu'en présence suffisante d'hormones thyroïdiennes.
- **Formation des synapses et maturation des gaines de myéline*** : ces deux processus coexistent et permettent la maturation du système nerveux de l'enfant depuis sa naissance jusqu'à l'âge d'environ deux ans. Le développement cognitif et cérébral de l'enfant est lui-même induit par les hormones thyroïdiennes. Il n'y a qu'à se rappeler la découverte du crétinisme au cours du XIX^e siècle. Les crétins des Alpes découverts dans les hauteurs des Alpes françaises étaient des individus de petite taille et incapables d'intelligence, principalement caractérisés par d'énormes goitres thyroïdiens qui se développaient en raison du manque d'iode dans cet environnement de hautes montagnes.
- **Système immunitaire** : la glande thyroïde stimule la formation des globules blancs.
- **Impact sur la croissance** : le nanisme thyroïdien est reconnu médicalement. Provoqué par une insuffisance de production d'hormone thyroïdienne au cours de la

grossesse et de la petite enfance, il se manifeste par une taille anormalement réduite.

- **Sommeil** : en raison de la gouvernance globale sur tout le corps et sur tous les plans, nos glandes endocrines, et particulièrement la glande thyroïde qui distribue son capital hormonal tout au long de la journée, sont fatiguées à la fin de celle-ci. Apparaissent alors des signes de fatigue qui manifestent que le corps a besoin de repos. Il est à noter que c'est durant la période de sommeil que le capital des hormones thyroïdiennes se reconstitue afin que la glande de la vie puisse à nouveau assumer l'ensemble de ses tâches le jour suivant.

Si l'on observe l'état de sommeil, on constate que cette période manifeste une perte de conscience. Cet état de perte de conscience est physiologiquement programmé afin de permettre à la glande thyroïde de reconstituer son parenchyme cellulaire qui sera chargé de la sécrétion hormonale quotidienne.

Le réveil se manifeste lorsque les hormones thyroïdiennes recommencent à circuler pleinement et à imbiber complètement toutes les cellules du corps. S'il se manifeste une baisse d'imbibition cellulaire locale aux hormones thyroïdiennes, il y aura ralentissement ou diminution momentanée ou permanente d'une fonction. S'il se manifeste une chute globale des hormones thyroïdiennes en raison d'un gros choc émotionnel ou d'un très gros effort physique, par exemple, il peut y avoir un risque de perte de conscience plus ou moins marquée. Cela peut aller de la syncope en passant par le coma et, dans les cas les plus graves, aboutir à la mort par arrêt de fonctionnement du cœur en cas de fragilité des cellules cardiaques. Ainsi, ce que l'on appelle « la crise cardiaque » n'est autre qu'un arrêt momentané (ou pas) de la réceptivité des cellules du cœur aux hormones thyroïdiennes.

- **Impact sur la tension artérielle et sur le rythme cardiaque** : si l'activité thyroïdienne entraîne généralement excitation et activation, il existe cependant une exception, celle de gestion de la tension artérielle et du rythme cardiaque. Ces deux fonctions sont diminuées plutôt qu'augmentées en cas de chute des hormones thyroïdiennes. Le corps ne fonctionnant que par la mise en place d'équilibres dynamiques (homéostasie), si la tension artérielle et le rythme cardiaque diminuent trop, il y aura d'office une compensation hormonale surrénalienne qui par vasoconstriction fera remonter la tension et le rythme cardiaque.

L'influence de la thyroïde ne s'arrête pas au métabolisme : elle touche aussi notre manière de penser, de ressentir et de réagir.

Au cœur des émotions, de la mémoire et du mental

Voyons maintenant l'impact des hormones thyroïdiennes du point de vue mental, sur la psyché et sur les émotions.

* Gains qui entourent les nerfs pour assurer leur bon fonctionnement.

• **Mémorisation et apprentissage** : tout apprentissage nécessite la mise en mémoire d'information. C'est au niveau du cerveau par l'intermédiaire des neurones que toutes les informations et sensations vécues sont mises en mémoire. Les neurones sont les cellules nerveuses qui, comme toute cellule du corps, nécessitent la présence d'hormones thyroïdiennes pour assurer leurs fonctions. Ce n'est pas le tout de stocker les informations, encore faut-il pouvoir les restituer et les utiliser au moment opportun. Ce sont une nouvelle fois les hormones thyroïdiennes qui vont permettre la restitution des acquis, en stimulant les neurones elles permettent de ramener les informations à la conscience afin de pouvoir les utiliser au moment voulu. L'apprentissage et la mise en mémoire de nouvelles données sont au départ coûteux en énergie. La répétition des mêmes habits et le rappel mémoriel rendront le processus de plus en plus aisé et automatique jusqu'à devenir un fonctionnement involontaire, voire un réflexe nerveux.

• **Émotions** : elles résultent également d'apprentissages et de mises en mémoire d'états émotionnels directement en lien avec des situations précises vécues au cours de la vie d'un individu. Une glande thyroïde qui fonctionne de manière optimale permet d'être bien dans son corps, mais également d'être bien équilibré sur le plan des émotions. Lorsque la thyroïde se fatigue en raison de vécus compliqués et difficiles, de rythmes de vie effrénés et/ou de stress répétés, le moral baisse et la tristesse ou les humeurs moroses peuvent s'installer de manière récurrente. Cela peut mener la personne à l'indifférence, à l'apathie et parfois jusqu'à la dépression. Inversement, une thyroïde fonctionnant en excès mènera à une hyperactivité, à une excitation excessive, à de l'euphorie, voire à de l'hystérie dans certains cas.

• **Sensibilité** : nous avons déjà mentionné le fait qu'aucune cellule ne peut fonctionner sans l'intervention des hormones thyroïdiennes. Les organes des sens et leurs cellules réceptrices n'échappent pas à cette règle. Ainsi, l'acuité de tous les organes des sens quel qu'il soit, la proprioception (sensibilité interne) ainsi que la sensibilité au froid, au chaud, aux variations météorologiques, à la lumière... sera impactée par la bonne réceptivité des cellules sensorielles aux hormones thyroïdiennes.

Avant que la fatigue thyroïdienne ne devienne handicapante, le corps commence à envoyer des signaux subtils, mais révélateurs.

Quand la thyroïde donne ses premiers signaux d'alerte

Vu l'omnipotence fonctionnelle de cette glande endocrine, on peut aisément imaginer que tout dysfonctionnement de cet organe peut avoir des répercussions multiples et diverses sur le plan de la santé.

Les symptômes d'une thyroïde épuisée par la vie peuvent se manifester au niveau du cœur (troubles du rythme : arythmies, extrasystoles, arrêt cardiaque...) et de la circulation (hypertension), mais aussi au niveau du système digestif (troubles du comportement alimentaire, mauvaise digestion, épisodes de constipation ou de diarrhées ou alternance des deux) ou encore se révéler par des troubles de l'humeur (période d'abattement ou d'excitation, épisodes dépressifs, voir dépression avérée). Malheureusement, bien d'autres systèmes peuvent être affectés par une baisse de régime thyroïdien, et cela, avec des intensités variables.

Une chose est certaine, avant que les problèmes importants se manifestent de manière évidente, le corps envoie toujours des signaux d'alerte, c'est-à-dire des signes avant-coureurs que l'on nomme « les prodromes ».

Lorsque l'épuisement thyroïdien s'installe, il se manifeste à travers une mosaïque de troubles physiques, psychiques et émotionnels.

Des symptômes variés, souvent ignorés ou mal interprétés

Les signes qui se manifestent lors d'une fatigue fonctionnelle de la thyroïde peuvent être extrêmement différents selon les prédispositions ou les fragilités personnelles.

