

Dr Jean-Pierre
Willem

CHOLESTÉROL

UTILE OU NOCIF ?



GuyTrédaniel
éditeur

CHOLESTÉROL

Avertissement de l'éditeur :

Chacun ayant sa constitution propre, ses antécédents familiaux, ses conditions de vie et de travail..., l'éditeur dégage toute responsabilité pour l'application de traitements généraux, sans discernement, soit avec des potions de votre composition, soit en-dehors de tout avis de votre médecin ou naturopathe traitant.

Plusieurs médicaments ne peuvent être délivrés que sur prescription médicale, dans les pharmacies ou par les laboratoires figurant à titre indicatif en fin d'ouvrage.

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays.

© Guy Trédaniel éditeur, 2014

ISBN : 978-2-8132-1085-2

www.editions-tredaniel.com

info@guytredaniel.fr

D^r Jean-Pierre
Willem

CHOLESTÉROL

UTILE OU NOCIF ?

Guy**Trédaniel** éditeur
19, rue Saint-Séverin
75005 Paris

Du même auteur :

Stress dépression & Troubles du comportement, Guy Trédaniel Éditeur, 2013

Les intolérances alimentaires, Guy Trédaniel Éditeur, 2012

100 ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes, Guy Trédaniel Éditeur, 2010

Les pathologies de la thyroïde, Éditions du Dauphin, 2010

Mémoire d'un médecin aux pieds nus, Éditions Albin Michel, 2009

Les huiles essentielles face à la grippe A, Éditions du Dauphin, 2009

Le secret des peuples sans cancer, Éditions du Dauphin, 2009

100 maladies du xxi^e siècle, solutions naturelles, Éditions Testez, 2008

Le guide de l'aromathérapie, Éditions France Loisirs, 2008

L'Éthnomédecine, une alliance entre science et tradition, Jouvence et Biocontact, 2006

Ensemble, sauvons notre planète, collectif, Guy Trédaniel Éditeur, 2005

Aroma-stress, Éditions Albin Michel, 2005

Aroma-famille, Éditions Albin Michel, 2005
Aroma-allergies, Éditions Albin Michel, 2005
Aroma-minceur, Éditions Albin Michel, 2004
Prévenir et vaincre le cancer, Guy Trédaniel Éditeur, 2004
Les antibiotiques naturels, Éditions Sully, 2003
Au diable arthrose et arthrite, Éditions Robert jauze, 2003
Les huiles essentielles, médecine d'avenir, Éditions du
Dauphin, 2002
Au diable la vieillesse, Éditions du Dauphin, 1999
Les secrets du régime Crétois, Éditions du Dauphin, 1999

www.docteurwillem.fr

AVANT-PROPOS

Tout bien portant est un malade qui s'ignore !
Ce mot du D^r Knock, devenu célébri¹ssime, est aujourd'hui remplacé par : tout bien portant est quelqu'un qui n'a pas eu de dépistage, indique le D^r Sauveur Boukris². Et il continue son argumentaire en précisant que des centaines de milliers de Français consultent à l'hôpital ou en cabinet pour faire établir un bilan médical, radiologique ou biologique. Inquiets et prudents, ils pensent qu'il vaut mieux prévenir que guérir et comptent ainsi éviter une maladie silencieuse.

C'est ce que nous sommes quelques-uns à dénoncer depuis des années : la médecine marketing des laboratoires pharmaceutiques,

pratiquée par nombre de médecins – relayée par nombre de pharmaciens –, défendue dans la presse généraliste à coups de contrats publicitaires juteux, vendue aux malades comme aux bien portants avec des arguments jouant sur la peur... ceci afin de médicaliser nos vies, de pratiquer davantage d'exams biologiques, de radiographies et de faire consommer toujours plus de médicaments. L'objectif commercial est alors de nous transformer en malades virtuels, puis en clients captifs. Une surmédicalisation qui est en train de faire couler notre système de santé publique.

Il n'est donc pas étonnant qu'une étude³ (parmi bien d'autres) nous indique que l'industrie pharmaceutique se porte plutôt bien : la marge bénéficiaire moyenne est de 31 % sur ses produits (les médicaments) ; ses profits (hors norme, en ces temps de crise économique)

devraient continuer à augmenter dans les années à venir ; le coût de production des produits vendus représente en moyenne 23,4 %, donc moins d'un quart du chiffre d'affaires. En clair :

- l'industrie pharmaceutique vend ses produits quatre fois plus cher que leur coût de production ;
- les coûts de recherche et développement (R & D) atteignent seulement 16,08 % du chiffre d'affaires : l'industrie ne dépense pas autant qu'elle le dit en ce domaine ;
- la recherche fondamentale tient une place de moins en moins importante depuis les années 70 et 80, ce coût étant constitué pour l'essentiel de dépenses en essais cliniques ;
- le poste de dépenses/investissements le plus important, est le SGA : Selling, General and Administration (vente, frais généraux et

administration), de loin supérieur à celui de la R & D et à celui de la fabrication. On peut donc constater que cette industrie dépense plus pour nous faire acheter ses produits (notamment en marketing, communication et publicité) et rémunérer ses dirigeants que pour produire et chercher de nouveaux médicaments ;

- on remarque dans cette industrie une augmentation des résultats financiers, année après année, et ce malgré la crise que toutes ces entreprises traversent avec, semble-t-il, beaucoup de facilité ;
- le nombre des salariés de cette industrie, employés dans les secteurs du marketing et de la vente est le double, voire parfois le triple de ceux affectés à la recherche-développement (17 % de R & D : 15,5 % de recherches cliniques, y compris la recherche et la

rémunération de médecins et de cohortes de malades ; et... 1,5 % en recherche fondamentale !).

Voilà qui donne à réfléchir sur notre système de santé et l'influence qu'exerce le lobbying de l'industrie pharmaceutique. Résultat de l'efficacité marketing : de plus en plus de patients prennent des traitements à vie, alors même qu'ils ne sont pas malades. Il suffit de diminuer les normes de glycémie ou de tension pour créer de toute pièce des cohortes de diabétiques et d'hypertendus, qui consommeront des médicaments à vie. J'ai déjà dit par ailleurs⁴ comment cette même industrie fait des affaires juteuses avec des médicaments anti-Alzheimer qui n'apportent pas d'améliorations cliniques significatives, et engloutissent chaque année des centaines de

millions d'euros de dépenses pour l'Assurance maladie.

DES CHIFFRES VARIABLES AU COURS DU TEMPS

À une certaine époque, le taux acceptable de cholestérol était de 2,60 g par litre de sang. Puis, on ne sait trop pourquoi, les éminents spécialistes et autres D^r Knock informés/mandatés par l'industrie pharmaceutique l'ont fait descendre à 2 g/l, nous indiquant au passage qu'on avait surestimé le taux normal. Mais, d'un point de vue comptable, l'industrie pharmaceutique avait surtout sous-estimé le marché des consommateurs possibles d'hypocholestérolémiants et donc gravement sous-estimé les revenus qui en découlent ; ils

ont doublé, en passant de 2,60 g à 2 g/l. Dans le même temps, les pathologies dont on dit qu'elles sont liées à l'hypercholestérolémie ont-elles diminué dans les mêmes proportions ? Non ! Clairement : non !

La limite de cholestérol total à ne pas dépasser avant médicalisation est très sujette à caution dans le monde médical : entre 2 g et 3 g de cholestérol total par litre de sang, avec une grande variabilité suivant l'appréciation des praticiens, et les facteurs personnels, les antécédents médicaux... En France, la norme est généralement un taux de cholestérol inférieur à 2 g/l : un taux de mauvais cholestérol LDL inférieur à 1,6 g/l ; un taux de bon cholestérol HDL supérieur à 0,35 g/l. Philippe Even (dont j'ai déjà indiqué le livre) avance que seules les personnes présentant un taux de cholestérol total de plus de 3 g/l de sang devraient prendre des médicaments à base de

statines, comme le Tahor[®] ou le Crestor[®], par exemple.

Remercions au passage cet éminent confrère qui, par sa parole, permet de valider ce que moi et quelques autres soutenons depuis tellement d'années. J'affirme ainsi, avec le Dr Uffe Ravnskov⁵, suédois et porte-parole de THINCS⁶, The International Network of Cholesterol Skeptics (réseau international des sceptiques du cholestérol), que :

– non, le cholestérol n'est pas un poison mortel. C'est une substance indispensable aux cellules de tous les mammifères. On ne devrait pas parler de bon ou de mauvais cholestérol. Le stress, l'activité physique et les variations du poids peuvent modifier le taux de cholestérol dans le sang. Un niveau élevé de cholestérol n'est pas dangereux en soi ; il peut être le

reflet d'un mauvais état de santé, mais il peut aussi être tout à fait bénin ;

- de nombreuses études ont montré que des personnes avec un taux de cholestérol bas ont autant d'athérosclérose que celles dont le cholestérol est élevé ;
- trop de graisse animale et de cholestérol ne favorisent ni l'athérosclérose ni les infarctus. Plus d'une vingtaine d'études cliniques ont montré que les personnes qui ont eu un infarctus n'avaient pas consommé plus de graisse que les autres ;
- seuls certains médicaments diminuent efficacement le cholestérol, mais ni la mortalité cardiovasculaire ni la mortalité totale n'ont été améliorées avec des médicaments dont le seul effet est de réduire le cholestérol.

La plupart de ces faits ont été publiés dans des journaux scientifiques et des livres depuis des dizaines d'années. On trouvera bien d'autres exemples, études et révélations sur le site Internet très justement intitulé : La Grande Supercherie du cholestérol⁷. Un site destiné à présenter les ouvrages scientifiques et articles de presse parus depuis bien des années, et dénonçant « le plus grand scandale de l'histoire de la médecine : l'escroquerie du cholestérol. Une supercherie à l'échelle mondiale dont le chiffre d'affaires est astronomique ».

INTRODUCTION

La médecine dispose aujourd'hui d'excellents médicaments pour diminuer le taux de mauvais cholestérol LDL : les statines. L'ennui, pour l'industrie pharmaceutique qui fabrique et vend ces médicaments, c'est que les données scientifiques indiquent que diminuer le cholestérol ne sert pratiquement à rien – sauf quelques cas extrêmes –, car il est dans la très grande majorité des cas totalement innocent de tous les vices qu'on lui attribue. Un taux de mauvais cholestérol LDL élevé est seulement révélateur d'un mode de vie déséquilibré ou délétère. Et alors, le cholestérol n'est qu'un témoin, un symptôme...

Qu'il soit clair dès le début de ce livre que pour moi, diminuer le taux de mauvais cholestérol LDL avec un médicament, sans modifier le mode de vie, ne réduit pas le risque d'infarctus et n'augmente pas l'espérance de vie. Et je m'associe aux propos suivants : « Pire, les traitements anticholestérol, y compris les statines, ont des effets secondaires sévères et souvent torpides et un cholestérol bas est associé à une diminution de l'espérance de vie.⁸ »

RÔLE DU CHOLESTÉROL

Au niveau des membranes cellulaires, le cholestérol tient un rôle structural. Il s'insinue à l'intérieur de la bicouche lipidique entre les molécules de phospholipides. Il stabilise les membranes en évitant une excessive fluidité. Il

renforce les parois des cellules contre les agressions extérieures et les rend plus souples. Il constitue en quelque sorte l'armature de la membrane cellulaire. Rôle comparable à celui que joue la cellulose dans les membranes du règne végétal. Le cholestérol est nécessaire pour obtenir une bonne fluidité physiologique. Sans la présence de molécules de cholestérol intercalées entre des phospholipides, les membranes cellulaires, riches en acides gras polyinsaturés, seraient beaucoup trop fluides, voire complètement liquides. L'organisme peut alors agir sur le métabolisme du cholestérol (synthèse, transport, élimination) et donc réguler la fluidité de ses membranes en contrôlant les apports cellulaires de cholestérol. En revanche, quand la membrane est rigide (à cause de la présence d'acides gras saturés), le cholestérol n'a plus la place suffisante pour s'intercaler entre les phospholipides : il va donc retourner

dans la circulation sanguine, s'oxyder, et favoriser la création de plaques d'athérome.

On peut également dire que le cholestérol est un agent essentiel pour le bon fonctionnement des différents éléments du corps. Cette forme de graisse est fournie à l'organisme par les aliments ; elle est aussi produite en grande partie par le foie. Le cholestérol est transporté vers les différentes cellules du corps par des lipoprotéines à faible densité appelées LDL ; l'excès de cholestérol est ramené au foie par des lipoprotéines à haute densité appelées HDL pour que cette graisse soit transformée et éliminée. Le problème de cholestérol apparaît alors lorsque ces LDL (lipoprotéines à faible densité) sont en excès ou fonctionnent mal. C'est ce qui cause alors l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang, qui se transforme en plaques et bouche les artères.

On comprend ainsi qu'une thérapeutique médicamenteuse basée sur le contrôle de la production cellulaire du cholestérol ne sert à rien si par ailleurs on n'agit pas sur le véritable agent régulateur, la fluidité membranaire. Si donc l'excès de mauvais cholestérol LDL augmente le risque d'apparition de maladies cardiovasculaires comme l'infarctus du myocarde ou l'accident vasculaire cérébral, nous verrons dans ce livre qu'il est parfaitement possible d'atténuer et de normaliser le taux de cholestérol avec des solutions naturelles. C'est la bonne nouvelle à diffuser auprès des quelque 30 % de Français qui auraient un taux de cholestérol total trop élevé.

**Le cholestérol est la plus noble, la plus belle
et la plus indispensable de nos molécules.**

« [...] Elle a joué et joue encore un rôle essentiel dans l'évolution de la vie sur terre et dans la protection de nos

cellules contre l'oxygène, qui tend à les brûler. Aujourd'hui, elle assure la robustesse des membranes de nos milliers de milliards de cellules, en particulier musculaires, cardiaques et nerveuses. Elle permet la stabilité des récepteurs hormonaux, immunologiques et neurologiques. Sans cholestérol pas de récepteurs, pas de signaux, pas de communication entre les cellules. Le cholestérol est aussi un transporteur de graisses, mais il n'est pas une graisse. Il est aussi à la source de la cortisone, l'hormone du stress, de toutes les hormones sexuelles mâles et femelles, de la vitamine D, qui protège notre squelette. En outre, c'est la molécule la plus difficile à fabriquer avec 36 étapes chimiques successives : de l'orfèvrerie [...]. »⁹

LES CAUSES D'UNE HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES

La juste consommation de graisses est importante dans l'apport nutritionnel de l'organisme pour fournir l'énergie nécessaire à son bon fonctionnement. En revanche, un excès de graisse favorise les dépôts et l'apparition d'athérosclérose. On différencie les graisses saturées et les graisses insaturées. Les graisses saturées sont surtout présentes dans les graisses d'origine animale et font augmenter le taux de mauvais cholestérol LDL. Ce qui n'est pas le cas des graisses insaturées présentes dans les graisses végétales. Ces dernières sont pauvres en mauvais cholestérol LDL, et riches en bon cholestérol HDL (voir le chapitre Alimentation, p. 67).

SURPOIDS

Lorsque surpoids et obésité ne relèvent pas d'une cause génétique ou purement médicale, ils sont généralement la conséquence d'apports d'énergie supérieurs aux dépenses : trop de calories, de sucres, de graisses... que l'organisme ne peut pas brûler. Il s'agit d'un problème de plus en plus fréquent à travers le monde, car les gens sont de plus en plus sédentaires (font trop peu d'exercice) et s'alimentent de moins en moins sainement.

CAUSES HÉRÉDITAIRE OU GÉNÉTIQUE

Le corps sécrète naturellement trop de cholestérol, le taux est trop élevé à cause de cette production dite endogène excessive ; on parle alors d'hyperlipidémie familiale. Cela est dû à la transmission d'un gène altéré. Celui-ci peut être transmis par un des parents ou les

deux. Si le gène est transmis par un des parents seulement, le taux de cholestérol peut-être 2 à 3 fois plus élevé que la normale. En revanche, lorsque la transmission de l'hyperlipidémie familiale est causée par les deux parents, le taux de cholestérol peut être 6 fois supérieur à la normale !

ET AUSSI...

Tabagisme et consommation d'alcool excessive.

Stress permanent et mauvaise hygiène de vie.

Certaines maladies (maladies rénales ou thyroïdiennes, hypertension, diabète...).

LE BON TAUX DE CHOLESTÉROL

Les patients (donc ces malades qui s'ignorent !) sont bombardés d'informations sur le bon et le mauvais cholestérol. Il faut absolument mesurer et traquer ce que certains discours anxiogènes appellent le tueur silencieux. Comment résister aux bonnes intentions des éminents spécialistes pour protéger santé et longévité ? Pourtant, et surtout enfin, d'autres éminents spécialistes font maintenant entendre leurs voix, de plus en plus critiques vis-à-vis de ce qui ressemble à une vaste manipulation.

En simplifiant, on peut différencier l'hypercholestérolémie simple et celle associée à une augmentation des triglycérides sanguins. Voici les valeurs plasmatiques (sanguines) considérées actuellement comme normales :

– cholestérol total : 2 g/litre ;

– triglycérides : 1,5 à 2 g/litre.

Souvenons-nous que le cholestérol sanguin est couplé à des protéines de transport qui assurent son transfert entre les différents organes et tissus du corps, car cette molécule vitale pour l'organisme est absolument nécessaire au maintien de l'intégrité des membranes cellulaires et au bon fonctionnement du métabolisme (biosynthèse des hormones corticostéroïdes et des hormones mâles et femelles...).

Souvenons-nous que les biochimistes différencient plusieurs types de lipoprotéines associées au cholestérol plasmatique d'après leur poids :

- HDL : high density lipoprotein ;
- LDL : low density lipoprotein ;

- VLDL : very low density lipoprotein, en général associée à 4/5 de triglycérides et 1/5 de cholestérol.

Il apparaît que le LDL et, dans une moindre mesure le VLDL, favorisent le dépôt du cholestérol et d'autres lipides sur les parois artérielles : on parle alors d'athérome ou de manifestation athérogène. Au contraire, le HDL serait peu athérogène ; il est même admis qu'il serait protecteur contre ce phénomène.

Les valeurs considérées actuellement comme normales, pour un cholestérol total d'environ 2 g/l, sont :

- bon HDL 0,45 g/l pour l'homme et 0,55 g/l pour la femme ;
- mauvais LDL 1,30 à 1,60 g/l.

Le rapport cholestérol total/HDL ou indice d'athérogénéicité doit être inférieur à 4,5.¹⁰

Les statines, utiles contre l'excès de cholestérol, sont trop prescrites¹.

[...] Tel est l'avertissement de la Haute Autorité de Santé, qui a procédé en 2010 à l'analyse critique de très nombreuses études. Elle en a retenu 91 (soit 170 000 patients). Conclusion : « Un certain mésusage des statines en France : un recours abusif aux statines en prévention primaire – en regard notamment des effets secondaires possibles de ces molécules – chez des personnes qui ne sont pas à haut risque, en même temps qu'un défaut de prescription de statines chez des patients qui le justifieraient ». Il est donc certain que, parmi les millions de patients prenant des statines dans notre pays (cinq, selon le professeur Even, sept, selon le docteur de Lorgeril), un bon nombre devrait modifier leur hygiène de vie plutôt que de se reposer sur un traitement. Pourtant, il ne faut pas jeter aussi brutalement le discrédit sur ces médicaments susceptibles de sauver des malades. Mais un usage raisonnable n'est ni le fort des Français ni celui de certains de leurs médecins [...]. »

LES MÉDICAMENTS POUR TRAITER L'HYPERCHOLESTÉROLÉMIE

Les cinq millions de Français qui souffrent d'excès de cholestérol sont-ils traités pour rien par leur médecin ? Cet excès de graisse dans le sang entraîne-t-il des pathologies dont les conséquences sont artificiellement exagérées par les laboratoires pharmaceutiques dans le but de vendre des quantités très importantes de médicaments ?

Je réponds à nouveau très clairement : oui !

Aujourd'hui, nombre de maladies – comme le cholestérol ou la maladie d'Alzheimer dont j'ai déjà parlé... – génèrent un business important qui permet à l'industrie pharmaceutique d'encaisser des millions d'euros en vendant

abondamment des médicaments plus ou moins utiles et plus ou moins dangereux. Il est maintenant très clair que le cholestérol est diabolisé à dessein par les médecins qui y voient la source de nombreuses maladies cardiovasculaires. Or, à nouveau : il n'y a pas de mauvais cholestérol. On exagère son impact. Il n'est pas la cause des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux. C'est en revanche l'excès, au-dessus de 3 g – et seulement dans ce cas – qui peut justifier la prescription d'un médicament anticholestérolémiant ; en dessous, cela n'a pas de sens. Comme l'affirme le professeur Philippe Even¹¹, les quelque 500 essais cliniques sur les statines et autres médicaments anticholestérol publiés depuis 1994 sont très peu concluants. Ce n'est que la force de l'habitude, la confiance quasi religieuse dans le dogme établi et les

manœuvres, voire les pressions du lobby pharmaceutique qui conduisent les médecins à trop prescrire.

Dans l'idéal, le médecin met généralement en place un traitement médicamenteux (parfois enrichi de compléments alimentaires riches en oméga-3) quand il s'est assuré que le problème n'est pas d'origine génétique, et surtout seulement au bout de trois mois pendant lesquels la personne a suivi un régime alimentaire strict et sans obtention de résultats.

Le foie est l'organe clé dans la régulation de la cholestérolémie. Il assure sa synthèse à partir de molécules simples (acétyl-coenzyme A) et aussi son excrétion : les sels biliaires (nécessaires à la bonne digestion des graisses) sont produits par le foie et excrétés par les voies biliaires vers l'intestin (duodénum). Ils contiennent beaucoup de cholestérol et ne sont

que partiellement réabsorbés au niveau intestinal, une bonne partie de ces sels s'évacue dans les matières fécales.

FIBRATES, STATINES AND CO...

Les médicaments qui doivent alors réduire le taux de cholestérol sont les hypolipémiants : ils diminuent le taux de lipides sanguins (cholestérol et triglycérides). Il existe deux sortes de médicaments hypolipémiants : les fibrates et les statines.

Les fibrates¹², plus anciens que les statines, sont utilisés plutôt pour une augmentation des triglycérides, avec un excès ou non de cholestérol. Ils limitent la capture du cholestérol et diminuent ainsi le taux de cholestérol dans le sang.

Les médicaments s'appellent : Béfizal[®], Fegenor[®], Fénofibrate[®], Lipanor[®], Lipanthyl[®], Lipur[®], Sécalip[®]...

Les statines¹³ (inhibiteurs de l'enzyme HMGCoA réductase) agissent en diminuant le taux de mauvais cholestérol (LDL) en inhibant la production de cholestérol dans l'organisme. En bloquant l'enzyme dans le foie, ils sont censés réduire de 30 % le taux de cholestérol.

Les médicaments s'appellent : Crestor[®], Elisor[®], Fractal[®], Lescol[®], Lodalès[®], Tahor[®], Vasten[®], Zocor[®]... On peut aussi les citer par famille chimique : Atorvastatine (Tahor[®]) – Fluvastatine (Fractal[®], Lescol[®]) – Pravastatine (Elisor[®] et Vasten[®]) – Simvastalène (Lodalès[®] et Zocor[®])...

Et moins communs que les deux premiers :

- Inegy : association fixe d'une statine (Zocor®) avec un inhibiteur de l'absorption intestinale du cholestérol (Ezetrol®).
- Les inhibiteurs de l'absorption intestinale : Ezetrol® (molécule : ézetimibe)...
- La résine chélatrice des acides biliaires : Questran® (colestyramine).

UN PEU DE TECHNIQUE

L'action des statines bloque l'utilisation de l'acétyl-CoA indispensable pour la synthèse du cholestérol ; ce faisant, ce mécanisme ralentit le cycle de Krebs au départ de la chaîne respiratoire. Rappelons que le cycle de Krebs est constitué d'une série de réactions cellulaires qui se déroulent au sein de la mitochondrie, un organite présent dans toute cellule, qui joue un rôle fondamental dans la respiration cellulaire en

produisant une molécule énergétique universelle : l'ATP (adénosine triphosphate). C'est l'ATP qui fournit à la cellule l'énergie indispensable pour le maintien des grandes fonctions vitales de l'organisme.

Ainsi, l'inhibiteur de l'HMG-CoA produit une accumulation de précurseurs du cholestérol de type pyrophosphate dont la structure est voisine de celle des pesticides organophosphorés. L'excès du mécanisme de phosphorylation oxydative entraîne un excès de fonctionnement de la chaîne respiratoire mitochondriale. L'accumulation de ces molécules étrangères (à base de phosphore) contraint en effet l'organisme à consommer plus d'oxygène (et donc à accélérer la phosphorylation oxydative) pour les éliminer. Ce surrégime de la chaîne respiratoire couplé à l'intensification de la production de radicaux libres oxygénés va bientôt s'épuiser sous le flot ininterrompu de ces

molécules étrangères ; il s'ensuit alors un ralentissement métabolique général dont celui des protéines et enzymes membranaires, c'est-à-dire des canaux ioniques calcium, magnésium puis potassium. Le blocage des canaux potassium par inhibition de l'enzyme ATPase induit une accumulation d'ATP (et donc de phosphore) ; l'excès d'ATP et de phosphore bloque les transporteurs protéiques membranaires à ATP.

C'est un cercle vicieux !

Par ailleurs, les statines contribuent à faire baisser le taux de la coenzyme Q10 dans l'organisme, une substance indispensable à l'équilibre de l'ensemble des fonctions cardiaques. Ce facteur qui permet à l'enzyme d'entrer en action est aussi un antioxydant liposoluble qui joue un rôle majeur dans la

protection des LDL cholestérol (ou mauvais cholestérol) contre la peroxydation lipidique touchant les acides gras polyinsaturés (AGPI) constitués d'oméga-3 et d'oméga-6 qui sont des éléments stabilisants des membranes cellulaires.

L'ubiquinol, la forme bioactive de la coenzyme Q10, aide à lutter contre le vieillissement cellulaire et les pathologies associées. Elle soutient le métabolisme musculaire et cardiaque et lutte contre les effets secondaires des statines et des bêtabloquants.

