

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU



DR SCHMITZ

14

JUIN 2025

P. 01 ÉDITO | **P. 03 DOSSIER** Histamine : le grain de sable qui peut gripper toute la machine | **P. 08 INNOVATION** 9 thérapies en 30 minutes : zoom sur un sauna thérapeutique étonnant | **P. 11 PLANTE ET COMPLÉMENTS** La bourrache
| **P. 13 LE REGARD DU THÉRAPEUTE** Le cas de Pierre | **P. 15 COURRIER DES LECTEURS** | **P. 16 SAINES LECTURES**

Le cannabis thérapeutique, une fausse bonne idée

Chère lectrice, cher lecteur,
La question du cannabis agite les passions et c'est bien normal. C'est une authentique drogue, qui crée de l'ivresse, de l'addiction. Je veux bien croire qu'elle soit socialement devenue beaucoup plus acceptable que par le passé, elle n'en est que plus dangereuse. On la compare avec l'alcool... Mais qui oserait dire que l'alcool n'est pas dangereux ? Les messages que l'on nous adresse sur les affiches publicitaires sont assez explicites sur le sujet. Tout ce qui représente une ivresse représente un danger. C'est aussi, pour rendre la vie plus facile momentanément, un moyen d'apprivoiser les peuples que leurs malheurs rendent parfois indociles.

Justement, le cannabis est devenu beaucoup plus dangereux qu'il n'était avant, à cause de sa forte teneur actuelle en THC, la molécule de l'ivresse, qui le rend d'autant plus addictif et, d'autre part, parce qu'il est justement rentré dans les mœurs. En effet, il existe aujourd'hui un cannabis avec très peu de THC, le CBD, qui fait dormir et qui est un bon substitut pour arrêter le tabac. De fait, si quelqu'un fume un joint de CBD ou de cannabis « classique » dans la rue, s'il n'est pas vêtu comme un loup, il ne se fera pas arrêter. Donc, le cannabis se trouve dépénalisé.

De plus, dans une société complètement débordée par la criminalité, à moins que vous ne vous promeniez avec des pains entiers de haschisch, il n'y a guère de risque que les policiers vous arrêtent pour une drogue qui, pourvu que vous vous déplaciez à pied, vous rendra incapable de quoi que ce soit. Ce sont plutôt les gens dangereux qui suscitent l'attention des pouvoirs publics – et à moins de jouer avec le manque, le cannabis crée assez peu de forcenés.

Évidemment, ce n'est pas une option à exclure totalement non plus – le mot « assassin » vient du mot « haschisch ». Et le meurtre de Mireille Knoll, une médecin en retraite

torturée et assassinée par son voisin après que celui-ci ait trouvé dans le cannabis assez d'insensibilité pour passer à l'acte, n'est pas anodin.

À qui revient la responsabilité ?

C'est à la population que revient aujourd'hui la responsabilité d'accepter ou pas la légalisation du cannabis. Et curieusement, beaucoup de consommateurs, pour connaître les méfaits de la substance, ne sont pas forcément très enclins à la laisser en libre accès à la jeunesse, même majeure. Exactement de la même façon que des personnes d'âge mûr, et qui ont abusé de la dive bouteille plus souvent qu'à leur tour, peuvent s'offusquer de voir de jeunes gens boire dans la rue.

Le pouvoir, de son côté, a tout à gagner à légaliser.

Cela lui offre :

- des rentrées d'impôts supplémentaires ;
- de pouvoir calmer une jeunesse à laquelle il n'a plus rien à offrir en termes d'avenir ;
- d'abrutir une population en déshérence en la laissant s'isoler chez elle ;
- de capter un vote tout prêt à la dépénalisation.

Et il y a beaucoup de gens, notamment dans les classes les moins aisées, qui gagneraient à voir leur consommation légalement encadrée, tant du point de vue de la qualité que de l'accès à la substance. Des gens qui ne votent pas d'habitude, mais qui pourraient mettre le bulletin dans l'urne à cette occasion. Or, la population doit prendre conscience d'elle-même et de l'antagonisme qui s'est instauré entre elle et ses dirigeants. ►



- La jeunesse est de moins en moins instruite, la situation économique de plus en plus précaire. Ne vaut-il mieux pas conserver des garde-fous légaux, qui dissuadent la jeunesse de céder à la facilité, plus que de la laisser en proie à des substances qui peuvent empêcher son développement intellectuel et fragiliser sa santé mentale ?

Le Gouvernement avance ses pions

Il y a une expérimentation qui a eu lieu, en France, depuis 2021. Elle a été encore prolongée jusqu'en 2026, comme nous l'apprend le journal *Le Monde* du 20 mars 2025¹. Il s'agirait de favoriser le cannabis thérapeutique dans les cas de cancer et de maladies auto-immunes principalement. Mais il serait aussi question, dans cet article, de préconiser le cannabis pour l'anxiété. Cependant, les études sont assez formelles : si le cannabis thérapeutique est plutôt recommandé pour les personnes qui souffrent beaucoup², son utilité relevée dans les études statistiques est plutôt réduite, et elle pose des problèmes psychiatriques : réduction de l'intelligence, manque de stabilité psychologique, accroissement des risques d'accident de la route³.

Cette étude de 2023 reste statistique, et nous devons considérer que chaque cas a ses spécificités. Ainsi, il est plutôt établi que Shakespeare ait déjà été un consommateur de cannabis⁴. Et il en va ainsi de beaucoup de grands auteurs, artistes, penseurs qui, pour affronter les complexités psychologiques de leur temps, aient eu recours aux psychotropes de toute sorte – alcool compris, bien sûr.

Mais tous les consommateurs ne sont pas des Shakespeare, loin de là... et sur l'ensemble de la population, comme sur la jeunesse en général, l'effet de masse est globalement négatif. D'autant que le cannabis a un effet nocif qui est particulièrement profitable à nos dirigeants : celui de réduire la mémoire à court terme. Or, cette mémoire nous est très profitable pour résister aux manipulations des médias, et à leur enchaînement incessant.

Pourquoi obéir, si la loi est faite par des délinquants ?

Le cannabis pose un problème bien particulier à nos sociétés, et un problème que notre arsenal législatif n'est pas en mesure de résoudre facilement. En effet, s'il est facile (en principe) d'interdire les drogues les plus dures, comme l'héroïne ou les drogues de synthèse, le cas du cannabis est rendu plus compliqué par la culture qu'il y a autour. Car il s'agit d'une drogue qui correspond à une culture – à la culture adolescente –, avec le reggae et le rock, mais

aussi à des peuples venus d'Afrique et des Antilles, qui s'est largement répandue en Europe, et ce, depuis quasiment un demi-siècle. Si l'alcool venait d'arriver chez nous depuis cinquante ans, il va de soi que nous l'accueillerions avec hostilité. Mais nous avons des millénaires d'appropriation de ce psychotrope, alors que nous n'avons pas le même recul que le cannabis.

De l'autre côté, nous sommes confrontés à une « injustice ». C'est-à-dire que le cannabis est une drogue qui est plutôt consommée par les classes les moins aisées de la société pour son prix faible. Le cannabis est largement plus réprimé que la cocaïne, qui est la drogue des « riches » ou de ceux qui entendent les fréquenter. Au point que le média officiel *France Info* s'est récemment fendu d'un article qui pointe la consommation de cocaïne devenue fréquente à l'Assemblée nationale⁵. Si ceux qui doivent donner l'exemple ne le donnent pas, pourquoi le bon peuple accepterait-il de voir réprimer sa propre consommation si elle est moins dangereuse ?

Et si nous avions tout faux ?

Même si le cannabis a des propriétés anesthésiantes, il ne s'agit ni d'un médicament ni d'un remède. Le cannabis, comme l'alcool, est un psychotrope culturel dont la consommation modérée implique de considérer son caractère rituel.

Nous arrivons aujourd'hui à considérer l'alcool comme quelque chose de puissant et que nous ne devons pas prendre à la légère. Il n'y a pas de raison que nous ne puissions pas faire la même chose avec le cannabis. Nous savons que boire entre amis, autour d'un bon repas, ce n'est pas la même chose que de boire tout le temps. Il en va de même pour le cannabis, qui mériterait d'être plus ritualisé, et qui pourrait bénéficier de campagnes visant à décourager son usage quotidien. Mais cela implique aussi une législation particulière. Ce qui serait plus sage, ce serait de remettre la majorité à 21 ans. Mais en démocratie, puisque chaque parti politique veut les voix des jeunes, c'est quasiment impossible.

Cependant, il est impératif de préserver la jeunesse du cannabis aussi longtemps que dure la croissance neurologique. Une interdiction aux moins de 25 ans serait idéale. Cela impliquerait de condamner la consommation des plus jeunes, et plus fermement encore le trafic qui les vise. En Suisse, il est assez admis que la consommation de cannabis est quelque chose de personnel, qui implique une culture en propre, et non pas le recours systématique à un système mafieux. Nous pourrions considérer la possibilité, devant l'ampleur de la consommation, de limiter celle-ci à des cercles de production privés et d'en interdire l'accès en cas de trouble à l'ordre public ou d'accident routier. Les solutions sont nombreuses, dès lors que nous décidons d'écarter la démagogie. ■

Docteur Thierry Schmitz

1. https://www.lemonde.fr/societe/article/2025/03/20/cannabis-medical-le-gouvernement-avance-vers-une-generalisation-en-france_6583642_3224.html

2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34497062/>

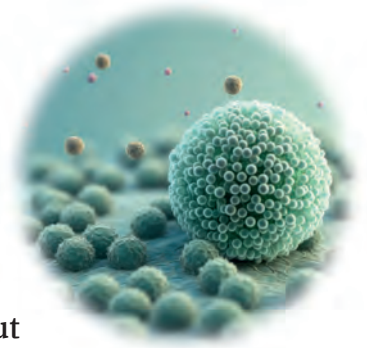
3. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37648266/>

4. <https://www.lefigaro.fr/culture/2015/08/10/03004-20150810ARTFIG00247-william-shakespeare-aurait-fume-du-cannabis.php>

5. https://www.francetvinfo.fr/politique/parlement-francais/assemblee-nationale/enquete-la-coke-fait-tenir-a-l-assemblee-nationale-le-tabou-de-la-consommation-de-drogue_7043150.html

Histamine : le grain de sable qui peut gripper toute la machine

Allergies, asthme, migraines, troubles digestifs... Et si l'histamine était la grande responsable ? Cette petite molécule, essentielle au bon fonctionnement du corps, peut devenir un vrai cauchemar lorsqu'elle s'emballe. Dans cet article, je vous explique enfin pourquoi, comment et surtout quoi faire pour reprendre le contrôle. Indice : tout commence dans l'intestin.