Citons-en quelques-uns :

- fatigue extrême, troubles du sommeil ;
- frilosité (principalement au niveau des extrémités des membres), bouffées de chaleur ;
- pertes abondantes de cheveux (et de pilosité) ;
- prise de poids ;
- douleurs (voyageuses, articulaires, tendineuses...), crampes et tensions musculaires, fourmillements ou engourdissements ;
- perte ou augmentation de la sensibilité de tout type ;
- peau sèche, irritations et rougeurs de la peau ;
- paupières et visage gonflés ;
- voix enrouée, extinction de voix et sensation de gorge serrée ;
- essoufflement et baisse de l'oxygénation parfois jusqu'à l'insuffisance respiratoire ;
- maux de tête ;
- sensation d'avoir l'esprit embrumé, difficultés de concentration, pertes de mémoire ;
- crise d'angoisse parfois jusqu'aux phobies ;
- émotions vives et incontrôlables, irritabilité et instabilité de l'humeur, tristesse ;
- baisse de libido ;
- manque d'enthousiasme et d'intérêt ;
- allergies, intolérances ;
- troubles du rythme cardiaque, de la tension ;
- troubles digestifs et intestinaux ;
- excès de cholestérol ;
- infertilité et fausses couches... ►

- Il existe plusieurs formes de dysfonctionnements thyroïdiens, allant de la simple fatigue hormonale à des maladies auto-immunes plus complexes.

Les différentes pathologies de la thyroïde : comprendre pour mieux agir

Les dysfonctionnements de la glande thyroïde sont de plus en plus fréquents. Il peut s'agir d'anomalies de fonctionnement (hypothyroïdie/hyperthyroïdie), d'anomalies de structure (nodule/goitre) et dans de rares cas plus graves de tumeurs cancéreuses.

L'**hypothyroïdie** désigne un état dans lequel on observe une baisse des taux sanguins d'hormones thyroïdiennes. Malheureusement, actuellement, ce diagnostic est souvent posé à tort parce que les médecins se basent uniquement sur l'évaluation de la TSH (*thyroid-stimulating hormone* – thyroïdostimuline en français), qui n'est pas une hormone thyroïdienne, mais une hormone sécrétée par l'hypophyse pour stimuler le fonctionnement de la glande thyroïde. Or, les médecins demandent rarement les mesures des hormones thyroïdiennes qui sont la T4 (tétra-iodothyronine) et la T3 (tri-iodothyronine). La T4, couramment appelée « thyroxine », produite par les follicules (tissus) thyroïdiens, est formée de 2 molécules d'acides aminés (la tyrosine) et de 4 atomes d'iode. Elle circule dans le sang et, pour devenir opérationnelle, cette molécule va perdre un atome d'iode et se transformer en T3.

Lorsque la glande se fatigue, les taux sanguins de T4 et/ou de T3 peuvent diminuer, mais ce n'est pas systématique, car la transmission des informations hormonales repose plus sur le qualitatif que sur le quantitatif. En effet, en réalité les hormones sont plutôt des messagers électromagnétiques que de véritables messagers chimiques. Dès lors, cela entraîne une sécrétion accrue de TSH par l'hypophyse dans le but de relancer le fonctionnement thyroïdien. On comprend que le taux sanguin de TSH n'est pas la cause de la baisse de régime de la thyroïde, mais bien la conséquence. En se basant uniquement sur la lecture du taux de TSH pour établir le diagnostic d'une hypothyroïdie, les médecins prennent le problème à l'envers.

On sait maintenant que la glande thyroïde est la glande de la sensibilité, du ressenti des choses et de la vie, c'est pour cette raison que, pour poser un diagnostic d'hypothyroïdie, les médecins devraient être beaucoup plus empathiques, à l'écoute de leurs patients et accorder beaucoup plus de crédit à leurs ressentis et aux symptômes qu'ils évoquent plutôt que de se référer aux seuls résultats d'une prise de sang.

On parle d'**hypothyroïdie ou de maladie de Hashimoto** lorsque l'on observe des taux élevés de certains anticorps sanguins, dont les anticorps anti-TPO (anti-thyroperoxydase)

qui détruisent en partie la thyroperoxydase, une enzyme qui simule la fabrication des hormones thyroïdiennes. Cela peut également s'accompagner, à moindre échelle, d'une baisse de thyroglobuline, une molécule précurseur des hormones thyroïdiennes. Puisqu'il y a présence d'anticorps dans cette maladie, on parle de maladie auto-immune.

On entend parfois parler d'hypothyroïdie fruste qui serait une forme asymptomatique de l'hypothyroïdie. Elle semble affecter plus particulièrement les femmes et les personnes de plus de 60 ans. Sur le plan médical, ce type d'hypothyroïdie se caractérise essentiellement par une augmentation modérée des taux de TSH alors que les taux de thyroxine libre (T4) sont normaux. Si l'on se réfère à la connaissance de l'endocrino-psychologie, ce sont les symptômes cliniques qui devraient primer pour poser un diagnostic d'hypothyroïdie, qu'elle soit fruste ou tout autre, et non les mesures sanguines des hormones. Les taux modérément élevés de TSH constatés dans ce cas de figure reflètent bien une légère fatigue fonctionnelle de la glande thyroïde, fatigue sans doute encore insuffisante pour induire de véritables signes de ralentissement thyroïdien. C'est à ce moment qu'il faudrait effectuer une réforme d'hygiène de vie globale et mettre la personne en garde afin d'éviter que les prodromes qu'elle éprouve s'aggravent.

À l'opposé de l'hypothyroïdie ou de la fatigue fonctionnelle de la glande thyroïde, il se peut que cette glande produise trop d'hormones. On parle alors d'**hyperthyroïdie**. S'il y a hyperthyroïdie avec une présence d'anticorps, on parlera de **maladie auto-immune de Basedow**.

Il se peut aussi que la glande thyroïde soit enflammée, il s'agit alors de **thyroïdite**. Cette inflammation peut être d'origine auto-immune, infectieuse ou inconnue. Elle peut aboutir à une hypothyroïdie, à une hyperthyroïdie, à un goitre ou encore à des nodules thyroïdiens. On posera le diagnostic de thyroïdite sur base d'imagerie médicale, d'analyses sanguines ou sur les résultats d'un examen clinique.

Une autre anomalie de la glande thyroïde consiste en l'apparition de nodules thyroïdiens. Ces petites masses ou excroissances sont détectées par imagerie médicale ou par palpation. Ces nodules très variables en taille peuvent être solides, kystiques ou mixtes.

Les **nodules chauds** (ou actifs) sécrètent des hormones thyroïdiennes en grande quantité, ce qui peut engendrer des symptômes d'hyperthyroïdie. Ils sont considérés comme bénins.

Les **nodules froids** (ou inactifs) ne sécrètent pas d'hormones thyroïdiennes. Ils sont bénins dans plus de 90 % des cas. Les 10 % restants peuvent être cancéreux. Heureusement, les cancers de la thyroïde sont rares et les traitements classiques actuels semblent donner de bons résultats.

De manière générale, les nodules peuvent accompagner certaines pathologies thyroïdiennes, comme la thyroïdite

ou la maladie de Hashimoto. Plusieurs nodules peuvent être présents dans le goitre (augmentation visible du volume la thyroïde) multi-nodulaire.

Il peut également exister des **kystes thyroïdiens** qui sont de petites poches fermées constituées de cellules thyroïdiennes qui contiennent du liquide (parfois du sang). Ils ne produisent pas d'hormones et sont généralement sans risque. Certains peuvent devenir volumineux et même douloureux au point que cela nécessite parfois l'ablation du ou des kystes ou de la glande thyroïde.

Pour mieux prévenir les dérèglements, il est important d'identifier les nombreux facteurs internes et environnementaux qui mettent à mal la thyroïde.

Pourquoi la thyroïde déraile-t-elle ? Les vrais coupables

On constate que les dysfonctionnements de la glande thyroïde affectent beaucoup plus souvent les femmes que les hommes. Il n'y a pas de véritable explication scientifique à cette observation. On peut émettre l'hypothèse qu'au cours de la vie d'une femme, le corps subit beaucoup plus de fluctuations hormonales que celui de l'homme.