C'est sur la cascade enzymatique de la biosynthèse du cholestérol que se greffe la voie de synthèse des coenzymes Q10. Cette voie métabolique est globalement sous l'influence d'une enzyme, la HMG-CoA réductase, dont l'activité est stimulée par l'insuline et la

thyroxine : c'est ainsi que la synthèse physiologique du cholestérol relève de l'intégrité de la thyroïde, du pancréas, du foie et de la muqueuse intestinale.

Ainsi, la CoQ10 est déterminante dans la qualité des phospholipides membranaires et ainsi dans l'intégrité des membranes cellulaires. Elle représente la toute première ligne de défense des LDL lors d'une oxydation et, ce faisant, elle devient un élément protecteur contre le processus d'athérogénèse¹⁴. On peut donc affirmer que toute carence en CoQ10 est délétère non seulement pour la chaîne respiratoire mitochondriale, mais également pour les phospholipides et la membrane cellulaire.

Contre toute attente, les statines – et en partie les fibrates – favorisent l'athéromatose et l'oxydation. Certes, elles font baisser le taux de cholestérol sanguin, mais au prix d'une inflammation supplémentaire des parois vasculaires.

Surtout, les hypolipémiants causent d'autres effets dévastateurs :

- ils inhibent la synthèse des hormones stéroïdes : les hormones sexuelles et le cortisol. De ce fait, les hypolipémiants induisent donc fort logiquement impuissance, troubles immunitaires et stress oxydant ;
- ils perturbent la biosynthèse de la vitamine D, indispensable à l'absorption intestinale du calcium, du magnésium, du phosphore... Ce sont donc des équivalents inhibiteurs calciques : ils induisent déminéralisation et

blocage de la transmission de l'influx nerveux avec des dérèglements neurologiques (neuropathies périphériques, faiblesse musculaire, perte de mémoire, impuissance...).

Or, c'est le calcium qui assure la perméabilité des membranes et permet, conjointement avec le magnésium, le potassium et le phosphatidylinositol¹⁵, la transmission de l'influx nerveux et donc le maintien de la vie cellulaire. On peut alors s'interroger sur l'impact à long terme des médicaments inhibiteurs calciques sur le métabolisme cellulaire.

UTILITÉ ET EFFETS DÉLÉTÈRES

Les statines peuvent générer une destruction progressive des cellules du foie (cytolyse hépatique avec élévation des

aminotransférases). Elles induisent des dommages à l'ADN mitochondrial. Ainsi se pose la question de l'utilité et de l'effet délétère de cette classe de médicaments sur le métabolisme cellulaire. Les consommateurs de statines au long cours ignorent cette litanie d'effets secondaires correspondant à un bouleversement métabolique. Souvent, ils se plaignent seulement de crampes musculaires, parfois avec fonte musculaire, correspondant à une destruction des cellules des muscles striés et une fatigabilité qui restreint les capacités physiques.

Le problème c'est que, là comme ailleurs, les médicaments hypocholestérolémiants sont parmi les plus vendus... même s'ils ne sont pas aussi utiles que le disent les laboratoires pharmaceutiques. Et ils coûtent environ 1 milliard d'euros à la Sécurité sociale. Or, le

meilleur traitement anticholestérol consiste bel et bien en une meilleure alimentation, parfois enrichie – quand c'est utile ! – de quelques compléments alimentaires judicieusement choisis. En se nourrissant mieux, il est démontré qu'on peut faire baisser – si nécessaire – son taux de cholestérol de 10 à 30 % ! Excusez du peu... ! Une information à transmettre d'urgence aux quelques 30 à 40 % de Français qui consomment des statines alors qu'ils n'en ont pas besoin.

C'est tout l'objet de ce livre...

LES SOLUTIONS NATURELLES

LES PLUS SIMPLES

Avant de développer les solutions naturelles évidentes (alimentation, plantes médicinales...), je me permets de rappeler quelques principes que l'on pourrait qualifier de bon sens. Dans ce chapitre, je propose de présenter et détailler les solutions et stratégies naturelles les plus courantes et les plus faciles à mettre en place.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORT

Il est aujourd'hui prouvé que la pratique d'une activité physique influence très clairement le

taux de cholestérol. Associé à une hygiène de vie équilibrée, le sport permet d'augmenter le taux de bon cholestérol HDL, diminuer les triglycérides et le taux de lipides dans le sang. La pratique d'un sport aide à faire baisser la tension artérielle, dont l'excès est un important facteur de risque. Enfin, en améliorant l'oxygénation des cellules, l'activité sportive augmente les capacités de régénération des cellules et d'élimination des déchets, ce qui diminue d'autant le risque de formation des plaques d'athérome. Cela posé, personne n'impose à qui que ce soit de devenir du jour au lendemain un sportif de haut niveau, ni de se forcer au-delà de ses limites, mais plutôt d'apprendre à se faire plaisir en bougeant.

Plus d'exercice, moins de problèmes cardiovasculaires

Une évidence à rappeler surtout aux patients qui présentent un trop fort taux de cholestérol. Comme nous tous, mais eux plus que les autres, ils ont besoin d'entretenir leur organisme, et très régulièrement. C'est ce qui permet de faire monter de manière vraiment significative le taux de bon cholestérol HDL. Mais pour cela, il faut bien choisir son sport, car tous ne se valent pas : c'est l'endurance qui est à privilégier. On évitera les sports qui font travailler des chaînes musculaires localisées (haltérophilie, musculation...). On se tournera donc vers les sports qui font intervenir de nombreux muscles, par larges groupes, ce qui entraîne une accélération du rythme cardiaque et une augmentation du débit sanguin, ainsi qu'une élévation de l'amplitude du souffle et de la capacité thoracique. Cet entretien d'une bonne résistance cardiaque s'obtient plutôt avec la pratique de la marche et de la marche rapide,

du vélo et de la natation, de la course et du jogging, de la randonnée et du trekking...

Il est conseillé de pratiquer au moins trente minutes, trois fois par semaine.

Et pour celles et ceux qui seraient particulièrement réfractaires à la pratique sportive, reste à changer quelques habitudes et réflexes, et laisser entrer dans leur vie un minimum d'activité physique : échanger les courts parcours en voiture au profit du vélo ou de la marche, abandonner l'ascenseur pour l'escalier, faire du jardinage ou du ménage...

BOIRE

Oui : boire ! Arrêter les éventuels excès d'alcool et boire sainement : de l'eau.

Et si vous ne savez pas vers laquelle vous tourner, voici deux stratégies :

- soit vous demandez à votre médecin, en fonction de ce qu'il sait de votre état de santé personnel : eau minérale, eau de source, eau thermale... ?
- soit vous vous intéressez aux sources et/ou stations thermales de votre région ou du pays, spécialisées dans le traitement des maladies métaboliques, notamment l'excès de cholestérol.

La France compte plus d'une centaine de stations thermales. Chacune propose des qualités particulières tirées de ses eaux. Les eaux thermales, chaudes ou froides, sont toutes chargées en éléments minéraux et métalliques qui leur confèrent leur efficacité. Les eaux actives contre le cholestérol sont généralement froides, contrairement aux eaux destinées à traiter, par exemple, les pathologies articulaires. Elles sont le plus souvent sodiques,

bicarbonatées, magnésiques, parfois ferreuses... Les stations spécialisées dans les maladies métaboliques proposent des cures médicales associant de boire de l'eau thermale, de recevoir des soins externes (bains, massages, douches...) et de pratiquer des activités annexes (notamment physiques). Une cure thermale dure trois semaines. Elle répond à une prescription médicale. C'est un traitement au cours duquel la surveillance médicale est constante.

Plusieurs stations thermales françaises traitent l'hypercholestérolémie¹⁶ : Aulus-les-Bains (Midi-Pyrénées 09) ; Boulou (Le) (Languedoc-Roussillon 66) ; Brides-les-Bains (Rhône-Alpes 73) ; Capvern-les-Bains (Midi-Pyrénées 65) ; Castéra-Verduzan (Midi-Pyrénées 32) ; Chalдетte (La) (Languedoc-Roussillon 48) ;

Châtel-Guyon (Auvergne 63) ; Cilaos (La Réunion 974) ; Contrexéville (Lorraine 88) ; Eugénie-les-Bains (Aquitaine 40) ; Évian-les-Bains (Rhône-Alpes 74) ; La Preste – Prats-de-Mollo (Languedoc-Roussillon 66) ; Montrond-les-Bains (Rhône-Alpes 42) ; Plombières-les-Bains (Lorraine 88) ; Thonon-les-Bains (Rhône-Alpes 74) ; Vals-les-Bains (Rhône-Alpes 07) ; Vichy (Auvergne 03) ; Vittel (Lorraine 88)...

OPTIMISME

Les personnes optimistes auraient moins de cholestérol et de triglycérides que les autres ; différents résultats de recherches scientifiques le confirment, par exemple, l'étude de Robert Gramling et de ses collègues ¹⁷, du Centre médical de l'université de Rochester (États-Unis). Les chercheurs ont suivi pendant 15 ans

près de 3 000 personnes âgées de 35 à 75 ans sans antécédents cardiaques. Ils ont montré que les hommes convaincus d'être au-dessous du risque moyen d'avoir une maladie cardiovasculaire ont trois fois moins de risques d'être touchés par une attaque cardiaque. Mais pour être efficace, l'optimisme doit être tourné vers l'avenir. On a pu ainsi constater que les optimistes parviennent à mieux gérer le stress, développent moins de maladies mentales et vivent plus longtemps que les pessimistes. L'optimisme rend actif, car la pensée positive est un puissant moteur de motivation.

Des propos confirmés par des chercheurs de la Harvard School of Public Health¹⁸ : les personnes optimistes et qui pensent positif favorisent par leur état d'esprit un niveau plus faible de triglycérides, ces composés lipidiques

(des graisses) qui apportent de l'énergie à notre organisme. Quand ces acides gras sont surabondants, ils augmentent aussi le risque de maladies cardiovasculaires. Les chercheurs ont constaté que chaque augmentation de 5 points sur l'échelle de l'optimisme se traduisait par une hausse du bon cholestérol à hauteur d'un milligramme par décilitre. Cela viendrait de ce que l'optimiste observe une bonne hygiène de vie, mange équilibré, surveille son poids...

SOMMEIL DE QUALITÉ

Pour être en forme, il faut bien dormir ! Ce n'est pas toujours si simple. Car il se produit comme un cercle vicieux entre fatigue et sommeil : plus on est fatigué, plus on a du mal à dormir, plus on se réveille épuisé le lendemain matin... et ainsi de suite.

Pour mettre au repos le cœur et les artères, rééduquez votre sommeil car dormir est une nécessité absolue. Comme celle de s'alimenter et de se mouvoir. De même qu'on ne se nourrit pas n'importe comment, il faut dormir correctement en respectant certaines lois, notamment nos propres cycles biologiques, faute de quoi une dysharmonie s'installe au sein de nos cellules. De la qualité du sommeil dépendent joie de vivre, jeunesse, vitalité, longévité, bonne immunité. Tous les aspects d'une harmonieuse vie personnelle, familiale, professionnelle ou sociale sont tributaires d'un bon sommeil, naturel et réparateur. Parmi les conditions de la santé, aucune n'est plus formelle que le sommeil qui occupe une place prépondérante dans notre vie. C'est un bien naturel, mais fragile, et une conquête laborieuse. Nous passons vingt ans de notre vie

à dormir pour investir de façon décente l'autre partie active éveillée.

Le manque de sommeil soumet l'organisme à un stress permanent qui accentue tous les problèmes latents. À commencer par les troubles cardiovasculaires. Le cœur se fatigue, la synthèse matinale du cholestérol est perturbée...

J'arrête là cette plaidoirie et vous renvoie à mon précédent livre¹⁹ dans lequel je dis tout ce que je crois juste de faire, grâce à des méthodes naturelles, pour éliminer l'insomnie de sa vie.

TABAC ? STOP !

Voilà un ennemi intime et facteur de risque important pour les personnes ayant un taux de

cholestérol élevé. Car ses composants augmentent le mauvais cholestérol LDL au détriment du bon HDL et facilitent la formation des caillots susceptibles de boucher les artères. Le tabac est riche (!) de pas moins de 4 000 substances toxiques. Certains de ces poisons offerts par les cigarettes exercent une action directe sur le sang et le système cardiovasculaire de tous, et surtout des fumeurs sujets à l'hypercholestérolémie. N'évoquons que la nicotine qui agit directement sur le système nerveux central par l'augmentation du rythme cardiaque, la hausse de la pression artérielle, la vasoconstriction... lesquels participent allègrement à l'augmentation du risque d'obstruction des artères en cas d'excès de cholestérol. En outre, le tabac accroît directement la synthèse du mauvais cholestérol LDL et abaisse le bon HDL.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est simple d'arrêter de fumer : il suffit d'arrêter.

La mauvaise, c'est que ce n'est pas forcément facile.

Bien des aides peuvent soutenir les efforts. Toutefois, dans un premier temps, le plus important reste la motivation : une personne qui ne désire pas au fond d'elle-même s'arrêter vraiment de fumer aura beaucoup plus de mal.

Ensuite, on pourra se tourner vers :

- l'acupuncture qui donne de bons résultats : une aiguille judicieusement placée permet de diminuer l'envie de fumer et d'atténuer les symptômes de manque ;
- les plantes peuvent aider au sevrage en accélérant l'élimination des toxines et en calmant la tension nerveuse : ginseng, millepertuis, valériane...²⁰ ;

- la psychothérapie, pour mettre à jour pourquoi l'on fume, découvrir ce que le tabac vient cauteriser ou combler dans sa propre vie, et par quel autre type de plaisir peut-on le remplacer...
- des groupes de soutien psychologique du type Fumeurs anonymes, Nicotine anonyme, ou dans des centres antitabac de la région...

Car cholestérol et tabac ne font vraiment pas bon ménage : le risque d'infarctus du myocarde est multiplié par 2,5 chez les fumeurs réguliers, et celui d'hémiplégie par 3.

En revanche :

- au bout de 8 heures sans tabac, le taux de monoxyde de carbone et de nicotine dans le sang a déjà baissé de moitié. L'oxygène reprend donc rapidement le dessus sur les

substances nuisibles et recommence son travail d'alimentation des cellules ;

- après 48 heures, la nicotine et l'oxyde de carbone ont été éliminés du sang ;
- après 3 ans (quand même 3 ans !), le surplus de risque cardiovasculaire a complètement disparu.

STRESS ET CHOLESTÉROL :

DES ENNEMIS INTIMES ²¹ !

Je propose ici un passage plus important consacré au stress, car on ne fait pas assez souvent le lien entre un taux déséquilibré en cholestérol et l'organisme d'une personne stressée. Nous savons aujourd'hui que durant les périodes de stress, des messagers chimiques sont relâchés dans l'organisme pour préparer le corps à une réponse de lutte ou de fuite devant le stress. Ces changements hormonaux peuvent augmenter le niveau de cholestérol total. Le stress peut aussi avoir un effet indirect puissant sur le niveau de

cholestérol, car il pousse souvent au développement de mauvaises habitudes de vie.

Le stress apporte des réponses émotionnelles et biologiques de l'organisme à une agression quelconque. Cette agression génère des émotions qui peuvent déstabiliser la souplesse et la vivacité de notre psychisme, notre fluidité mentale habituelle, donc notre comportement dans la vie quotidienne. Le stress peut être un ami (il motive, il stimule) ou un ennemi (il envahit, il détruit). Tout est question de l'usage qui en est fait, ou la façon dont il est vécu ; car c'est un phénomène naturel auquel les cellules sont habituées depuis très longtemps dans notre espèce, et depuis la naissance pour chaque individu.

Soumis à une situation stressante, l'organisme réagit en produisant des hormones qui modifient

et altèrent son fonctionnement. Le but est pour lui de nous permettre de réagir et/ou de nous adapter à la situation ; un processus qui remonte aux origines de l'homme, quand nos ancêtres préhistoriques devaient affronter le danger. À l'époque, c'était se battre ou fuir. Et même si aujourd'hui nos réactions sont un peu plus nuancées, il reste que face à un stress, nous réagissons physiologiquement toujours de la même manière : notre cœur bat plus vite, ce qui provoque un afflux de sang vers les muscles et les organes sensoriels, nos vaisseaux se contractent, une montée d'hormone (l'adrénaline) accentue notre vigilance et mobilise notre agressivité, notre cerveau est nourri en priorité au détriment d'autres organes, digestifs par exemple... Mais, ce processus n'est plus vraiment adapté à notre vie moderne : le stress d'aujourd'hui n'est pas le même que celui d'homo sapiens de la préhistoire. Le stress

d'aujourd'hui nous impose de nous adapter psychologiquement et émotionnellement à des situations usantes et durables.

Nous sommes inégaux devant le stress. Nous réagissons tous différemment aux différents agents stressants selon notre caractère, notre histoire personnelle, nos habitudes comportementales. En revanche, pour tous, c'est l'excès de stress qui est néfaste. Et en augmentant la tension artérielle, il provoque une fatigue du cœur, accentue la production de radicaux libres²² ... Bref, en contribuant à élever le taux de mauvais cholestérol, il montre des effets particulièrement délétères sur la sphère cardiovasculaire.

Tout ceci reste valable lors de stress heureux, excessifs et/ou durables ; même s'ils sont

positifs, ils n'en sont pas moins parfois dévastateurs pour l'organisme : une très bonne nouvelle inattendue, un gain d'argent inespéré, un mariage longtemps désiré... nous apportent beaucoup de bonheur, certes, mais aussi un bouleversement émotionnel qui se manifeste dans le corps par les mêmes orages hormonaux que les stress négatifs. Dans un cas comme dans l'autre, il est très utile de savoir comment gérer son stress. Car il existe des parades contre les situations stressantes perturbatrices, permettant à l'individu de ne pas craquer et à l'organisme de ne pas (trop) souffrir. Ces stratégies naturelles sont la gestion des émotions par une meilleure adaptation à une situation nouvelle, la digestion de la situation dite stressante par la reconnaissance du côté illusoire et factice de l'événement qui a paru agressif et déstabilisant.

CALMER LE STRESS

On trouve beaucoup de produits sur le marché pour traiter et apaiser le stress.

Bien trop nombreux pour tous les citer ici.

Je vous propose ma propre sélection :

- Quiet-Full® (Laboratoire Phyt-Inov) : une formule antistress sur laquelle je reviendrai plus loin²³, car elle regroupe tous les ingrédients indispensables pour restaurer l'équilibre émotionnel : les oligoéléments (magnésium, lithium, zinc), les vitamines B, les acides aminés (taurine, arginine), le griffonia (5HTP)...
- Biomag® (Laboratoires Lehning homéopathie) : ce très célèbre médicament homéopathique, composé au milieu du siècle dernier (déjà 60 ans !), unit 6 minéraux

reconnus dans le traitement des indications du stress, en dilution décimale pour une action plus profonde et ciblée. Associé à une bonne hygiène de vie, il aide l'organisme à réactiver son métabolisme pour retrouver son équilibre. *Magnesia muriatica*, *Ambra grisea* et *Kalium phosphoricum* agissent directement sur le stress et les manifestations qui y sont liées, notamment les troubles du sommeil. *Magnesia phosphorica*, *Plumbum metallicum* et *Magnesia bromata* agissent sur l'anxiété et les états de fatigue passagère.

- Biomagnésium® (Laboratoires Pharma Nord) : ce complément alimentaire permet de contrôler son stress. Grâce à ces 3 formes de magnésium : acétate de magnésium, carbonate de magnésium et hydroxyde de magnésium. Cette formule permet à l'organisme de recevoir tous les bienfaits du magnésium, minéral prédominant dans nos

cellules et utile pour la communication entre les neurones.

ACUPUNCTURE

En résumé, pour l'acupuncture (et la médecine traditionnelle chinoise en général), chez une personne en bonne santé, qui vit dans un environnement sain, l'énergie circule harmonieusement. Mais, toute perturbation va provoquer un nœud énergétique pouvant se traduire par différents troubles. C'est ce qui passe lorsqu'une personne subit un stress. La perturbation de l'équilibre physique et psychique provoquée par le stress amène des blocages dans la circulation énergétique. Ces altérations, si elles sont répétées ou prolongées, entraînent des pleins et des vides d'énergie causant dysfonctionnements et symptômes.

L'acupuncteur cherche alors à déterminer, par un bilan très approfondi, le déséquilibre énergétique qui sous-tend le stress. Il tonifie là où il y a des vides d'énergie, disperse les blocages, renforce un organe et rééquilibre le yin et le yang.

HOMÉOPATHIE

L'homéopathie reste plus indiquée dans les cas de stress chronique. Le médecin homéopathe, face à un individu stressé, recherche tout d'abord à déterminer son type de tempérament et les particularités de son trouble. Il s'attache à prendre en compte le patient dans son aspect unique, individuel ainsi que dans son environnement.

Notons que de manière générale :

– Arnica montana est un très bon remède des bleus du corps et des bleus de l'âme.

D'autres traitements sont généralement indiqués comme :

– Nux vomica et Ignatia en cas de stress intense, par exemple juste avant un examen ou un entretien d'embauche.

D'autres comme :

– Ignatia amara ou Lycopodium sont une aide face à l'inhibition ou la frustration liée à des situations stressantes.

Devant une agressivité importante du sujet, on préférera :

– Lachesis ou Hyosciamus.

Chaque traitement permet généralement de traiter un symptôme local gênant, comme :

– Gelsemium sempervirens qui apaise l'anxiété d'anticipation, tout en traitant le fond.

- Argentum nitricum chez un individu toujours pressé.
- Ambra grisea en cas de timidité extrême.
- Aconit en cas de panique et d'impression de mort imminente.
- Ignatia en présence d'une humeur instable du fait d'une émotion forte.

Seuls une consultation avec un professionnel homéopathe (médecin) et un entretien approfondi (état de santé global, antécédents familiaux, humeurs et même sensibilité à la météo) permettent d'établir votre profil homéopathique et votre traitement de fond adéquat.

PHYTOTHÉRAPIE

On pensera à certaines plantes médicinales²⁴ .

Une visite courtoise auprès du pharmacien herboriste permettra aussi de découvrir grâce à lui les différentes tisanes et décoctions proposées aux stressés qui fabriquent du cholestérol.

AROMATHÉRAPIE ET HUILES ESSENTIELLES

En fonction de la cause du stress vécu et des manifestations psychiques et physiques qui en découlent, on choisira telle ou telle huile agissant sur le système nerveux autonome (système sympathique et parasympathique), comme la marjolaine ou la camomille romaine, ou au niveau du système nerveux central (cerveau) en agissant de façon directe par les

voies olfactives, par exemple avec la lavande, ou dans une action plus globale d'harmonisation, avec le néroli... De ce fait, on orientera l'action sur la nervosité, la fatigue, la tension nerveuse et musculaire, l'insomnie, la dépression légère...

FORMULATIONS D'AROMATHÉRAPIE PERSONNELLES

– Stress, anxiété

H.E. Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp *aurantium* [feuille]) 3,5 ml

H.E. Ylang-ylang (*Cananga odorata*) 0,5 ml

H.E. Bois de Hô (*Cinnamomum camphora*) 1 ml

3 à 4 gouttes en massage sur le plexus solaire

– Angoisse, phobie, dystonies graves

H.E. Encens ou Oliban (*Boswellia carterii*)
0,5 ml

H.E. Myrrhe (*Commiphora myrrha*) 0,5 ml

H.E. Rose de Damas (*Rosa Damascena*) 0,5 ml

H.E. Marjolaine des jardins (*Origanum
majorana*) 1 ml

H.E. Armoise arborescente (*Artemisia
arborescens*) 0,5 ml

H.E. Camomille noble (*Chamaemelum nobile*)
1 ml

H.E. Petit grain bigarade (*Citrus aurantium* ssp
aurantium [feuille]) 1 ml

3 à 4 gouttes en massage sur le plexus solaire
ou les chakras ou le long de la colonne
vertébrale.

FLEURS DE BACH

Les fleurs de Bach peuvent déjà soulager un stress ou une émotion avec le Rescue®, le remède d'urgence. Et aussi :

- Aspen agira sur la déprime, l'irritabilité ou les idées noires.
- Centaury quand la personne manque de confiance en elle et a besoin constamment de réconfort. Elle se surmène et présume trop de ses forces.
- Mimulus pour les impatientes et les stressés, parfois débordés par les craintes de la vie quotidienne.
- Star de Bethléem pour les états émotifs intenses et les grandes détresses dues à de gros chocs.
- Sweet Chesnut : l'angoisse devient si forte qu'elle en devient insupportable.

Mettre 2 gouttes de chacun des remèdes dans une tasse d'eau ou de jus de fruit. À prendre en

petites gorgées fréquentes.

TECHNIQUES DE RELAXATION

En complément de la médecine traditionnelle, diverses techniques s'intéressant au corps, à ses maux tout autant qu'à ses mots, cherchent à apporter un autre regard sur l'individu et ses troubles. Ces techniques dites corporelles ou de relaxation privilégient le corps comme médiation vers l'ensemble de l'organisme. Elles offrent une approche du corps qui n'est pas uniquement centrée sur ses symptômes, mais propose une écoute et une action respectant sa capacité d'autoguérison. Voilà pourquoi je suggère fortement à tous les stressés de s'intéresser à l'une ou l'autre de ces techniques : hypnose, relaxation, sophrologie, yoga... en fonction des goûts et des couleurs de chacun. Détendre le

corps pour calmer le mental : voilà peut-être la plus simple et la plus évidente des définitions de la relaxation. C'est le premier pas, la première approche, le préambule indispensable à toutes les démarches intérieures. Je vous laisse découvrir par ailleurs toutes les relaxations disponibles qui ont surtout en commun le but qu'elles permettent d'atteindre : la détente. Certaines passent par le corps : c'est le training autogène de Schulz²⁵, l'eutonie de Gerda Alexander²⁶, c'est le biofeedback²⁷... D'autres passent par la pensée : c'est la visualisation, c'est la pensée positive, ce sont les techniques d'hypnose dont l'hypnose ericksonienne²⁸ créée par Milton Erickson... Toutes finissent par détendre corps et mental, pour unifier l'être qui s'était un instant éparpillé, atomisé, sous les contraintes de la vie quotidienne.