L'histamine est une toute petite molécule, mais dont le fonctionnement dans le corps humain est assez complexe. Ce qui nous intéresse ici, c'est la capacité de résoudre les problèmes liés à cette molécule pourtant indispensable.

Au commencement, il y a une confusion : à un moment donné, dans notre jeune âge en général, le corps a produit, en réaction à un trop grand nombre de molécules alimentaires ou végétales, un type d'anticorps appelé « IgE » (immunoglobuline E). Ceux-ci ont repéré les intrus comme étant des parasites au lieu de les identifier pour ce qu'elles sont : une simple pollution. L'intolérance ou l'allergie est née – cela dépend s'il s'agit d'un simple rejet de la substance étrangère ou d'une réaction inflammatoire qui peut mettre en danger la santé entière du corps.

Pour les allergies, les symptômes sont bien connus : asthme, démangeaisons, œdèmes. Mais certaines réactions peuvent être plus graves. Ceci parce que le signal inflammatoire qu'est l'histamine a été produit de façon excessive, mais, en plus, la molécule qui est censée réguler l'histamine, la diamine oxydase, ou DAO, n'est pas fabriquée suffisamment.

Il s'agit ici de comprendre quels sont tous les méfaits que peuvent produire les excès d'histamine dans le corps, car cette molécule suractive tous les tissus et organes qui y sont sensibles. D'autre part, il est important de comprendre comment réactiver sa production de DAO. Et, enfin, de regarder un cas pratique, comme celui du rhume des foins qui, avec les bons compléments, peut se traiter beaucoup plus simplement qu'on ne l'imagine d'ordinaire.

Le problème avec l'histamine

L'histamine a été isolée il y a plus d'un siècle, en 1910. Elle est essentiellement fabriquée par des bactéries à

l'intérieur de l'intestin, au même titre que la DAO, qui permet de la réguler en en détruisant les excès – la dégradation.

D'après le long article publié dans la *Revue d'allergologie française*¹, il semblerait que les problèmes dus à l'histamine ne soient pas systématiquement dus à sa production en excès. En effet, l'histamine est un signal puissant, quoique de taille infime. Mais ce qui pose toujours problème, c'est le manque de DAO pour la dégrader, suffisamment pour empêcher l'inflammation.

Car c'est là toute la question que pose l'histamine. Quoique son rôle soit assez évident du point de vue de la signalisation immunitaire, elle est nécessaire au fonctionnement normal de toutes sortes d'organes qui sont sensibles à sa réception. Ce sont d'ailleurs ces mêmes organes et ces mêmes tissus qui réagissent lorsqu'elle n'est pas dégradée en quantité suffisante.

L'histamine se trouve concentrée dans certains types de globules blancs qui sont les soldats de nos défenses immunitaires, les basophiles et les mastocytes. Tout dépend donc de la libération de l'histamine sur des critères immunitaires erronés (l'intolérance, voire l'allergie due à une hypersensibilité des immunoglobulines E). D'un côté, cette libération, qui fait la réaction allergique, dépendrait d'une saturation au niveau des globules blancs, qui dépend à son tour de la génétique des individus. De l'autre, il est également important de voir que la libération histaminique peut être activée par des facteurs qui ne relèvent pas nécessairement de l'allergie (réaction dangereuse pour la santé) ou de l'intolérance (réaction mineure).

Les autres facteurs qui jouent dans la libération histaminique peuvent être :

- climatiques (trop froid, trop chaud, trop de pressions ou de vibrations, trop d'ultraviolets ou d'infrarouges) ; ►

1. L. Galoppin et C. Convert, *L'histamine. Revue Française d'Allergologie et d'Immunologie Clinique*, volume 37, pages 865 à 880.

- • l'hyperosmolarité (quand le sang est trop épais) ;
- les intoxications chimiques (sels de platine que l'on retrouve en cancérologie, métaux lourds tel le mercure) ;
- des colles que l'on retrouve entre autres dans les meubles et les cuirs (xylène, toluène, éther, essence de térébenthine...) ;
- la fumée de cigarette ;
- les aliments fermentés (à cause de la cadavérine) ;
- le chocolat (à cause de la tyramine) ;
- les plastiques ;
- les médicaments anticancéreux ;
- les opiacés ;
- les relaxants musculaires ;
- les hormones thymiques, produites par la glande appelée « thymus » qui se trouve sur le thorax, et qui sert à produire des globules blancs appelés lymphocytes ;
- les produits de contraste radio-iodés (qui permettent de faire des radiologies).

Une molécule à deux visages

Nous devons bien comprendre ici que l'histamine montre un double visage : elle sert de signalisation pour l'immunité, mais aussi pour d'autres fonctions du corps, qui ont par conséquent des récepteurs sensibles à l'histamine. Or, en cas de production conséquente d'histamine sans dégradation idoine par la quantité suffisante de DAO, ces fonctions du corps sont suractivées.

Il y a quatre types de récepteurs histaminiques (de H1 à H4), chacun d'entre eux étant caractérisé par une protéine particulière (Gq/11, Gs, Gi/o pour H3 et H4).

Le **récepteur histaminique H1** se trouve sur les muscles lisses et préside à leur contraction. Cependant, dans le cas des poumons, cela peut conduire à un rétrécissement du calibre des bronches qui peut donner lieu à de l'asthme. Ce même récepteur H1 se retrouve aussi dans les parois des vaisseaux sanguins, l'endothélium, où il commande à la dilatation de ces mêmes vaisseaux. Il est impliqué dans l'urticaire et les douleurs dues aux piqûres d'insectes.

En cas de réaction allergique, l'histamine libérée par les mastocytes se fixe dans le voisinage immédiat, soit sur les récepteurs H1 des cellules endothéliales des vaisseaux sanguins et les récepteurs H1 des cellules musculaires lisses les plus proches. Il en résulte une vasodilatation et la formation d'un œdème local accompagnant les allergies cutanées et nasales. La vasodilatation capillaire, provoquée probablement par la libération de monoxyde d'azote (NO) est à l'origine des importantes rougeurs sur le visage et de migraines. Cela explique aussi pourquoi la libération massive d'histamine : ces effets sont généralisés avec une chute tensionnelle importante.

Toutefois, et quoique cela puisse paraître contradictoire, ces mêmes récepteurs H1 se retrouvent dans le système nerveux central où ils sont responsables de l'état de veille – d'ailleurs, les cellules gliales, qui représentent la moitié

des cellules du cerveau, peuvent fabriquer de l'histamine sans recourir à des lactobacilles intestinaux.

Il n'est donc pas étonnant que l'histamine commande aussi au mécanisme du réveil, et qu'elle ait une fonction importante en termes de sommeil. Elle pourrait aussi être responsable de la narcolepsie : des phases soudaines d'endormissement incontrôlables. Cette fonction de régulation pourrait avoir un rapport important avec le stockage des graisses et leur dépense, donc avec la prise et la perte de poids.

Cependant, outre les mécanismes « classiques » de l'allergie, les autres récepteurs impliquent en cas de déséquilibre histaminique des problèmes d'acidité de l'estomac (le **récepteur H2** en implique la régulation) ; des problèmes hormonaux dus à la fabrication et à la libération de ces signaux dans le cerveau (**récepteur H3**) ; des problèmes immunitaires (**récepteur H4** dont dépend la production de certains globules blancs).

Une molécule-signal essentielle au fonctionnement de notre corps

L'histamine faisait peu question jusqu'à récemment : les intolérances alimentaires n'ont explosé que depuis une génération, avec une nourriture de plus en plus industrielle. Il existe aujourd'hui des aliments très riches en histamine qui peuvent causer des phénomènes allergiques (et donc inflammatoires) pouvant être très gênants, voire dangereux. Sans compter l'augmentation du carbone dans l'atmosphère qui accroît mécaniquement la production de pollen par les plantes : le phénomène allergique en est encore accru, car cette énorme vague d'histamine projetée par les plantes peut provoquer une intolérance à l'histamine responsable, par exemple, du rhume des foins.

L'intolérance à l'histamine se retrouve dans toute la population, mais elle est particulièrement forte chez 15 % de la population, car elle est alors due à un déficit dans l'enzyme censée dégrader l'histamine, la diamine oxydase, cette DAO dont nous avons parlé précédemment. L'excès histaminique déterminant l'intensité de l'allergie, celle-ci peut en rester aux éternuements et aux yeux, mais aussi conduire à l'asthme, à l'insomnie, aux troubles digestifs, aux migraines, voire à la fibromyalgie, au TDAH et aux troubles cardiovasculaires.