En effet, dès l'apparition des premières règles, tous les 28 jours, la femme subira des chamboulements hormonaux et ce, jusqu'à l'âge de la ménopause. S'ajoutent à cela les grossesses, les accouchements, les périodes d'allaitement, la périménopause et, finalement, la ménopause. Sans parler des contraceptifs hormonaux qui constituent de grands perturbateurs endocriniens généraux et thyroïdiens en particulier.

La thyroïde étant la glande de l'adaptation, elle réagit à tout ce qui se passe dans notre vie et dans notre environnement proche. Qu'il s'agisse du stress, du climat, comme du rythme de vie, de l'activité physique ou encore de l'alimentation ou de l'hydratation, tout cela influence son fonctionnement. Les facteurs perturbateurs de cette glande sont extrêmement nombreux à l'époque actuelle. Citons-en quelques-uns, mais cette liste est loin d'être exhaustive.

- **Toutes molécules chimiques** : ce qui inclut les additifs alimentaires, les polluants que l'on trouve dans l'eau (y compris le chlore) et dans l'air, les médicaments (surtout ceux qui sont pris sur le long terme, car tous les médicaments agissent par l'intermédiaire de la glande thyroïde), mais aussi les particules chimiques que l'on peut trouver dans les cosmétiques ou dans les vêtements, la literie, l'ameublement.
- **Les pollutions invisibles**, telles que les ondes électromagnétiques (Wi-Fi, 3, 4 et 5G, antenne de téléphonie

mobile...), agissent sur les sécrétions hormonales et sur les messages hormonaux, car les hormones sont avant tout des messagers électromagnétiques bien plus que des messagers chimiques.

- **Les divers stress d'une vie très active** : rythme de vie, manque de sommeil, sédentarité, mauvaise oxygénation, manque de contact avec la nature, rareté des moments joyeux et de bien-être.
- **Les excitants** : alcool, tabac, café, sodas, drogues diverses (y compris le sport en excès).

Il est essentiel de retenir que l'équilibre hormonal général, mais également le bon fonctionnement de la glande thyroïde repose en permanence sur des jeux de balance et d'équilibre. Ainsi, tout excès dans la vie et tout comportement extrême maintenu sur le long terme ou répété très régulièrement mènera en fin de compte à des déséquilibres hormonaux et inévitablement à une fatigue de la glande thyroïde très souvent suivie d'un épuisement des glandes surrénales.

Heureusement, il existe des moyens simples et naturels pour soutenir cette glande précieuse et éviter son épuisement.

Les bons gestes quotidiens pour préserver l'équilibre thyroïdien

Puisque la vie commande les glandes, il faut rappeler l'importance de l'hygiène de vie et savoir que toute action ou modification de celle-ci peut avoir des conséquences bénéfiques ou générer des déséquilibres :

- **hydratation suffisante et de qualité** qui favorise la thermorégulation, la circulation des nutriments et des informations vibratoires et énergétiques à travers tout le corps ;
- **alimentation saine et énergisante**, dépourvue au maximum de toxiques, donc, si possible, la plupart du temps d'origine biologique. Les végétaux crus et les graines germées devraient donc constituer de 60 à 70 % de la ration alimentaire quotidienne ;
- **alimentation riche en iode et en minéraux marins** (poissons, fruits de mer, algues...), ainsi qu'en **prébiotiques et en probiotiques** (légumes lactofermentés, kéfir, kombucha, etc.) ;
- **utilisation au quotidien** de sel marin, d'herbes aromatiques et d'épices, d'ustensiles de cuisine non toxiques (verre, céramique, fonte...) ■

Docteur Thierry Schmitz

Retrouvez les meilleurs compléments pour soutenir votre thyroïde, des pratiques vibratoires simples et puissantes pour harmoniser vos glandes endocrines ainsi que les références du dossier *via* ce lien : <https://drschmitz.lettre-medecin-sante.com/pages/Annexe13>

Gary Laski, le philosophe de la santé alternative



Les discours officiels nous éclairent-ils ou nous égarent-ils ? Gary Laski, philosophe et auteur de *Kraken : système politique de l'ère numérique*, plonge au cœur des mécanismes qui façonnent notre perception du réel. Dans cette interview sans concession, il répond aux questions du docteur Schmitz et démonte les artifices rhétoriques du pouvoir afin de provoquer une prise de conscience salutaire. Une lecture essentielle pour celles et ceux qui refusent d'être de simples spectateurs.

Aujourd'hui, j'ai l'honneur d'interviewer Gary Laski pour la sortie de son livre *Kraken : système politique de l'ère numérique* (auto-édition). Son ouvrage est un îlot de raison au milieu de la folie ambiante. Il nous explique pourquoi les discours officiels déraisonnent, et aussi vers quelle civilisation on veut nous emmener. Tout cela avec des arguments pour le moins percutants, et une hauteur de vue.

Bonjour Gary, pourriez-vous vous présenter auprès du grand public ?

Bonjour, je suis romancier et titulaire d'un doctorat de philosophie. Mais je suis plutôt connu dans le domaine de la presse en santé alternative pour laquelle je travaille depuis une dizaine d'années. Lorsque la crise de 2020 a éclaté, j'ai décidé de m'engager, car les principes civiques élémentaires étaient piétinés. J'ai donc été l'un des organisateurs du *Mouvement des libertés*, contre la politique sanitaire du gouvernement et ses abus.

Est-ce de ce tournant dans votre vie que vous avez tiré l'inspiration de votre livre ?

Tout à fait. Cette période a été un choc pour la plupart d'entre nous, bien sûr, et la portée historique de l'événement nous a frappés. Contre le narratif officiel, monolithique et mythomane, beaucoup de médias alternatifs se sont créés, mais aucun ou presque n'a été capable de réfléchir en profondeur à ce qui se produisait. J'ai donc creusé pour comprendre le phénomène dans son entier.

C'est en cela que vous vous distinguez du discours de la presse alternative ?

Les discours de la presse et des milieux alternatifs sont au départ des cris d'alarme. Rester rationnel est déjà un exploit lorsque le gouvernement et les médias subventionnés refusent la réalité avec un acharnement qui n'a rien à envier à la propagande soviétique de naguère. Il faut

élargir le débat pour se faire une idée globale du monde dans lequel on vit.

C'est là votre credo ?

Malgré l'influence énorme qu'il a eue, Hegel (philosophe allemand majeur du XIX^e siècle, NDLR) est souvent ridiculisé. Pourtant, toute sa pensée insiste là-dessus : nous devons nous faire une idée du monde pour rester libres et créatifs. Pour résoudre les problèmes, il faut d'abord les penser dans leur totalité. Alors seulement, nous trouvons les solutions adéquates.

Mais n'est-ce pas le but des informations de nous permettre de nous faire cette idée générale de la réalité, matin et soir ?

Justement, la façon dont sont présentées les informations par les médias, ce « narratif » a pour but de nous égarer. C'est une construction compliquée, que je décortique entièrement. Elle arrive à ses fins en nous submergeant d'informations. De la sorte, nous ne voyons pas les procédés qui se répètent, ces « tours de magie » émotionnels qui nous empêchent de penser notre époque avec un recul nécessaire.

Dans votre livre, vous déjouez ces « artifices rhétoriques ». Pouvez-vous nous en dire plus ?

D'abord, je dois vous dire que ces artifices ne sont possibles que dans un cadre de pensée précis, un conditionnement psychologique qui a été fabriqué autour de nous, si j'ose dire, et qui a pour but de **tourner la politique en dérision**. Nous vivons dans une comédie politique où les dirigeants n'hésitent pas à paraître ridicules pour montrer que la politique, ça ne marche pas, ça déçoit toujours, et qu'on ne peut rien y faire. Ce n'est qu'à partir du moment où nous acceptons d'être devenus des spectateurs impuissants de la politique, que nous nous laissons hypnotiser et même tourner en ridicule à notre tour.