RESPIRER : LA MEILLEURE DES RELAXATIONS

Nous respirons sans y penser. Notre poitrine se soulève, l'air pénètre nos poumons, puis le processus s'inverse et nos poumons se vident. Mais, la respiration possède ceci de particulier : elle est la seule activité physique qui puisse être à la fois consciente et inconsciente. Si nous prenons la peine d'y porter attention, nous pouvons la contrôler. Cette faculté exceptionnelle fait de la respiration un pont jeté entre notre psychisme et notre corps. En apprenant à contrôler notre respiration, nous pouvons agir sur notre équilibre physiologique et psychologique. C'est tellement simple qu'il serait dommage de s'en priver !

Mais comment bien respirer ? Je suggère...

Pour **dynamiser** l'organisme (physique et psychique) :

- prenez une inspiration profonde par le nez (3 à 4 secondes) ;
- restez poumons pleins (5 à 7 secondes) ;
- puis relâchez l'air par la bouche et soufflez (3 à 4 secondes) ;
- répétez l'opération une dizaine de fois.

Pour **calmer** l'organisme (physique et psychique) :

- prenez une inspiration profonde par le nez (3 à 4 secondes) ;
- puis, immédiatement, relâchez l'air en soufflant par le nez (3 à 4 secondes) ;
- restez poumons vides (5 à 7 secondes) avant de reprendre une inspiration profonde ;
- répétez l'opération une dizaine de fois...

... et bien évidemment, cette marche à suivre peut tout à fait se pratiquer en inhalant une huile

essentielle au bouchon ou au flacon, voire en étant installé(e) confortablement dans une pièce où est diffusé un complexe d'huiles essentielles. C'est ce que préconise le principe de l'olfactothérapie²⁹.

ALIMENTATION

La méthode la plus naturelle qui soit est celle qui consiste à modifier notre alimentation pour diminuer jusqu'à un tiers notre taux de mauvais cholestérol LDL. Il suffit donc de commencer par regarder ce que nous mettons dans notre assiette. Et en particulier acides gras et vitamine E... mais pas que...

LES ACIDES GRAS POLYINSATURÉS (AGPI)

Les acides gras ont un rôle structural primordial au niveau membranaire. Les acides gras saturés sont linéaires. Des phospholipides³⁰

composés d'acides gras saturés forment une structure membranaire dense et rigide. Inversement, les acides gras polyinsaturés sont courbes et volumineux dans l'espace. Leur présence au sein des phospholipides augmente l'espace intermoléculaire et procure à la membrane cellulaire une fluidité physiologique.

Les acides gras de nos membranes sont d'origine alimentaire. En fonction de la longueur de la chaîne carbonée et de la saturation des acides gras que nous consommons, nous allons fabriquer des membranes cellulaires plus ou moins fluides, ce qui peut entraîner un certain nombre de pathologies.

On les trouve dans de très nombreuses huiles, dont les huiles de :

– arachide (oméga-9, oméga-6) ;

- colza (oméga-9, oméga-6, oméga-3) ;
- coco (oméga-3, oméga-9) ;
- lin (oméga-3) ;
- noix (oméga-6, oméga-9, oméga-3) ;
- tournesol (oméga-9, oméga-6) ;
et dans les poissons gras sauvages (oméga-3).

On remarquera que la plupart de ces huiles contiennent les fameux oméga-9, protecteurs cardiovasculaires, dont le chef de file est l'acide oléique, acide gras mono-insaturé de l'huile d'olive et présent également dans les volailles. Mais ces acides gras ne sont pas toujours biodisponibles. En effet, de nombreux obstacles métaboliques se dressent sur leur cascade enzymatique : par exemple les margarines, l'excès de graisses saturées (graisses animales), les médicaments, l'âge, le stress... et

bien sûr la cuisson à haute température et le rancissement.

Les acides gras EPA et DHA de l'huile de saumon, en s'incorporant aux phospholipides membranaires, améliorent la mobilité des récepteurs des lipoprotéines. Les voies d'influx et d'efflux du cholestérol sont donc facilitées. La prise régulière d'huile de saumon diminue le taux de mauvais cholestérol L.D.L. et surtout des triglycérides.

En favorisant la fluidité membranaire, les acides gras polyinsaturés à longue chaîne des huiles de poisson permettent une plus grande intégration du cholestérol entre les phospholipides, et une diminution du cholestérol circulant.

L'effet des huiles de poisson est tout aussi favorable sur le métabolisme des triglycérides. L'influence bénéfique des huiles de poisson sur le système cardiovasculaire, en particulier de l'huile de saumon, est maintenant largement reconnue.

La consommation d'huile de saumon, riche en DHA et EPA, améliore la déformabilité des hématies et la microcirculation dans les capillaires. S'y ajoute aussi un effet antiagrégant plaquettaire direct.

Les EPA et DHA diminuent la viscosité du sang et induisent une dilatation des vaisseaux, en favorisant la synthèse de prostacycline 13 (vasodilatateur), au détriment du thromboxane A2 (vasoconstricteur). Des études récentes réalisées chez des cardiaques ayant subi une

dilatation endoluminale des coronaires³¹ ont montré que la prise d'huile de saumon empêchait la resténose précoce³² .

Mieux vaut consommer des graisses végétales

Schématiquement, les bons acides gras se trouvent dans les produits d'origine végétale ; les mauvais dans les produits d'origine animale. Pour recevoir tous les bienfaits des bons gras, mieux vaut cuisiner à l'huile, crue de préférence, et varier les origines : huile de colza, de carthame, de graines de courge, de lin, de maïs, de noix, de noisette, d'olive, de pépins de raisin, de tournesol... Chacune propose une saveur particulière et une composition unique, presque personnalisée, en acides gras mono-insaturés et polyinsaturés, Oméga-3 et Oméga-6. Mieux vaut ne pas trop chauffer les huiles, car certains acides gras sont très fragiles et s'oxydent à la chaleur. Évitez les fritures et privilégiez les cuissons à l'étouffée, à la vapeur douce ou à four tiède. Et évitez aussi certaines graisses végétales dont la consommation régulière entraîne une hausse du cholestérol total, et tout

particulièrement du mauvais HDL. On les trouve en grande quantité dans les margarines. Bien qu'il s'agisse de graisses d'origine végétale, celles-ci sont donc (sauf composition spécialement conçue pour lutter contre le cholestérol) plus nocives que le beurre.

VITAMINE E

L'apport en vitamine E est insuffisant chez la quasi-totalité des Français. Or, la baisse de la vitamine E dans l'organisme apparaît comme un risque majeur d'angine de poitrine et d'infarctus, comme un risque augmenté de certains cancers, de cataracte, de dommages pulmonaires causés par la pollution, de dommages musculaires engendrés par l'effort physique, de vieillissement du système immunitaire, de dégénérescence cérébrale... La vitamine E joue un rôle d'antioxydant, protecteur

des graisses ; que celles-ci se trouvent en circulation dans le sang ou insérées dans les membranes des cellules.

Or, les graisses oxydées s'accumulent dans les parois artérielles ; et les acides gras oxydés, dans les membranes cellulaires, peuvent déclencher une hyperactivité plaquettaire, de l'inflammation, des réactions allergiques... ou endommager les gènes et contribuer au processus du vieillissement et/ou à l'initiation de cancers.

La vitamine E protège la surface des LDL contre les attaques radicalaires, la vitamine C la recycle et les caroténoïdes protègent les graisses en profondeur. Rappelons qu'outre les vitamines A, C, E, la CoQ 10 et le lycopène, il existe d'autres antioxydants des lipides, comme la vitamine B3 (seule vitamine connue pour faire

baisser le taux des mauvais LDL et augmenter celui des bons HDL) et les flavonoïdes (on sait qu'ils se comportent comme la CoQ10 en protégeant les LDL de l'oxydation). L'étude CHAOS (Cambridge Heart Antioxidant Study)³³ a obtenu une réduction de 77 % des infarctus non mortels par l'administration de 400 ou 800 UI de vitamine E chez 2002 patients ayant subi un premier infarctus.

CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR :

UN BIENFAIT ILLUSOIRE³⁴ !

Depuis une dizaine d'années, c'est devenu un leitmotiv : si vous voulez vous maintenir en bonne santé, mangez chaque jour 5 fruits et

légumes ! Message envoyé urbi et orbi, bien reçu !

Mais que cache-t-il ?

Certes, on peut alors se rassasier de vitamines, de polyphénols, de flavonoïdes et autres antioxydants. Mais, il faut aussi y ajouter des ingrédients qui ne sont pas invités : la trentaine de pesticides qui perturbent lourdement nos hormones.

PESTICIDES À TOUS LES ÉTAGES

Avec l'arrivée de l'été, on a tendance à se jeter sur les tomates, à faire des orgies de crudités et à craquer pour les fruits de saison. Pauvres en calories, gorgés de fibres et de vitamines, ils sont parés de toutes les vertus. Mais une enquête publiée l'Association Pesticide Action Europe³⁵, s'appuyant sur des données de

l'Autorité européenne de la sécurité sanitaire, montre que non seulement fruits et légumes contiennent des pesticides, mais que bon nombre de ces pesticides sont des perturbateurs endocriniens, c'est-à-dire qu'ils sont néfastes pour le système hormonal. Cette association a classé les végétaux contenant les doses les plus élevées de ces polluants. En tête, les salades, les tomates et les concombres, qui font partie de nos légumes préférés les plus consommés !

Les plus contaminés en pesticides :

1. laitue	2. tomate	3. concombre
4. pomme	5. poireau	6. pêche
7. fraise	8. poire	9. raisin
10. poivron	11. chou	12 chou-fleur
13. aubergine	14. carotte	15. épinard

16. banane (présence de DDT)	17. pomme de terre	18. petit pois
------------------------------	--------------------	----------------

Rappelons que le pamplemousse bloque les cytochromes, les derniers réducteurs de la chaîne respiratoire, et de ce fait neutralise les mitochondries, des organites présents dans chaque cellule, qui jouent un rôle fondamental dans la respiration cellulaire liée à la synthèse de l'acide triphosphorique (ATP).

Bon nombre d'études ont mis en avant le lien entre l'exposition aux perturbateurs endocriniens et des maladies chroniques comme la baisse de la fertilité, certains cancers, des lésions cérébrales, le diabète, les déséquilibres du taux de cholestérol... Il faut convaincre les pouvoirs publics d'exclure le maximum de perturbateurs endocriniens de notre alimentation. La plupart sont autorisés. Or, même à faible dose, ils peuvent être nuisibles.

L'étude vise aussi à interpeller les professionnels. Les agriculteurs ont à leur disposition 300 pesticides autorisés, autant dire que les alternatives néfastes sont nombreuses. Ce n'est pas en en supprimant 40, qu'on va les disculper !

Pensons plus particulièrement aux enfants pour lesquels on recense une litanie d'effets délétères suite à l'ingestion des végétaux offerts par la nature.

DES FRUITS ET LÉGUMES ? OUI, MAIS BIO !

Il reste à consommer bio, la seule méthode de production qui garantit le zéro pesticide et sans OGM. Mais, la perversité ne s'arrête pas à la pollution environnementale qui devrait être vivement combattue. Chaque jour, nous

absorbons des produits alimentaires frelatés dont on ignore les effets délétères. Parmi ceux-ci, le phosphore que l'on retrouve sous forme de sels phosphatés. Pris en excès, ils neutralisent le calcium si nécessaire à l'organisme. Par ailleurs, le calcium est indispensable à presque toutes les étapes de la coagulation.

Les tomates sont meilleures pour la santé quand elles sont bio

L'étude scientifique³⁶ qui démontre cette affirmation indique qu'elles sont plus riches en vitamine C et en microéléments qui combattent les maladies chroniques. La principale raison de cette différence vient des conditions de croissance plus difficiles imposées aux tomates bio, car quand les tomates conventionnelles sont boostées à grand renfort d'engrais, les tomates bio doivent développer leurs propres ressources pour se défendre contre les conditions extérieures. Et cette forme de stress se transforme au fil de leur croissance en nutriments dont nous bénéficions ensuite. Cette étude a

donc relevé une concentration en vitamine C en hausse de 57 % et en phénols deux fois supérieure. Or, les phénols, comme les flavonoïdes antioxydants, sont en grande partie garants des qualités nutritionnelles des fruits et légumes.

SOURCES OCCULTES D'APPORT ALIMENTAIRE EN PHOSPHATES

Elles sont issues des procédés agro-industriels. Ce sont :

- l'acide phosphorique utilisé comme acidifiant dans la levure chimique du boulanger et les boissons gazeuses et autres sodas... ;
- les phosphates utilisés pour l'alimentation du bétail (4 % des débouchés du phosphore

mondial) et dans l'industrie chimique pour la production d'engrais ;

- les polyphosphates utilisés comme stabilisants dans les aliments industriels : ils ont un fort pouvoir de rétention de l'eau ; on les retrouve dans les saucisses destinées à une cuisson dans l'eau bouillante (les polyphosphates augmentent alors leur association avec l'eau) ; les fromages fondus, les entremets (les polyphosphates empêchent la coagulation des protéines du lait lors de la stérilisation) ; le lait concentré pour empêcher sa gélification ; les fish et chicken burgers des fast-foods ; les engrais, insecticides et pesticides organophosphorés dont on sait qu'ils induisent un blocage des canaux potassium, mécanisme universel de la mort cellulaire...

UN EXEMPLE D'APPORT PHOSPHOPROTÉIQUE : LE BLÉ

Examinons de près la teneur en phosphore du blé : 406 mg pour 100 g !

Si l'on rapporte cette teneur à la quantité de blé ingérée quotidiennement et à la fréquence d'ingestion, on se rend compte que le blé et ses dérivés (pain, pâtes alimentaires, viennoiseries, pâtisseries... très souvent associés aux produits laitiers) représentent une part importante de l'apport phosphoprotéique de l'alimentation des pays occidentaux et même de la planète, sans compter l'acide phosphorique apporté par les conservateurs, les pesticides, la levure du boulanger, les médicaments...

Et si l'on ajoute qu'environ 80 % des protéines du lait sont des caséines, c'est-à-dire des

phosphoprotéines (elles constituent l'essentiel des fromages !), on imagine la quantité journalière, voire plurijournalière de phosphoprotéines consommée par les Français. Le matraquage publicitaire ou, pire encore, les recommandations médicales, n'arrangent rien. Rappelons que le rapport Ca/P (calcium-phosphore) qui assure le bon équilibre phosphocalcique se situe entre 2 à 2,5. Il est de 1,4 pour le lait de vache et 1,26 pour le lait de brebis. Au total, les aliments riches en phosphoprotéines et plus généralement tous les corps antigéniques induisent non seulement une moindre biodisponibilité du calcium, mais également une altération du fameux attelage immunomodulateur : tryptophane – vit. B3 – calcium – vit. B6, qui régit l'équilibre immunitaire.

1. PHOSPHOPROTÉINES DÉLÉTÈRES

C'est donc bien la biodisponibilité du calcium qui est en cause.

Or, sans calcium, pas de transmission de l'influx nerveux et donc pas de vie cellulaire.

La présence de phosphoprotéines présente en outre deux inconvénients majeurs :

- Elles induisent une malabsorption intestinale avec parfois atrophie villositaire qui rend la paroi intestinale poreuse et ouvre le passage aux macromolécules (débris alimentaires, bactéries, virus, minéraux). Le passage des minéraux (calcium, magnésium et potassium), des vitamines du groupe B, des oligoéléments (silicium, sélénium, zinc, manganèse) à travers la paroi de l'intestin grêle cause une déminéralisation et une ostéoporose qu'on ne soupçonne pas.
- Cette malabsorption est aggravée par les médicaments chimiques pris au long cours :

les biphosphonates dans l'ostéoporose, les IPP³⁷ dans les pathologies gastriques, les statines dans le cholestérol, la pilule... C'est ainsi que tout le métabolisme est perturbé, et ce désordre biochimique auquel se trouve confronté l'organisme est à l'origine de tout un éventail de troubles comportementaux, allant de l'hyperactivité à l'autisme, en passant par les troubles de la personnalité et l'épilepsie. L'indifférence, le repli sur soi et l'absence de langage en sont les conséquences majeures.

2. DES EFFETS ACCENTUÉS PAR LES CASÉINES, PHOSPHOPROTÉINES DU LAIT

Les caséines bloquent et précipitent les polyphénols dont les flavonoïdes, antioxydants abondants dans les végétaux (notamment le thé, le café, le chocolat, les oignons, le brocoli, le curcuma, le céleri, les fruits...). On sait que

les flavonoïdes qui interviennent en protégeant de l'oxydation les LDL (lipoprotéines de basse densité), riches en cholestérol, minimisent ainsi le stress oxydant des protéines. Ainsi, à quoi cela sert-il de consommer cinq fruits et légumes par jour et de boire du thé vert si l'on ne peut pas profiter de leurs flavonoïdes, bloqués par les caséines ?

Mieux vaut certainement se tourner vers une alimentation plus intelligente... tels les deux régimes alimentaires qui suivent...

LE RÉGIME HYPOTOXIQUE

DU DR SEIGNALET ³⁸

S'il est habituel de conseiller un régime pauvre en graisses, on constate que la diététique a peu

d'influence sur l'hypercholestérolémie. Les restrictions les plus draconiennes font seulement baisser le taux de cholestérol de 10 %. Le régime hypotoxique (ou régime originel) se révèle beaucoup plus efficace. Il diminue en moyenne le cholestérol de 35 %. C'est dire que le changement nutritionnel peut suffire comme traitement des hypercholestérolémies modérées et être un complément utile des médicaments naturels dans les hypercholestérolémies sévères.

L'échec des régimes restrictifs en lipides et en calories contrastant avec le bénéfice obtenu avec le régime originel, démontre que l'hypercholestérolémie n'est pas seulement due à une consommation de graisses chez des sujets ayant une prédisposition génétique à accumuler le cholestérol. Il faut ajouter un encrassage des réactions enzymatiques dans

certaines cellules, dès lors que le dégrasage mis en œuvre par le changement nutritionnel parvient à abaisser nettement le taux de cholestérol sanguin.

La nutrition de type ancestral que propose Seignalet agit sans doute par deux voies :

- elle diminue les apports en graisses saturées ;
- elle fait entrer le cholestérol sanguin dans les cellules qui vont l'utiliser pour la synthèse de nombreuses substances : acides biliaires, hormones stéroïdes.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE HYPOTOXIQUE

Il convient de se rapprocher le plus possible du mode nutritionnel ancestral, sans imposer de restrictions trop draconiennes qui rebuteraient la personne. Le régime comporte sept directives essentielles :

- supprimer toutes les céréales, à l'exception du riz et du sarrasin ;
- supprimer tous les laits animaux et leurs dérivés ;
- manger un maximum d'aliments crus ou cuits à une température inférieure à 110 °C ;
- choisir autant qu'il est possible des aliments produits par l'agriculture biologique ou de conception bio, proches des produits originels ;
- consommer des huiles produites par première pression à froid³⁹ ;
- prendre des sels magnésiens, des oligoéléments, des vitamines à doses physiologiques et des ferments lactiques (orthoflore⁴⁰) et une algue exceptionnelle, l'aphanizoménon (Klamath Aalg⁴¹) ;
- procéder à un décrassage et une ouverture des émonctoires⁴² : propolis (appareil digestif)

et silydium⁴³ (appareil hépatovésiculaire).

LE RÉGIME CRÉTOIS :

LE BON ANTICHOLESTÉROL⁴⁴

Les chercheurs ont trouvé voilà plusieurs années que le régime alimentaire méditerranéen, et plus singulièrement crétois, semblait protéger des soucis cardiovasculaires. Il repose sur des bases simples, qu'il ne tienne qu'à chacun d'adopter aujourd'hui même ou, a minima, de s'en rapprocher.

Les conditions de vie étaient-elles importantes ?

Les chercheurs ont décidé de nourrir des cobayes français avec une alimentation crétoise, sans rien changer à leur

environnement ni à leurs habitudes de vie. Les résultats furent spectaculaires. Dans le groupe crétois, on notait une amélioration extraordinaire de la santé cardiaque, et même de la santé tout court puisqu'il y eut 70 à 76 % de décès en moins par rapport au groupe témoin. Dès lors, les études se sont multipliées, et l'on peut maintenant proposer un régime crétois simple et efficace à l'ensemble de la population. À noter : on parle parfois de régime crétois, parfois de régime méditerranéen. Les deux sont très proches, mais le premier est plus bénéfique encore, bien que plus draconien : il supprime totalement le lait et les produits laitiers, et intègre du pourpier (une salade typique) et des noix.

8 RECOMMANDATIONS MAJEURES DU RÉGIME CRÉTOIS :

1. Huile d'olive et colza

Consommez surtout de ces très bonnes graisses qui protègent le cœur. J'ai une préférence pour l'huile d'olive. Une évidence, plusieurs fois répétée dans ce livre : l'huile d'olive de première pression à froid et bio, sur les salades, les légumes, le pain, le fromage... L'huile d'olive est l'assaisonnement et le support de cuisson à privilégier, car elle est très riche en acides gras mono-insaturés. Elle participe activement à la diminution du cholestérol total, à l'augmentation du bon cholestérol HDL et favorise la prévention des accidents cardiovasculaires. Elle contient aussi des antioxydants protecteurs (vitamine E, polyphénols).

2. Fruits et légumes en abondance

À déguster sans limites (autre que la satiété) et évidemment bio : ils sont riches en vitamines,

minéraux et fibres. Mention spéciale pour les tomates, la meilleure source de lycopène qui lutte contre l'accumulation de cholestérol sur les parois des artères. C'est dans les tomates cuites qu'il est le mieux assimilé.

3. Pourpier *Portulaca oleracea*

Petite plante sauvage aux feuilles épaisses et charnues, le pourpier est cultivé pour être consommé en salade ou comme accompagnement. Il est riche en acide linoléique (oméga-3), en vitamine C, E et en bêta-carotène... et donc très bon pour prévenir les maladies cardiovasculaires et lutter contre l'attaque des radicaux libres.

4. Légumes secs, et pâtes, couscous, semoule, riz, pain... complets

La base de l'alimentation, apportant des glucides lents et des fibres.

5. Vin rouge

Avec modération, selon la formule consacrée et tout à fait opportune, la consommation de vin est conseillée. Les bienfaits attribués aux tanins et polyphénols du vin (de puissants antioxydants) concernent davantage le vin rouge puisque c'est celui qui en contient le plus. Pas plus d'un ou deux verres par jour.

6. Volaille, viande et œuf

Ce conseil doit être nuancé : certaines viandes rouges sont plus riches que d'autres en lipides et en cholestérol. Les viandes qui contiennent plus de 10 % de matières grasses doivent être évitées. De manière générale, pour faire baisser son cholestérol, il faut plutôt miser sur les protéines végétales ou sur les poissons que sur les viandes. Ainsi, en faible quantité, ne choisissez que les volailles et leurs œufs dont vous avez l'assurance qu'elles ont vécu au plus

proche de la nature, comme en Crète. Et qu'elles ont été nourries sainement, picorant ça et là des grains de blé ou de maïs, plus riches en oméga-3 qu'en OGM !

7. Perdez les mauvaises habitudes

Pratiquez un peu d'exercice physique, pas de tabac, et de l'optimisme...

8. Limitez au maximum les graisses saturées

Éliminez les produits alimentaires de l'industrie, bien trop néfastes pour le système cardiovasculaire : viande grasse, sauces, charcuteries, pâtisseries industrielles, produits laitiers... Et surtout, bannissez les matières grasses hydrogénées présentes dans d'innombrables biscuits et plats préparés industriels : il suffit de lire les étiquettes.

Les recommandations que nous suggère le régime crétois peuvent s'enrichir de nos produits moins méditerranéens, mais tout aussi

favorables à la santé. C'est ce que nous allons voir maintenant...

DES ALIMENTS VRAIMENT FAVORABLES

AIL ALLIUM SATIVUM

Des effets bénéfiques manifestes sur la fluidité sanguine et le taux du cholestérol sanguin. L'ail réduit l'agrégation plaquettaire et évite la formation de caillots. À l'origine de ces vertus, la présence de certains composés soufrés : trisulfure de méthyle, trisulfure d'allyle et ajoène E. L'ail participe à la diminution de la synthèse des triglycérides (mauvaises graisses), et à la protection du système cardiovasculaire. Selon certaines études, la consommation d'une

gousse d'ail crue par jour (soit environ 3 grammes) permettrait d'obtenir une chute significative (de l'ordre de 20 %) du taux de cholestérol sanguin, et particulièrement du mauvais cholestérol LDL.

AIRELLE OU BLEUET VACCINIUM ANGUSTIFOLIUM

L'airelle contient plus d'anthocyanines (antioxydants) que tous les autres aliments proches, comme la canneberge ou même les fruits rouges (framboises, fraises, mûres, myrtilles...) ou les agrumes (pamplemousse notamment...) qui en proposent aussi.

AMANDES PRUNUS AMYGDALUS

Les études cliniques⁴⁵ sont claires : les phytostérols⁴⁶ des amandes aident à la diminution de la concentration de mauvais cholestérol LDL dans l'organisme, à raison de 34 mg pour 30 g, soit 25 amandes ; une consommation quotidienne de 30 g d'amandes réduirait ainsi le risque de maladies cardiovasculaires de 45 %. La vitamine E contenue dans l'amande (7,5 mg de vitamine E pour 25 amandes, soit la moitié de la recommandation journalière en vitamine E) aiderait également à lutter contre les maladies cardiovasculaires en empêchant la formation de caillots dans le sang.

AVOCAT PERSEA AMERICANA

L'avocat est à consommer pour son très bon apport en glutathion, un très efficace

antioxydant. La surprise c'est qu'il n'apporte pas un gramme de cholestérol ! Il offre au contraire des acides gras insaturés bénéfiques aux artères. 100 grammes d'avocat fournissent plus de 8 g d'acide oléique (qui favorise le bon cholestérol HDL), mais aussi 1,8 g d'acide linoléique, qui facilite la baisse du mauvais cholestérol LDL. En revanche, attention : comme tous les oléagineux, l'avocat est un fruit calorique.

CAROTTE

Elle est surtout intéressante pour son bêta-carotène (le pigment coloré de la carotte) et, dans une moindre mesure, la lutéine et le zéaxanthine, ses caroténoïdes, antioxydants puissants.