Or, l'histamine commande à la mise de vos globules blancs en ordre de bataille pour défendre votre corps, au bon fonctionnement des neurones et à la sécrétion d'acide gastrique responsable de la dissolution des aliments dans l'estomac, ainsi qu'à la vasodilatation. Autant dire qu'il n'est pas question d'inhiber totalement la production de cette petite molécule, au risque de se mettre dans une condition médicale critique. D'autant que la vasodilatation (les parois des veines qui enflent de façon à laisser passer plus de sang) accroît l'afflux des cellules immunitaires

vers les zones affectées de l'organisme. La mobilisation du sang vers ces zones cause les phénomènes classiques liés à l'inflammation : rougeur, gonflement et augmentation de la température (*rubor, tumor, calor*).

C'est donc l'accroissement de l'histamine sur les zones touchées, et notamment autour de la bouche et du nez, qui provoque les réactions inflammatoires bien connues de l'allergie : éternuements, démangeaisons, écoulements nasaux et rhinites. Si cette histamine est d'origine interne au corps (endogène), elle est accrue par le déséquilibre entre l'histamine et la DAO, mais elle peut aussi l'être à cause d'une alimentation elle aussi riche en histamine.

Cependant, il est aussi important de rappeler que la multiplication des facteurs allergènes est autant d'occasions d'expression de ce déséquilibre. À ce titre, la rhinite chronique, surtout en période printanière, est assez fréquemment un signe d'intolérance à l'histamine : des nuages entiers de pollen favorisent grandement la libération d'histamine par les mastocytes, dans des proportions qui peuvent largement dépasser un rééquilibrage par la DAO.

Qui est intolérant à l'histamine ?

Les personnes les plus sensibles à l'histamine sont celles qui souffrent déjà de maladies cardiovasculaires et respiratoires – l'hypertension jouant là un facteur aggravant, de même que les carences en vitamine B12, fréquentes chez les végétariens et les végétans.

Mais la question la plus importante ici, c'est la capacité du corps à produire de la DAO en quantité suffisante. Celle-ci dépend directement d'une alimentation favorable et de son traitement digestif. Comme l'histamine sous sa forme la plus ordinaire, produite par des bactéries intestinales, c'est la santé du microbiote qui, *in fine*, détermine la virulence des réactions d'intolérance et d'allergie. Cela explique, par exemple, que soient plus fréquemment touchés les patients souffrant de maladies auto-immunes gastro-intestinales, telles que le syndrome du côlon irritable ou la maladie de Crohn. L'hyperperméabilité intestinale joue également un rôle crucial. D'où l'importance de cures régulières de L-glutamine, afin de « replâtrer » l'intestin.

Certaines nourritures sont farouchement antagonistes à la présence de DAO dans le système digestif : l'alcool, les boissons énergisantes. Il peut également y avoir des facteurs génétiques qui peuvent jouer, surtout d'après les chercheurs américains, dans les populations d'origine asiatique. Nous listons un peu plus bas les aliments qui sont bons pour résorber les excès histaminiques et ceux qui les aggravent.

Les médicaments qui inhibent la production de DAO, laquelle permet de réduire l'intolérance à l'histamine, sont :

- les anti-inflammatoires non stéroïdiens, tels que l'ibuprofène et l'aspirine ;

- les antidépresseurs (duloxétine, venlafaxine, prozac, sertraline) ;
- les modulateurs immunitaires de type adalimumab, étanercept, hydroxychloroquine ;
- les antiarythmiques cardiaques (propranolol, metoprolol, diltiazem, amlodipine) ;
- les antihistaminiques (cétirizine et diphenhydramine) ;
- les bloqueurs d'histamine (cimétidine et famotidine).

Les antihistaminiques peuvent donc servir sur le court terme pour réduire des symptômes qui peuvent représenter une gêne ou même un danger pour des conditions physiques fortement dégradées. Ils ne représentent pas une solution sur le long terme.

D'autre part, certaines personnes connaissent des troubles qui leur font produire plus d'histamine que nécessaire – par exemple, la mastocytose. Les globules blancs qui produisent l'histamine en fabriquent trop et en libèrent donc de grandes quantités, que le corps n'arrive pas à traiter correctement.

Un foie engorgé et en mauvais état, qui n'a pas été détoxifié depuis trop longtemps, contribue amplement à l'intolérance à l'histamine, car notre petit filtre personnel est chargé de décomposer l'histamine en excès. Dans ce cas-là, elle ne cesse de s'accumuler dans l'organisme, favorisant l'intolérance.

Le stress augmente la production d'histamine, au même titre que l'alimentation chargée en histamine.

Le rhume des foins n'est que le sommet émergé de l'iceberg

On considère le rhume des foins comme la manifestation type du déséquilibre histaminique, mais bien d'autres symptômes peuvent se manifester, et ils ne sont pas toujours évidents à diagnostiquer. Or, il est important de bien connaître ces signes pour pouvoir se soigner :

- problèmes digestifs (douleurs, ballonnements, diarrhée, constipation) ;
- problèmes de peau (démangeaisons, urticaires, rougeurs spontanées) ;
- allergies respiratoires qui durent au-delà de la saison où elle devrait se produire, et qui indiquent une intolérance à l'histamine de fond. L'asthme est également un signe à prendre en compte très sérieusement ;
- **90 % des personnes à tendance migraineuse ont un déficit en DAO**, d'après une étude de l'université de Catalogne (Espagne)² ;
- fatigue et fibromyalgie sont des signes que l'intolérance à l'histamine éprouve le corps. La supplémentation en DAO peut changer beaucoup de ce point de vue. ►

2. <https://www.uic.es/en/noticia/90-migraines-could-be-prevented-enzyme#:~:text=What%20is%20transmitted%20genetically%20is,other%2010%25%20is%20still%20unknown>

► Côté alimentation...

Ce qu'il faut bannir de votre alimentation (au moins, momentanément...)

Les aliments fermentés sont généralement riches en histamine, et doivent donc être évités s'il y a des réactions inflammatoires chroniques :

- vin, bière et alcool en général ;
- vinaigre ;
- choucroute, kimchi ;
- tout ce qui est pain et produits à base de levure ;
- la charcuterie à cause des additifs alimentaires ;
- les fromages vieux et les produits laitiers fermentés.

Certains légumes et certains poissons sont naturellement chargés en histamine :

- aubergines, épinards, cornichons ;
- scombridés (tous les poissons de la famille des maquereaux, mais aussi les anchois, le thon et tous les poissons fumés).

Mais aussi :

- le chocolat, malheureusement ;
- les agrumes, les fraises et les noix, qui favorisent la libération d'histamine et sont donc à bannir, au moins dans les périodes de crise.

La meilleure alimentation pour éviter les crises

Les meilleurs aliments, en cas d'intolérance à l'histamine, sont les aliments frais, qu'il s'agisse de viande, de poisson, de fruits ou de légumes. Privilégiez aussi ce qui peut conserver votre système digestif en bon état – en cas de sensibilité au gluten, il n'est pas inutile de l'éviter et de préférer le sarrasin et le quinoa.

D'après une étude coréenne³, le taux d'histamine des aliments est directement corrélé à la cuisson : là comme dans les autres cas, frire la nourriture est ce qu'il y a de pire pour la santé ; vient ensuite la grillade, puis le fait de bouillir les aliments.

Évidemment, manger cru est ce qu'il y a de plus sain de ce point de vue, mais pas de celui des germes. Les œufs n'entrent pas en considération.

Les fruits rouges, le thé vert (non torréfié), le brocoli, l'ortie, le persil sont les plus recommandables, pour contenir le moins possible d'histamine.

Pour accroître la présence de DAO dans le corps, je ne vous recommande pas spécialement de prendre des compléments alimentaires. La DAO pure sera dissoute telle quelle par

l'estomac, et rien ne dit que son absorption par l'intestin sera correcte. Il vaut mieux manger ces aliments :

- bœuf nourri à l'herbe, mais aussi porc et agneau ;
- poissons gras frais ;
- œufs bio, pour leur haute teneur en vitamine B6 ;
- vitamine B6 en général ;
- huile d'olive, de coco, d'avocat ;
- ananas (la bromélaïne active la production de DAO), papaye ;
- haricots rouges ;
- gingembre ;
- brocolis, asperges.

Du point de vue des compléments alimentaires, il vaut mieux se tourner vers de la vitamine C liposomée de chez *Perfect Health Solutions*, qui favorise optimalement l'équilibre histamine-DAO, ainsi que, d'après certains naturopathes, de la quercétine, qui accroîtrait la production interne de DAO en plus d'être un puissant adjuvant de l'immunité.

En tout cas, il est avéré que ces deux substances modèrent la libération d'histamine, de même que la vitamine D, le magnésium et les vitamines B6 et B12.

N'oubliez pas, pour votre bien-être, de pratiquer des activités qui évacuent le stress, qu'il s'agisse d'exercice physique ou de méditation (ou les deux). L'hydratation joue aussi un rôle crucial dans la santé digestive, et donc pour l'efficacité de la DOA.

Les naturopathes recommandent de tenir un journal alimentaire de façon à suivre les crises qui se présentent. Il est recommandé, dans ces cas-là, de cuisiner autant que possible chez soi et de vérifier soigneusement tous les aliments sans rien consommer de transformé.

Peut-on en finir avec le rhume des foins ?

Le rhume des foins est une réaction excessive du système immunitaire à certains types de pollen : s'ensuivent les éternuements, le besoin de se moucher presque tout le temps, et les yeux qui pleurent plus souvent qu'à leur tour.

Le principe est assez simple : votre corps considère que le pollen est une substance toxique et la combat comme si c'était un intrus. L'allergie s'est déclarée il y a longtemps, quand des protéines spécifiques à une espèce de pollen particulière ont suscité par le passé une réaction systématique et erronée de l'organisme : la fabrication des anticorps IgE.