Nous sommes les « dindons de la farce », en quelque sorte ?

Exactement. À partir du moment où nous le comprenons, nous pouvons accepter que chaque critique faite au pouvoir donne lieu à des formules magiques telles que : *« les résultats ne vont pas tarder », « les tendances négatives sont déjà en train de s'inverser »*.

Pour arriver à cela, il faut créer une idéologie qui dissout le corps civique en une foule d'intérêts particuliers. Mais il faut aussi une censure forte, avec la persistance d'un « discours limite » sans cesse diabolisé. De cette manière, les critiques réelles du pouvoir, celles qui montrent qu'il ne sert plus qu'à dépouiller les citoyens, se trouvent désamorcées d'avance.

Vous ne craignez pas, à votre tour, d'être qualifié de « complotiste » en tenant un tel discours ?

En voilà un, de tour de magie émotionnel, et extrêmement puissant. Il mérite que l'on en fasse une analyse sérieuse. Comme les termes « problématique » ou « fasciste » il sert là aussi à désactiver d'avance toute critique d'un système politique trop malveillant pour qu'on veuille le regarder tel qu'il est.

Pourtant, il existe bel et bien du complotisme irrationnel, voire délirant. Vous le voyez bien sur Telegram, par exemple.

En effet, il y a toujours des gens qui racontent n'importe quoi. Mais il y a différents aspects qu'il s'agit de distinguer nettement, dans le complotisme.

Lesquels ?

D'abord, en politique, tout est « complot ». On ne fait pas de politique sans vouloir prendre le pouvoir. Et se réunir pour prendre le pouvoir, c'est exactement la définition du complot.

Ensuite, il y a eu l'invention de la démocratie. On a décidé de mettre les différentes factions en lumière : les programmes, les personnels politiques, le temps que chacun reste au pouvoir, et les modalités de remplacement du personnel au pouvoir.

La défiance du peuple commence lorsque les journalistes ne font pas le travail démocratique, c'est-à-dire la mise en lumière du pouvoir, de ses modalités et du personnel qui l'exerce.

Enfin, quand les journalistes défaillants sont débordés, ils qualifient de complotiste toute critique mettant en cause la classe dirigeante. Certes, il est dans la nature même de toute

catégorie sociale de vouloir accumuler le pouvoir et les richesses à son seul profit. Mais les institutions démocratiques n'effectuent plus leur travail de surveiller les puissants. Elles sont désormais entre leurs mains. Par conséquent, le peuple se retrouve critiqué de ne plus avoir confiance dans des dirigeants qui le trahissent ouvertement !

Vous parlez assez ouvertement de pillage des ressources du pays, et vous utilisez assez fréquemment le terme de trahison. Ne craignez-vous pas que l'on vous trouve radical ?

Depuis la fin de l'Union soviétique, l'Occident a adopté un discours de fin de l'Histoire. C'est un discours magique : il suffirait de dire que tout va bien dans la meilleure des sociétés possibles, pour que ce soit le cas.

Résultat : les problèmes empirent parce qu'ils ne sont jamais résolus. Par exemple, lorsqu'il y a un attentat, on voit tous les journalistes scander qu'il ne faut pas céder à la haine. Ces belles incantations semblent vouloir conjurer la menace que les attentats se répètent, mais ces prières échouent et les attentats se produisent désormais tout le temps.

Ce discours infantile parvient à ses fins au moins sur un point : nous ne pointons pas la responsabilité de nos politiques.

Est-elle si importante que vous le prétendez ?

Elle est totale, et le système médiatique a précisément pour but de nous le faire oublier. La France perd jour après jour ses fleurons industriels. Les Français paient très cher une énergie que leurs propres centrales produisent, par comparaison, pour presque rien.

Alors, effectivement, le pillage est réel, la trahison est réelle. Pour vivre au pays des Bisounours, il ne suffit pas d'y croire très fort ! Mais c'est encore loin d'être l'aspect le plus sombre de la façon dont nous sommes dirigés.

À ce titre, les leçons que vous tirez de la crise sanitaire laissent augurer d'un avenir effroyable. N'est-ce pas faire le jeu du pouvoir que de nourrir ces craintes ?

Bien au contraire ! Rien n'est plus important que d'exposer les choses telles qu'elles sont. Les manipulations médiatiques qui ont eu lieu lors de la crise sanitaire ont été une tentative d'abolir la démocratie sous des prétextes médicaux. Dans mon livre, j'en explique le fonctionnement, dans le but d'éviter que cela se reproduise.

Il s'agit donc d'un nouveau mode de gestion des populations, de votre point de vue. Pourtant, ce système a été ►

► **mis en échec, entre autres par le Mouvement des libertés auquel vous avez participé.**

J'aimerais naturellement vous donner raison, mais c'est faux. Nous sommes entrés dans l'ère de la politique cybernétique, dont le but est d'éviter les courts-circuits (les révoltes) et d'imposer de nouvelles mentalités. Cette politique fonctionne par ballons d'essai (les *nudges*) qui poussent la mise en place de couches de normes successives. La crise sanitaire a été la dernière tentative d'imposer un changement radical des mentalités à la population, une espèce de révolution mondiale.

Nous avons quand même réussi à nous libérer du carcan sanitaire que l'on a cherché à nous imposer.

Temporairement, bien sûr. Mais l'idéologie ambiante prépare la normalisation de l'oppression. Pendant que nous refusons un totalitarisme adouci jusqu'à obtenir notre consentement (un « totalitarisme doux »), la jeunesse était travaillée sur les réseaux sociaux pour l'empêcher d'acquiescer une conscience politique.

L'artificialisation du corps (le changement de sexe aujourd'hui, demain les implants électroniques) a été banalisée. L'artificialisation de la nature et de l'alimentation lui a été imposée en même temps qu'un discours écologiste extrémiste, et donc inopérant.

En somme, on inculque à la jeunesse de bons sentiments pour la laisser détruire son corps et la planète.

Enfin, on lui donne des adversaires à haïr : ceux qui réfutent l'idéologie médiatique de la bonne conscience.

C'est d'ailleurs ce qui fait l'originalité de votre ouvrage, il est complètement à contre-courant et, pour ainsi dire, assez libérateur.

Je vous remercie, il est conçu à cette fin. Nous vivons dans l'équivalent d'un envoûtement de masse. Les psychiatres ont été assez nombreux à souligner, durant la crise sanitaire, la parenté entre la pensée sectaire et la pensée totalitaire que l'on nous imposait alors. Une fois que vous avez ouvert les yeux, vous pouvez vivre soulagé et changer les choses. Les maux que l'on nous inflige, ce ne sont que des mots. Une fois que nous nous sommes fait notre idée, nous redevenons maîtres de nos émotions et de nos vies. Bref, nous sommes libres ! ■

Kraken : système politique de l'ère numérique,
Gary Laski, auto-édition.
En exclusivité sur amazon.fr
(9,99 euros).



CINQ MINUTES D'EXERCICE PAR JOUR CONTRE LE RISQUE DE DÉMENCE

Une étude de la *Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health* (États-Unis) révèle que seulement 35 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par semaine, soit cinq minutes par jour, peuvent diminuer de 41 % le risque de développer une démence sur une période de quatre ans. Les bénéfices augmentent avec plus d'exercice, atteignant une réduction de 69 % pour 140 minutes hebdomadaires.

Ces résultats suggèrent que même une activité physique légère est préférable à l'inactivité, offrant des avantages significatifs pour la santé cérébrale des personnes âgées.

Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39826907/>

L'ASPARTAME POURRAIT AUGMENTER LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Une étude publiée dans *Cell Metabolism* révèle que l'aspartame, édulcorant artificiel présent dans de nombreux produits diététiques, pourrait augmenter le risque de maladies cardiovasculaires. Chez les souris, il a provoqué une hausse prolongée du taux d'insuline, favorisant la résistance à l'insuline et l'accumulation de dépôts graisseux dans les artères, un facteur de risque pour les crises cardiaques et les AVC.