CÉRÉALES

Avoine, son d'avoine, blé (et donc pain ou pâtes...), riz et autres céréales : qu'elles soient complètes et bio ! C'est l'impératif de consommation santé, et surtout lors d'épisode d'hypercholestérolémie. On pensera alors à éliminer de l'alimentation toutes les céréales raffinées. Riches en fibres solubles, et particulièrement en bêta-glucane (β -glucane), les céréales entières ont vu leurs effets prouvés scientifiquement⁴⁷ : une trentaine d'études a mis en évidence l'impact bénéfique des fibres solubles sur le mauvais cholestérol LDL et sur le cholestérol total.

CERISE

Certes, voilà un fruit qui n'est pas directement anticholestérol. Mais reste que grâce à sa teneur en anthocyanines⁴⁸ (350 à 400 mg pour 100 g de fruits), la cerise fait partie des fruits les plus antioxydants et donc ennemi intime des radicaux libres qui endommagent les cellules de l'organisme et sont responsables de l'athérosclérose : cette plaque sur la paroi des artères qui gêne ou bloque la circulation du sang et qui peut provoquer, à terme, des troubles cardiovasculaires.

CHOCOLAT NOIR THEOBROMA CACAO

Le chocolat n'augmente pas les teneurs en cholestérol sanguin, bien au contraire. Des études cliniques⁴⁹ ont montré que la consommation de cacao augmente les teneurs sanguines en bon cholestérol HDL et diminue le

mauvais cholestérol LDL. De plus, le beurre de cacao utilisé dans la fabrication du chocolat contient également des acides stéariques qui ont la capacité de se transformer en acides gras mono-insaturés dans l'organisme, et donc de faire baisser les teneurs en mauvais cholestérol dans l'organisme. Les qualités antioxydantes du chocolat (par la présence en grande quantité de flavonoïdes) participent à la protection des vaisseaux sanguins en améliorant leur fonctionnement. Pour tirer le meilleur bénéfice santé du chocolat et de ses composants (théobromine, caféine, phényléthylamine et sérotonine), mieux vaut le manger noir (au moins 70 % de cacao), cru, sans produits laitiers ou édulcorants artificiels.

CHOU BRASSICA OLERACEA

Le chou est riche en flavonoïdes et autres antioxydants puissants. Plusieurs études épidémiologiques ont démontré qu'une consommation élevée de chou diminuait le risque de maladies cardiovasculaires, de certains cancers et d'autres maladies chroniques. Une étude a même démontré qu'une consommation fréquente (plus de 30 fois par mois) de crucifères (la famille des choux) était associée à une plus faible concentration sanguine d'homocystéine dans le sang, un acide aminé constituant un facteur de risque de maladie cardiovasculaire lorsque sa concentration est trop élevée⁵⁰. Préférez alors le chou cru : chou rouge ou chou vert, émincés en salade, délicieux avec de l'ail et un filet d'huile d'olive...

GOJI LYCIUM BARBARUM⁵¹

Superfruit antioxydant, la baie de goji est riche en zéaxanthine (caroténoïdes), en vitamines (dont la vitamine C), en minéraux (6 fois plus que le pollen) incluant le germanium, très rare dans les aliments, le calcium, le potassium, le fer... Il renferme aussi des polysaccharides et des polyphénols. Différentes études ont montré récemment son utilité majeure pour protéger ou réparer les lésions des cellules du foie, même en cas de dysfonctionnements graves⁵², et plus généralement à accompagner le système cardiovasculaire.

LÉGUMES À FEUILLES VERTES

Les légumes verts feuillus (comme les épinards, le chou frisé...) sont très riches en fibres et en caroténoïdes, notamment la lutéine qui a démontré qu'elle savait participer activement à la réduction du mauvais cholestérol LDL, et aider à prévenir les maladies cardiovasculaires avec ses vertus anti-inflammatoire et antioxydante puissantes.

LÉGUMINEUSES

Les légumineuses, souvent appelées légumes secs, désignent les graines comestibles présentes dans les gousses : fèves et haricots secs (haricots blancs, rouges, noirs, romains, pinto, mungo, adzuki, soja...) ; lentilles vertes, brunes, noires, rouges... ; pois secs cassés, entiers, chiches... Les légumineuses sont très pauvres en lipides (moins de 3 %). Et comme ce

sont des végétaux, elles contiennent uniquement des lipides constitués de bons acides gras, mono ou polyinsaturés. Leur consommation régulière contribue donc à faire baisser le taux de cholestérol et à augmenter le bon HDL au détriment du mauvais LDL. En outre, ces aliments contiennent des stérols végétaux⁵³ et des fibres.

La consommation de légumineuses est intéressante pour les personnes sujettes à l'excès de cholestérol et qui n'aiment pas le poisson, car elles contiennent des protéines végétales qui peuvent remplacer les protéines animales ; pour cela, associez toujours une céréale (blé, maïs, riz...) avec une légumineuse (haricots, lentilles, pois secs...). Ainsi, on est toujours sûr d'absorber les huit acides aminés essentiels que notre corps ne sait pas synthétiser lui-même. C'est la base des

alimentations traditionnelles et de bon sens pauvres en produits animaux : blé et pois chiches dans le couscous, riz et lentilles en Inde, maïs et haricots rouges en Amérique centrale...

LEVURE DE RIZ ROUGE

Cette levure n'est pas issue d'un riz rouge ; en fait, ce nom provient d'une mauvaise traduction (red yeast rice). En réalité, on devrait dire levure rouge de riz, car c'est bien la levure qui est rouge, et pas le riz. Revenu à la mode dans le domaine des compléments alimentaires, ce produit est en fait la source médicamenteuse de statines la plus ancienne du marché de la pharmacie. La levure de riz rouge est le produit de la fermentation d'un champignon microscopique, *Monascus Piloeus*, élevé sur le

riz. Elle contient naturellement neuf monacolines, des substances proches des statines, qui possèdent la propriété d'agir comme inhibiteurs de la HMG-CoA réductase, une enzyme qui régule la synthèse du cholestérol dans le foie. Parmi ces neuf différentes variétés de monacolines, il y a la monacoline K, appelée également lovastatine, qui sert de base pour les traitements classiques contre l'excès de cholestérol dans le sang⁵⁴.

On en trouve dans un remarquable produit : le Quitchol⁵⁵.

NOIX JUGLANS SPP. (J. REGIA,
J. NIGRA, J. CINERARA)

Riches en oméga-3, les noix apportent aussi de la vitamine E et des polyphénols aux

propriétés antioxydantes, du magnésium, du potassium et du cuivre qui améliorent la tension artérielle... Nature, dans la salade, en gâteau ou avec un yaourt au lait de chèvre ou de brebis bio, 5 à 6 g de noix par jour couvrent presque la totalité de l'apport nutritionnel conseillé en oméga-3, 20 % pour le magnésium et 10 % pour la vitamine E. Attention à l'excès, car elles sont caloriques.

– Noix de cajou et noix de pécan

Comme l'ensemble des fruits oléagineux, elles protègent des maladies cardiovasculaires grâce à leurs acides gras mono-insaturés faisant baisser le mauvais cholestérol LDL. Et aussi grâce à leurs acides gras polyinsaturés essentiels (acide linoléique et acide linoléique) : 17 % du total des acides gras dans la noix de cajou, et 25 % dans la noix de pécan.

Ils agissent de façon positive sur les plaquettes sanguines et favorisent la fluidité du sang.

– Noix du Brésil *Bertholletia excelsa*
ou noix d'Amazonie ou castanha-do-Pará (en portugais)

Une à deux noix par jour suffisent à couvrir l'ensemble des besoins journaliers en sélénium.

Une étude scientifique⁵⁶ indique que cette consommation de sélénium améliore la production d'une enzyme qui permet la production de glutathion dans le corps humain, un puissant antioxydant. Les chercheurs notent aussi que la consommation de noix du Brésil permet d'augmenter le taux de bon cholestérol HDL, associé à un risque réduit de maladies cardiovasculaires.

OIGNONS ALLIUM CEPA

La quercétine de l'oignon, comme tous les flavonoïdes, renforce les petits vaisseaux sanguins. Ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires empêchent le mauvais cholestérol LDL de s'attaquer aux artères. Consommez tous les types d'oignons. Ajoutez-les crus dans les salades pour profiter au mieux de leurs vertus, et aussi pour faire baisser la tension artérielle.

ŒUFS

Non, l'œuf de poule n'est pas à proprement parler un aliment anticholestérol. Toutefois, je le signale dans cette liste tant la question m'est souvent posée : puis-je manger des œufs ?

N'est-ce pas contradictoire avec mon taux de cholestérol ?

Vous avez droit aux œufs, mais bio, plutôt le matin, à la coque ou dur et en quantité raisonnable durant la semaine, en fonction du taux de cholestérol de chacun ; en règle générale, on conseille de ne pas dépasser deux à trois œufs entiers par semaine dans le cadre d'une alimentation surveillée. D'abord, parce que le cholestérol alimentaire (du jaune de l'œuf, en l'occurrence : environ 300 mg par œuf) influe peu sur le cholestérol du sang qui est majoritairement fabriqué par le foie. Ensuite, parce que l'œuf bio – donc produit correctement et riche de ses seules qualités nutritives et d'aucun ajout OGM ou chimique – est un magnifique aliment qui apporte de très bonnes protéines animales : il contient, dans la meilleure proportion, tous les acides aminés que

notre organisme ne sait pas fabriquer et qui lui sont indispensables, notamment pour le bon fonctionnement de notre système immunitaire. Par ailleurs, c'est une bonne source de phosphore et de lutéine dont on pense qu'elle pourrait aider à prévenir la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge). Et enfin, on fera attention aux jaunes d'œufs cachés ! De nombreux produits alimentaires industriels contiennent du jaune d'œuf (plats cuisinés, entremets, gâteaux...). Lisez bien les étiquettes afin de ne pas surajouter ces œufs à votre consommation.

POISSONS GRAS OU POISSONS BLEUS

L'alose, l'anchois, la bonite, le chinchard, l'espadon, le hareng, le maquereau, la sardine, le saumon, le thon... autant de poissons très

intéressants pour équilibrer et/ou lutter contre l'excès de cholestérol. Mais, gardons bien en tête qu'il convient de consommer aujourd'hui prioritairement le maquereau et la sardine ; car, par exemple, l'espadon et le thon notamment sont des poissons à protéger, victimes de la surpêche. La moitié de l'apport calorique des poissons gras provient des lipides (5 à 12 %) de nature mono et polyinsaturés, riches en oméga-3 (les poissons blancs n'en contiennent que 1 %), dont le rôle protecteur face au mauvais cholestérol LDL et aux maladies cardiovasculaires est désormais clairement avéré. L'acide éicosapentaénoïque (EPA) et l'acide docosahexaénoïque (DHA) fournis par les poissons gras contribuent à protéger des maladies cardiovasculaires, et offrent une action anti-inflammatoire.

Fruits et légumes bio et frais !

Les fruits et légumes frais et bio sont riches en précieux phytostérols⁵⁷ ou stérols végétaux qui freinent l'absorption intestinale des graisses. Pour les personnes sujettes à l'excès de cholestérol (et aussi pour toutes les autres !), ils sont même bien plus que cela : sources inépuisables de vitamines et minéraux, ils permettent de manger à sa faim et de varier les saveurs sans risque, car ils ne contiennent pas de lipides ; crus ou cuits à la vapeur, ils sont très riches en fibres alimentaires qui jouent un rôle très important dans la gestion du cholestérol sanguin en accélérant le transit intestinal, en exerçant une influence sur la réabsorption des sels biliaires, lesquels agissent sur la synthèse du cholestérol par le foie ; ces mêmes fibres piègent les graisses encore présentes dans le bol alimentaire intestinal et les accompagnent vers la sortie, limitant ainsi leur taux sanguin...

Fruits et légumes sont colorés par leurs vitamines, sels minéraux, antioxydants... Le bêta-carotène, par exemple, leur confère une teinte orangée. Les fruits et légumes orange (melon, abricot, carotte...) sont donc riches en bêta-carotène. Pour être sûr de manger régulièrement tous les minéraux et vitamines indispensables, il suffit

donc de varier les couleurs des végétaux que l'on consomme : rouge, jaune, vert, violet... De cette manière, on varie l'apport en nutriment sans avoir à faire ses courses un tableau détaillé à la main.

POMME

Voilà un des fruits qui fait partie des très bons alliés anticholestérol. Sa forte teneur en pectine et en fibres solubles permet de réduire l'absorption des graisses et des lipides par l'organisme. Peu calorique (environ 80 calories), on en mangera 3 ou 4 par jour pour profiter de ses vertus antioxydantes qui contribuent à limiter le risque de maladies cardiovasculaires.

RAISIN

La quercétine du raisin noir, comme tous les flavonoïdes, renforce les petits vaisseaux sanguins. Ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires empêchent le mauvais cholestérol LDL de s'attaquer aux artères. Plusieurs études⁵⁸ indiquent les effets positifs de la consommation de jus de raisin rouge sur la prévention des maladies cardiovasculaires, sur l'amélioration de la souplesse de la paroi des vaisseaux sanguins (fonction endothéliale), sur une diminution de l'oxydation du mauvais cholestérol LDL... autant de facteurs qui contribuent à améliorer la santé cardiovasculaire.

SOJA

Il est vrai que le soja propose des protéines végétales qui permettent de réduire le taux de

lipides dans le sang. Une consommation quotidienne de 25 g minimum de protéines de soja alliée à une alimentation faible en gras fait baisser le taux de cholestérol de manière considérable. Pour autant, on veillera à ne consommer que du soja bio et non OGM, et on vérifiera aussi que la personne n'est pas allergique au soja.

ÉPICES

Je propose ici de découvrir (succinctement !) les épices que l'on pourra intégrer favorablement dans un régime anticholestérol quotidien. Pour ne pas se tromper, il convient de se tourner vers toutes les épices à la fois stimulantes du système cardiovasculaire et qui proposent des vertus digestives... c'est-à-dire quasiment toutes ! Ensuite, tout est affaire de

goût pour l'ensemble des saveurs qu'elles proposent. J'en indique quelques-unes ici qui me paraissent majeures, mais bien évidemment la liste reste ouverte...

CANNELLE CINNAMOMUM

La cannelle facilite la digestion et améliore le fonctionnement du système cardiovasculaire. La tradition asiatique et la médecine traditionnelle chinoise lui prêtaient la simple réputation de stimuler la vitalité et de réchauffer l'organisme... jusqu'à ce qu'une étude⁵⁹ pakistanaise (2003) démontre que la prise de 1, 3 ou 6 grammes de cannelle par jour (selon les personnes et leur propre état de santé) réduit le glucose du sérum, les triglycérides, le mauvais cholestérol LDL, et le cholestérol total chez les personnes atteintes du diabète de type 2. Elle suggère que

l'inclusion de la cannelle dans leur régime alimentaire réduira les facteurs à risque associés aux diabètes et aux maladies cardiovasculaires. Une étude allemande (2006) a donné des résultats proches, à raison de 3 g de cannelle durant 4 mois.

CURCUMA CURCUMA LONGA

On utilise également d'autres espèces : *C. aromatica*, *C. domestica*, *C. xanthorrhiza*...

L'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'efficacité du curcuma pour traiter des troubles digestifs et protéger la muqueuse gastrique. Le curcuma, et surtout sa molécule majeure : la curcumine inhibe la bactérie *Helicobacter pylori* qui serait responsable des ulcères gastriques. De plus, le curcuma présente un fort potentiel antioxydant et anti-

inflammatoire ; c'est aussi un puissant dépuratif sanguin qui favorise le rééquilibrage du cholestérol, surtout lorsque son assimilation est amplifiée en présence du poivre⁶⁰ .

GINGEMBRE ZINGIBER OFFICINAL

Le gingembre est très puissant pour la santé en général, et pour la protection cardiovasculaire en particulier, avec plus d'une vingtaine d'antioxydants différents : il est donc très efficace pour se protéger ou combattre les radicaux libres, et pour sa capacité à réduire le cholestérol et prévenir les caillots sanguins qui peuvent provoquer des accidents vasculaires cérébraux ou des maladies cardiaques... Deux études en 2005, l'une allemande, l'autre américaine, ont montré que le gingembre offre un effet antiémétique qui est très efficace pour

prévenir ou stopper les nausées et les vomissements. Toutes ses vertus sont présentes grâce aux composants actifs du gingembre : les gingérols, shogaols et zingérones, ses composés phénoliques antioxydants.

PIMENT DE CAYENNE *CAPSICUM* *FRUTESCENS*

Ses autres appellations botaniques :
C. annum, *C. baccatum*, *C. chinense*,
C pubscens...

C'est la capsaïcine, le composant actif majeur du piment qui lui confère à la fois tout son... piquant (!) et qui lui permet de stimuler les sécrétions gastriques, d'améliorer la digestion, de contribuer à abaisser le taux de cholestérol

et de doper la santé du cœur. Les études indiquent que la bonne dose à consommer est de 2,5 g/jour sur au moins 5 semaines pour commencer à ressentir ses effets positifs.

POIVRE PIPER NIGRUM

Le poivre noir, moins agressif que le blanc, stimule la circulation cardiaque et périphérique ; mais, consommé en excès, il attaque les muqueuses gastriques et intestinales. À consommer donc avec modération, et mélangé avec du curcuma pour un très bon effet anticholestérol.

SAFRAN CROCUS SATIVUS

On disait jadis que le safran apporte la gaieté. Pour les Orientaux, il est symbole de sagesse ; c'est la raison pour laquelle les vêtements des moines bouddhistes sont de cette couleur. Depuis l'Antiquité, de nombreuses vertus thérapeutiques ont été attribuées au safran : antispasmodique, sédatif nerveux et gingival, carminatif, dépuratif, stomachique, emménagogue, stimulant... Car cette épice est très riche en flavonoïdes antioxydants et surtout en phytostérols⁶¹ (phytoène et phytofluène). De plus en plus de recherches⁶² confirment aujourd'hui toutes ses vertus, notamment pour la capacité du safran à améliorer la circulation sanguine, proposer un effet anti-inflammatoire et analgésique, ou diminuer le taux de cholestérol et des triglycérides.

LES REMÈDES NATURELS

HOMÉOPATHIE

La matière homéopathique héritée de Samuel Hahnemann⁶³ s'est largement enrichie d'observations cliniques le temps passant. Cette pratique sur le terrain nous permet aujourd'hui d'orienter nos choix avec une certaine précision pour associer tel ou tel médicament aux différents critères physique et/ou psychique immédiatement observables. Plusieurs variétés de symptômes peuvent relever du même médicament.

L'homéopathie propose des remèdes qui peuvent aider à réduire de 10 à 15 % les taux

de mauvais cholestérol LDL, de triglycérides et de toutes formes de matières grasses dans le sang. Je donne ici quelques indications, mais bien évidemment je renvoie aussi le lecteur vers son médecin homéopathe afin de trouver avec lui le bon médicament qui correspond parfaitement aux besoins de son organisme. Il est important de bien se renseigner avant de s'engager dans un traitement homéopathique. Ensuite, répétons-le, il est essentiel d'adopter une meilleure hygiène de vie notamment pour les habitudes alimentaires et la nécessité de pratiquer régulièrement des exercices physiques.

Cela posé, assez peu de médicaments homéopathiques s'adressent directement à la lutte contre une hypercholestérolémie ; ils permettent surtout de contrôler la cholestérolémie et le taux de lipides dans le

sang. Comme nous le verrons, le médicament homéopathique s'adresse plus particulièrement à une personne et à son propre organisme ; la dimension psychologique personnelle est donc, elle aussi, importante à prendre en compte.

LES QUATRE MÉDICAMENTS ÉVIDENTS

Les posologies sont à définir avec le médecin traitant ou le pharmacien.

- Cholesterinum 9 CH : pour contrôler la cholestérolémie et le taux de lipides dans le sang.
- Hépatine 4 CH : pour réguler et soutenir les fonctions du foie.
- Nephrene 4 CH : surtout s'il y a aussi insuffisance rénale.
- Pulmine 4 CH : pour aider à contrôler la cholestérolémie et le taux de lipides dans le

sang.

On pourra rajouter 3 granules matin et soir de :

- Allium sativum 12 CH : pour une personne qui présente des problèmes de digestion ; elle montre aussi – sans lien particulier – de forts penchants pour la viande et le beurre.
- Antimonium crudum 7 CH : pour une personne qui a très souvent faim, forte – parfois jusqu'à l'obésité – dont la masse grasseuse est installée sur le haut du corps (taille, thorax...), timide et boudeuse, voire irritable dès qu'on la regarde, sujette à des troubles digestifs qui peuvent alterner avec des rhumatismes (principalement la goutte) ; elle présente de plus un fort penchant pour la charcuterie, les mets lourds et gras.
- Kalium carbonicum 7 CH : pour une personne alourdie par la cellulite, qui présente des œdèmes⁶⁴, et souvent dans l'angle interne des

paupières. Chez ce frileux aux cheveux secs, on remarque aussi une tendance à la fatigue et aux ballonnements.

- Nux vomica 7 CH : pour une personne à l'appétit exagéré avec parfois abus d'alcool, d'épices, de café... La matière homéopathique décrit la personne qui relève de Nux vomica ainsi : c'est souvent un homme, brun aux joues rouges, âgé d'une quarantaine d'années ou un peu plus, pris dans les affaires dont il s'occupe très activement ; ce qui le rend impatient, exigeant, autoritaire... c'est le patron colérique qui ne supporte ni les vêtements serrés à la taille ni les obstacles, et qui exige que ses directives soient exécutées avant même d'avoir été ordonnées.
- Sulfur 12 CH : pour une personne qui présente de forts penchants pour le sucre ; par

ailleurs, elle est sujette à transpiration au moindre effort et ne supporte pas la chaleur.

PHYTOTHÉRAPIE PLANTES ET COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

L'art de soigner (et de guérir !) avec les simples est la médecine la plus ancienne et la plus utilisée encore aujourd'hui de par le monde. De nos jours nommée phytothérapie, elle ne prétend pas traiter toutes les maladies. Elle peut en revanche se montrer d'une très grande aide tant pour équilibrer l'ensemble de l'organisme que pour soulager des symptômes précis. Grâce à la synergie des principes actifs des plantes, elle permet une action globale sur l'individu et améliore le terrain. Ainsi, certaines plantes sont-elles très intéressantes lors d'excès de cholestérol.

Voyez les quelques exemples suivants...

On emploie ces plantes sous différentes présentations :

- incluses dans la cuisine quotidienne (fraîches ou sèches), en infusion, en décoction ;
- en macérâts glycélinés, en teinture mère, en extraits fluides hydroalcoolique ;
- en gélules d'extraits secs... À voir avec l'herboriste ou le pharmacien.

AIL ALLIUM SATIVUM

La tradition populaire sait depuis bien longtemps ce qu'ont montré la majorité des études évaluant l'effet de l'ail sur les facteurs de risque de maladies cardiovasculaires (tension artérielle, cholestérol et glucose sanguin) : une tendance à faire diminuer les taux de cholestérol

et de triglycérides sanguins. Les recherches en laboratoire – on dit in vitro – indiquent clairement que l'allicine, un des composants majeurs de l'ail, inhibe la synthèse du cholestérol ; ce qui signifie donc que la consommation d'ail fait chuter de façon significative le taux de cholestérol et de triglycérides. Schématiquement, l'ail lutte contre l'oxydation des molécules de cholestérols, ce qui permet de prévenir les maladies cardiovasculaires. L'ail demeure donc un remède naturel à la portée de tous ceux qui souffrent d'hypercholestérolémie. Et ce n'est pas un hasard si l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) reconnaît l'usage de l'ail, en complément à un régime alimentaire équilibré, pour lutter contre l'hyperlipidémie ou pour prévenir l'épaississement de la paroi des artères (athérosclérose), de même que pour rétablir une bonne circulation sanguine.

ARTICHAUT CYNARA SCOLYMUS

L'artichaut consommé à table est en fait le bouton floral de la plante. Les feuilles à usage phytothérapeutique poussent le long de la tige. Si elles sont également comestibles (blanchies ou cuites), on n'en trouve généralement pas dans le commerce. La cynarine⁶⁵, molécule active de la plante, présente des propriétés très intéressantes sur la sphère digestive, car elle augmente la sécrétion de la bile, facilitant ainsi la digestion. Et elle s'avère aussi utile pour favoriser la réduction du cholestérol sanguin, participant ainsi à la bonne marche du système cardiovasculaire. Un autre composé de l'artichaut, la lutéoline⁶⁶, participe à empêcher la synthèse du cholestérol et prévient la production du mauvais cholestérol LDL.

BOLDO PEUMUS BOLDUS

Le Boldo est un arbuste à feuilles persistantes et à fleurs jaunes ou blanches. À l'origine, il poussait sur les versants secs et ensoleillés des régions centrales du Chili ; aujourd'hui, il est cultivé un peu partout dans le monde pour ses vertus médicinales. Ses feuilles, à l'arôme fort et boisé, sont utilisées à des fins culinaires, principalement en Amérique latine. La feuille de boldo contient un alcaloïde : la boldine, dont la principale qualité pour la santé est d'être cholagogue et donc de stimuler la sécrétion de la bile, favoriser la digestion, équilibrer le taux de cholestérol... C'est une des plantes idéales pour faciliter la digestion de celles et ceux qui ne peuvent pas ou ne savent pas se passer de repas trop copieux.

BOULEAU BETULA

Arbre bien connu en phytothérapie pour ses nombreuses vertus, le bouleau offre ses feuilles et bourgeons, son aubier, son écorce ou sa sève, à des fins préventives et curatives. Pour accompagner une régulation du cholestérol, on préférera la sève fraîche de bouleau, véritable élixir contenant potentiellement toutes les vertus thérapeutiques de la plante. Riche en calcium, manganèse, magnésium, potassium, sélénium, silicium, phosphore et zinc, la sève de bouleau (que l'on appelle aussi parfois eau de bouleau) est à envisager en cure reminéralisante lors de fatigue chronique ou passagère, ou aux changements de saison. Une cure qui est aussi drainante, dépurative et détoxifiante, et à privilégier lors d'un régime alimentaire équilibré ou quand l'excès de mauvais cholestérol se manifeste.

Onagre et bourrache... de l'huile au féminin !

L'organisme d'une femme est rythmé par des cycles réguliers, de la puberté à la ménopause. Ceux-ci sont liés à la production d'œstrogènes (hormones féminines) qui, au-delà de leur rôle dans la procréation, protègent le système cardiovasculaire et augmentent naturellement le taux de bon cholestérol HDL. À la ménopause, la production d'œstrogènes ralentit puis s'arrête ; le taux de mauvais cholestérol LDL a tendance à remonter. Il est temps alors de penser à deux huiles de plantes, l'onagre et la bourrache, qui font merveille pour accompagner en douceur la ménopause et atténuer les effets négatifs du tarissement hormonal sur le système cardiovasculaire.