Lorsque vous êtes à nouveau confronté à ces protéines, les anticorps IgE se fixent aux mastocytes qui commencent à produire de l'histamine dans des proportions excessives, mais aussi d'autres substances inflammatoires (prostaglandines,

3. B. Y. Chung, S. Y. Park, Y. S. Byun, J. H. Son, Y. W. Choi, Y. S. Cho, H. O. Kim, C. W. Park, *Effect of different cooking methods on histamine levels in selected foods. Ann Dermatol.*, 2017 Dec;29(6):706-714. Doi : 10.5021/ad.2017.29.6.706. Epub 2017 Oct 30. PMID : 29200758; PMCID: PMC5705351.

leucotriènes). Résultat : les muqueuses enflent, la circulation sanguine s'accroît d'un coup, et les symptômes du rhume des foins font leur apparition. Comme nous l'avons vu, leur virulence dépend du déséquilibre histamine-DAO. Or, les antihistaminiques, s'ils peuvent s'avérer particulièrement utiles en cas de crise, n'améliorent pas la résistance naturelle du corps, au contraire. Seule une complémentation en DAO peut l'accroître, et un régime adapté, au moins pendant les périodes de vulnérabilité accrue.

La plupart des crises de rhume des foins ont lieu au printemps, mais elles peuvent commencer plus tôt et se terminer plus tard – elles sont liées, pour l'essentiel, au pollen des arbres, et en particulier à ceux-ci : noisetier, aulne, saule, peuplier, frêne, bouleau, charmillle, charme-houblon, platane, chêne, hêtre, marronnier.

Cependant, il est à noter que les plantes de culture (comme le maïs, par exemple) ou les herbes ont aussi leurs périodes de pollinisation, ce qui peut beaucoup allonger la période de vulnérabilité. Privilégiez alors la quercétine, pour rééquilibrer le rapport histamine-DAO, la vitamine C liposomée, et surtout le Moducare C, qui permet de rééquilibrer votre immunité : il favorise la production et l'activité

des globules blancs anticancer et réduit en proportion la production et l'activité de leurs homologues participant aux réactions allergiques. À lui seul, ce remède, issu d'extrait de pin maritime, permet un rééquilibrage supplémentaire. Vous pouvez trouver ces compléments sous leur forme la plus fiable chez le laboratoire *Perfect Health Solutions*.

Réguler l'histamine, c'est réguler le corps

L'histamine est produite pour l'essentiel à l'intérieur de l'appareil digestif – hormis les besoins spécifiques que peut en avoir le cerveau – vraisemblablement par des lactobacilles. D'où l'importance cruciale de conserver un microbiote en bonne santé, d'éviter les antibiotiques qui créent des déséquilibres à même de favoriser la surproduction histaminique. L'excès de lactobacilles pourrait être impliqué, et ils sont eux-mêmes étroitement liés à la consommation de produits fermentés – ils entrent dans leur fabrication comme dans leur composition. Maintenir une santé intestinale forte est donc plus que jamais d'actualité. ■

Soutenir naturellement votre DAO pour mieux gérer l'histamine

La diamine oxydase (DAO) joue un rôle essentiel pour neutraliser l'excès d'histamine dans l'organisme. Si la production naturelle de DAO est insuffisante, les symptômes d'intolérance ou d'allergie peuvent s'amplifier. Heureusement, plusieurs approches permettent de soutenir sa production de manière naturelle.

1. Favoriser une alimentation riche en cofacteurs enzymatiques

La synthèse de DAO dépend de certains nutriments clés :

- la **vitamine B6** (pyridoxine), présente dans le foie de volaille, les œufs bio, les légumineuses, le saumon ou la banane, est indispensable au bon fonctionnement des enzymes ;
- la **vitamine C**, particulièrement sous forme liposomée pour une assimilation optimale, aide à stabiliser les mastocytes et limite ainsi la libération d'histamine ;
- le **zinc**, que l'on retrouve dans les huîtres, les graines de courge ou les viandes maigres, soutient directement la fabrication de DAO ;
- le **cuivre**, à consommer en quantité adaptée à travers les abats ou les fruits de mer, joue également un rôle de cofacteur enzymatique.

2. Soutenir la santé digestive

La majorité de la DAO est produite au niveau de la muqueuse intestinale. Il est donc crucial de préserver un intestin sain. Entretenir son microbiote avec des aliments riches en fibres prébiotiques (asperges, poireaux, oignons) et, si besoin, des probiotiques non producteurs d'histamine (*Bifidobacterium infantis*, *Lactobacillus rhamnosus* GG) constitue une approche intéressante. En cas d'hyperperméabilité intestinale, des compléments comme la L-glutamine, l'aloë vera, ou encore le bouillon d'os peuvent favoriser la réparation de la barrière intestinale.

3. Prendre soin de son foie

Le foie participe également à la dégradation de l'excès d'histamine. Un foie engorgé peut aggraver l'intolérance, notamment en ralentissant l'élimination des déchets. En soutien doux, certaines plantes, comme le chardon-Marie, le desmodium ou l'artichaut sont recommandées pour faciliter la fonction hépatique et favoriser un meilleur équilibre enzymatique.

4. Réduire les facteurs qui inhibent la DAO

Certaines habitudes de vie freinent la production naturelle de DAO. L'alcool, les boissons énergisantes, ainsi que les produits fermentés en excès perturbent l'équilibre enzymatique. Le stress chronique, en augmentant l'inflammation et en stimulant la dégranulation des mastocytes, peut lui aussi réduire l'activité de la DAO. Il est donc important d'adopter des pratiques de gestion du stress, comme la méditation, la cohérence cardiaque ou une activité physique régulière, pour soutenir l'équilibre global.

5. Attention aux médicaments inhibiteurs de DAO

Il est également utile de vérifier, en lien avec son praticien de santé, si certains médicaments ne freinent pas involontairement la DAO. C'est notamment le cas de plusieurs anti-inflammatoires non stéroïdiens (comme l'ibuprofène ou l'aspirine), de certains antidépresseurs (duloxétine, venlafaxine, sertraline), de bêta-bloquants cardiaques (propranolol, metoprolol), ainsi que de certains modulateurs immunitaires et anti-histaminiques classiques.

Maintenir une production suffisante de DAO passe par une approche globale : nutrition ciblée, soutien digestif et hépatique, réduction du stress et vigilance médicamenteuse. Un équilibre précieux pour mieux tolérer l'histamine, sans jamais oublier que cette dernière reste une alliée indispensable au fonctionnement naturel du corps.

Retrouvez les compléments évoqués chez le laboratoire *Perfect Health Solutions* (vitamines sous forme liposomée, zinc, chardon-Marie) et chez le laboratoire *LifeSpan Plus* (pour les probiotiques spécifiques).

9 thérapies en 30 minutes : zoom sur un sauna thérapeutique étonnant



Un caisson, neuf thérapies, trente minutes chrono. Et à la sortie ? Une promesse aux airs de défi technologique : *booster* la détox, stimuler l'immunité, relancer la circulation, lisser la peau et raccourcir le temps de récupération. Derrière ses parois en acier, une immersion multisensorielle, à la croisée des chemins entre médecine douce, performance sportive et bien-être. Portrait d'une étonnante machine nommée *HOCATT**.

HOCATT : derrière ce nom aussi curieux que futuriste se cache un dispositif innovant dans le monde de la santé naturelle. À la fois compact et sophistiqué, ce caisson individuel tire son nom d'une technologie bien précise : la *Hyperthermic Ozone and Carbonic Acid Transdermal Technology*. Autrement dit, un protocole multisensoriel fondé sur une synergie de chaleur, gaz thérapeutiques, ondes lumineuses et électrothérapie, qui agit à travers la peau pour une action en profondeur.

Concrètement, comment ça se passe ?

Chaque séance dure 30 minutes. Mais pendant ce laps de temps relativement court, jusqu'à neuf méthodes thérapeutiques se déploient simultanément pour travailler sur plusieurs plans : relancer le drainage, nettoyer l'organisme, renforcer les défenses naturelles, réactiver la circulation sanguine, apaiser les tensions musculaires... et cela sans activité physique, simplement en s'installant dans la cabine.

Une promesse qui peut séduire aussi bien les sportifs en quête de récupération rapide que les personnes épuisées, stressées ou en recherche d'un soutien global à leur vitalité.

Ça va chauffer

L'expérience commence par la diffusion de chaleur, à travers des infrarouges lointains. Cette chaleur douce, mais pénétrante agit comme une entrée en matière, ouvrant les pores et préparant le terrain physiologique pour les étapes suivantes. Une fois le corps réchauffé, l'ozone entre en scène. Ce gaz triatomique, cousin hyperactif de l'oxygène, est introduit sous forme de vapeur dans l'enceinte du caisson.

Ce processus est transdermique : l'ozone pénètre à travers la peau, entre en circulation dans le corps, et y exercerait des effets aussi puissants que subtils.

Ses propriétés seraient multiples : il soutiendrait la réponse immunitaire, contribuerait à la destruction des agents pathogènes, et accélérerait le processus d'élimination des toxines, notamment celles qui sont issues de la pollution, de l'alimentation ou du stress oxydatif interne.

Parmi les bienfaits de ce sauna d'un nouveau genre, on compte aussi la stimulation hormonale, un rééquilibrage enzymatique et une régénération des cellules nerveuses.

Le cerveau lui-même ne serait pas en reste, avec des effets attendus sur la mémoire, la concentration et le tonus mental.