Bien que souvent présenté comme une alternative plus saine au sucre, son impact sur le métabolisme interroge. Les experts appellent à la prudence, en particulier pour les personnes à risque de diabète ou de maladies cardiaques. Mieux vaut donc privilégier une alimentation naturelle et limiter les édulcorants artificiels.

Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39978336/>

DU PERSIL ET DU CÉLERI CONTRE LES CHEVEUX GRIS

Une étude de l'université de Nagoya (Japon), publiée dans *Antioxidants*, révèle que la lutéoline, un antioxydant présent dans le persil et le céleri, pourrait ralentir le grisonnement des cheveux. Chez des souris, ce composé a préservé la pigmentation en protégeant les cellules souches des follicules pileux.

Contrairement à d'autres antioxydants testés, la lutéoline a montré des effets significatifs. Bien que ces résultats soient prometteurs, des recherches supplémentaires sont nécessaires pour confirmer son efficacité chez l'Homme.

Source : <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39765877/>



En bref...



L'aubépine, gardienne de votre cœur et de votre sommeil

Connue pour ses effets régulateurs sur le rythme cardiaque et son action apaisante, l'aubépine offre une réponse naturelle aux troubles cardiovasculaires légers et au stress chronique. Si vous dormez mal, cette plante bienfaitrice peut vous aider à retrouver un sommeil réparateur, sans accoutumance.



Vous sentez-vous parfois submergé par le stress, avec un cœur qui s'emballe et des nuits agitées ? La nature recèle des trésors pour apaiser ces maux, et l'aubépine en est un parfait exemple. Cet arbuste épineux, aux fleurs blanches délicates et aux baies rouges, cache bien son jeu. Cette plante millénaire peut devenir votre alliée pour un cœur serein et des nuits paisibles !

L'aubépine, principalement des espèces *Crataegus monogyna* et *Crataegus laevigata*, est un véritable cocktail de bienfaits. Ses feuilles, fleurs et fruits regorgent de flavonoïdes, de proanthocyanidines, d'acides phénoliques et de vitamine C. Ces composés sont les véritables artisans des effets bénéfiques de la plante sur notre organisme.

Un cœur qui bat la chamade ? L'aubépine à la rescousse !

L'aubépine est avant tout connue pour ses bienfaits sur le système cardiovasculaire. Elle agit comme un véritable chef d'orchestre pour votre cœur, régularisant son rythme et renforçant ses contractions. Imaginez-la comme un doux massage pour votre muscle cardiaque, améliorant sa circulation et son oxygénation.

Votre bouclier anti-stress

Dans notre monde trépidant, le stress est devenu un compagnon indésirable pour beaucoup d'entre nous. Heureusement, l'aubépine se révèle être un excellent allié anti-stress. Ses composés actifs, notamment **les flavonoïdes et les acides phénoliques**, agissent sur les neurotransmetteurs liés à l'anxiété, procurant un effet relaxant sans causer de somnolence. L'aubépine aide à réduire les symptômes du stress, tels que l'irritabilité, la nervosité et les palpitations. Elle favorise un état de calme et de sérénité, vous permettant de faire face aux défis quotidiens avec plus de sérénité. La consommation régulière d'extrait d'aubépine peut significativement réduire les niveaux d'anxiété et améliorer la gestion du stress.

Pour ceux qui souffrent d'hypertension, l'aubépine peut être une alliée précieuse. Elle aide à abaisser la pression artérielle et améliore le flux sanguin, offrant ainsi une meilleure résistance cardiaque. Si vous ressentez parfois des douleurs thoraciques, sachez que l'aubépine peut également apporter un soulagement bienvenu.

Mais ce n'est pas tout ! L'aubépine s'attaque aussi aux symptômes gênants qui peuvent accompagner les troubles cardiaques. Fatigue, essoufflement, palpitations ? Elle travaille en coulisse pour atténuer ces désagréments et vous permettre de retrouver votre vitalité.

Utile en cas de nuits blanches

Qui n'a jamais connu ces nuits où le sommeil nous fuit, nous laissant épuisés au petit matin ? L'aubépine pourrait bien être la solution naturelle que vous cherchez. Riche en proanthocyanidines, elle favorise la relaxation et facilite l'endormissement. L'action de l'aubépine sur le sommeil est subtile, mais efficace. Elle ne provoque pas de somnolence comme certains somnifères, mais prépare plutôt votre corps et votre esprit à accueillir le sommeil. Elle crée une ambiance propice au repos, apaisant les tensions accumulées durant la journée.

Pour ceux qui souffrent d'insomnie ou de troubles mineurs du sommeil, l'aubépine peut être une alternative douce et naturelle. Elle aide à réduire le temps d'endormissement et à améliorer la qualité du sommeil, vous permettant de vous réveiller frais et dispos.

L'aubépine agit non seulement sur les symptômes, mais aussi sur les causes sous-jacentes de nombreux troubles. Par exemple, en réduisant le stress oxydatif et en améliorant la réponse inflammatoire, elle contribue à une meilleure gestion du stress chronique, souvent à l'origine de problèmes cardiaques et de troubles du sommeil. ►

► Comment intégrer l'aubépine dans votre quotidien ?

L'aubépine peut être utilisée sous diverses formes de consommation :

- une infusion de fleurs séchées, à raison de deux à trois tasses par jour, peut être une façon agréable de profiter de ses bienfaits ;

- pour ceux qui préfèrent une méthode plus rapide, des extraits liquides ou des compléments alimentaires sont également disponibles.

Quelle que soit la forme choisie, il est important de respecter les dosages recommandés et de consulter un professionnel de santé avant de commencer une cure, surtout si vous prenez déjà des médicaments pour le cœur ou si vous êtes enceinte. ■

Apaisez votre esprit et prenez soin de votre cœur

Troubles du sommeil, ruminations, stress qui s'accumule... Lorsque l'équilibre émotionnel vacille, c'est tout le quotidien qui en pâtit. Difficultés d'endormissement, réveils nocturnes ou sensation de fatigue dès le réveil sont autant de signaux que le corps envoie pour demander une pause. Mais ces tensions peuvent aussi impacter le bon fonctionnement du cœur, en l'exposant à une surcharge liée au stress ou à l'anxiété.

Certaines solutions naturelles, associant douceur et efficacité, aident à apaiser le système nerveux, favoriser la détente, soutenir un endormissement plus serein... tout en participant au bon équilibre cardiovasculaire.

En agissant à la fois sur les tensions mentales, la qualité du sommeil et la régulation du rythme cardiaque, elles offrent un véritable soutien aux personnes en quête d'un mieux-être durable.

Pour retrouver calme, clarté d'esprit, nuits paisibles et un cœur apaisé, il suffit parfois d'un petit coup de pouce bien choisi. Découvrez comment prendre soin de votre équilibre intérieur naturellement.

TMG du laboratoire Perfect Health Solutions

Les effets de la triméthylglycine (TMG) agissent sur la santé du cœur, du foie et sur le vieillissement cellulaire. Ce puissant agent méthylant assure le bon fonctionnement de tout le corps. La méthylation est un processus naturel et indispensable pour la réparation, l'entretien et la fabrication des cellules composant le corps humain.

Posologie : TMG est fourni avec une petite cuillère qui représente la quantité d'un gramme. Il est recommandé de consommer 5 g par jour. Ne soyez pas surpris par son goût très salé, diluez-le dans de l'eau ou du jus.

Douce Nuit du laboratoire Perfect Health Solutions

La formule entièrement naturelle du complexe *Douce Nuit* aide à faciliter l'endormissement pour des nuits paisibles. Il combine mélatonine, valériane et L-théanine, 3 principes actifs qui ont démontré leur intérêt pour faciliter l'endormissement et le sommeil de manière naturelle.