L'onagre (*Equus onager*) est une très jolie fleur jaune ou blanche dont les graines donnent une huile utilisée traditionnellement dans les soins de beauté. Et la bourrache (*Borago officinalis* L.) est une plante courante, classée en médecine populaire comme dépurative et sudorifique. Ses graines donnent aussi une huile fine, largement employée pour entretenir la peau. Différentes études ont montré que ces deux huiles, consommées en gélules, permettent de faire baisser significativement le

taux de mauvais cholestérol chez les femmes : jusqu'à 18 % après 12 semaines de traitement. Ces deux huiles, dans des proportions légèrement différentes, contiennent notamment de l'acide gammalinoléique, un super acide gras essentiel utilisé par l'organisme pour fabriquer certaines prostaglandines indispensables à la vie féminine.

CAMOMILLE *MATRICARIA RECUTITA*, CHAMOMILLA RECUTITA...

Pensons-y surtout pour ses vertus cholagogues qui aident à désengorger les voies biliaires et améliorer la digestion des graisses. Or, comme une partie du cholestérol sanguin est éliminée dans la bile (et en partie réabsorbé), l'augmentation du flux biliaire permet de faire baisser légèrement le taux de cholestérol et de lipides sanguins.

CHÉLIDOINE CHELIDONIUM MAJUS

Surtout connue dans la tradition populaire comme herbe aux verrues (un peu de suc étalé sur la verrue et elle disparaît en quelques jours), la chélidoine est aussi reconnue pour soutenir une digestion défaillante, calmer les spasmes digestifs, stimuler la sécrétion de la bile... Consommée en usage interne, elle est très diurétique, et c'est un excellent antispasmodique qui soulage rapidement les spasmes musculaires et les crampes gastriques... Si la tradition préconise également cette plante contre l'insomnie des nerveux ou anxieux, la chélidoine peut apaiser aussi d'autres maladies telles que l'hépatite chronique, les calculs biliaires, les cholécystites (inflammation aiguë de la vésicule biliaire), la jaunisse ainsi que la cirrhose. Elle donne des résultats satisfaisants sur les problèmes

circulatoires. Elle peut contribuer à dilater les coronaires augmentant ainsi la tension.

CHICORÉE CICHORIUM INTYBUS

La chicorée offre des propriétés proches du pissenlit. Par la présence de principes amers, les lactones sesquiterpéniques⁶⁷, elle tonifie le foie et l'appareil digestif, stimule l'appétit et favorise la sécrétion biliaire, contribue à réduire le taux des lipides sanguins (cholestérol et triglycérides) et agit comme un laxatif doux... Elle est aussi très riche en inuline⁶⁸ (près de 60 %) ; celle-ci agit comme prébiotique, c'est-à-dire qu'elle fournit un milieu favorable au développement de la flore intestinale.

FENUGREC OU TRIGONELLE FENUGREC TRIGONELLA FOENUM-GRAECUM

Le fenugrec est une petite plante légumineuse dont on mange les jeunes feuilles en salade et les graines comme épice. Il compte parmi les plus anciennes plantes médicinales et culinaires de l'histoire de l'humanité. Les graines de fenugrec renferment des protéines, une huile grasse, du galactomannane (une fibre végétale soluble et sans calorie, qui sert de réserve de sucre lors de la germination), du mucilage, une essence aromatique et encore d'autres éléments actifs⁶⁹. Quelques études de cas et essais cliniques indiquent que cette plante pourrait contribuer à la régulation du taux de glucose sanguin en cas de diabète de type 2. Et en ce qui concerne la réduction des lipides sanguins, on a constaté après la prise de

graines de fenugrec une amélioration du profil sanguin, et une réduction du taux de mauvais cholestérol LDL et de triglycérides.

FUMETERRE FUMARIA OFFICINALIS

La fumeterre est un excellent régulateur des affections du système hépatovésiculaire. Elle offre de nombreux principes actifs⁷⁰, surtout dans ses parties aériennes fleuries privilégiées en thérapeutique. En usage traditionnel, la fumeterre est employée comme dépuratif et diurétique, mais c'est surtout comme régulateur des sécrétions biliaires (amphocholérétique) stimulant de la formation et de l'élimination de la bile qu'elle s'est taillé sa réputation. Une activité santé accompagnée d'une modification de la

composition biliaire, notamment par l'élimination de la bilirubine⁷¹ et du cholestérol.

GERMES DE BLÉ TRITICUM SATIVUM

Le son et le germe du blé contiennent des composés phénoliques qui proposent une importante activité antioxydante. Les acides phénoliques et les flavonoïdes sont les principaux composés phénoliques du blé. Ils contiennent aussi des caroténoïdes, eux aussi aux propriétés antioxydantes. Et enfin, le blé et les produits à base de blé contiennent des quantités intéressantes, mais variables, de fibres alimentaires ; lesquelles maintiennent une bonne fonction intestinale. Or, nous savons qu'une alimentation riche en fibres contribue à la prévention des maladies cardiovasculaires,

améliore significativement l'équilibre du cholestérol sanguin, de la tension artérielle et de la glycémie. Enfin, le germe de blé contient des phytostérols qui diminuent l'absorption du cholestérol par l'intestin ; je rappelle que les phytostérols et les phytostanols sont des composés qui, chez les végétaux, s'apparentent à notre cholestérol : ils sont le cholestérol des végétaux. La bonne nouvelle c'est que les analyses montrent que le germe de blé occupe la deuxième place quant à son contenu en phytostérols parmi une vingtaine d'aliments (30 ml [15 g] de germe de blé fournit 62 mg de phytostérols).

GUGGUL COMMIPHORA WIGHTII OU COMMIPHORA MUKUL

Le guggul est une substance résineuse blanche ou verte qui exsude du tronc d'un arbrisseau épineux – l'arbre à myrrhe Mukul – après avoir sectionné ses branches en hiver. On trouve cet arbre en Inde, au Pakistan ou au Bangladesh. La gomme de guggul, tirée de cette substance résineuse, est un remède de la médecine ayurvédique traditionnelle de l'Inde ; il sert à soigner bien des maux, dont les troubles digestifs ou encore la « maladie qui résulte d'une mauvaise alimentation et de la sédentarité ». En Occident, cette maladie se nomme athérosclérose. Dans le commerce, le guggul est vendu pour faire baisser le taux de cholestérol et de triglycérides dans le sang. Les recherches médicales sur cette plante médicinale ont montré qu'elle permettait de contribuer à lutter contre le mauvais cholestérol LDL et que l'extrait de la gomme de guggul permettrait d'être efficace rapidement dans

l'organisme. Si le guggul est nouveau en Occident, il entre depuis très longtemps (600 ans av. J.-C.) dans la composition de médicaments ayurvédiques (triphala guggul, sinhanad guggul...) pour traiter l'obésité.

KINKELIBA COMBRETUM MICRANTHUM

Cet arbuste touffu de 2 à 5 m de haut, typique de la savane de l'ouest africain, pousse communément sur les sols pierreux et secs ; notamment au Sénégal, en Mauritanie, en Gambie, au Niger... En phytothérapie traditionnelle africaine, on utilise surtout ses feuilles ovales, coriaces et épaisses, pour leurs propriétés diurétiques et cholagogues qui facilitent l'évacuation de la bile ; d'ailleurs, nous savons que traditionnellement « l'infusion de

feuilles est très utilisée par les Soussous et les Malinkés dans les cas de fièvre bilieuse⁷² ». Implantée en Europe au début du XX^e siècle, la plante est inscrite à la Pharmacopée française à partir des années trente⁷³. Elle est depuis préconisée pour ses vertus cholagogue et cholérétique (qui augmentent la sécrétion de la bile et en facilitent l'évacuation) ; pour soulager les troubles digestifs par insuffisance hépatobiliaire, lithiase biliaire ; apaiser les ballonnements d'après repas (dyspepsie) ; accentuer le drainage hépatorénal (utilisé dans l'obésité et dans le sevrage des opiomanes) ; soigner certaines complications du paludisme (telle la fièvre bilieuse hémoglobinurique) ; protéger de la malaria (préventif et curatif)...

KONJAC AMORPHOPHALLUS KONJAC

Le konjac est une plante traditionnellement utilisée dans l'alimentation japonaise depuis plus de 2 000 ans comme fibre soluble, absorbante et émoulliente : au contact de l'eau, son volume est multiplié par 17. Une très faible quantité suffit pour obtenir les bienfaits normalement attribués à ce type de fibres : régularisation du transit intestinal, baisse des taux de lipides sanguins et meilleur contrôle de la glycémie. Équilibrant de la flore intestinale, elle présente des qualités de prébiotique. Les auteurs d'une méta-analyse se sont penchés sur 13 essais ayant porté sur 531 sujets⁷⁴. Ils concluent que le konjac s'est révélé efficace pour faire baisser le taux de cholestérol total et de mauvais cholestérol LDL, ainsi que le taux de triglycérides.

Les algues

Les algues peuplent les mers et les océans depuis trois milliards d'années, peut-être plus. Elles ne sont pas moins de 25 000 espèces environ : brunes, rouges, vertes ou bleues, parfois microscopiques quand d'autres mesurent plusieurs mètres. Toutes renferment la richesse organique et nutritionnelle de l'eau de mer, concentrée jusqu'à 5 000 fois. De nombreuses algues offrent une action santé très favorable à l'organisme en général, avec un bénéfice particulier sur les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'hypercholestérolémie et l'hypertension ; et ce, grâce entre autres aux antioxydants, aux fibres et aux phytostérols (cholestérol naturel des plantes) qu'elles contiennent. Qu'elles se nomment agar-agar, chondrus, corallina, cystoseria, klamath ou aphanizomenon, laminaria ou laminaire, nori, spiruline, wakamé... elles sont toutes intéressantes et à inclure dans la cuisine et l'alimentation quotidienne, ou à prendre conditionnées sous forme de gélules ou d'extrait liquide en ampoules. Pour ma part, je ne taris pas d'éloge pour l'aphanizomenon ou klamath (voir p. 167).

LEVURE DE RIZ ROUGE⁷⁵

La levure (*Monascus purpureus*) dont il est ici question est un type de champignon microscopique cultivé sur du riz. Elle contient un pigment possédant une teinte rouge prononcée. C'est donc la levure qui est rouge et non le riz. Les suppléments de levure de riz rouge qui ont fait l'objet d'essais cliniques probants pour leurs effets hypocholestérolémiants sont des extraits, fabriqués à partir d'une souche spécifique de levure (*Monascus purpureus* Went) et normalisés de manière à renfermer un certain pourcentage de monacolines ; ces monacolines sont ni plus ni moins que des statines naturelles, c'est-à-dire des substances qui inhibent la synthèse du cholestérol. La principale monacoline de la levure de riz rouge (la monacoline K) est chimiquement identique à la

lovastatine, la molécule de synthèse d'un médicament trop classiquement prescrit (à mon goût !) en cas d'hypercholestérolémie. À l'origine, ce médicament était d'ailleurs extrait d'une levure (*Monascus ruber*).

La levure de riz rouge contient aussi, en petites quantités, des phytostérols⁷⁶, des isoflavones et des gras mono-insaturés. Ces substances peuvent aussi avoir un effet bénéfique sur les taux de cholestérol, ce qui entraînerait un effet accru. De très nombreux essais cliniques ont été effectués pour vérifier l'efficacité de la levure de riz rouge pour réduire les taux de lipides dans le sang. En 2006, les auteurs d'une méta-analyse de 93 essais aléatoires (9 625 sujets en tout)⁷⁷ ont fait un portrait intéressant de ce supplément ; un portrait évidemment contesté par les laboratoires pharmaceutiques et certains

grands organes de presse qui en dépendent. Reste que les résultats sont très intéressants : réduction de 13 à 44 % du taux de cholestérol total des sujets prenant de la levure de riz rouge ; et réduction de 7 à 44 % du taux de triglycérides. Dans les 2 cas, la levure a fait aussi bien que les statines et autres médicaments auxquels on l'a comparée. La levure de riz rouge a fait effet après 4 semaines de traitement et son bénéfice s'est maintenu durant 24 semaines au cours des essais les plus longs. La levure de riz rouge est encore un autre produit naturel très bien toléré.

LIN LINUM USITATISSIMUM

Le lin est cultivé pour ses fibres depuis plus de 10 000 ans. Ses graines sont aussi utilisées dans diverses pharmacopées depuis lors. Elles

apportent un des trois types d'oméga-3, l'acide gras linoléique (ALA) : acide gras essentiel de chaîne courte que notre corps transforme en deux autres types d'oméga-3⁷⁸. À poids égal, la graine de lin contient jusqu'à 800 fois plus de lignanes que d'autres aliments ; les lignanes (phytoestrogènes) sont de puissants antioxydants qui contribuent à lutter contre les radicaux libres. On voit donc que l'addition de son taux élevé en fibres, en oméga-3 et en antioxydants permet au lin (graines et/ou huile) de contribuer très efficacement à : réguler les rythmes cardiaques, ce qui diminue directement les risques de maladies cardiovasculaires ; et réduire les risques de souffrir d'excès de cholestérol. Certains chercheurs indiquent même que ces petites graines sont tellement puissantes qu'ils leur accordent plus de propriétés qu'aux poissons gras contenant

pourtant autant d'oméga-3. Leur goût sucré et leur saveur qui rappelle les noix permettent de les manger crues, cuites ou encore rôties ; on peut aussi les saupoudrer dans une salade, sur des légumes et des viandes, voire en rajouter aux céréales du matin ou dans un yaourt...

MATÉ OU YERBA MATÉ ILEX PARAGUARIENSIS

Les feuilles de ce grand arbre sud-américain sont torréfiées, pulvérisées et infusées dans l'eau chaude pour produire une boisson stimulante, le maté, aux effets semblables à ceux du café ou du thé. Riches en vitamines (A, B1, B2, C), flavonoïdes, minéraux (phosphore, calcium, potassium, magnésium, fer) et tanins, les feuilles de yerba maté contiennent aussi de

la matéine, un alcaloïde comparable à la caféine ou la théine. Le maté est une boisson nutritive, désaltérante, digestive et surtout stimulante. Elle tonifie le système nerveux central, le système cardiovasculaire, la thermogénèse (dépense calorique de l'organisme) et les muscles, réduit la sensation de faim et favorise le métabolisme des graisses. Les études disponibles indiquent que la consommation de maté peut aider à baisser le taux de mauvais cholestérol LDL d'environ 10 % chez les personnes consommant 1 litre de maté chaque jour en 3 prises et à 10 minutes du repas (avant ou après). Le maté agit sur l'absorption du cholestérol quand, en général, les médicaments anticholestérol classiques agissent eux sur la synthèse du cholestérol. Il est tout à fait possible de consommer du maté et de prendre simultanément des médicaments anticholestérol

(pas de risque d'interaction). Parlez-en à votre médecin⁷⁹.

NOPAL OPUNTIA FICUS INDICA

Sous nos contrées, nous connaissons ce cactus sous le nom de Figuier de Barbarie. Son usage pour la réduction des taux de lipides sanguins est suggéré par quelques essais cliniques, menés surtout auprès de patients souffrant d'hypercholestérolémie familiale. Les résultats indiquent que la consommation quotidienne de nopal (surtout *Opuntia robusta*) durant 4 à 8 semaines peut réduire les taux sanguins de cholestérol total et de mauvais cholestérol LDL, sans toutefois affecter le taux de bon HDL. Les effets sur les triglycérides varient selon les études (baisse ou aucun changement). Une étude plus récente (2007)

concerne un groupe de femmes souffrant du syndrome métabolique⁸⁰ : on a constaté après expérimentation que le taux de bon cholestérol HDL augmentait, surtout chez les participantes âgées de 45 ans et plus ; de plus, à la fin de l'essai, soit après 6 semaines, les symptômes du syndrome métabolique avaient disparu chez 39 % des femmes du groupe traité, contre seulement 8 % dans le groupe placebo⁸¹.

OLIVIER OLEA EUROPEA

Hypotenseur, tonique cardiaque et hypocholestérolémiant, l'olivier contribue à baisser le taux de mauvais cholestérol LDL et à réguler la tension. Les propriétés hypotensives des feuilles d'olivier ne sont connues que depuis le début du siècle dernier. Diverses études ont montré que la décoction de feuilles des jeunes

rameaux produit une stabilisation de la tension artérielle. Les feuilles des jeunes rameaux, les cépées ou rejets, sont plus riches en principes actifs que celles de l'arbre mature.

Des travaux ont montré que l'action hypoglycémiante de l'acide oléanolique⁸² permet d'entraîner une réduction de l'élévation dans le sérum de glutamique-pyruvic transaminase (G.P.T.), et une action préventive dans les dommages hépatiques provoqués par le tétrachlorure de Ca. Plus simplement, la décoction de feuilles de l'olivier diminue de façon significative le taux de cholestérol, les extraits hydroalcooliques de feuilles et/ou de bourgeons réduisent l'hypercholestérolémie et l'hyperlipidémie.

PISSENLIT TARAXACUM OFFICINALIS

Le pissenlit offre des propriétés proches de la chicorée. Pour ses qualités d'hypocholestérolémiant, dépuratif et fluidifiant sanguin, on utilise surtout les feuilles et la racine du pissenlit aux effets bénéfiques sur la digestion et le foie, notamment pour stimuler la production et l'expulsion de la bile. Apéritif : à consommer avant les repas, son amertume stimule l'appétit ainsi que les sécrétions salivaires et gastriques, en plus des fonctions hépatiques. Glycémiorégulateur : son contenu en inuline⁸³ ainsi que son action sur le foie contribuent à régulariser le taux de sucre dans le sang (glycémie). Hypocholestérolémiant : le pissenlit régularise l'émission de cholestérol par le foie et ses propriétés dissolvantes contribuent à diminuer l'accumulation de plaques d'athéromes dans le système sanguin.

PRÊLE EQUISETUM ARVENSE

La prêle est une des plantes les plus riches en silicium. Cet oligoélément intervient dans la fabrication du collagène et joue un rôle important dans le métabolisme osseux. Ce qui fait de la prêle la plante reminéralisante par excellence, active sur l'ostéoporose et toutes les formes de déminéralisation ou fragilités osseuses. Toutefois, on sait moins que la carence en silicium ralentit le fonctionnement de l'organisme ; car cet oligoélément intervient aussi pour régulariser divers métabolismes : cholestérol, glycémie, hypertension artérielle, métabolisme hépatique... dans lesquels le rôle bénéfique du silicium a été démontré.

RIZ ROUGE

(voir levure de riz rouge)

ROMARIN ROSMARINUS OFFICINALIS

Plante médicinale des voies biliaires, le romarin active la sécrétion et l'excrétion de la bile ; ce faisant, il favorise le drainage des voies biliaires et améliore la digestion des graisses. Or, comme une partie du cholestérol sanguin est éliminée dans la bile (et en partie réabsorbé), l'augmentation du flux biliaire permet de faire baisser légèrement le taux de cholestérol et de lipides sanguins.

THÉ CAMELLIA SINENSIS

La consommation d'environ quatre tasses de thé vert par jour participe grandement à

l'amélioration des taux de lipides sanguins et à la réduction des risques de troubles cardiovasculaires. Ceci est aujourd'hui généralement admis selon les résultats d'une étude⁸⁴ devenue célèbre, menée au Portugal. Il semble que les composés antioxydants présents dans le thé vert seraient à l'origine de ces bons résultats. Les chercheurs ont pu observer une réduction moyenne de 8,9 % du mauvais cholestérol LDL après quatre semaines de consommation de thé vert ; alors que le bon cholestérol HLD augmentait de 4 % en moyenne. En cause, la forte concentration de flavonoïdes, en particulier les catéchines, contenus dans le thé vert ; ces puissants antioxydants favorisent à la fois une réduction de la production du cholestérol et une meilleure absorption/élimination⁸⁵ .

TILLEUL TILLIA

Une cinquantaine de variétés en fonction des régions : *T. europaea*, *T. tomentosa*, *T. cordata*, *T. platiphyllos*, *T. sylvestris*...

Si les feuilles et fleurs du tilleul (en infusion) apportent calme et sérénité, c'est ici l'aubier⁸⁶ de l'arbre qui nous intéresse. Et soyons clairs : l'aubier de tilleul ne guérit aucune maladie ; en revanche, il est particulièrement actif dans un grand nombre de troubles de la santé en favorisant l'équilibre global de l'organisme. Ce draineur général, hépatotonique à effet antidyspeptique (favorisant la digestion) intervient spécifiquement sur le foie et la vésicule biliaire pour une meilleure élimination des toxines organiques et des acides métaboliques perturbateurs. De plus, il élimine

efficacement les excès de graisse engendrant des problèmes de surpoids et de cholestérol. L'aubier de tilleul renferme d'innombrables composants organiques ; plus particulièrement des antioxydants (flavonoïdes, polyphénols...), des coumarines (qui favorisent le drainage lymphatique et la métabolisation des protéines), et de la tiliadine (une substance amère cristallisée, qui lui est propre).

VIGNE ROUGE VITIS VINIFERA

Les principaux effets thérapeutiques de la vigne rouge s'appuient sur différents constituants, dont principalement trois flavonoïdes antioxydants : la quercétine et ses dérivés, des oligoproanthocyanidines (OPC), et du resvératrol. Et aussi sur les polyphénols présents dans la vigne et ses produits (raisin,

jus de raisin, extrait de pépins, vin désalcoolisé...) qui montrent clairement un effet positif sur plusieurs facteurs de risque des maladies cardiovasculaires. La consommation de vigne rouge – feuilles, fruits et pépins – permet donc d'améliorer la composition des lipides du sang (en réduisant notamment le taux de mauvais cholestérol LDL) ; de limiter l'agrégation des plaquettes sanguines ; de diminuer la pression sanguine ; de réduire le stress oxydatif de l'organisme ; d'augmenter la résistance des capillaires (veinotonique) et de diminuer leur perméabilité, évitant ainsi leur éclatement sous la peau ; de stimuler la circulation et faciliter le retour veineux...

Cinq molécules naturelles...

... que je trouve essentielles pour un régime anticholestérol. J'engage tout un chacun à les privilégier

dans l'alimentation quotidienne :

Magnésium : à privilégier pour tous et toutes, et plus particulièrement lors de périodes de stress, car le magnésium propose un effet rééquilibrant et protecteur des systèmes nerveux et cardiovasculaire.

Policosanol⁸⁷ : ce composé de divers alcools gras¹ est généralement extrait de la matière cireuse de la canne à sucre, ou moins souvent de la cire d'abeille, de l'igname ou du son de riz. La grande majorité des recherches scientifiques a montré qu'il aide à diminuer la production de cholestérol par le foie par un mécanisme proche des statines et présente une efficacité comparable à ces médicaments (baisse de la cholestérolémie et du mauvais cholestérol LDL).

Quercétine : ce flavonoïde propose des propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires qui luttent efficacement contre le processus dégénératif athéromateux.

Révesratrol : présent dans la peau des raisins rouges, ce polyphénol propose une action protectrice à la fois antioxydante et vasodilatatrice.

Vitamine C : on oublie trop souvent cette vitamine antioxydante, source de multiples bienfaits.

Pour aller plus loin : www.principes-de-sante.com/article/maladies-cholesterol.html.

GEMMOTHÉRAPIE (BOURGEONS, JEUNES POUSSES ET RADICELLES) ET/OU MACÉRÂTS (DANS UN MÉLANGE D'EAU, D'ALCOOL DE GLYCÉRINE)

La gemmothérapie repose sur le constat que le tissu végétal capable de créer de nouvelles cellules dans la zone de croissance de la plante (le méristème) contient toutes les informations de la future plante. C'est ce que découvrit le Dr Pol Henry (1918-1998), médecin belge qui au

cours des années 60 étudia les bourgeons et les jeunes pousses. Il montra que les bourgeons proposent un potentiel thérapeutique inégalable. Un peu plus tard, le médecin phytothérapeute et homéopathe français, Max Tetau, complète l'approche et la nomme gemmothérapie (du latin gemmae, qui signifie à la fois bourgeon et gemme).

Les bourgeons et les jeunes pousses sont plus riches en acides nucléiques et hormones de croissance, et contiennent plus de vitamines, minéraux et oligoéléments que n'importe quelle autre partie arrivée à maturité. Ils en possèdent surtout l'ensemble des propriétés latentes (le totum) qu'on retrouvera ensuite disséminées dans la plante mature au cœur de ses racines, feuilles, fleurs et fruits, et même de son aubier (l'écorce tendre).

La gemmothérapie propose de traiter l'excès et/ou le déséquilibre du taux de cholestérol avec principalement trois bourgeons que j'indique ici.

Matin :

Genévrier *Juniperus communis* L. surculi recentes.

Le genévrier est un puissant draineur du foie, dépuratif qui contribue à l'élimination des déchets organiques tels l'urée, l'acide urique, le cholestérol...

Bourgeons macérâts glycélinés 1 D – 30 à 50 gouttes le matin dans un peu d'eau.

Olivier *Olea europaea* L.

Par son action sur le sang, la jeune pousse d'olivier est recommandée pour soulager le système circulatoire sanguin : elle permet une baisse des lipides totaux et surtout du cholestérol (qu'elle détruit), un rééquilibrage des

phospholipides, une fluidification du sang...
entre autres belles vertus.

Bourgeons macérâts glycérisés 1 D – 30 à 50
gouttes le matin dans un peu d'eau.

Soir :

Tilleul argenté *Tilia tomentosa*.

Ses bourgeons ont la propriété de régénération
des mécanismes nerveux ayant souffert. La
résistance au stress et les circuits de
l'endormissement sont deux exemples de ces
mécanismes nerveux mis à mal. Toutefois, la
prise régulière de macérât de bourgeons de
Tilleul argenté contribue aussi à détoxifier
l'organisme : principalement du cholestérol, de
l'acide urique... soulageant ainsi le travail du
foie.

Bourgeons macérâts glycérisés 1 D – 30 à 50
gouttes le soir dans un peu d'eau.