La chasse aux métaux lourds est ouverte

L'un des points qui distinguent le *HOCATT* des autres dispositifs de bien-être est son positionnement affirmé sur l'élimination des métaux lourds. Grâce à la combinaison chaleur-sueur-ozone, le corps serait incité à rejeter des toxines souvent difficiles à déloger, comme le mercure, le plomb ou l'aluminium. Ces polluants, généralement stockés dans les tissus adipeux ou nerveux, sont aujourd'hui reconnus pour leur impact délétère sur l'organisme.

Dans ce contexte, la vapeur ozonée est présentée comme un « oxygène super-actif », capable de s'associer aux toxines et de les rendre solubles pour être mieux évacuées. La sudation intense, provoquée par la montée de température, joue alors un rôle essentiel : elle facilite cette sortie par la peau, émonctoire souvent négligé, mais puissant.

Le *HOCATT* serait jusqu'à sept fois plus efficace qu'un sauna traditionnel pour cette fonction spécifique. De quoi plaire à un public sensible à la pollution environnementale ou à la charge toxique accumulée dans le corps après certaines périodes de fatigue ou d'exposition prolongée.

* Marque déposée.

Oxygène et dioxyde de carbone : le duo inattendu (mais stratégique)

Un autre atout original de ce sauna futuriste repose sur le recours à deux gaz aux effets complémentaires : l'oxygène et le dioxyde de carbone (CO₂).

Pendant la séance, une canule nasale diffuse de l'oxygène humidifié à inhaler en continu. Ce geste simple viendrait soutenir l'oxygénation cellulaire, améliorer la clarté mentale, renforcer les fonctions cardiovasculaires et doper la combustion énergétique.

Parallèlement, du CO₂ est introduit dans la cabine. Il se mélange à la vapeur chaude pour former de l'acide carbonique. Ce dernier traverse la barrière cutanée pour rejoindre le réseau circulatoire. L'effet attendu ? Une vasodilatation accrue, une meilleure perfusion des tissus, et un retour veineux plus fluide. La circulation lymphatique, souvent lente et engorgée, bénéficierait elle aussi de cette stimulation douce.

Cette association inédite de deux gaz à première vue antagonistes agit donc en tandem : l'un dynamise, l'autre dilate. Ce duo reproduit les effets d'un entraînement cardiovasculaire, mais sans impact ni effort musculaire.



Une fièvre artificielle pour réveiller l'immunité

Au-delà de la simple chaleur, le *HOCATT* crée un état contrôlé d'hyperthermie, un peu comme si vous aviez une fièvre légère. Ce mécanisme est bien connu de l'organisme qui l'utilise depuis toujours pour activer ses défenses.

Ici, la montée artificielle de la température corporelle enclenche une cascade de réactions bénéfiques : montée en puissance des globules blancs, activation des macrophages, stimulation mitochondriale – ces « centrales » énergétiques de nos cellules.

Ce processus pourrait également inhiber la prolifération de cellules anormales, ralentir les processus inflammatoires chroniques et relancer certains circuits biochimiques mis en sommeil.

Pour les muscles, c'est un soulagement bienvenu : l'acide lactique s'élimine plus vite, la détente s'installe, et les douleurs post-effort s'atténuent nettement.

Des effets visibles « à l'extérieur » aussi

L'impact du *HOCATT* ne se limite pas aux fonctions internes. Il se voit aussi à l'extérieur.

En activant la production de collagène, l'appareil contribuerait à raffermir la peau, lisser les tissus et améliorer l'élasticité cutanée. Une aubaine pour celles et ceux qui veulent réduire l'aspect de la cellulite ou retrouver une peau plus tonique, sans recours invasif.

La transpiration abondante générée par la séance favorise aussi l'évacuation des toxines responsables du vieillissement prématuré. Résultat : un teint plus clair, une peau mieux hydratée, et une silhouette allégée par une perte d'eau et un drainage renforcé.

Bon pour le corps... et la tête

Au-delà des bienfaits physiologiques, chaque séance *HOCATT* est pensée comme une parenthèse de reconnexion sensorielle.

La diffusion d'huiles essentielles dans la cabine permet de personnaliser l'ambiance selon les besoins du jour : la-vande pour l'apaisement, eucalyptus pour le tonus, citron pour la clarté.

La luminothérapie vient compléter cette immersion : chaque couleur agit sur une fonction ou une sphère précise. Chaque teinte a sa fonction, chaque fréquence sa vibration. Un soin complet, du corps à l'âme. ►

À chaque couleur ses effets

Chaque couleur projetée dans la cabine du *HOCATT* a un rôle précis :

- le **rouge** vise la circulation sanguine et stimule l'énergie vitale ;
- le **violet** calme le système nerveux, diminue le stress et favorise un sommeil réparateur ;
- le **vert** agit sur les troubles digestifs ou les maux de tête ;
- le **jaune** renforce la concentration, la clarté mentale ;
- le **bleu** procure une sensation de fraîcheur et d'apaisement.

Ce bain lumineux agit comme un rééquilibrage énergétique en profondeur, pour un bien-être complet.

► Deux autres technologies qui font leur petit effet

Enfin, deux technologies discrètes, mais efficaces viennent compléter le tableau : l'électrothérapie et le champ électromagnétique pulsé (CEMP).

Les micro-courants de l'électrothérapie ciblent muscles et nerfs, pour détendre les tensions, atténuer les douleurs, et stimuler la régénération cellulaire.

Le CEMP, quant à lui, agit sans contact : ses ondes traversent le corps pour activer la microcirculation, favoriser le transport des nutriments, équilibrer le champ énergétique des cellules. En toile de fond, il soutient aussi l'humeur, le moral, et le sentiment de recentrage. Une technologie silencieuse, mais puissante.

La naturopathie version *high-tech*

Ce que propose le *HOCATT*, c'est une convergence entre tradition et innovation. Il ne prétend pas guérir, mais accompagner. Il ne remplace pas les traitements, mais vient en soutien des capacités d'autorégulation du corps.

Circulation, détox, stress, immunité, récupération, beauté de la peau, équilibre émotionnel... tout est interconnecté. Et tout peut être stimulé, en douceur, à condition d'activer les bons leviers, au bon moment.

Dans un monde où les sollicitations sont multiples, où le stress est constant et où l'organisme peine parfois à suivre, ce type d'approche globale répond à une aspiration simple, mais profonde : retrouver un état d'harmonie durable, en reconnectant le corps à ses capacités oubliées. ■

Où peut-on faire ce soin ?

Si vous souhaitez bénéficier d'une séance HOCATT, voici quelques centres spécialisés.

France

- **Riviera Ozone** : 20, avenue de Provence - 06650 Le Rouret - rivieraozone.com

Belgique

- **Ozon2000 - clinique du Dr Schmitz** : 92, avenue Reine Astrid - 1310 La Hulpe - ozon2000.com - drs@schmitz.com

Italie

- **H.I.R.O. - clinique du Dr Schmitz** : Via Regina Margherita 30 - 18012 Bordighera - hiromonaco.com

Luxembourg

- **O3 Medical - Centre Ozone Therapy & Vitamins** : 13, rue Jean-Pierre Sauvage, 2514 Kirchberg - o3medical.eu

ÉVITER LES CHUTES... AVEC DES FRUITS !

Une étude récente, intitulée *Fruit and vegetable consumption and injurious falls among adults aged ≥ 50 years from low- and middle-income countries*, publiée dans *Aging Clinical and Experimental Research*, indique que les personnes âgées de 50 ans et plus ne consommant pas assez de fruits et légumes présentent un risque accru de chutes entraînant des blessures.

Ce risque est particulièrement notable chez les femmes, qui sont près de deux fois plus susceptibles de subir de telles chutes comparées à celles respectant les recommandations alimentaires. Les chercheurs suggèrent que l'augmentation de la consommation de fruits et légumes pourrait être une stratégie efficace pour réduire le risque de chutes chez les seniors.

Source : <https://link.springer.com/article/10.1007/s40520-025-02966-0>

LA TÉLÉ AUGMENTERAIT LE RISQUE DE MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Regarder la télévision deux heures ou plus par jour augmente de 12 % le risque de maladies cardiovasculaires, indépendamment du risque génétique de diabète de type 2. Les participants présentant un risque génétique élevé de diabète, mais limitant leur temps de télévision à une heure quotidienne, ont montré un risque cardiovasculaire inférieur à ceux ayant un risque génétique faible, mais regardant la télévision plus longtemps.

Ces résultats suggèrent que réduire le temps passé devant la télévision pourrait être une stratégie efficace pour prévenir les maladies cardiovasculaires, même chez les personnes génétiquement prédisposées au diabète.

Source : <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/JAHA.124.036811>

BIEN VIEILLIR, C'EST AUSSI UNE QUESTION D'ENVIRONNEMENT !

Une étude publiée dans *Nature Medicine* révèle que les facteurs environnementaux et les habitudes de vie ont un impact presque dix fois supérieur à celui de la génétique sur le risque de mortalité prématurée. Parmi les 25 facteurs identifiés, le tabagisme, le statut socio-économique, l'activité physique et les conditions de vie sont les plus déterminants.

Ces résultats soulignent l'importance d'adopter un mode de vie sain et de promouvoir des politiques publiques visant à améliorer les conditions de vie pour favoriser une meilleure santé et une plus grande longévité.

Source : <https://www.nature.com/articles/s41591-024-03483-9>



En bref...



La bourrache : un trésor pour la peau et l'équilibre hormonal



Peau sèche, humeur en montagnes russes, fatigue nerveuse, douleurs articulaires... Ces signes parfois discrets, souvent persistants, peuvent signaler un déséquilibre plus profond. Et si la solution se trouvait dans une petite graine oubliée, aux usages médicaux ancestraux ? L'huile de bourrache, extraite des graines de *Borago officinalis*, offre une approche naturelle qui agit à la fois sur la qualité de la peau et sur l'équilibre hormonal.