Posologie : 2 gélules par jour, le soir au coucher.

StressDtox du laboratoire HOD

StressDtox est un complément alimentaire formulé à base de rhodiole et d'ashwagandha, deux plantes adaptogènes reconnues pour leur capacité à aider l'organisme à mieux gérer le stress. Que ce soit en période de surmenage, de fatigue nerveuse ou d'émotions intenses, il soutient naturellement

l'équilibre émotionnel. La rhodiole favorise la résistance au stress et améliore la concentration, tandis que l'ashwagandha contribue à réduire l'anxiété et la fatigue.

Posologie : 2 gélules par jour (matin et soir), 10 minutes avant le repas avec un verre d'eau. À prendre pendant les repas si votre estomac est sensible.

Berberine LSP du laboratoire LifeSpan Plus

La berbérine est un alcaloïde naturel extrait de plusieurs plantes. Elle est recommandée pour celles et ceux qui cherchent à maintenir un métabolisme équilibré et à soutenir leur santé cardiovasculaire :

- elle a un léger effet hypotenseur, ce qui peut aider à maintenir une tension artérielle stable, surtout chez les personnes hypertendues ;
- elle favorise la dilatation des vaisseaux et améliore leur élasticité, ce qui permet une meilleure circulation sanguine ;
- en régulant le taux de sucre dans le sang, la berbérine agit aussi de manière indirecte sur le système cardiovasculaire, car une glycémie stable réduit les risques de complications vasculaires liées au diabète.

Posologie : 2 gélules par jour.

Bourgeon de gui bio du laboratoire HerbalGem

Le gui exerce une action antisléreuse au niveau cardiovasculaire. Ce bourgeon est traditionnellement utilisé pour lutter contre l'hypertension. Il aide à stabiliser la tension artérielle et favorise une bonne circulation sanguine au niveau du cœur. Il contribue également à faire baisser le taux de cholestérol, à prévenir l'athérosclérose et à réguler les troubles des lipides sanguins (dyslipidémies).

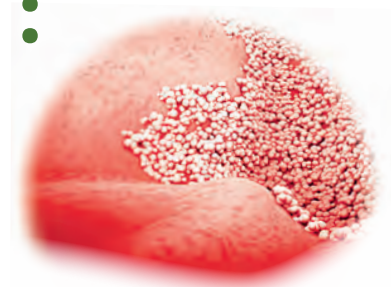
C'est un allié précieux en cas d'hypertrophie ventriculaire et dans les situations de surcharge cardiopulmonaire, comme le cœur pulmonaire chronique.

Posologie : 5 à 10 gouttes par jour, en dehors des repas, pur ou dilué dans de l'eau de source.





Quand la peau s'exprime : le secret caché derrière les rougeurs de Pierre



Pierre souffrait de rougeurs tenaces, mais le véritable problème n'était pas seulement sur sa peau. Derrière ces plaques gênantes, un mal plus profond se cachait : stress, culpabilité et peur du jugement. Cette consultation a tout changé pour lui.

Je me retrouve l'autre jour avec un patient, la petite trentaine, très stressé. Quand je lui demande si ça va, c'est à peine s'il me répond. Il a l'air pourtant en bonne forme. Mais il me confie avoir du mal à marcher.

- « Pourquoi ? »
- « La faute aux irritations. », me dit-il.
- « Il va bien falloir que vous me montriez. »
- « Est-ce vraiment nécessaire, Docteur ? »

Je vois son visage s'empourprer. Il est mal à l'aise, et l'un des boutons sur son visage est sur le point d'éclore. Au lieu de m'énervier, je m'arrête, et je m'appuie sur mon bureau. Je le regarde et j'engage le dialogue...

- « Monsieur Henri*... »
- « Pierre. Vous pouvez m'appeler Pierre, Docteur. »
- « Oui, Pierre... J'ai un diplôme en médecine, vous êtes au courant ? »
- « C'est la raison pour laquelle je viens vous consulter, Docteur. »
- « Donc, vous pouvez me faire confiance, au moins un petit peu. »
- « Un peu, Docteur... Un peu. »
- « Attendez, restez-là avant de monter sur la table. On va faire un peu d'exercices respiratoires. »
- « On a le temps ? »
- « Vous allez voir, le temps va s'allonger de lui-même. »

Et en effet, il a fermé les yeux, il a bien respiré. Il a fini par être moins pourpre et revenir vers le rose.

- « Vous avez un problème dermatologique, dis-je, c'est la raison pour laquelle vous êtes venu consulter. Cela se voit à votre démarche. »
- « En effet, Docteur. »
- « De quoi avez-vous honte ? Vous vous doutez bien que j'ai vu bien pire. Je ne vous jugerai pas, croyez-moi. »
- « Je ne sais pas, Docteur. J'ai eu une vie un peu... dissolue ces derniers temps. »
- « Ah pourtant, à vous voir, je n'aurais pas imaginé ! »

Physiquement, notre bon Pierre luttait contre un physique en poire, semblait avoir du mal à monter des escaliers trop longtemps, et passait ses journées devant l'ordinateur, au

bureau comme à la maison. Certes, il était en surpoids, mais je sentais plutôt une nature à rejeter en bloc l'exercice physique. Il n'aimait pas avoir mal, et moins encore se faire mal, ce qui ne l'empêchait pas maintenant, d'avoir quelques problèmes de santé. Et comme presque tout le monde dans ces cas-là, il se dit bien qu'il y est peut-être pour quelque chose, mais c'est quand même injuste.

« Tellement de gens font les mêmes excès que moi et n'ont jamais aucun problème. » C'est exactement la phrase que je peux lire dans les yeux de la plupart des patients qui viennent franchir la porte d'un médecin. Et ceux qui ont l'impression de ne pas faire d'excès oscillent entre l'abattement et l'injustice, même si au bout d'un moment, ceux qui acceptent de se soigner finissent par assumer le mal qui les ronge.

Je songe toujours qu'il y a une part psychosomatique dans la maladie. Le corps et l'esprit sont liés. C'est à cause de l'esprit, bien souvent, que le corps fonctionne mal. Et c'est à cause de traumatismes physiques aussi, bien souvent, que l'esprit souffre.

Cela ne signifie pas que les souffrances n'existent pas, parce qu'elles seraient uniquement des projections psychologiques. Rien n'est plus réel que la souffrance. Comme la maladie de notre bon Pierre était bien réelle, il fallait tout de même qu'il me montre ce qu'il en était !

- « Vous savez, Pierre, c'est très simple, et vraiment, je ne voudrais pas que vous vous formalisiez. »
- « C'est-à-dire, Docteur ? »
- « D'après ce que vous me dites, ça doit être lié au sexe, ou à une relation que vous avez eue dernièrement. Et il y a aussi quelque chose que vous vous reprochez. »
- « C'est... c'est possible, Docteur. »
- « Voilà. Mais ici, vous êtes dans mon cabinet. Vous pouvez tout me dire. Vous n'êtes même pas chez un "psy" qui va établir un profil psychologique et insidieusement vous faire regretter d'être trop attaché à vos parents. Je ne vais pas vous donner l'impression que vous n'êtes pas assez courageux pour courtiser ►

* Nom fictif.