Artichaut *Cynara scolymus*

Comme pour la plante (voir p. 114), la cynarine⁸⁸, molécule active de la plante, est présente dans le bourgeon et propose déjà des propriétés très intéressantes sur la sphère digestive, car elle augmente la sécrétion de la bile, facilitant ainsi la digestion. Et elle s'avère aussi utile pour favoriser la réduction du cholestérol sanguin, participant ainsi à la bonne marche du système cardiovasculaire. Un autre composé de l'artichaut, la lutéoline⁸⁹, participe à empêcher la synthèse du cholestérol et prévient la production du mauvais cholestérol LDL.

Bourgeons macérâts glycérisés 1 D – 30 à 50 gouttes le soir dans un peu d'eau.

DES CHAMPIGNONS⁹⁰

Les champignons sont aussi très intéressants pour traiter les soucis cardiovasculaires. Jadis utilisés en médecine, puis oubliés au profit de molécules et médicaments synthétiques, les champignons proposent des vertus santé naturelles à redécouvrir aujourd'hui dans le cadre d'une alimentation saine et équilibrée. Riches en eau, peu caloriques en raison de leur faible teneur en glucides et en lipides – donc en cholestérol ! –, ils sont une excellente source de potassium et de riboflavine⁹¹, sans compter leur richesse en fibres. Au même titre que les légumes, les champignons regorgent de nutriments, minéraux et vitamines, dont : cuivre, vitamines du complexe B, phosphore, potassium, fer, zinc...

Les champignons sont particulièrement intéressants sur deux domaines thérapeutiques :

- sur le plan de l'immunité, leurs polysaccharides (ou bêta 1,3 et 1,6 glucane) n'attaquent pas directement les cellules cancéreuses, mais produisent leurs effets anti-tumeur en activant les réponses immunitaires de l'hôte, en particulier en augmentant l'activité des macrophages tueurs de cellules cancéreuses ;
- inclus dans le cadre d'une alimentation prévention/protection cardiovasculaire.

J'ai surtout retenu quatre champignons ; à consommer, comme toujours, exclusivement bio :

MAÏTAKÉ GRIFOLA FRONDOSA

Les études et recherches montrent que ce champignon propose des vertus thérapeutiques

contre la fatigue, l'hypertension, l'obésité, le diabète, l'excès de cholestérol et les états de cancers. Il est très riche en bêta 1-6 glucane, un composé polysaccharidique spécifique que les chercheurs considèrent comme l'un des plus puissants immunostimulants. Car le bêta 1,6 glucane du maïtaké active différentes cellules du système immunitaire : lymphocytes T, macrophages et cellules tueuses ; ces dernières attaquant directement les cellules cancéreuses qui forment la tumeur.

PLEUROTUS PLEUROTUS OSTREATUS DIT PLEUROTE EN HUÎTRE

Il existe plus d'une trentaine de variétés de pleurotes. La plupart d'entre elles sont comestibles et plusieurs sont cultivées commercialement. Le pleurote représente

environ 25 % de la production mondiale de champignons. Le pleurote en coquille (ou en forme d'huître) est le plus connu. Cet excellent champignon peut très favorablement accompagner les régimes alimentaires de prévention des maladies cardiovasculaires⁹² par sa richesse en fibres, en stérols végétaux (phytostérols), en protéines, oligoéléments et sa faible valeur calorique. Les pleurotes contiennent aussi jusqu'à 5 fois plus de protéines végétales que la plupart des légumes. Différents essais in situ ont montré que la consommation quotidienne de 4 à 5 g de pleurote en poudre durant 2 mois, ramène au-dessous de 40 % le taux de mauvais cholestérol LDL dans le sang : un résultat identique à ceux des meilleurs médicaments disponibles. Résultats confirmés par des expérimentations sur des rats⁹³. Dans les faits, les différents

composés du pleurote agiraient à différentes étapes de la régulation du cholestérol sanguin (de l'absorption intestinale jusqu'à la formation de cholestérol au foie). On ne peut donc que conseiller la consommation usuelle de pleurote pour bénéficier de ses effets protecteurs sur certains facteurs de risque de maladies cardiovasculaires.

REISHI GANODERMA LUCIDUM

Le reishi est assez proche du shiitaké. Il contient des vitamines B ainsi que les vitamines C et D, du calcium, du fer et du phosphore. Il a été démontré scientifiquement que plusieurs polysaccharides du reishi ont exercé chez l'animal une activité antitumeur et immunostimulante⁹⁴ ou se sont révélés capables de stimuler les cellules macrophages (globules

blancs). De plus, il est prouvé que la consommation de reishi peut être bénéfique pour le cœur, qu'il sait réduire le taux de mauvais cholestérol LDL et abaisser la tension artérielle.

SHIITAKÉ LENTINUS EDODES OU LENTINULA EDODES DIT LENTIN DES CHÊNES

Le shiitaké est un champignon comestible poussant naturellement sur le tronc d'un arbre spécifique, le shii, un feuillu de la famille des fagacées, voisin du chêne et du hêtre. Nommé aussi champignon noir ou lentin, le shiitake est réputé pour ses qualités gastronomiques, mais surtout pour ses vertus médicinales. Il est riche en lentinan, un polysaccharide antiviral et immunostimulant de haut poids moléculaire. De

très nombreuses études attestent qu'il sait activer et soutenir le travail des cellules macrophages (globules blancs) chez les patients HIV positifs ou chez ceux atteints de cancer colique ou gastrique. Les Asiatiques l'utilisent depuis fort longtemps pour faire baisser la tension artérielle et le cholestérol⁹⁵, lutter contre les infections (effet antibiotique et immunostimulant)... Et plus généralement, le shiitaké montre de réelles propriétés hépatoprotectrices et se révèle être un remarquable antioxydant du fait de ses composés phénoliques qui permettent de protéger les cellules du corps contre les redoutables radicaux libres, impliqués notamment dans l'apparition des maladies cardiovasculaires.

COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Les compléments alimentaires anticholestérol doivent être consommés dans le cadre d'un régime alimentaire sain et équilibré ; s'ils sont d'une très bonne aide, ils ne peuvent à eux seuls réduire significativement le cholestérol. Ils constituent en revanche une solution naturelle très intéressante, car ils sont bien différents des médicaments de l'industrie chimique ; et surtout ils répondent à une autre logique, une autre philosophie de la santé.

Car il faut faire la différence entre les produits qui soutiennent artificiellement les fonctions de l'organisme à coup de molécules chimiques, et ceux qui accompagnent les fonctions naturelles grâce à des substances 100 % naturelles, sans danger ni effets néfastes à long terme.

Tromper l'organisme pour faire baisser le taux de mauvais cholestérol LDL, en lui fournissant des substances chimiques artificielles, c'est l'obliger à fonctionner contre nature. Parfois même, c'est le contraindre à brûler une énergie dont il ne dispose plus en le forçant à aller puiser dans ses réserves les plus profondes. Dans les faits, ces molécules biologiquement incorrectes proposent à l'organisme une simple ressemblance chimique avec des substances légitimes ; ce leurre permet d'interagir avec les molécules du corps. Mais, comme elles ne sont pas identiques aux molécules qu'elles imitent, elles provoquent des dysfonctionnements (les effets secondaires) et leurs portées recherchées relèvent plus de la tricherie chimique que de la suppression des causes de la maladie ou de l'apport de principes actifs vivants.

Stimuler l'organisme, c'est en revanche l'aider à trouver son bon équilibre de cholestérol en consommant des produits naturels (plantes, nutriments essentiels, minéraux...) qui lui apportent les éléments vitaux pour fonctionner à plein rendement et naturellement. Du point de vue de la médecine orthomoléculaire⁹⁶, ce sont des molécules correctes au sens qui ne sont pas étrangères au corps humain, qui sont biologiquement correctes, vivantes.

À très court terme, les médicaments sont évidemment plus spectaculaires – surtout lorsque la personne dépasse 3 g de cholestérol et qu'elle a besoin d'un remède en urgence ! –, mais à moyen et long termes, les compléments alimentaires gagnent sur toute la ligne. Toutefois, l'estampille « naturelle » n'est pas à elle seule un gage de sécurité.

QUELQUES RÈGLES D'UTILISATION

Lorsqu'on prescrit deux, voire plusieurs produits actifs, leur addition n'est pas toujours synonyme de valeurs ajoutées. Les synergies se révèlent parfois toxiques pour l'organisme. Une personne déjà sous traitement médical doit donc tenir son médecin informé du ou des compléments alimentaires qu'elle désire adjoindre à sa thérapeutique.

La position la plus sage est peut-être de s'en tenir à ces quelques suggestions :

- on ne mélange pas des produits de prescription médicale (allopathiques) avec des suppléments de produits naturels sans demander l'avis d'un professionnel compétent : par exemple, mieux vaut ne pas combiner des médicaments avec des compléments alimentaires ou des plantes médicinales qui

- ont la même indication, comme une statine de synthèse (médicament allopathique) et des statines naturelles (plante...) ;
- dans le cas des interactions médicaments/produits naturels, le pharmacien herboriste peut être une très bonne source d'information ;
 - un médicament à prendre à jeun doit être pris seul. Il ne faut rien ingérer, même un produit naturel, dans un délai de 2 heures avant ou après la prise du médicament ;
 - certains compléments alimentaires et produits naturels de santé présentent parfois un index thérapeutique étroit : la différence entre la dose thérapeutique utile et la dose potentiellement toxique peut être assez proche. Il ne faut donc jamais dépasser les doses conseillées ;
 - enfin, il ne faut jamais (sauf sous contrôle médical strict) ingérer des produits naturels de

santé lorsqu'on suit un traitement thérapeutique lourd, notamment des médicaments antirejets (après une greffe), des anticoagulants⁹⁷, des anti-HIV (sida) ou une chimiothérapie anticancer.

Pour éviter tout risque, la solution est simple : il suffit de s'en tenir à un ou deux compléments alimentaires par période de supplémentation, de respecter les doses indiquées et de s'informer auprès de son médecin ou de son pharmacien lorsqu'on suit un traitement médicamenteux régulier.

DES RÉPONSES EFFICACES ET SANS DANGER...

Ces précautions posées, il n'en reste pas moins que les produits naturels et les compléments alimentaires constituent

certainement une très bonne réponse à la recherche du meilleur équilibre du cholestérol. Il en existe bien trop pour les citer tous ici. Je m'arrêterai seulement sur ceux que je préconise régulièrement dans ma pratique de cabinet et dont je connais bien l'usage et les effets⁹⁸ ...

AIL + CoQ10®* (COENZYME Q 10)

En complément de ce que je disais déjà plus avant sur l'ail (voir p. 88), de nombreux textes anciens mentionnent les effets bénéfiques de l'ail qui n'ont jamais été démentis. Il facilite la digestion et est indiqué comme spasmolytique, apéritif, hépatoprotecteur, cholagogue et cholérétique. De nombreux auteurs le mentionnent comme antiviral, antibactérien, antiparasitaire, antifongique par modification du

terrain plutôt que par effet direct. Tonique général, il inhiberait même l'apparition et le développement de certains processus dégénératifs. On l'indique comme un antidote du tabac (protection vasculaire) et du plomb (saturnisme).

Actuellement, l'attention est portée sur ses remarquables propriétés protectrices du système cardiovasculaire (y compris dans les rétinopathies⁹⁹ et l'artérite¹⁰⁰). En effet, l'ail agirait à tous les niveaux de l'artériosclérose : il est traditionnellement reconnu comme hypotenseur, hypocholestérolémiant, hypotriglycéridémiant¹⁰¹, antiplaquettaire, anti-inflammatoire, antispasmodique. Riche en sels minéraux et en vitamines A, B et C, il diminue la fatigue, l'irritabilité et l'anxiété. Enfin, l'ail protégerait de

l'apparition du diabète et favoriserait le métabolisme thyroïdien.

Comme son nom l'indique, la coenzyme Q10 est une molécule qui accompagne certaines enzymes et leur permet de faire leur travail. Elle est indispensable pour que nos cellules produisent de l'énergie à partir du glucose fourni par l'alimentation et de l'oxygène apporté par la respiration. 95 % de l'énergie consommée par nos cellules est produite en présence de la coenzyme Q 10. C'est donc un agent énergétique exceptionnel. Elle est également antioxydante et protège contre les effets du vieillissement. Son rôle est comparable à celui d'une vitamine. Elle joue un rôle fondamental dans la synthèse de l'ATP par les mitochondries, véritables unités de production d'énergie cellulaire. En effet, la CoQ10 est un transporteur d'électrons à haute énergie du

cytoplasme de la cellule vers les mitochondries. Le tissu cardiaque étant très riche en mitochondries, l'intérêt de la CoQ10 pour soutenir sa fonction est très pertinent.

L'association de ces 2 éléments : ail et coenzyme Q.10 se potentialise et joue un rôle remarquable au niveau du système cardiovasculaire.

2 ou 3 fois 2 licaps par jour, de préférence avant les repas.

Boîte de 60 licaps dosées à : 470 mg de macérât d'ail bio dans huile de colza bio, 30 mg de CoQ10 (ubidecarénone obtenu par fermentation). Ces licaps sont pelliculées par de la gomme laque et de la gomme arabique (procédé naturel) afin d'éviter leur dissolution dans l'estomac et les renvois d'ail.

BIOLINE®* (ACIDES GRAS ESSENTIELS, EN PARTICULIER OMÉGAS 3)

L'huile de lin biologique est particulièrement intéressante pour sa richesse en acides gras polyinsaturés (70 %), en particulier en acides linoléique et linoléique, qui lui doivent leur nom. Les acides gras essentiels, en particulier les omégas 3 sont indispensables à toutes les cellules de l'organisme afin d'assurer leur croissance et leur division. Le cerveau et le système nerveux sont constitués à plus de 50 % par des acides gras essentiels.

L'huile de lin est une des rares sources végétales d'oméga-3. Elle est de loin la plus riche en ALA (acide alpha linoléique). L'acide eïcopentaenoïque (EPA) et l'acide docosahéaenoïque (DHA) sont ensuite synthétisés dans l'organisme. Elle contient de

nombreux minéraux : potassium, phosphore, magnésium, calcium, silicium, des antioxydants, des vitamines C, E, B1 et B2, du bêta-carotène, et des lignanes auxquels certains chercheurs reconnaissent des pouvoirs préventifs antiviraux, antifongiques et antibactériens. L'acide alpha linoléique est essentiel à la production de substances qui régulent la pression sanguine, la coagulation du sang, le rythme cardiaque, le système immunitaire et le métabolisme des graisses (équilibre des cholestérols) et réduit le taux des triglycérides.

1 à 2 capsules 2 ou 3 fois par jour aux repas.

L'association Bioline* et AilCoQ10* est généralement très conseillée en cas d'hypertension et d'hypercholestérolémie.

BROPAÏNE®* (APAISER LES INFLAMMATIONS)

Bropaïne est une association de deux enzymes de l'ananas et de la papaye (bromélaïne et papaïne). La papaye verte exsude un latex qui a la particularité d'offrir une exceptionnelle concentration d'enzymes (papaïne, chymopapaïne, lysozymes et lipase) facilitant la digestion des protéines et des lipides. Si l'on devait résumer l'application pratique qui peut être faite de la papaïne, ce sont surtout ses propriétés digestives (prise au cours des repas) et mucolytiques (prise loin des repas) qu'il faudrait retenir.

Des études médicales ont été réalisées sur les propriétés de diverses préparations à base de papaye et ont montré que, lors d'une utilisation thérapeutique à visée protéolytique, les

enzymes de la papaye verte digéraient sélectivement les tissus sclérosés, blessés ou en prolifération excessive avec peu ou pas d'incidence sur les tissus sains.

Quant à la bromélaïne, enzyme obtenue à partir de la tige d'ananas, les plus récentes recherches démontrent son activité protéolytique, fibrinolytique, mucolytique et hormonale (réduction de kininogène et des PGE2 et augmentation des PGE1) avec pour conséquence première une réduction de l'inflammation, mais également, grâce au BrPA (bromelain plasminogen activator), des modifications sanguines et cellulaires. La bromélaïne est un complexe enzymatique capable d'hydrolyser les protéines en acides aminés. De ce fait, elle appartient à la classe des protéases.

Propriétés :

Antiagrégante plaquettaire, fibrinolytique directe sur les caillots, anti-inflammatoire directe et indirecte, antitumorale, antimétastatique, immunostimulante, action mucolytique (bronchite, pneumonie, mucoviscidose), action digestive, ballonnements, flatulences, ulcères gastriques, œdèmes postchirurgicaux (préventif ou curatif), résolution rapide des hématomes, thrombose et thrombophlébite, plaque d'athérome.

Action fibrinolytique :

La fibrine est une protéine qui intervient lors de la coagulation. Elle forme un réseau autour des cellules et des tissus endommagés par un traumatisme, une intervention chirurgicale ou toute autre cause inflammatoire. Cependant, la matrice formée par la fibrine inhibe le drainage des tissus, favorise l'œdème et bloque la

circulation sanguine autour des cellules. La bromélaïne hydrolyse la fibrine pour faciliter l'accès aux nutriments et aux principes actifs. La fibrinolyse n'est peut-être pas due à une action directe de l'enzyme, mais par l'intermédiaire de l'activation de facteurs fibrinolytiques tels que l'activation du plasminogène en plasmine qui limite la propagation de la réaction de coagulation.

Actions mucolytiques :

Par son activité protéolytique, la bromélaïne fluidifie les sécrétions bronchiques, provoque une diminution de la viscosité et facilite l'expectoration. De ce fait, son usage est intéressant chez les personnes encombrées (bronchite, mucoviscidose). La bromélaïne prévient la formation des œdèmes et réduit les œdèmes existants. Par augmentation de la

perméabilité tissulaire, elle aide à résorber les œdèmes provoqués par les traumatismes.

Un essai clinique a été effectué sur 74 boxeurs avec des ecchymoses sur le visage et des hématomes sur les lèvres, les orbites, la poitrine, les bras. La bromélaïne leur a été donnée quatre fois par jour pendant au moins 4 jours et jusqu'à disparition des ecchymoses.

La bromélaïne module la synthèse des cytokines et des prostaglandines. Ainsi, elle agit directement sur les causes des raideurs et des sensibilités articulaires ce qui explique qu'elle soit souvent conseillée dans les problèmes de tissus endommagés, les traumatismes sportifs et les raideurs articulaires.

On peut donc en conclure que la bromélaïne augmente la perméabilité tissulaire par une fibrinolyse et permet ainsi la résorption du fluide

de l'œdème dans la circulation sanguine générale.

Inhibition de la croissance de tumeurs cancéreuses :

In vitro, la bromélaïne inhibe la croissance des tumeurs cancéreuses. Cette inhibition ne peut être cependant reliée ni à l'activité protéolytique, ni à l'activité peroxydasique. Elle induit l'apoptose des cellules. Les premiers rapports concernant les effets bénéfiques de l'administration orale de bromélaïne à des patients cancéreux datent de 1972. Des traitements avec des doses relativement élevées pendant plusieurs mois ont fait apparaître des rémissions de tumeurs malignes avec des effets secondaires négligeables.

Une association entre le risque de thromboembolie et le cancer a été reconnue

depuis plus d'un siècle. Les patients avec des cancers présentant ou non des signes cliniques ont un risque accru de faire une thromboembolie. Le mécanisme cellulaire est maintenant connu : par contact avec les plaquettes, les cellules tumorales sécrètent une série de facteurs tels le facteur de croissance dérivé des plaquettes (PDGF), la thrombine, des prostaglandines, qui induisent l'agrégation plaquettaire. Elles peuvent également endommager la paroi vasculaire, ce qui provoque la congestion de celle-ci avec formation d'un clou plaquettaire, et stimulent de ce fait l'ancrage de la cellule tumorale en métastases. L'administration de bromélaïne par voie orale diminue fortement les métastases de différents cancers chez l'animal d'expérience.

La bromélaïne diminue la capacité de ces cellules à migrer à travers une couche

matricielle extracellulaire et bloque in vitro la croissance des cellules tumorales. La bromélaïne clive les protéines CD 44 des cellules tumorales ; ces protéines sont des molécules d'adhésion qui permettent l'amarrage de la cellule à la paroi du vaisseau.

Les cellules métastasées portent le récepteur d'une urokinase¹⁰² activant le plasminogène qui se transforme en plasmine : cette dernière dégrade la matrice extracellulaire. Les cellules tumorales sécrètent aussi des métalloprotéinases qui leur permettent d'envahir la matrice. En réduisant l'expression de ce récepteur, la bromélaïne inhibe l'invasion du tissu par la cellule métastasée.

Sécurité d'emploi :

La bromélaïne est considérée comme non toxique et sans effets secondaires à l'exception

de réactions allergiques très rares. Elle peut être utilisée à des doses allant de 200 à 2 000 mg pendant de longues périodes. Les effets thérapeutiques commencent à 160 mg/jour, mais les résultats les meilleurs sont obtenus avec une dose initiale de 750 mg/j à prendre une heure avant les repas. La bromélaïne administrée à la dose de 500 mg/kg par voie orale ne provoque aucune altération. L'association des enzymes contenus dans l'ananas et la papaye contribue à neutraliser toutes les inflammations correspondant aux affections qui finissent en ite (sinusite, colite, tendinite, phlébite...). Ainsi leur association se potentialise et renforce l'action antidouleur et anti-inflammatoire. Par ailleurs, ces enzymes améliorent les fonctions digestives, l'insuffisance pancréatique, les ballonnements, les ulcères gastriques, les colites et la constipation.

2 fois 2 gélules par jour ou plus si nécessaire, 30 minutes avant les repas ou sur estomac vide.

Bromelaïne* extrait 2500GDU/mg 300 mg,
Papaïne extrait 6 000 USP/mg 100 mg.

Boîte de 150 gélules végétales dosées à 400 mg.

Co-QTION 10[®]

Le coenzyme Q10 également connu sous le nom de CoQ10 est une molécule naturellement présente dans toutes les cellules humaines : c'est un acteur majeur de la production d'énergie. La synthèse de cette molécule par nos cellules décline naturellement avec l'âge. Elle peut également voir sa quantité réduite dans différentes situations : effort physique intense, stress, consommation d'alcool ou de

tabac... Seule la forme réduite du CoQ10, appelée ubiquinol, est biologiquement active. Elle est naturellement instable et peu biodisponible. Co-Qtion 10®¹⁰³ permet d'en apporter une forme stabilisée et d'améliorer son assimilation. Co-Qtion 10® apporte également un extrait de pépins de raisin.

1 gélule à avaler matin et soir, au cours des repas. Cure de 2 à 3 mois, à renouveler au besoin. Analyse nutritionnelle pour 2 gélules : Huile d'olive 416 mg – Coenzyme Q10 (ubiquinol) 120 mg – Extraits de pépins de raisin (*Vitis vinifera*) 50 mg.

**ENZY 20®* (POUR SOUTENIR
LE SYSTÈME DIGESTIF)**

Les enzymes sont des catalyseurs des réactions biochimiques, c'est-à-dire des réactions chimiques survenant chez les êtres vivants. Les enzymes sont incontournables, dès lors qu'elles sont indispensables au déroulement de la quasi-totalité des réactions chimiques dans l'organisme humain. Une application fort logique pour prévenir ou guérir de nombreuses maladies est donc de mettre nos enzymes dans les meilleures conditions possible de fonctionnement. Elles accélèrent fortement la vitesse des réactions. Une réaction qui, spontanément, demanderait des mois ou des années se déroule en quelques secondes ou quelques fractions de seconde. Elles agissent en très petite quantité. Une molécule d'enzyme transforme quelques centaines à quelques millions de molécules de substrat par minute. Elles demeurent intactes à la fin des réactions. Les enzymes sont spécifiques. Elles ne

catalysent qu'un seul type de réaction (spécificité d'action). Les enzymes sont produites par les cellules. Dans leur grande majorité, ce sont des protéines. Les enzymes sont nombreuses. Plus de 2 500 ont déjà été identifiées, mais il en reste sans doute bien d'autres à découvrir. Environ 16 % de ces enzymes franchissent la barrière digestive et sont chargés d'exercer des actions que ne peuvent réaliser les enzymes du patient. L'ensemble des composants contribue ainsi à un confort digestif, combat la paresse intestinale et renforce les défenses de l'organisme. Enzy 20® régule tous les métabolismes et relance les mécanismes d'autoguérison.

3 fois 2 à 3 gélules par jour au moins 1/2 heure avant les repas.

Beta D galactosidase galactohydrolase
= lactase > 4000U/g 95 mg, Bromélaïne extrait

70 mg, Papaïne extrait 70 mg, Amylase > 24000U/g 60 mg, Protéase > 6000U/gr 50 mg, Rutine extrait 50 mg, L Tyrosine 50 mg, Lipase > 1000U/gr 30 mg, Cellulase > 200U/gr 15 mg, Vit. E 15 mg, Vit. B3 8 mg, Gluconate de fer 6 mg, Vit. B1 4 mg, Vit. B2 4 mg, Gluconate de cuivre 3 mg, Vit. B6 2 mg, Molybdène 75 µg, Sélénium 35 µg, Vit. D 3 µg.

Boîte de 150 gélules végétales dosées à 400 mg.

HUILE DE SON DE RIZ

L'huile de son de riz a fait son apparition en force sur le marché des produits naturels du fait de son absence de contre-indications ; mais aussi grâce à l'ensemble de ces principes actifs. Disponible en capsules opaques, l'huile de son

de riz est ainsi protégée du rancissement lié au contact de l'oxygène de l'air et de la lumière.

Le son de riz contient environ 20 % de lipides spécifiques du son de riz qui contiennent plus d'une centaine d'antioxydants dont les gamma oryzanols, des tocotriénols et tocophérols (vitamine E), des polyphénols (dont l'acide lipoïque), des phytostérols, des caroténoïdes antioxydants, des phospholipides, des enzymes (dont la SOD et le coenzyme Q10)...

Les tocotriénols

L'huile de son de riz contient de la vitamine E sous sa forme complète, 4 tocophérols (alpha, bêta, gamma et delta) et 4 tocotrienols. 70 % de la vitamine E de l'huile de son de riz est représentée par les tocotriénols capables de réduire significativement le mauvais cholestérol LDL sans nuire au bon cholestérol HDL. Comme déjà indiqué, le foie fabrique les 2/3 du

cholestérol présent dans l'organisme, le reste étant apporté par l'alimentation. Les tocotriénols protègent par ailleurs les vaisseaux sanguins de l'oxydation du mauvais cholestérol LDL.