Originaire du Moyen-Orient et cultivée depuis des siècles, la bourrache est une plante annuelle de la famille des Boraginaceae. Longtemps utilisée pour ses feuilles et ses fleurs comestibles, elle doit aujourd'hui sa réputation à son huile, obtenue à partir de ses graines.

Cette huile végétale est particulièrement riche en acide gamma-linolénique (GLA), un acide gras essentiel de la famille des oméga-6, peu présent dans notre alimentation moderne. C'est cette richesse qui lui confère une action intéressante, aussi bien en interne qu'en externe.

La composition de l'huile de bourrache est exceptionnelle

Une huile végétale qui redonne à votre peau toute sa vitalité ? C'est possible grâce à l'huile de bourrache, qui, par sa composition exceptionnelle, agit comme un véritable baume pour les épidermes malmenés.

Une réponse douce et naturelle

Gorgée d'acides gras essentiels et de vitamines protectrices (A, D, E, K), elle restaure l'élasticité, nourrit en profondeur et prévient l'apparition des signes de l'âge. Que votre peau soit mature, fragile, irritée ou tout simplement en quête de confort, l'huile de bourrache apporte une réponse douce et naturelle.

Son action apaisante est particulièrement appréciée en cas d'eczéma, de psoriasis ou de sécheresse sévère : quelques semaines suffisent souvent pour constater une nette amélioration.

Grâce à sa richesse en acides gras essentiels, l'huile de bourrache revitalise la fibre capillaire, stimule la pousse et freine la chute des cheveux.

Elle redonne brillance et tonus aux chevelures fatiguées, tout en renforçant les ongles mous ou cassants. Une manière simple d'agir sur la beauté au naturel, sans artifices.

Si les émotions jouent au yoyo...

Lorsqu'hormones et émotions jouent au yoyo, l'huile de bourrache peut là encore devenir une véritable alliée. Sa richesse en GLA lui confère une action régulatrice précieuse en période de bouleversements hormonaux. À la ménopause comme lors du syndrome prémenstruel, elle contribue à apaiser les tensions physiques et émotionnelles, réduisant bouffées de chaleur, irritabilité et inconfort général.

Sans forcer le corps ni masquer les symptômes, elle soutient en douceur les mécanismes d'autorégulation de l'organisme. Une approche respectueuse de l'équilibre naturel, plébiscitée par de nombreuses femmes en quête de solutions alternatives.

Une alliée de poids contre l'inflammation

Mais les bienfaits de la bourrache ne s'arrêtent pas là. Sa capacité à moduler les réactions inflammatoires en fait un soutien précieux face aux douleurs articulaires, notamment chez les personnes sujettes à l'arthrose. En renforçant la souplesse des tissus et en limitant les phénomènes inflammatoires chroniques, elle contribue à un meilleur confort articulaire au fil du temps. ►

Le saviez-vous ?

La bourrache était surnommée « l'herbe à courage » au Moyen Âge. Les chevaliers glissaient quelques feuilles de cette plante dans leur vin avant de partir au combat, convaincus qu'elle leur insufflerait force et bravoure.

Aujourd'hui, si elle a quitté les champs de bataille, elle continue d'accompagner notre organisme face aux défis du quotidien.

- Une solution végétale, douce, mais efficace, pour préserver sa mobilité jour après jour.

Comment utiliser l'huile de bourrache au quotidien ?

Patience et régularité sont les clés pour profiter pleinement des propriétés de l'huile de bourrache.

Que ce soit sous forme de capsules ou d'huile vierge à consommer ou appliquer, une cure de plusieurs semaines est souvent nécessaire pour constater une amélioration

durable. Les périodes de transition hormonale, comme la ménopause ou les cycles irréguliers, sont des moments propices pour intégrer l'huile de bourrache dans votre routine. Elle peut également être précieuse lors des changements de saison, lorsque la peau tiraille et devient plus réactive.

Mieux vaut privilégier des produits bio, extraits à froid, pour garantir la pureté et l'efficacité du produit.

Enfin, en cas de traitement médical ou de condition hormonale spécifique, il est toujours conseillé de demander l'avis d'un professionnel de santé avant d'entamer une supplémentation. ■

Retrouvez une peau éclatante et votre équilibre intérieur

Teint terne, imperfections, sautes d'humeur, fatigue persistante... Lorsque l'équilibre hormonal se fragilise, c'est tout le corps qui en ressent les effets.

La peau, reflet fidèle de notre santé intérieure, manifeste rapidement ces déséquilibres : sécheresse, perte d'élasticité ou inflammations récurrentes.

Les variations hormonales, qu'elles soient liées au cycle féminin, au stress ou à la ménopause, jouent un rôle clé dans la qualité de la peau et du bien-être général.

Pour retrouver une harmonie intérieure durable, certaines solutions naturelles offrent un accompagnement précieux.

Plantes régulatrices, huiles végétales riches en acides gras essentiels, nutriments protecteurs...

En agissant de manière ciblée sur l'équilibre hormonal et le soutien cutané, elles permettent de renforcer la vitalité de l'organisme tout en sublimant la beauté de la peau.

Voici une sélection naturelle pour vous accompagner au quotidien et traverser ces déséquilibres avec douceur.

Crème Yam du laboratoire Perfect Health Solutions

Cette crème est à base de yam, une plante mexicaine qui aide à lutter de façon naturelle contre les symptômes de la ménopause.

Le yam possède des racines très riches en diosgénine, principe actif précurseur de la progestérone et de la DHEA (hormone la plus masculine des hormones féminines).

Posologie : appliquez une dose le matin dans le creux du bras gauche et le soir, dans le creux du bras droit (ou inversement).

Crème à l'Ozone du laboratoire LifeSpan Plus

Crème à l'Ozone est un mélange équilibré d'huiles d'olive et de tournesol ozonées pour soigner, protéger et réparer la peau.

Sa base ultra-douce et hydratante – qui contient du beurre de karité – est enrichie d'un complexe activateur de protéines à base d'hydrolysate de protéines de petit pois, de lécithine, d'huile d'olive et de phytostérols.

Cette crème convient à tout type de peau.

Posologie : appliquez sur la zone désirée du corps en massant légèrement jusqu'à sa complète absorption.

DermaLift du laboratoire Perfect Health Solutions

DermaLift est un complément alimentaire aux actifs naturels, destinés à limiter l'apparition des signes de vieillissement sur la peau.

Il combine des ingrédients reconnus pour leurs bienfaits, dont le collagène marin et le zinc, oligo-élément essentiel qui protège les cellules du stress oxydatif, responsable du vieillissement cellulaire.

Posologie : 1 gélule par jour, à prendre au cours d'un repas.

Acide hyaluronique du laboratoire LifeSpan Plus

L'acide hyaluronique contribue à la production de collagène, qui assure souplesse et élasticité à la peau.

Combiné au L-glycine qui compose le collagène, l'acide hyaluronique assure l'hydratation de la peau, la réduction des rides et des ridules, la cicatrisation des plaies, la santé oculaire et des articulations.

Posologie : 1 capsule le matin après le petit déjeuner avec un grand verre d'eau.

Capsules bien-être féminin bio

du laboratoire Pranarôm

Ces capsules contiennent de l'huile végétale d'onagre qui atténue les désagréments liés au cycle menstruel ou en période de ménopause.

Riche en acide linoléique (AL) et gamma-linolénique (AGL), deux acides gras essentiels, ce complément alimentaire permet d'harmoniser l'équilibre féminin tout en nourrissant la peau de l'intérieur.

Posologie : 1 à 2 capsules par jour pendant le repas.





Pierre veut perdre du poids



Pierre a décidé de changer. Pour de bon. *Addict* au sucre depuis l'enfance, mal dans sa peau et inquiet pour sa santé, il a tiré la sonnette d'alarme. Ce n'est pas une histoire de *look*, mais de survie. Avec l'aide du docteur Schmitz, il entame un vrai virage. Et tout commence ici.

Chère lectrice, cher lecteur, Le mois dernier, je vous parlais d'un de mes patients, Pierre Henri. Comme il se doit, je lui ai demandé l'autorisation de parler de son cas, et il a accepté de très bonne grâce. Je lui en suis fort reconnaissant, car c'est grâce à son bon vouloir et à celui de ses semblables que cette chronique peut exister.

Mais Pierre avait une petite demande. Il me dit : « *Docteur, je sais que je suis bouboule. Je l'ai toujours été. Ça ne me dérange pas que vous me montriez tel que je suis, mais...* »

- « *Qu'y a-t-il, Pierre ?* »
- « *J'accepte que vous parliez de moi à une seule condition.* »
- « *Laquelle ?* »
- « *Que vous m'aidiez à maigrir.* »
- « *C'est-à-dire que... je ne suis pas grand spécialiste...* »
- « *Si, vous êtes le meilleur médecin que je connaisse, me dit-il. Et depuis que j'ai eu ce petit problème entre les cuisses, j'ai peur, Docteur...* »
- « *Mais de quoi avez-vous peur ?* »
- « *Du diabète de type 2.* »
- « *Vous êtes un peu jeune tout de même, et, même si vous êtes en surpoids – je ne vous mentirai pas à ce propos –, vous n'avez pas encore 35 ans. C'est sûr que vous devriez changer d'hygiène de vie.* »
- « *C'est là le problème, Docteur...* »

Et là, Pierre cessa d'être l'homme timide et un peu replet sous lequel il s'était chaque fois présenté à moi. Maintenant, une confiance entre nous s'était instaurée, et il avait pas mal de choses à me dire.