- une femme qui vous plaît, ou encore lui tenir tête. Vous êtes chez moi, et je résous les problèmes, ça vous va ? »
- « Oui... Docteur. »
 - « Alors, il y a quelque chose que vous ne voulez pas me montrer, parce que vous ne voulez pas que je vous juge. Donc, je vous en prie, expliquez-moi. J'ai soigné des légionnaires qui revenaient d'Afrique centrale. Je doute que votre cas soit plus grave que ce que j'ai pu voir. À mon avis, ça commence par une fille. »
 - « En effet, Docteur. Ça commence par une fille. »
 - « Comment gagnez-vous votre vie ? »
 - « Je suis SEO, Docteur. Je m'occupe du référencement. »
 - « Du quoi ? »
 - « C'est moi qui observe les tendances sur Internet. »
 - « Ah... un travail d'intérêt public ! Enfin... nous naviguons tous sur l'océan du numérique après tout. Il faut bien des vigies. Et cette fille, alors ? »
 - « Je l'ai rencontrée dans un bar... »
 - « Ça commence souvent comme ça. »
 - « J'ai eu... »
 - « Des relations physiques avec elle. C'est bien ça, mon garçon, ça devrait vous faire passer votre timidité. Et vous vous demandez si vous avez attrapé une maladie vénérienne ? »
 - « Véné... »
 - « Une maladie de Vénus, la déesse de l'amour. Une infection sexuellement transmissible, en somme. »
 - « Je ne sais pas Docteur, mais c'est possible. »
 - « Allez mon petit, maintenant, il faut déballer. »
 - « C'est que, Docteur, j'ai eu des relations avec elle, et non protégées. »
 - « Bon, ça arrive à bien des gens, et ensuite ? »
 - « Elle était très adepte de... préliminaires. »
 - « Comme la plupart des femmes, et alors ? »
 - « C'est-à-dire que j'ai eu des rougeurs sur les cuisses... et je me suis dit que je ne pouvais plus les montrer. Je ne sais pas si c'était à cause d'elle ou pas. »
 - « Bon... et c'était il y a combien de temps ? »
 - « Deux mois, Docteur. »
 - « En deux mois, les rougeurs, ça part. Et qu'avez-vous fait pour les faire partir ? »
 - « J'ai un peu tout essayé, y compris des huiles essentielles. »
 - « Ah... Et ce n'est pas parti du tout. Ça gratte, c'est ça ? »
 - « Terriblement, Docteur. »
 - « Très bien, je vais regarder ça. »

En effet, ce n'était pas beau à voir. Je parle souvent de l'auto-diagnostic, car c'est ce qui pose problème le plus de nos jours.

Le système de médecine contemporain pousse les praticiens à réfléchir seulement par cases. Un problème, une solution. Ils sont tout juste des pharmaciens qui ont le droit d'ausculter.

Des consultations réduites à un quart d'heure entraînent beaucoup de mauvais diagnostics. Après deux ou trois, la peur du médecin s'installe chez le patient... et le dégoût de jeter des sommes importantes par les fenêtres aussi. Quand on vient me chercher, c'est souvent de loin, et quand on ne peut plus faire autrement.

Ce n'était pas une maladie vénérienne. C'était un bête psoriasis qui était remonté du genou sur la cuisse. Mais beau à voir, ça ne l'était pas, et je comprenais la honte de Pierre de montrer ça à une jeune demoiselle, eut-elle la cuisse légère. La peau était quasiment à vif et formait de grosses plaques rouges qui avaient remplacé la peau normale, avec des bosses et des cratères rougeâtres, certains sanguinolents. Notre bon Pierre scrutait mon visage pour y déceler mes pensées.

- « Mon ami, j'ai une bonne et une mauvaise nouvelle. Enfin, c'est une seule et même nouvelle. »
- « Ah... »
- « C'est un psoriasis. Une maladie auto-immune, liée généralement au stress, mais aussi à des petits maux psychologiques. Il n'est pas facile de s'en débarrasser, mais on y arrive. »
- « C'est vrai, Docteur ? Je craignais d'avoir ça toujours. »
- « J'ai une crème, la Crème à l'Ozone de chez LifeSpan Plus. Elle est très efficace et permet de faire partir même le psoriasis. Deux mois, et ça va vous changer la vie. Mais... »
- « Qu'y a-t-il ? »
- « Vous devez savoir que le psoriasis existe aussi dans votre tête. Une maladie auto-immune, c'est votre corps qui réclame quelque chose ou qui vous demande d'arrêter quelque chose. Je ne suis pas fin psychologue, ce n'est pas mon métier, et je ne prétends pas vous connaître. J'ai appris seulement une chose : les individus dissimulent ce dont ils ont le plus besoin. »
- « Je ne sais pas trop quoi faire de ça, Docteur. »
- « Oh, rien de grave, Pierre. Pratiquez du sport, ayez une meilleure alimentation, sortez marcher au moins une heure par jour, et déjà, vous irez mieux. Mangez des légumes et de la viande, arrêtez les confiseries, et si vous mangez du chocolat, toujours le meilleur. Pareil pour le café et le thé, hein ? »
- « Et pour... pour les filles, Docteur ? »
- « Donnez le meilleur de vous-même, Pierre. Je suis sûr que vous en êtes capable ! Vous avez bien trouvé du travail... Eh bien, avec les filles, c'est un peu pareil ! Il faut un peu de culot et bien présenter. Prenez un peu de muscle et vous verrez, ça ira mieux. Vous êtes un garçon intelligent, juste un peu timide. Mais ça va passer, croyez-moi. »

Quelques mois plus tard, j'ai reçu un message de Pierre, ce qui est assez rare de la part d'anciens patients, mais cela fait toujours plaisir : « Cher Docteur, je vous remercie de votre patience. Il se trouve que j'ai eu encore quelques poussées de psoriasis, mais il a fini par passer, grâce à votre crème et vos conseils. Je vous remercie beaucoup. Je ne suis plus la boule d'angoisse que j'étais hier ! En vous remerciant encore, Pierre Henri. »

Comme quoi, certains problèmes insolubles n'ont besoin que d'un petit coup de pouce pour se résoudre. ■

Retrouvez la Crème à l'Ozone du laboratoire LifeSpan Plus, un mélange équilibré d'huiles d'olive et de tournesol ozonées pour soigner, protéger et réparer la peau, sur le site : www.lifespan-plus.com





TRAITEMENTS NATURELS CONTRE LE DIABÈTE

Depuis de nombreuses années, j'ai des pulsions sucrées. Aujourd'hui, je suis diabétique, traité à la metformine 500 le matin et 850 le soir. Existe-t-il une aide pour améliorer ma situation ?

Dr Thierry Schmitz : Dans ce type de cas, je conseille toujours à mes patients un sevrage en 6 étapes.

- Évitez de manger sucré le matin. Consommez plutôt quelques protéines.
- Buvez de l'eau pendant la journée.
- Consommez des glucides complexes en petite quantité.
- Mangez à 16 h une collation sucrée comme quelques noix ou un yaourt végétal.
- Limitez vos apports en fruits à 2 portions par jour.
- Fuyez TOUS les édulcorants, naturels ou chimiques.

Par la suite, vous pouvez également mettre en place le jeûne intermittent (18 h/6 h) pendant 3 mois sans interruption. Il sera intéressant de vous compléter avec de la berbérine qui a une action metformine-like et vous aidera à diminuer votre traitement actuel progressivement.

DOULEURS POST-OPÉRATOIRES

Ma maman a 85 ans. Elle s'est fait opérer cet été de la cheville pour lui mettre une prothèse en plastique. Elle souffre toujours le jour et la nuit et a du mal à marcher. Avez-vous des solutions naturelles pour la soulager ? Merci d'avance.

Dr TS : L'arthroplastie de cheville consiste à remplacer l'articulation usée de la cheville par une prothèse. Durant l'intervention, le chirurgien retire une quantité limitée d'os de la cheville et la remplace par deux couches métalliques séparées d'un plastique dur. Il n'y a rien d'anormal à avoir le pied et la cheville enflés pendant les premiers mois. Il s'agit ici d'une inflammation locale.

J'ai pour habitude de traiter naturellement celle-ci avec le complément alimentaire *PernaZone* à base de moule à lèvres vertes de Nouvelle-Zélande, ou avec des huiles essentielles (HE) anti-inflammatoires, telles que celles du citron du laurier ou du girofle.