L'acide lipoïque

L'huile de son de riz contient également de l'acide lipoïque, catalyseur nécessaire à la production de l'énergie cellulaire donc à la vitalité de nos cellules. C'est aussi un puissant antioxydant qui intervient sur la régulation du taux de sucre dans le sang. Son action insulino-like (identique à l'insuline) permet d'intégrer le sucre dans les cellules et notamment dans les muscles et de soulager le pancréas (production d'insuline). L'acide lipoïque est potentialisé par les tocotriénols en réduisant le cholestérol jusqu'à 40 %.

Les gamma oryzanols

On trouve cette famille de lipides spécifiques quasi exclusivement dans l'huile de son de riz et l'huile de graines de lin. À l'instar des tocotriénols, les gamma oryzanols aident à réduire le mauvais cholestérol LDL en inhibant l'activité d'une enzyme, la cholestérol-estérase hépatique.

KLAMATH AFALG®*

Une algue sauvage émerge parmi l'ensemble des végétaux : l'Aphanizomenon sort du lot. Elle contient plus de 115 micronutriments : acides aminés, nucléoprotéides, peptides, bêta-carotène, chlorophylle, polysaccharides, vitamines A, B, C, F, J, K, sels minéraux, oligoéléments... La magie opère, tous les nutriments qui sont indispensables à la vie sont présents. À ce titre, elle peut combler les

carences dont tous les humains souffrent. La liste des ennuis qu'elle peut enrayer est infinie... Et bien évidemment, elle est particulièrement intéressante lors de soucis cardiovasculaires, hypercholestérolémie et hypertension en particulier.

Débuter progressivement :

- 1^{ère} semaine : 1 gélule par jour le matin à jeun ;
 - 2^e semaine : 2 gélules, 1 matin et 1 avant midi ;
 - 3^e semaine : 3 gélules, 2 matin et 1 avant midi ;
 - 4^e semaine : 4 gélules, 2 matin et 2 avant midi ;
 - 5^e semaine : 5 gélules, 3 matin et 2 avant midi ;
- puis continuer ainsi à 5 gélules (2 g) par jour.

Cas spéciaux : jusqu'à 12 gélules par jour.

On peut en prendre en milieu d'après-midi ;
éviter d'en prendre le soir.

Enfants : demi-dose.

LYPRINOL®* (RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DES ACIDES GRAS)

Ce complexe d'acides gras polyinsaturés est extrait de la moule *Perna Canaliculus*, originaire d'Océanie. Elle vit à l'état sauvage près des côtes de Nouvelle-Zélande où elle est encore consommée crue par les tribus maories. De nombreuses recherches ont permis de découvrir et de vérifier que cette moule était la seule à posséder un complexe d'acides gras polyinsaturés à chaîne longue. Ce complexe est remarquable, car il a la capacité de rétablir l'équilibre des acides gras dans le corps

humain, équilibre qui revêt une grande importance dans notre organisme, car chacun d'eux agit différemment sur le métabolisme. Les études ont mis en évidence que le complexe d'acides gras polyinsaturés de la Perna Canaliculus contient outre des acides gras oméga-3, mais également des acides eïcosanoïdes (composés anti-inflammatoires extrêmement puissants). Cette efficacité est due au fait que la Perna Canaliculus vit dans un environnement particulièrement protégé et exempt de toute pollution. Ne pas confondre avec les extraits secs de la moule dont les acides gras ont été retirés.

Avaler sans croquer avec un peu de liquide 4 capsules en soirée avant le coucher pendant 3 à 6 semaines. En entretien 1 à 2 capsules par jour.

Composition par capsule : 50 mg de Lyprinol® (huile lipidique marine extraite de Perna

canaliculus ; 100 mg d'huile d'olive
pharmaceutique ; 0,225 mg de vitamine E.

ORTHOFLORE®* (RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DE LA FLORE INTESTINALE)

Pour être en bonne santé, notre système immunitaire doit être efficace et pour cela notre flore intestinale doit être en parfait état, en parfait équilibre. La vie actuelle la dérègle souvent : pollutions, erreurs d'alimentation, stress, antibiotiques, excès d'alcool, de nicotine ou de café et tout déséquilibre pouvant conduire à un terrain fragilisé.

Orthoflore®, ce sont huit souches différentes dont certaines sont rares, mais très utiles et efficaces, qui vont chacune jouer leur rôle et ainsi rétablir une digestion correcte, rendre le

milieu impropre aux mauvaises bactéries, s'attaquer aux *Candida albicans*, lutter contre les microbes, neutraliser les produits toxiques, contenir ou détruire les germes indésirables, éliminer les déchets, synthétiser certaines vitamines, produire des enzymes, faciliter la digestion des protéines, protéger et entretenir une muqueuse intestinale en bon état, renforcer nos défenses naturelles, donc notre système immunitaire. Orthoflore contient plus de 11 milliards 400 millions de bactéries amies par gélule, issues de 8 souches différentes.

1 gélule par jour le matin à jeun suffit.

Bifidobactérium infantis, *Lactobacillus casei*, *Lactobacoccus lactis*, *Lactobacillus acidophyllus*, *Bifidobactérium bifidum*, *Bifidobactérium longum*, *Lactobacillus plantarum*, *Lactobacillus rhamnosus*, Fructo--oligosaccharides.

Boîte de 100 gélules végétales dosées à 430 mg.

PIPERCUMINE®*

(LUTTER CONTRE UNE INFLAMMATION)

Combattre l'inflammation est la première démarche pour éteindre toute évolution critique. Les trois composants de Pipercumine® se potentialisent dans leurs actions anti-inflammatoires et la prévention de la dégénérescence des cellules.

La curcumine est le principal agent anti-inflammatoire du curcuma ; elle fait partie des antioxydants très puissants. Cependant, nous savons que la curcumine seule est très difficilement assimilable. La pipérine extraite du poivre noir potentialise considérablement les propriétés de la curcumine en multipliant au

moins par 20 et jusqu'à 1 000 fois son activité. Du gingembre on extrait les gingérols, puissants antioxydants, hépatoprotecteurs, cholagogues, antirhumatismaux, qui potentialisent eux aussi les effets de la curcumine tout en bloquant la cascade inflammatoire. Le gingembre améliore également l'absorption de la pipérine. Il se produit donc des synergies croisées extrêmement importantes. Curcumine, gingérols et pipérine sont actuellement étudiés activement pour leurs actions à prévenir les troubles inflammatoires et la prévention de la dégénérescence cellulaire.

2 fois 2 gélules par jour pendant trois semaines, puis 2 fois 1 gélule par jour.

Curcumine, gingérols, pipérine.

Boîte de 100 gélules végétales dosées à 300 mg.

Soja ou soya : oui, mais... !

Beaucoup de discussions et d'avis plus ou moins contradictoires sur cet aliment. Les bénéfices du soja sur la santé cardiaque auraient été démontrés par plusieurs recherches scientifiques au fil des années, mais des recherches financées par qui et au profit de quels industriels de l'agroalimentaire ? Et en raison de son supposé effet sur la réduction du mauvais cholestérol LDL, un certain nombre de pays ont autorisé une affirmation de santé ayant trait à la diminution du cholestérol par les protéines de soja.

Or, la réalité est bien moins exaltante : même lorsqu'elles font partie d'un régime alimentaire faible en gras, les protéines de soja ne contribuent que de manière modeste à faire baisser le taux de cholestérol sanguin. C'est ce que démontrent d'autres recherches¹⁰⁴ et essais cliniques – certainement plus indépendants – portant sur le soja sous forme d'aliment ou de supplément. Ainsi, selon un groupe d'experts de l'Association américaine du cœur American Heart Association (AHA), dans l'ensemble des 22 essais analysés, le soja n'a entraîné qu'une baisse moyenne de 3 % du taux de mauvais

cholestérol LDL. Les auteurs de l'analyse estiment qu'il s'agit là d'un effet somme toute modeste. De plus, les résultats indiquent qu'il faut consommer environ 50 g par jour de protéines de soja pour obtenir ce bénéfice. J'ajoute que ce serait quand même plus opportun pour la santé que ce soit du soja bio (et surtout non-OGM !). Et il convient de procéder à quelques essais et analyses médicales pour vérifier la bonne tolérance alimentaire à ce produit : car consommé en excès, il peut irriter le système nerveux et perturber l'humeur de certaines personnes sensibles, voire être bien trop riches en œstrogènes pour certaines femmes¹⁰⁵...

QUIET-FULL ANTISTRESS®*

Concentré de nutriments, il est utile à l'organisme pour participer au bon maintien de son équilibre physiologique et assurer l'adaptation rapide et harmonieuse de la personne face à toute situation de stress

(tension, conflits, bruit, sport intense, choc, préparation à un événement important...) ; et nous avons déjà indiqué pourquoi le stress n'est pas bon pour le cholestérol. Ce produit en amoindrit les conséquences nuisibles, tels la fatigue, l'état de tension, l'insomnie et le mal-être. Même les tendances colériques des enfants et/ou adolescents sont réduites. Troubles du sommeil, hyperréactivité nerveuse et difficultés digestives, contractures et crampes, timidité et trac... bref, tous les troubles générés par des stress plus ou moins intenses sont apaisés, calmés, régulés. Il m'apparaît donc comme le complément alimentaire idéal pour aider les personnes stressées, surmenées ou même atteintes d'une pathologie sévère. Il agit rapidement sur les symptômes du stress, régule les troubles de l'humeur, du comportement et stimule le tonus physique et psychique.

Sa composition parle pour lui :

- Glycérophosphate de magnésium 200 mg
- Magnésium marin 40 mg
- L. Arginine 80 mg
- Taurine 80 mg
- Vitamine B1 0,8 mg
- Vitamine B2 1,6 mg
- Vitamine B3 14,4 mg
- Vitamine B6 1,6 mg
- Vitamine B9 160 µg (microgrammes)
- Vitamine E 12 mg
- Griffonia simplicifolia (extrait sec) 20 mg
- Vitamine PP 10 mg
- Gluconate de Lithium 8 mg
- Gluconate de Zinc 500 µg (microgrammes)

De nombreuses études ont souligné l'intérêt du magnésium, de la taurine et des vitamines du groupe B pour aider l'organisme à mieux faire

face au stress. La taurine, dérivée d'un acide aminé soufré, la cystéine et le magnésium assurent la préservation de l'homéostasie des cellules soumises à des stress de tous ordres : excès de calcium, manque d'oxygène, excès de molécules oxydantes, polluants divers, irradiation... L'arginine est un acide aminé qui régule la sécrétion du cortisol, médiateur du stress. Les vitamines du groupe B occupent une place importante dans la physiologie du cerveau ; elles favorisent l'absorption du magnésium. Elles sont directement impliquées dans la synthèse des neurotransmetteurs intervenant dans le fonctionnement cérébral. L'extrait de graines de *Griffonia simplicifolia* est riche en 5-Hydroxy-Tryptophane (5 HTP), un précurseur direct de la sérotonine. Le lithium présente une action régulatrice sur les sites d'action des neurotransmetteurs. Le zinc entre dans la composition de près de deux cents

enzymes ; il intervient dans les plus vitales des réactions biochimiques de notre organisme... C'est dire si Quiet-Full® est un concentré de nutriments utiles à l'organisme pour participer au bon maintien de son équilibre physiologique et psychologique.

Prendre 2 fois 2 gélules par jour au cours des repas.

En cas de crise d'anxiété ou d'angoisse, prendre 2 gélules supplémentaires.

On peut le potentialiser en prenant du lithium en microsol ou en granions : 2 ampoules par jour.

SILYDIUM® (FOIE FATIGUÉ)

Le foie est un des organes les plus indispensables à la vie. Il est gorgé de sang, avec lequel il contracte des rapports très étroits,

dont l'importance n'a d'égale que la complexité. Aussi il s'agit de le maintenir dans la meilleure forme possible. Le foie représente l'usine de l'organisme : il est sollicité en permanence. C'est lui qui est en première ligne quand l'organisme est confronté à un afflux d'alcool ou de molécules chimiques, à un empoisonnement... Il est chargé de filtrer les substances toxiques ! Il est essentiel de le protéger pour assurer le bon déroulement des métabolismes et maintenir l'individu en bonne santé. Lors d'atteintes hépatiques, plusieurs plantes médicinales ont montré leur efficacité au fil des siècles : le chardon Marie, le *Desmodium adscendens*, le *Chrysanthellum americanum* et l'huile essentielle de carotte cultivée, qui ont une action régénératrice hépatocellulaire. Ce complément alimentaire rassemble les 4 plantes essentielles qui interfèrent au niveau du carrefour hépatovésiculaire.

1 à 3 gélules par jour avant les repas.

On peut augmenter la prise dans les agressions aiguës (hépatite, chimiothérapie, insuffisance hépatorénale, éthylisme, stéatose, cirrhose).

Extrait sec de chardon Marie titré à 80 % de silymarine, extrait sec de *Desmodium adscendens*, extrait sec de *Chrysanthellum americanum*, HE *Daucus Carota*.

Boîte de 100 gélules végétales dosées à 425 mg.

QUELQUES PLANTES APAISANTES ET ADAPTOGÈNES LORS D'UN CHOLESTÉROL PROVOQUÉ PAR EXCÈS DE STRESS¹⁰⁶

Comme je l'indique plus avant¹⁰⁷, on ne fait pas assez souvent le lien entre un taux déséquilibré en cholestérol et l'organisme d'une personne stressée. Car durant les périodes de stress, des messagers chimiques sont relâchés pour préparer le corps à une réponse de lutte ou de fuite devant ce stress. Ces changements hormonaux peuvent augmenter le niveau de cholestérol total. Certaines plantes proposent

alors de rééquilibrer l'ensemble de l'organisme et d'apaiser les orages plus ou moins chroniques de notre chimie interne.

PLANTES APAISANTES

BACOPA BACOPA MONNIERI

Voilà environ 3 000 ans que furent décrites¹⁰⁸ pour la première fois les vertus du bacopa. Cette plante, qui ne pousse que dans les champs indiens, était alors connue pour stimuler la mémoire. Aujourd'hui, le bacopa est utilisé pour traiter la déprime et l'anxiété chez des personnes fatiguées ou surmenées. Elle a une très forte action calmante, sans être indolente. Elle révèle son efficacité dans des conditions de stress accompagnées de manque de sommeil.

FIGUIER FICUS CARICA L.

Ce grand remède du domaine psychosomatique offre une action calmante remarquable. C'est un anti-angoisse de premier ordre, utile pour neutraliser les effets du stress, tant intérieur qu'extérieur. Il rétablit le sommeil et apaise toutes les angoisses.

GENTIANE JAUNE OU GRANDE GENTIANE GENTIANA LUTEA

Par ses xanthones¹⁰⁹, pourvue d'une action inhibitrice de la monoamine-oxydase¹¹⁰, elle limite l'élimination trop précoce des neurotransmetteurs, telle la sérotonine. Ce tonique amer, stimulant général, agit

favorablement sur le manque d'intérêt dans le présent et l'abattement lié à la tristesse.

GRIFFONIA GRIFFONIA SIMPLICIFOLIA

On a identifié la présence naturelle (10 %) dans la graine de griffonia, de 5-HTP : un acide aminé produit par notre organisme à partir d'un autre acide aminé, le tryptophane, présent dans les aliments protéinés ; ce qui explique son rôle déterminant dans le système serotoninergique. En effet, le 5-HTP est le précurseur immédiat de la sérotonine, ce neurotransmetteur majeur dont la baisse de disponibilité provoque états dépressifs, mal-être, perte d'intérêt, fatigue physique et psychique.

MÉLISSE MELISSA OFFICINALIS

La mélisse a une action sédatrice et agit sur les troubles qui ont une origine nerveuse : spasmes intestinaux et digestifs, colites, crampes d'estomac, émotivité, anxiété, palpitations et insomnie. La mélisse améliore également les états dépressifs. Son action calmante sur le système digestif est complétée par un effet anti-inflammatoire et spasmolytique. En favorisant la sécrétion biliaire, elle contribue à une digestion harmonieuse.

MILLEPERTUIS HYPERICUM PERFORATUM

C'est la plante des blessures (plaies cutanées, brûlures, des nerfs, de l'âme). Le millepertuis influence activement le métabolisme des neurotransmetteurs (dont la sérotonine), possède une action IMAO (donc antidépressive) et modifie favorablement l'humeur en quinze

jours à trois semaines chez plus de 80 % des malades. Cette plante a la réputation d'égayer l'humeur et d'exalter l'esprit. C'est le tonique et restaurateur nerveux idéal.

PASSIFLORE PASSIFLORA EDULIS
VAR. EDULIS,
ET VAR. FLAVICARPA ; ET PASSIFLORA
INCARNATA

Les propriétés sédatives de la passiflore ont été démontrées par diverses études¹¹¹. Les éléments contenus dans la plante permettent une relaxation musculaire préalable au sommeil. Son pouvoir sédatif ne perturbe pas la vigilance au cours de la journée. Elle supprime aussi l'anxiété, la nervosité et l'angoisse, accumulées

par la vie stressante que nous menons, et prépare à l'endormissement.

PETITE CENTAURÉE *CENTAURIUM* *UMBELLATUM*

Cette plante est sédative du système nerveux central. Elle aussi, tonique amer, est un stimulant général qui agit favorablement sur le manque d'intérêt dans le présent et l'abattement lié à la tristesse.

VALÉRIANE *VALERIANA OFFICINALIS* L.

La valériane est utilisée depuis l'Antiquité romaine pour ses propriétés sédatives et relaxantes. C'est pour l'homme le plus beau

tranquillisant de la nature, car il n'affaiblit pas l'esprit et n'assomme pas comme beaucoup de tranquillisants chimiques. En Allemagne et en Suisse, des études approfondies ont établi que la valériane contribue à abaisser la tension artérielle due au stress et à l'anxiété. Elle traite la plupart des troubles liés au stress.

DES PLANTES ADAPTOGÈNES ¹¹²

Une plante adaptogène augmente la capacité de l'organisme à s'adapter aux différents stress auxquels il est quotidiennement confronté. La consommation de ces plantes permet d'accroître la résistance en harmonisant différentes fonctions internes, notamment en régulant le fonctionnement de certains organes.

ASHWAGANDA WITHANIA SOMNIFERA

L'ashwaganda est un arbuste originaire du sous-continent indien. L'usage de sa racine séchée et réduite en poudre tient une place prépondérante dans la pharmacopée traditionnelle de l'Inde (l'ayurveda) depuis plus de 3 000 ans. Il est utilisé comme un tonique et un adaptogène qui régule les fonctions vitales et permet une meilleure défense face à la maladie et au stress. Son action générale sur l'organisme accroît la résistance physique et psychique, quel que soit l'état de santé de celui qui l'absorbe. D'une innocuité totale, cette plante ne modifie pas le métabolisme plus que nécessaire. Les recherches scientifiques lui ont trouvé d'autres qualités, notamment d'hypotenseur¹¹³...

ASTRAGALE ASTRAGALUS MEMBRANACEUS

Plante originaire de Mongolie et du nord de la Chine, peu connue en Occident, elle est employée depuis des millénaires pour soutenir les personnes affaiblies ou souffrant de maladie chronique. Elle stimule le système immunitaire et l'appétit. On lui connaît des vertus tonifiantes, stimulantes de la fonction cardiaque, antidépressives...

ÉLEUTHÉROCOQUE ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS

Les Chinois connaissent l'éleuthérocoque depuis environ 4 000 ans. On peut résumer ses qualités de plante médicinale adaptogène par trois vertus majeures : accroissement des

performances physiques, soutien des capacités intellectuelles, élévation de la résistance du corps aux agressions environnementales. C'est en améliorant la circulation sanguine cérébrale et en stimulant le système nerveux central que l'éleuthérocoque donne le meilleur de son effet antistress, réducteur de la fatigue intellectuelle, tonique général... La très sérieuse OMS (Organisation mondiale de la Santé) le reconnaît comme un « tonique traditionnel qui peut soutenir et stimuler l'organisme en cas de fatigue et de faiblesse, lorsque la capacité de travail ou de concentration est amoindrie ou au cours d'une convalescence ». Un bel hommage et une reconnaissance d'efficacité.

GINSENG PANAX GINSENG

Voilà certainement la plus célèbre des plantes adaptogènes. On la dit même panacée dans son nom latin *Panax ginseng*. Elle maintient le niveau d'énergie vitale à son maximum, augmente le métabolisme, stimule l'appétit et exerce une action efficace sur toutes les formes de fatigue et de stress.

SCHISANDRA SCHISANDRAE CHINENSIS

Dans le premier livre de phytothérapie chinoise¹¹⁴, on peut déjà lire une description du schisandra. Traditionnellement utilisées par les médecines ancestrales, ses baies servaient à soulager de nombreux maux courants. Aujourd'hui, la science a percé à jour ses qualités adaptogènes, particulièrement utiles en

cas de stress pour apaiser le système nerveux central¹¹⁵ de façon naturelle, progressive et harmonieuse. Certaines de ses vertus sont aujourd'hui confirmées par les recherches scientifiques. Elles montrent que les ingrédients actifs du schisandra aident notamment à normaliser la pression artérielle et le rythme cardiaque¹¹⁶, protéger contre les méfaits du stress et contre les effets des radicaux libres¹¹⁷...

RHODIOLE RHODIOLA ROSEA

La rhodiole est une plante vivace qui sait stimuler le métabolisme énergétique cellulaire, accroître la résistance à l'effort physique, diminuer le temps de récupération après l'effort, apaiser les situations de stress et de fatigue...

L'AUTEUR

Jean-Pierre Willem est docteur en médecine, chirurgien et anthropologue.

Il a mené dès 1959 en Algérie de nombreuses missions humanitaires auprès des victimes de catastrophes et de conflits. En 1964, il fut le dernier assistant du Dr Albert Schweitzer, à Lambaréné (Gabon). En 1966-1967, il est médecin coopérant au Rwanda, et rencontre plusieurs fois à cette occasion Ernesto Guevara dit « Le Che », dans la région des Grands Lacs. Il fut ensuite médecin des orphelins et des réfugiés au Viêtnam et au Cambodge (1968-1975), médecin-chef sur le chantier du Transgabonais (1976-1977), auprès des

réfugiés laotiens dans le Triangle d'or (Asie du Sud-Est) (1977), auprès des victimes de la famine au Zaïre (1979) et à l'hôpital d'indigents de Kinshasa (1981), chirurgien au Liban (1976, 1978, 1983), sur le front Iran-Irak (1982) et en Somalie (1984). Il a participé à la création de Médecins sans Frontières en 1977.

Partisan du rapprochement des médecines traditionnelles, complémentaires de la médecine conventionnelle, c'est après avoir inauguré en 1985 la première chaire de médecines naturelles à la Sorbonne qu'il fonde en 1987 la Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine (FLMNE).

En 1987, il fonde l'ONG internationale Médecins aux pieds nus (MAPN) : association humanitaire dont les actions, locales et internationales où son appui est demandé,

utilisent les ethnothérapies alternatives, le développement durable et les ressources locales en vue d'atteindre l'autonomie des populations bénéficiaires. L'originalité des Médecins aux pieds nus repose sur l'idée que s'il est intéressant (dans les situations d'urgence) d'offrir les « solutions occidentales », il est ensuite préférable d'aider les populations en souffrance en favorisant le développement de leurs propres ressources locales.

Il est aussi journaliste et membre d'honneur de l'Union internationale de la presse scientifique.

Pour joindre l'auteur

Faculté libre de médecines naturelles et d'ethnomédecine

D^r Jean Pierre WILLEM

9, rue du général Beuret

75 015 PARIS

Tél. 01 42 50 04 58

Site Internet de la Faculté : www.flmne.org

Courriel : flmne@wanadoo.fr

Contact personnel :

Site Internet : www.docteurwillem.fr/

Courriel : jean-pierre.willem@wanadoo.fr

BIBLIOGRAPHIE PARTIELLE DE L'AUTEUR

Insomnie et troubles du sommeil : les solutions naturelles, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.

Stress, dépression et troubles du comportement, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Les Intolérances alimentaires, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

Les Pathologies de la thyroïde, Éd. du Dauphin, 2010.

100 Ordonnances naturelles pour 100 maladies courantes, Guy Trédaniel Éditeur, 2010.

Les Huiles essentielles, médecine d'avenir (12^e édition), Éd. du Dauphin, 2010.

Le Secret des peuples sans cancer, 3^e réédition,
Éd. du Dauphin, 2009.

Mémoires d'un médecin aux pieds nus, Albin
Michel, 2009.

100 Maladies du xxi^e siècle, Éd. Testez, 2008.

L'Ethnomédecine, une alliance entre science et
tradition, Éd. Jouvence et Biocontact, 2006.

Aroma famille, Albin Michel, 2005.

Prévenir et vaincre le cancer, Guy Trédaniel
Éditeur, 2004.

Au Diable la vieillesse ! (6^e édition), Éd. du
Dauphin, 2004.

(...)

Composition : Soft Office (38)

1. Dans Knock ou le Triomphe de la médecine, une pièce de théâtre française de Jules Romains de 1922.
2. Médecin généraliste, enseignant à la faculté Bichat et Lariboisière. Auteur de La Fabrique de malades – Ces maladies qu'on nous invente, Éd. Le Cherche Midi, 2013.
3. Enquête sur l'industrie pharmaceutique, Mutuelle générale des cheminots (MGC).
www.mutuellemgcleblog.files.wordpress.com.
4. Stress, dépression et troubles du comportement : une nouvelle approche sans produits chimiques, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.
5. Cité dans www.une-autre-medecine.over-blog.com/article-cholesterol-mythe-et-realite-66214180.html.
6. www.thincs.org.
7. www.phill443.unblog.fr/.
8. Voir le blog du Dr Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au CNRS : www.michel.delorgeril.info.
À lire d'urgence (!) : Cholestérol, mensonges et propagande, Éd. Thierry Souccar, mars 2013 (2^e édition).
9. Professeur Philippe Even, biochimiste de formation et ancien doyen de la faculté de médecine Necker. Aujourd'hui patron de l'institut Necker, il a dirigé un laboratoire de cardiologie de 1964 à 1980. Dans Le Nouvel Observateur du 14 février 2013, pour son livre La Vérité sur le cholestérol, Éd. Le Cherche midi, 2013.
10. www.Le Point.fr, 18 février 2013.
11. La Vérité sur le cholestérol, Éd. Le Cherche Midi, 2013.
12. Une famille de molécules médicamenteuses hypolipémiantes.