Une addiction de longue date

D'abord, sur son enfance et son adolescence. Sa mère était partie quand il était assez jeune. C'est un fait relativement rare pour être retenu. Elle s'était comme envolée – elle était cadre dans une grande entreprise américaine – et son père, lui, était un petit employé à La Poste qui aimait peindre.

Au commencement, elle était venue s'installer en France, mais peu à peu, elle était retournée aux États-Unis pour suivre sa carrière. Les premières années, elle rentrait voir son fils, et puis de loin en loin, elle s'était remariée deux fois, et ils s'étaient perdus de vue. De temps en temps, elle revenait, mais ce n'était jamais simple pour Pierre de la revoir. Elle lui avait tant manqué quand il était petit.

Or, cette mère – Ashley de son prénom – n'était pas très douée avec son enfant, et ses critères en termes d'alimentation étaient pour le moins légers.

Dans ses premières années, Pierre avait essentiellement mangé des « céréales », et il avait très jeune développé une addiction au sucre. Son père avait tenté de reprendre les choses en main, mais il n'était pas non plus très doué en cuisine.

Une partie de l'enfance de Pierre ainsi que son adolescence s'était passée chez ses grands-parents. Ils lui avaient appris à se faire un peu à manger, surtout sa grand-mère, déjà très âgée. Elle lui avait dit : « *Si tu continues à ne manger que des gâteaux, tu vas finir obèse !* »

Mais lui était déjà solidement accro au sucre, et tout son argent de poche ou presque passait en barres chocolatées, en paquets de gâteaux, ou, pire encore, en « bonbecs » pétillants.

C'étaient les meilleurs souvenirs qu'il avait de son enfance : les bandes acidulées, les rouleaux de réglisse, les *Orangina* et les *Coca-Cola*...

Il avait honte d'être gros, et à cause de cela, il avait développé une certaine timidité, laquelle n'avait cessé de s'accroître avec l'âge. Il avait passé pas mal de temps à jouer devant son ordinateur : il était de la génération des jeux en ligne. Et ça ne l'aidait pas beaucoup à avoir des contacts avec les femmes.

- « *Vous savez comment c'est maintenant, Docteur. Les jolies filles ne vous parlent pas si vous n'avez pas les trois-six...* »
- « *Les trois-six ?* »
- « *Oui, dit-il. Les "tablettes de chocolat" comme abdominaux (elles forment six points au niveau du ventre) ; les six pieds de haut (un mètre quatre-vingt) et les six chiffres de salaire par an sur le compte en banque.* »
- « *Mais tout ça, ce sont des bêtises américaines. Vous n'y croyez pas, j'espère ?* »
- « *Je peux bien ne pas y croire, me dit Pierre, mais j'ai passé la trentaine, je suis à la limite de l'obésité, et pour les six chiffres de salaire, j'en suis si loin qu'il me faudrait un télescope pour les apercevoir. Je n'aime pas les applications de rencontre, mais je n'ai pas d'ami ni assez d'argent pour aller draguer en boîte de nuit. Je suis coincé, Docteur.* » ►

- – « Qu'est-ce que je peux y faire ? »
- « Faites-moi maigrir, je vous en prie. Je ne sais pas comment y arriver, Docteur. Je lis tellement de choses contradictoires... tellement. Et puis je n'ai pas la volonté, je craque. Ça fait bien trop longtemps que je mange des sucreries... Si seulement j'étais un peu mince, un peu ! Je suis sûr que tout irait de soi. »
- « Peut-être pas tout, mais... »
- « Vous savez que c'est ça, le secret. Et ne tournons pas autour du pot : si dans dix ans je suis encore comme ça, ça va être horrible pour moi. Ma santé va en pâtir gravement, ça ne va pas s'améliorer. J'ai un oncle aux États-Unis, il pèse 180 kilos, Docteur. Il n'arrive pratiquement pas à se déplacer, il peine à respirer. Je ne veux pas finir comme lui ! »
- « Je vais vous dire comment je vois les choses, Pierre. Mais ça ne risque pas de vous plaire beaucoup. Vous auriez besoin d'aller assez souvent à la salle de sport, mais vous n'avez pas de quoi vous payer un coach sportif – et je n'adore pas moi-même dépendre de quelqu'un. De mon côté, je n'ai jamais eu une grande vocation d'athlète. Mais il y a quelques points sur lesquels je peux vous aider. »
- « Lesquels Docteur ? Je suis tout ouïe. »

Une probable candidose

- « D'abord, à cause du sucre, et comme on l'a vu avec votre problème de mycose, vous avez certainement un problème de candidose, ou du moins d'un excès de micro-champignons dans votre organisme. Et ils vous poussent à manger sucré. Ça fait partie de votre addiction. »
- « Comment je peux résoudre ça ? »
- « Le sport, c'est déjà pas mal. Essayez d'y aller un peu tous les jours. Je sais que vous avez des horaires assez libres. De toute façon, vous n'avez pas une demoiselle qui vous attend à la maison ni des enfants à emmener à l'école. Alors, allez-y ! Mais doucement, progressivement, un peu tous les jours. Pas la peine de vous froisser un muscle ou de vous claquer un tendon, hein ? »
- « Juste le sport ? »
- « Ce n'est pas "juste le sport". Une fois que vous commencez à faire suffisamment de sport, vous allez y prendre du plaisir – je vous conseille le vélo elliptique ou le rameur pour commencer ; la course, vous n'y arriverez pas. Et le plaisir, ça fait toute la différence. »
- « En quoi, Docteur ? »
- « Eh bien, ça va compenser le plaisir que vous donne le sucre. Vous allez pouvoir commencer à diminuer les doses de nourriture et les tablettes de chocolat dans votre armoire. Arrêtez totalement avec les gâteaux, et ne touchez plus jamais une "céréale" du petit déjeuner de votre vie. La crème glacée, c'est sur la bûche de Noël, pas un jour avant, pas un jour après. »
- « Et ça suffit ? »
- « C'est déjà ça. Quand vous commencez à avoir un niveau sportif correct et régulier, commencez à prendre du Slim Extra de chez LifeSpan Plus ça augmente la combustion calorique. En gros, si j'ose dire, ça va appuyer sur le bouton "brûlure des graisses" de vos cellules. Mais ça ne va pas marcher beaucoup si vous ne brûlez pas de graisse. Donc, il faut que vous accompagniez ça d'une certaine activité physique, vous comprenez ? »
- « Oui, ça ne va pas être simple... »

- « Je n'ai jamais dit ça... Autre chose : pour votre régime, privilégiez les protéines. Un peu de graisse pour faire tourner votre cerveau, c'est bien, mais il y a déjà tout ce qu'il faut dans les avocats et les cerneaux de noix. Le reste, c'est de trop. Deux repas par jour, c'est l'idéal, matin et midi, avec un jeûne de seize heures, c'est ce qu'il y a de mieux. Faites-le au moins trois fois par semaine, vous m'en direz des nouvelles. Des légumes, un peu de viande, tout cela cuit à feu doux, ou au mieux bouilli, pour qu'ils conservent toutes leurs vertus nutritionnelles. Et surtout, de l'ail et des oignons. L'ail est très important pour chasser les micro-champignons et faire baisser vos fringales de sucre. Les oignons sont riches en nutriments, ils sont antioxydants, et ça ne peut pas vous faire de mal. Et puis ça va aussi faire que votre transpiration ne sera pas uniquement imprégnée d'ail – ça fait une différence, surtout avec les femmes. »
- « Vous pensez que je dois faire le Marathon, ou l'Ironman ? »

Des ambitions réalistes

- « Arrêtez avec ces bêtises, je vous en prie ! C'est toujours comme ça avec vous, les jeunes. Tout ou rien. La vie n'est pas tout ou rien. La vie, c'est de gagner assez d'argent pour faire à peu près ce qu'on veut, se réveiller le matin avec la femme qu'on aime, et avoir des enfants dont on est à peu près fier. C'est déjà beaucoup, croyez-moi. Ne cherchez pas de l'héroïsme là où il n'y en a pas, d'accord ? Si vous courez déjà deux kilomètres dans six mois, c'est déjà formidable. Personne ne vous demande d'aller escalader l'Everest, et si vous rencontrez une femme qui trouve ça admirable... »
- « Qu'est-ce que je dois faire ? »
- « Partez, partez très loin. Les femmes qui ont besoin d'admirer des hommes extraordinaires finissent au pire seules – au mieux avec un homme riche qui les traite mal. Cultivez-vous, apprenez à faire quelque chose de vos dix doigts, faites de vous quelqu'un avec qui vous avez envie de passer du temps. Si vous vous trouvez intéressant, il y aura une femme qui pensera la même chose de vous. Et puis, vous verrez. Si vous vous sentez mieux dans votre peau, ça jouera aussi sur votre carrière. Les femmes apprécient beaucoup les hommes qui ont un peu de réussite. »
- « Tout ça en mincissant ? »
- « Non, mon petit Pierre, tout ça en faisant des efforts sur vous-même ! Comme vos ancêtres l'ont fait avant vous depuis la Préhistoire – sinon vous ne seriez pas là pour le voir. Vous êtes bien né, parce que vous n'avez manqué de rien, mais vous êtes aussi mal né, parce qu'on ne vous a rien transmis. Alors, il va falloir que vous vous construisiez vous-même. Perdre un peu de poids, ce n'est que le début du chemin. Mais vous verrez, ça en vaut la peine... » ■

Retrouvez Slim Extra du laboratoire LifeSpan Plus qui, grâce à ses ingrédients actifs tels que le Gynostemma Pentaphyllum, aide à brûler les graisses abdominales indésirables et favorise un métabolisme cellulaire sain, sur le site : www.lifespan-plus.com





COMMENT PRÉVENIR UN KYSTE ?