HYPERTENSION

Mon médecin vient de me diagnostiquer de l'hypertension 180/80. J'ai perdu quelques kilos, mais cela n'a pas suffi à normaliser la tension. Un traitement médicamenteux a été mis en route. Que puis-je faire pour aider la situation naturellement et peut-être éviter d'être sous médicaments toute ma vie ?

Dr TS : Je vous conseille alors de privilégier les aliments qui produisent du NO (oxyde nitrique) favorisant la fonction endothéliale, par exemple les betteraves rouges. Également de pratiquer la méditation de pleine conscience qui aidera à faire baisser la tension artérielle : c'est une pratique de relaxation qui permet de lâcher prise et de déstresser et, bien sûr, de pratiquer du sport, surtout de la marche dans la nature. Éviter le stress autant que possible. En médecine naturelle, je vous conseille la prise de TMG (triméthylglycine) qui est un composé constitué de glycine avec trois groupes méthyle attachés. Il est produit par votre corps et se trouve naturellement dans la betterave comme je vous le citais et vous permettra d'améliorer votre santé cardiaque et hépatique

ABCÈS DENTAIRES

J'ai 75 ans et je souffre depuis quelques années d'abcès dentaires. Le dentiste me dit que cela vient de mes gencives et de mes couronnes. Que puis-je faire ou prendre pour m'aider ? Je n'arrive plus à supporter les antibiotiques comme l'Augmentin®.

Dr TS : L'abcès dentaire est une accumulation de pus liée à une infection et qui se situe au niveau de la dent ou de la gencive.

D'origine bactérienne, elle peut provoquer des douleurs intenses. Il existe principalement deux types d'abcès :

- l'abcès parodontal, qui provient de la gencive et qui concerne le plus souvent les patients qui souffrent de déchaussement dentaire ;
- l'abcès apical qui est souvent provoqué par une fracture de la dent, par une carie profonde ou par une dent qui n'a pas été soignée depuis longtemps.

Le traitement consiste donc toujours à drainer, à assainir en nettoyant et à reconstruire, afin qu'il ne reste plus de niches propices au développement des bactéries. Il vous faudra refaire une hygiène buccale qui sera une barrière aux mauvaises bactéries. Ceci passe par des bains de bouche aux produits naturels contenant notamment du bicarbonate de soude. L'huile essentielle de clou de girofle est reconnue pour soulager les rages de dents et est également efficace contre les douleurs provoquées par un abcès, grâce à ses vertus anti-douleurs et antibactériennes. Il sera également intéressant de prendre du coenzyme Q10 (CoQ10) liposomé qui aura un rôle anti-inflammatoire et permettra d'augmenter la résistance des tissus parodontaux aux bactéries parodontopathogènes.

Informations produits cités :

- *BerbeRine* du laboratoire HOD. Tél. : 01 76 38 20 17.
- *PernaZone* et TMG du laboratoire *Perfect Health Solutions*. Tél. : 01 76 38 20 18.
- HE de citron, de laurier, de girofle de la boutique *Santi-Shop*. Tél. : 0032 10 23 33 50 ou www.santi-shop.eu
- *CoQ10 Liposomé* du laboratoire HOD. Tél. : 01 76 38 20 17.

VOS QUESTIONS NOUS INTÉRESSENT

Chaque mois, le Dr Schmitz répond à votre courrier. Posez-lui votre question ou envoyez vos témoignages par email à l'adresse : info@drschmitz.com (maximum 1500 caractères espaces compris).

MARCHEZ, VOTRE DOS VOUS DIRA MERCI

Une étude de l'université Macquarie (Australie), publiée dans *The Lancet*, montre que marcher 30 minutes par jour réduit de 28 % le risque de récurrence des douleurs lombaires. Les participants ont aussi signalé moins de recours aux soins médicaux et une amélioration du sommeil et de l'humeur. Simple et efficace, la marche régulière renforce les muscles du dos et améliore la circulation sanguine, contribuant à prévenir la douleur.

Source : [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(24\)00755-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(24)00755-4/fulltext)



En bref...

Un esprit bof dans un corps pas ouf

Anne-Sophie Girard

Flammarion



Un livre de développement personnel atypique, conçu pour ceux qui se sentent un peu épuisés par les injonctions de bien-être et de perfection.

Avec beaucoup d'humour et de franchise, Anne-Sophie Girard, comédienne, humoriste et dramaturge, démystifie les clichés du développement personnel en offrant une approche plus réaliste et bienveillante. Plutôt que de chercher la perfection, ce livre encourage à accepter ses imperfections et à trouver un équilibre qui convient à chacun, sans pressions inutiles. Entre conseils décomplexés et anecdotes savoureuses, cet ouvrage devient un allié pour ceux qui veulent prendre soin d'eux sans se prendre trop au sérieux. Une bouffée d'air frais, drôle et réconfortante, pour redonner du sens au quotidien.

Votre ordonnance antistress pour protéger votre cœur

Dr Pierre Setbon

Éditions Leduc



Le stress est bien plus qu'un simple mal du quotidien : il peut doubler le risque de crise cardiaque. Le docteur Pierre Setbon, cardiologue spécialiste du stress, alerte sur cette réalité trop souvent ignorée. Grâce à plus de trente ans d'expérience, il a mis au point une méthode simple, accessible et

personnalisée pour agir en profondeur sur le stress et préserver durablement la santé du cœur. Dans ce guide clair et complet, vous découvrirez les effets du stress sur votre corps, des solutions naturelles (respiration, phytothérapie, hygiène de vie), ainsi que neuf exemples d'ordonnances adaptées à votre profil.

IG bas IG bon

Alexandra Mathis

Éditions marie claire



Le printemps est la période idéale pour rééquilibrer naturellement son alimentation et alléger l'organisme. L'approche IG bas, fondée sur l'indice

glycémique des aliments, permet de stabiliser la glycémie, d'éviter le stockage des graisses et de se libérer en douceur de la dépendance au sucre. *Coach* en nutrition et en pleine santé, Alexandra Mathis a elle-même cheminé vers un mieux-être grâce à cette méthode. Elle nous propose des repères simples et surtout des recettes faciles à réaliser au quotidien. Un accompagnement concret pour retrouver vitalité, équilibre et sérénité dans nos assiettes !

Le grand livre du tapping

Dr David Feinstein et Donna Eden

Thierry Souccar Éditions



Dans ma pratique, j'aime vous proposer des outils simples et efficaces pour mieux gérer vos émotions. Le *tapping* en fait partie : cette technique

repose sur la stimulation de points d'acupuncture pour apaiser le stress, les traumatismes ou encore les mauvaises habitudes. Dans ce guide clair et accessible, le docteur David Feinstein, pionnier des approches thérapeutiques innovantes, et son épouse, Donna Eden, thérapeute et porte-parole de la médecine énergétique, vous montrent comment utiliser le *tapping* au quotidien, en toute autonomie. Les bienfaits sont nombreux : réduction du stress et de l'anxiété, libération émotionnelle, amélioration de la confiance en soi... Un outil naturel et validé scientifiquement, que je vous recommande vivement.

Quand le corps n'est plus d'accord

Stéphanie Brillant

Actes Sud



À force de vouloir tout contrôler, nous avons oublié d'écouter notre corps. Pourtant, lui, il continue de parler : fatigue persistante, inflammations, douleurs récurrentes... Et si ces signaux étaient là pour nous guider vers une autre façon de vivre ? Dans ce livre à la croisée de la médecine, de la sociologie et du journalisme, Stéphanie Brillant – journaliste, réalisatrice et productrice – mène une enquête fine et sensible pour nous inviter à revenir à l'essentiel : habiter pleinement notre corps, en l'écoutant, en le respectant, en apprenant à coopérer avec lui plutôt que lui imposer nos rythmes. Un ouvrage inspirant pour repenser notre rapport à la santé... à partir de nous-mêmes.

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU DR SCHMITZ



Revue mensuelle - Numéro 13 - Mai 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

Achévé 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 34 € 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 ☐