- [13.](#) Inhibiteurs de l'HMG-CoA réductase (3-hydroxy-3-méthylglutaryl-CoA réductase).
- [14.](#) Processus de formation des athéromes, des dépôts de lipoprotéines sur les parois des artères.
- [15.](#) Constituant des membranes cellulaires.
- [16.](#) De nombreux sites Internet référencent les stations thermales ; par exemple, www.medecinethermale.fr.
- [17.](#) Gramling, R. et al., Self-Rated Cardiovascular Risk and 15-Year Cardiovascular Mortality, *Annals of Family Medicine*, 6, 302-306, 2008.
- [18.](#) Rapporté par le magazine Top Santé : www.topsante.com/sante-au-quotidien/Actus/Optimisme-voir-la-vie-du-bon-cote-abaisse-le-cholesterol.
- [19.](#) Insomnie et troubles du sommeil : les solutions naturelles, Éd. Guy Trédaniel, 2013.
- [20.](#) Et toutes les plantes dites adaptogènes dont je parle dans le chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.
- [21.](#) Ce texte (et bien d'autres !) est en partie présent sur mon site Internet afin d'offrir des solutions naturelles au plus grand nombre, pour répondre à quelques « maladies de civilisation » majeures : www.docteurwillem.fr.
- [22.](#) Je rappelle que ces radicaux libres participent activement au durcissement des parois artérielles et à l'installation des plaques d'athérome sur ces parois.
- [23.](#) Voir une présentation plus complète dans le chapitre Plantes et compléments alimentaires p. 112.
- [24.](#) Notamment à celles que j'indique dans le chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.
- [25.](#) Détails de la méthode : www.passeportsante.net/fr.

- [26.](http://www.institut-eutonie.com) Détails de la méthode : www.institut-eutonie.com.
- [27.](http://www.biofeedback.fr) Détails de la méthode : www.biofeedback.fr.
- [28.](http://www.hypnose-ericksonienne.com) Détails de la méthode : www.hypnose-ericksonienne.com.
- [29.](#) À lire : Le Guide de l'olfactothérapie, G. Gérault, J-C.Sommerard, C.Béhar, R.Mary, Éd. Albin Michel, 2011.
- [30.](#) Les lipides (matières grasses) qui composent la membrane cytoplasmique (paroi externe de la cellule) sont principalement des molécules de phospholipides disposées en une double couche, avec des molécules de cholestérol insérées à l'intérieur de cette double couche. Les molécules de phospholipides seraient responsables de la fluidité de la membrane alors que la présence du cholestérol serait plutôt reliée au maintien d'une viscosité adéquate.
- [31.](#) Dilatation d'une artère coronaire obstruée à l'aide d'un cathéter à ballonnet afin de rétablir la circulation sanguine cardiaque.
- [32.](#) Récidive du rétrécissement d'une artère dû à la formation de plaque d'athérome.
- [33.](#) Stephens NG., Parsons A., Schofield PM., Kelly F., Cheeseman K., Mitchinson MJ., Randomised controlled trial of vitamin E in patients with coronary disease : Cambridge Heart Antioxidant Study (CHAOS), Source : Dep. of Medicine, Cambridge University, in Lancet, Mars1996.
- [34.](#) Je développe cette remarque dans mon livre Les Intolérances alimentaires, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.
- [35.](#) Pesticides Action Network Europe, formé en 1983, est un réseau d'organisations non gouvernementales (ONG) situées en Europe et agissant pour promouvoir des alternatives durables à l'utilisation des pesticides.

(www.pan-international.org).

[36.](#) Oliveira AB., Moura CFH., Gomes-Filho E., Marco CA., Urban L. et al., (2013) The Impact of Organic Farming on Quality of Tomatoes Is Associated to Increased Oxidative Stress during Fruit Development, in www.plosone.org.

[37.](#) Inhibiteurs de la pompe à protons : catégorie de médicaments qui bloquent la sécrétion acide de l'estomac.

[38.](#) Voir les sites Internet www.seignalet.fr et www.recettes-seignalet.com.

[39.](#) Après triage, les fruits et graines sont soumis mécaniquement à froid à la presse, donc à température ambiante. L'huile obtenue est ce **premier jus naturel**, renfermant tous les **principes nutritifs essentiels qui sont détruits s'il est chauffé**.

[40.](#) Voir chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.

[41.](#) Voir chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.

[42.](#) Les émonctoires sont les principales voies d'élimination des déchets dont dispose notre organisme : foie, intestins, peau, poumons, reins...

[43.](#) Voir chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.

[44.](#) Un régime alimentaire que j'ai développé dans mon livre : Les Secrets du régime crétois, Éd. du Dauphin, 1999. Les grandes bases d'une alimentation saine et pourquoi transformer ses habitudes alimentaires. 100 recettes pour vous aider à attaquer.

[45.](#) Jambazian PR., Haddad E., et al., Almonds in the diet simultaneously improve plasma alpha-tocopherol concentrations and reduce plasma lipids, J Am Diet Assoc. 2005.

[46.](#) Je rappelle pour les étourdis que les stérols possèdent une structure chimique proche de celle du cholestérol. Ainsi, cette proximité permet aux stérols de tromper l'organisme et donc de limiter le passage du cholestérol de l'intestin vers le sang.

[47.](#) Consulter : www.passeportsante.net/fr (céréales-grains-entiers-effet-protecteur-contre-hypertension).

[48.](#) Les anthocyanines sont des composés phénoliques qui agissent comme des pigments et donnent aux cerises leur couleur rouge.

[49.](#) Mursu J., Voutilainen S., Nurmi T. et al., Dark chocolate consumption increases HDL cholesterol concentration and chocolate fatty acids may inhibit lipid peroxidation in healthy humans, *Free Radic Biol Med*, novembre 2004.

[50.](#) Guthikonda S., Haynes WG., Homocysteine : role and implications in atherosclerosis, *Curr AtherosclerRep*, mars 2006.

[51.](#) Pour aller plus loin dans les vertus de la baie de goji, le livre référence : Pr Gross Paul M., Zhang X., Zhang R., Wolfberry, nature's bounty of nutrition and health, Ed. Booksurge Llc, 2005.

[52.](#) Kim S Y. et al., New hepatotoxic cerebroside from Lycium chinense fruits in *J. Nat. Prod.*, 1997.

[53.](#) Je rappelle pour les étourdis que les stérols possèdent une structure chimique proche de celle du cholestérol. Ainsi, cette proximité permet aux stérols de tromper l'organisme et donc de limiter le passage du cholestérol de l'intestin vers le sang.

[54.](#) Voir aussi chapitre Plantes et compléments alimentaires, p. 112.

[55.](#) À commander chez www.aromaphyto.fr/boutique/cholesterol/quitchol.html.

[56.](#) Cominetti C., de Bortoli MC., Garrido AB. J.-R., Cozzolino SM., Brazilian nut consumption improves selenium status and glutathione peroxidase activity and reduces atherogenic risk in obese women, *Nutr Res.*, juin 2012.

[57.](#) Je rappelle pour les étourdis que les stérols possèdent une structure chimique proche de celle du cholestérol. Ainsi, cette proximité permet aux stérols de tromper l'organisme et donc de limiter le passage du cholestérol de l'intestin vers le sang.

[58.](#) Castilla P., Echarri R., et al., Concentrated red grape juice exerts antioxidant, hypolipidemic, and antiinflammatory effects in both hemodialysis patients and healthy subjects, *Am J Clin Nutr*, 2006.

[59.](#) La cannelle a un effet bénéfique sur le glucose et les lipides des personnes atteintes du diabète de type 2 – Traduction française in www.pharm-nature.com/fr/etudes-cliniques/75-etude-clinique-insu-regul.

[60.](#) Voir la description du complément alimentaire curcumine/poivre : la Pipercumine®, p. 171.

[61.](#) Je rappelle pour les étourdis que les stérols possèdent une structure chimique proche de celle du cholestérol. Ainsi, cette proximité permet aux stérols de tromper l'organisme et donc de limiter le passage du cholestérol de l'intestin vers le sang.

- [62.](#) Ebrahimzâdeh, Radjabiân, Karamiân, Abrishamtchi, Sabourâ, Za'farân-e Iran bâ Negâhi Pajouheshi (Un regard scientifique porté sur le safran d'Iran), Éd. Ettela'ât, 1385 (2006), p. 587-592.
- [63.](#) Christian Friedrich Samuel Hahnemann (1755–1843), concepteur de l'homéopathie.
- [64.](#) Gonflement d'un organe ou d'un tissu provoqué par l'accumulation de liquides dans les tissus.
- [65.](#) L'acide dicaféylquinique ou cynarine est un composé biochimique (polyphénol), principe amer découvert en Italie au début du XX^e siècle, antioxydant biosynthétisé par certains végétaux, dérivé de l'acide chlorogénique, dont on connaît bien aujourd'hui les propriétés curatives sur le foie et la vésicule biliaire.
- [66.](#) Un flavonoïde aux fortes propriétés antioxydantes très répandu dans l'univers végétal.
- [67.](#) Des sesquiterpènes (classe de terpène formée de 3 unités isoprènes et comme formule C₁₅H₂₄) à fonction lactone. La plupart des plantes qui en contiennent sont dépuratives : la camomille romaine, l'échinacée, le pissenlit, la chicorée...
- [68.](#) Les inulines sont un mélange de polysaccharides (sucres simples de type fructose liés entre eux) produit naturellement par de nombreux types de plantes. Elles appartiennent à une classe de fibres alimentaires appelé fructanes. Très efficace prébiotique, l'inuline agit très favorablement sur les systèmes immunitaire, cardiovasculaire et digestif (transit intestinal).
- [69.](#) Notamment, des alcaloïdes (dont la trigonelline) et des saponosides (dont certains précurseurs de stéroïdes telle la diosgénine).

[70.](#) Des alcaloïdes (protopine et hydrastine), des tanins, des acides organiques (malique et citrique), des hétérosides flavoniques (rutine) et des sels minéraux (potassium).

[71.](#) Chaque jour, une certaine quantité de vieux globules est remplacée par de nouvelles cellules sanguines : la bilirubine est un pigment de couleur jaune qui se trouve dans la bile, issu de la destruction naturelle de l'hémoglobine dans la rate. Pendant que les vieux globules rouges sont détruits, la bilirubine, elle, reste ; le foie aide alors l'organisme à l'éliminer. Elle finit par être expulsée dans le tube digestif à travers les selles.

[72.](#) Henri Pobeguïn, Les Plantes médicinales de la Guinée, Éd. A. Challamel, 1912.

[73.](#) Elle y est référencée comme contenant « au minimum 1,20 % de dérivés flavoniques totaux, exprimés en vitexine (M. 432,4) et au minimum 11,0 % de polyphénols totaux ».

[74.](#) Sood N., Baker WL., Coleman Cl., Effect of glucomannan on plasma lipid and glucose concentrations, body weight, and blood pressure : systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr., octobre 2008 (www.ajcn.org).

[75.](#) J'emprunte les informations de ce passage à l'excellent site Internet québécois : www.passeportsanté.net.

[76.](#) En raison de leur structure chimique proche de celle du cholestérol, les phytostérols entravent partiellement son absorption en occupant ses sites d'absorption dans l'intestin.

[77.](#) Liu J., Zhang J. et al., Chinese red yeast rice (*Monascus purpureus*) for primary hyperlipidemia : a meta-analysis of randomized controlled trials, Chin Med., novembre 2006 (www.pubmedcentral.nih.gov).

[78.](#) L'acide eicosapentaénoïque (de l'anglais eicosapentaenoic acid, ou aussi acide icosapentaénoïque/EPA) ; et l'acide docosahexaénoïque (DHA).

[79.](#) Pour en savoir plus : Ronald Mary, 280 Produits naturels pour se surpasser, Éd. Presses du Châtelet, 2013.

[80.](#) Ensemble de facteurs prédisposant au diabète ou aux maladies cardiovasculaires.

[81.](#) Pour en savoir plus, voir le site Internet www.passeportsante.net.

[82.](#) Aussi nommé acide gras essentiel polyinsaturé oméga-6, il intervient dans la fabrication de la membrane cellulaire. Il ne peut être synthétisé par l'organisme et doit donc être apporté par l'alimentation. Plusieurs plantes médicinales en contiennent, dont l'aubépine, le basilic, la lavande aspic, la marjolaine, la mélisse, l'olivier (huile et marc d'olive), le romarin, la sauge, le thym...

[83.](#) Voir paragraphe sur la chicorée, P. 119.

[84.](#) Coimbra S., Santos-Silva A., Rocha-Pereira P., Green tea consumption improves plasma lipid profiles in adults, Nutrition Research 26 (2006) 604-607.

[85.](#) Pour aller plus loin, voir Ronald Mary, Le Thé vert, Éd. Marabout, 2012.

[86.](#) Partie de l'arbre juste sous l'écorce, généralement tendre et blanchâtre.

[87.](#) Le policosanol est constitué d'environ 65 % d'octosanol ; on y trouve aussi d'autres alcools gras comme le triacontanol (13 %) et l'hexacosanol (6 %).

[88](#). L'acide dicaféylquinique ou cynarine est un composé biochimique (polyphénol), principe amer découvert en Italie au début du xx^e siècle, antioxydant biosynthétisé par certains végétaux, dérivé de l'acide chlorogénique, dont on connaît bien aujourd'hui les propriétés curatives sur le foie et la vésicule biliaire.

[89](#)1. Un flavonoïde aux fortes propriétés antioxydantes très répandu dans l'univers végétal.

[90](#)2. Pour l'achat de champignons, je recommande la maison Biochampi, Z A Talvois, 37 800 Nouâtre – Tél. 02 47 65 37 59 et 06 18 09 00 96 – Courriel : biochampi@wanadoo.fr – Site : www.biochampi.com.

[91](#)3. Riboflavine est l'autre nom de la vitamine B2 ou lactoflavine, qui joue un rôle important dans la transformation des aliments simples (glucides, lipides et protéines) en énergie. Elle intervient dans le métabolisme de réparation des muscles.

[92](#). Le pleurote est capable de synthétiser la mévinoline naturelle, le puissant inhibiteur du HMG-CoA réductase dans la biosynthèse de cholestérol.

[93](#)2. Hossain S., Hashimoto M. et al., Dietary mushroom (*Pleurotus ostreatus*) ameliorates atherogenic lipid in hypercholesterolaemic rats, Clin Exp Pharmacol Physiol, juillet 2003.

[94](#)3. Le bêta-D-glucan montre une activité très intéressante sur le Sarcome 180 des souris.

[95](#)1. Il montre des vertus antiathéromateuses par une action directe sur la paroi artérielle, réduit la tension artérielle, baisse

le taux plasmatique de cholestérol et de VLDL, en modifiant la synthèse hépatique des lipides.

96. La médecine orthomoléculaire propose de soigner par l'apport optimal de substances naturelles connues de l'organisme, par opposition à l'utilisation de molécules à effets thérapeutiques créées par l'homme. Voir : www.orthomed.org.

97. Trois études scientifiques au moins ont montré que, dans certaines conditions, la prise de certains produits naturels (tisane de feuilles de goji, jus de mangue, de papaye...) augmenterait l'effet anticoagulant de la warfarine ou coumaphène ; cet ensemble de molécules organiques est utilisé dans des médicaments prescrits sous certaines conditions pathologiques impliquant le cœur ou la circulation sanguine pour prévenir la formation de caillots dans les vaisseaux sanguins. Pour en savoir plus : site Internet médical PubMed : www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ – PMID : 18 281 140 / PMID : 11 675 844 / PMID : 15676159.

98. **Pour les produits marqués d'un astérisque(*)**, je recommande les produits du laboratoire Phyt Inov, 9B, Boulevard Prince Henri, L 1724 Luxembourg – Tél. 00 352 27 85 85 91 et 00 800 99 00 72 22 – Courriel : info@phyt-inov.lu – Site : www.phyt-inov.lu.

99. Atteinte rétinienne correspondant à une localisation de la microangiopathie diabétique, qui atteint tous les organes (en particulier l'œil, le rein et le système nerveux périphérique), et conséquence d'une atteinte des petits vaisseaux sanguins capillaires de la rétine si le diabète est mal équilibré (HbA1c trop élevée).

[100.](#) Maladie des artères, qui se traduit par une diminution du débit du sang. Elle peut toucher les artères du cœur (les artères coronaires), celles qui vont au cerveau (artères carotides), celles des membres inférieurs (artérite de membres inférieurs), ou même toute autre artère du corps.

[101.](#) Un apport alimentaire insuffisant de triglycérides, lipides (graisses) véhiculés par le sang, de la même manière que le cholestérol.

[102.](#) Enzyme présente dans l'urine humaine, utilisée par voie intraveineuse dans le traitement des thromboses.

[103.](#) Laboratoire Le Stum, B.P. 543, 56105 LORIENT CEDEX – Tél. 02 97 88 15 88 – Courriel : contact@labo-lestum.com – www.labo-lestum.fr.

[104.](#) Sacks FM., Lichtenstein A., Van Horn L. et al., Soy Protein, Isoflavones, and Cardiovascular Health. An American Heart Association Science Advisory for Professionals From the Nutrition Committee, *Circulation*, janvier 2006 ; [Epub ahead of print].

[105.](#) Voir mon livre : Les Intolérances alimentaires, Guy Trédaniel Éditeur, 2012.

[106.](#) Des plantes que j'ai déjà détaillées dans mon livre : Stress, dépression et troubles du comportement : une nouvelle approche sans produits chimiques, Guy Trédaniel Éditeur, 2013.

[107.](#) Voir Stress et cholestérol : des ennemis intimes, p. 53.

[108.](#) Dans l'Athar Veda, un des nombreux livres proches de l'ayurveda, la médecine traditionnelle de l'Inde.

[109.](#) Les xanthones sont une famille (environ 200 types) de phytonutriments uniques possédants plusieurs fonctions

bénéfiques pour le corps ; ce sont notamment de puissants antioxydants.

[110.](#) Les monoamine-oxydases (MAO) sont un groupe d'enzymes intervenant dans la dégradation (catabolisme) des monoamines, notamment de la sérotonine.

[111.](#) Rowe CA., Nantz MP. et al., Inhibition of neoplastic transformation of benzo[alpha]pyrene-treated BALB/c 3T3 murine cells by a phytochemical extract of passionfruit juice, *J Med Food*, 2004.

[112.](#) Pour en savoir plus : Ronald Mary, 280 Produits naturels pour se surpasser, Éd. Presses du Châtelet, 2013.

[113.](#) Antani JA., Kulkarni RD., Antani NJ., Effect of Abana on ventricular function in ischemic heart disease, *Jpn Heart J.*, 1990.

[114.](#) Le Shennong bencao jing ou Shen nung pen ts'ao king : Classique de la matière médicale du Laboureur Céleste, ouvrage chinois traitant des plantes médicinales. Il serait le plus ancien livre de l'histoire de l'humanité, datant de plus de 4 000 ans.

[115.](#) En stimulant la sécrétion de dopamine par les glandes surrénales, cette catécholamine étant le précurseur de la synthèse de noradrénaline qui joue un rôle de pivot dans la régulation du stress en agissant sur l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien.

[116.](#) Panossian A., Wikman G., Evidence-based efficacy of adaptogens in fatigue, and molecular mechanisms related to their stress-protective activity, *Curr Clin Pharmacol*, septembre 2009.

[117.](#) Alexander Panossian et Georg Wikmana dans « Pharmacology of Schisandra chinensis Bail : An overview of Russian research and uses in medicine », dans Journal of Ethnopharmacology, vol. 118, (2), 2008, p. 183-212.

Table des Matières

Avant-propos	8
Des chiffres variables au cours du temps	13
Introduction	18
Rôle du cholestérol	19
Les causes d'une hypercholestérolémie	23
Mauvaises habitudes alimentaires	24
Surpoids	24
Causes héréditaire ou génétique	25
Et aussi...	26
Le bon taux de cholestérol	26
Les médicaments pour traiter l'hypercholestérolémie	31
Fibrates, statines and co...	34
Un peu de technique	36
Utilité et effets délétères	42
Les solutions naturelles les plus simples	45

Activité physique et sport	45
Boire	48
Optimisme	51
Sommeil de qualité	53
Tabac ? Stop !	55
Stress et cholestérol : des ennemis intimes21 !	60
Calmer le stress	65
Acupuncture	67
Homéopathie	68
Phytothérapie	70
Aromathérapie et huiles essentielles	71
Formulations d'aromathérapie personnelles	72
Fleurs de Bach	73
Techniques de relaxation	75
Respirer : la meilleure des relaxations	77
Alimentation	80
Les acides gras polyinsaturés (AGPI)	80
Vitamine E	86

Cinq fruits et légumes par jour : un bienfait illusoire ³⁴ !	88
Pesticides à tous les étages	89
Des fruits et légumes ? Oui, mais bio !	92
Sources occultes d'apport alimentaire en phosphates	94
Un exemple d'apport phosphoprotéique : le blé	96
1. Phosphoprotéines délétères	97
2. Des effets accentués par les caséines, phosphoprotéines du lait	99
Le régime hypotoxique du Dr Seignalet ³⁸	100
Le régime alimentaire hypotoxique	102
Le régime crétois : le bon anticholestérol ⁴⁴	104
8 recommandations majeures du régime crétois :	105
Des aliments vraiment favorables	110
Ail <i>Allium sativum</i>	110
Airelle ou Bleuet <i>Vaccinium angustifolium</i>	111

Amandes <i>Prunus amygdalus</i>	111
Avocat <i>Persea americana</i>	112
Carotte	113
Céréales	114
Cerise	114
Chocolat noir <i>Theobroma cacao</i>	115
Chou <i>Brassica oleracea</i>	116
Goji <i>Lycium barbarum</i> ⁵¹	118
Légumes à feuilles vertes	118
Légumineuses	119
Levure de riz rouge	121
Noix <i>Juglans</i> spp. (<i>J. regia</i> , <i>J. nigra</i> , <i>J. cinerara</i>)	122
Oignons <i>Allium cepa</i>	125
Œufs	125
Poissons gras ou poissons bleus	127
Pomme	130
Raisin	130
Soja	131
Épices	132
Cannelle <i>Cinnamomum</i>	133

Curcuma <i>Curcuma longa</i>	134
Gingembre <i>Zingiber officinal</i>	135
Piment de Cayenne <i>Capsicum frutescens</i>	136
Poivre <i>Piper nigrum</i>	137
Safran <i>Crocus sativus</i>	137
Les remèdes naturels	139
Homéopathie	139
Les quatre médicaments évidents	141
Phytothérapie Plantes et compléments alimentaires	144
Ail <i>Allium sativum</i>	145
Artichaut <i>Cynara scolymus</i>	147
Boldo <i>Peumus boldus</i>	148
Bouleau <i>Betula</i>	149
Camomille <i>Matricaria recutita</i> , <i>Chamomilla recutita</i> ...	151
Chélidoine <i>Chelidonium majus</i>	152
Chicorée <i>Cichorium intybus</i>	153
Fenugrec ou Trigonelle fenugrec <i>Trigonella foenum-graecum</i>	154

Fumeterre <i>Fumaria officinalis</i>	155
Germes de blé <i>Triticum sativum</i>	156
Guggul <i>Commiphora wightii</i> ou <i>Commiphora mukul</i>	157
Kinkeliba <i>Combretum micranthum</i>	159
Konjac <i>Amorphophallus konjac</i>	160
Levure de riz rouge ⁷⁵	163
Lin <i>Linum usitatissimum</i>	165
Maté ou Yerba maté <i>Ilex</i> <i>paraguariensis</i>	167
Nopal <i>Opuntia ficus indica</i>	169
Olivier <i>Olea europea</i>	170
Pissenlit <i>Taraxacum officinalis</i>	171
Prêle <i>Equisetum arvense</i>	173
Riz rouge	173
Romarin <i>rosmarinus officinalis</i>	174
Thé <i>Camellia sinensis</i>	174
Tilleul <i>Tillia</i>	176
Vigne rouge <i>Vitis vinifera</i>	177
Gemmothérapie (bourgeons, jeunes pousses et radicules) et/ou Macérâts	180

(dans un mélange d'eau, d'alcool de glycérine)	
Des champignons ⁹⁰	184
Maïtaké <i>Grifola frondosa</i>	186
Pleurotes <i>Pleurotus ostreatus</i> dit Pleurote en huître	187
Reishi <i>Ganoderma lucidum</i>	189
Shiitaké <i>Lentinus edodes</i> ou <i>Lentinula edodes</i> dit lentin des chênes	190
Compléments alimentaires	192
Quelques règles d'utilisation	195
Des réponses efficaces et sans danger...	197
Ail + CoQ10®* (Coenzyme Q 10)	198
Bioline®* (acides gras essentiels, en particulier omégas 3)	202
Bropaïne®* (apaiser les inflammations)	204
Co-Qtion 10®	213
Enzy 20®* (pour soutenir le système digestif)	214
Huile de son de riz	217

Klamath Afalg®*	220
Lyprinol®* (rétablir l'équilibre des acides gras)	222
Orthoflore®* (rétablir l'équilibre de la flore intestinale)	224
Pipercumine®* (lutter contre une inflammation)	226
Quiet-Full antistress®*	229
Silydium® (foie fatigué)	233
Quelques plantes apaisantes et adaptogènes lors d'un cholestérol provoqué par excès de stress	236
Plantes apaisantes	237
Bacopa Bacopa monnieri	237
Figuier Ficus carica L.	238
Gentiane jaune ou grande gentiane	238
Gentiana lutea	
Griffonia Griffonia simplicifolia	239
Mélisse Melissa officinalis	239
Millepertuis Hypericum perforatum	240
Passiflore Passiflora edulis var.	241

edulis, et var. flavicarpa ; et Passiflora incarnata	
Petite centaurée Centaurium umbellatum	242
Valériane Valeriana officinalis L.	242
Des plantes adaptogènes 112	243
Ashwaganda Withania somnifera	244
Astragale Astragalus membranaceus	245
Éleuthérocoque Eleutherococcus senticosus	245
Ginseng Panax ginseng	246
Schisandra Schisandrae chinensis	247
Rhodiole Rhodiola Rosea	248
L'auteur	249
Bibliographie partielle de l'auteur	253