Que pouvez-vous conseiller pour soigner, mais aussi pour la prévention de l'apparition d'un kyste pilonidal ? Ma petite-fille (20 ans) en a souffert, deux fois déjà (bas du dos et aisselle) ! Peut-on envisager un traitement de terrain ?

Dr Thierry Schmitz : Le kyste pilonidal est un sac sous-cutané situé dans la région sacro-coccygienne. Il est généralement causé par des poils incarnés ou d'autres fragments qui sont piégés sous la peau et est habituellement diagnostiqué lorsqu'il est infecté et devient douloureux.

En prévention, on conseille généralement de bien laver et sécher la zone ainsi que de couper ou de raser les poils dans cette zone. Ne portez pas de vêtements trop moulants, car vous serez gêné et vous aurez plus de frottements. Évitez les produits cosmétiques classiques qui bouchent les pores et contiennent des sels d'aluminium.

Les huiles essentielles d'arbre à thé, de curcuma, d'ail, d'encens et niaouli auront des propriétés anti-inflammatoires et antimicrobiennes qui réduisent le gonflement, minimisant ainsi le risque d'infection. L'huile de ricin peut aider à adoucir le kyste également.

Vous pouvez appliquer les huiles essentielles directement sur les kystes, bien qu'il soit préférable de les diluer dans l'huile de ricin dans un rapport de 3 : 7. Après l'application de l'huile, couvrez le kyste avec un bandage.

Vous pouvez appliquer quelques gouttes d'hamamélis ou de vinaigre de cidre de pomme sur le kyste pour accélérer le processus de guérison en le déshydratant. Si le kyste s'est très fort infecté avec une

inflammation, une douleur, des rougeurs de la peau, il faudra parfois drainer le kyste composé de sang, de pus, de cellules cutanées mortes et d'autres résidus. Ce type d'infection doit être alors traité chirurgicalement.

TENDINITE CHRONIQUE ET ARTHROSE : COMMENT AGIR NATURELLEMENT ?

Je souffre de tendinite chronique aux coudes, et d'arthrose depuis des années, c'est comme si j'avais mal aux os. Il est presque parfois presque impossible pour moi de me tenir sur mes pieds. Existe-t-il des solutions naturelles pour m'aider ?

Dr TS : Voici un protocole de traitement naturel pour lutter contre vos douleurs. Pour les soucis d'arthrose, je vous conseille la prise de *CartiComplexe* qui est une formule à base de glucosamine et de pectine de pommes que j'utilise depuis de nombreuses années et qui vous permettra de reconstituer votre cartilage. Pour la partie tendinite, il s'agit en réalité d'une pathologie inflammatoire. Je travaille généralement avec un complexe de phytoaromathérapie, le *PhytoArt*, qui est un complexe contenant du curcuma, de l'harpagophytum et de l'épinette noire qui a montré dans de nombreuses études son efficacité.

SÉCHERESSE OCULAIRE LIÉE À LA MALADIE DE HACHIMOTO

Je suis atteinte d'une maladie auto-immune (Gougerot-Sjögren, Hachimoto). Je suis désespérée, car il n'y a aucun traitement pour cela. Mon plus gros souci, c'est la sécheresse oculaire malgré les gouttes, ainsi que de très fortes courbatures au lever. Je suis suivie à Lyon par un professeur qui est désemparé de ne pas pouvoir

me proposer de traitement. Auriez-vous un remède naturel afin de m'assurer un confort oculaire ?

Dr TS : Cette maladie auto-immune est caractérisée par une atteinte des glandes exocrines, en particulier des glandes lacrymales et salivaires.

J'obtiens de bons résultats assez rapidement avec le *Moducare C* qui est un complexe breveté de phytostérols qui permet à la fois de stimuler l'immunité souhaitable (la défense de notre organisme) tout en diminuant l'immunité non souhaitable que l'on retrouve dans les allergies ou les maladies auto-immunes. La posologie pour un adulte est de 3 gélules par jour (matin, midi, soir), mais impérativement à distance des repas : soit 30 minutes avant ou 1 heure et demi après les repas. Dans votre cas, le traitement sera d'environ six mois.

Je vous conseille également de combiner ce traitement à une détoxification des métaux lourds avec le *Modifiplex* essentiellement composé par un extrait de *Laminaria japonica*, une algue brune qui permet la chélation.

Informations produits cités :

- Huiles essentielles de Tea Tree, curcuma, niaouli, ricin de la boutique Santi-Shop. Tél. : 0032 10 23 33 50 ou www.santi-shop.eu
- CartiComplexe, PhytoArt et Moducare C du laboratoire Perfect Health Solutions. Tél. : 01 76 38 20 18.
- Modifiplex du laboratoire Effiplex. Tél. : 01 82 88 99 52.

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).

LE KÉFIR PEUT-IL FREINER ALZHEIMER ?

Une revue systématique publiée dans *Brain Behavior and Immunity Integrative* suggère que le kéfir, boisson fermentée riche en probiotiques, pourrait améliorer les fonctions cognitives et la mémoire chez les patients atteints de la maladie d'Alzheimer.

L'étude, intitulée *Potential benefits of kefir and its compounds on Alzheimer's disease*, a analysé sept recherches, dont une menée sur des humains, indiquant que la consommation de kéfir réduit le stress oxydatif et l'inflammation, facteurs liés à la progression de la maladie.

Bien que prometteurs, ces résultats nécessitent des études supplémentaires pour confirmer l'efficacité du kéfir dans la prévention ou le traitement de la maladie d'Alzheimer.

Source : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2949834125000133?via%3Dihub>



En bref...

La Vie recommence à 50 ans

Anna Murphy

Éditions Marabout



Quel plaisir de découvrir un livre aussi rafraîchissant ! La journaliste britannique Anna Murphy, qui se sent plus épanouie que jamais depuis son entrée dans la cinquantaine, partage dans cet ouvrage plein de sagesse et d'humour tous ses conseils pour vivre cette nouvelle étape avec légèreté et confiance. Elle aborde sans tabou des sujets très concrets – soin de la peau, cheveux gris, ménopause, relations familiales, amour après 50 ans – en montrant qu'il est possible de rester belle, rayonnante et sereine à tout âge. Un ouvrage inspirant, bienveillant et vivifiant, pour accompagner toutes celles qui souhaitent aborder « l'été de leur vie » avec enthousiasme et liberté.

Cervicales, les clés du bien-être

Marcello Chiapponi

Éditions Eyrolles



Dans notre mode de vie de plus en plus sédentaire, les douleurs cervicales, les vertiges, les maux de tête ou encore les troubles du sommeil sont devenus des maux courants. Avec ce livre du kinésithérapeute Marcello Chiapponi, vous aurez droit à une approche claire et accessible pour comprendre l'origine de ces déséquilibres, qu'ils soient musculaires, métaboliques ou liés

au stress émotionnel. Il met aussi en lumière l'importance de l'alimentation dans la gestion de ces douleurs et propose un programme simple, illustré, adapté à tous pour retrouver souplesse et bien-être au niveau des cervicales. Un guide pratique et selon moi précieux pour se réconcilier avec son corps, naturellement !

Le Grand Livre des kilos émotionnels

Stéphanie Abellan

Le Courrier du Livre



Je rencontre souvent ce blocage chez mes patientes : un poids émotionnel plus fort que les calories. Dans ce livre, Stéphanie Abellan, thérapeute en soins énergétiques, propose une méthode douce pour se libérer des kilos qui sont liés aux blessures intérieures. Autosoins, exercices, challenge de 21 jours et outils pratiques vous aideront à apaiser votre rapport à la nourriture et à retrouver un équilibre durable, sans régime ni frustration. Un accompagnement bienveillant et complet pour enfin alléger ce qui pèse... vraiment.

150 recettes pour intestins en crise

Dorica Lucaci

Éditions Hachette



Je reçois des patients qui sont confrontés aux maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, comme la maladie de Crohn ou la rectocolite hémorragique. Face à ces troubles lourds à vivre au

quotidien, cet ouvrage livre propose une solution précieuse et concrète. Dorica Lucaci, après avoir accompagné un proche touché par la maladie, a rassemblé plus de 150 recettes simples et rapides, adaptées aux trois grandes phases des MICI : la phase de crise pour apaiser l'inflammation, la phase de régénération pour reconstruire l'équilibre, et la phase de rémission pour préserver la qualité de vie et éviter les carences. Un livre pratique et rassurant pour accompagner naturellement ceux qui vivent avec ces maladies.

Nourrir son cerveau, soigner son mental

Dre Georgia Ede

Souccar Éditions



Notre alimentation moderne surcharge notre cerveau de produits ultra-transformés et de sucre, contribuant à l'explosion des troubles psychiques. Dans cet ouvrage essentiel, la docteure Georgia Ede – psychiatre et pionnière de la psychiatrie nutritionnelle – montre avec rigueur comment une alimentation adaptée peut améliorer l'anxiété, la dépression, les troubles de l'attention ou encore prévenir Alzheimer. J'ai beaucoup aimé son approche claire et fondée sur la biologie du cerveau, loin des idées reçues. Vous y trouverez des stratégies concrètes, des menus, des recettes et des témoignages inspirants pour nourrir votre cerveau et retrouver un équilibre mental naturellement.

SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ

LA REVUE DU DR SCHMITZ



Revue mensuelle - Numéro 14 - Juin 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 : 57 €. 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 16 pages du mensuel **SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ**, la revue du Docteur Schmitz, rédigé par le Docteur Thierry Schmitz et ses équipes. **Avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés**, votre abonnement à **SECRETS D'UN NATUROPATHE ENGAGÉ** pour une année (12 numéros) au format papier + électronique (envoi en France métropolitaine) est à seulement 39 euros (au lieu de 62 euros) 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 39 € 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 ☐