



Association pour l'Alternative en Médecine

« Pour une information sur les médecines alternatives et complémentaires en faveur de leur reconnaissance et leur intégration dans les secteurs de la médecine libérale et hospitalière »

Numéro 14 - juin 2007

EDITO

Le prochain Forum sera consacré à la **nutrition**. Il aura lieu le samedi 6 octobre, de 15 heures à 18 heures au théâtre Donald Cardwell à Draveil. Compte tenu de l'importance cruciale du sujet, nous vous attendons nombreux à cette manifestation. Votre présence, marquant l'intérêt que vous portez à des thématiques qui concernent notre santé et notre survie (écologie, nutrition, médecines alternatives...), donnera une suite logique au succès du Forum de Montgeron d'octobre 2006.

Docteur Pierre Popowski

L'augmentation de la fréquence de l'obésité

Ces dernières années, la fréquence de l'obésité et de l'excès pondéral chez l'adulte comme chez l'enfant n'a cessé d'augmenter. Elle est actuellement de 16%, augmentant, entre 1980 et 1996, de 375% pour l'obésité massive et de 130% pour l'obésité modérée.

La prise en charge de l'excès de poids doit donc surtout porter sur l'enfant, permettant de prévenir, par une prise en charge précoce, celle de l'adulte. L'obésité devient ainsi un problème de plus en plus fréquent en médecine de première ligne.

Cet accroissement dramatique de la fréquence de l'obésité pédiatrique et de ses conséquences morbides, ainsi que sa tendance à persister à l'âge adulte constituent un problème de **Santé Publique** important et justifient dès lors la mise en place de stratégies préventives et thérapeutiques efficaces. L'obésité de l'enfant est différente de celle de l'adulte. La différence principale est qu'elle survient lors de la croissance. Il faut dès lors veiller à ne pas interférer avec celle-ci et le développement de l'enfant lors du traitement de son obésité.

La régulation de l'appétit

Il existe dans le cerveau humain des centres régulant à la fois la sensation de faim et la sensation de satiété. Ils siègent dans une petite glande située au centre du cerveau : l'hypothalamus. Ces centres sont sensibles à des hormones sanguines et à des substances que l'on appelle des neuromédiateurs. Ces deux types de molécules exercent une action stimulatrice ou au contraire inhibitrice de la faim et de la satiété. Ces différents médiateurs interagissent de manière constante, ce qui contribue à une régulation très fine de l'appétit et de la satiété pour chaque individu, très liée à ses besoins caloriques personnels et à son activité physique.

Les causes de l'obésité

L'obésité provient d'un déséquilibre entre la balance des apports et les dépenses énergétiques. Les apports sont alors en excédent par rapport aux dépenses. La conséquence est un stockage des excédents, une mise en réserve énergétique dans le tissu graisseux sous forme de triglycérides lors de la lipogénèse. Si une surconsommation alimentaire, le manque d'exercice, la sédentarité sont des facteurs favorisant, il existe aussi de nombreux facteurs favorisant ou altérant les mécanismes de mise en réserve et leur régulation. Les principaux sont :

- **L'hérédité** : des parents obèses ont toutes les chances d'avoir des enfants obèses. D'ailleurs, les régimes du futur seront certainement établis en fonction de nos gènes.
- **Les comportements alimentaires et facteurs psychologiques** : gros mangeurs, boulimie, grignotage, troubles de la perception de soi...
- **Les facteurs métaboliques** : existence de troubles de la régulation lipidique (leptine, adipoectine, ghréline...)
- **L'âge**

- **Les troubles endocriniens :** dérégulation de la cortisone, de l'insuline, du glucagon, de l'adrénaline, des hormones de croissance, thyroïdiennes, sexuelles.

Les complications sont nombreuses : on les retrouve de plus en plus dans la population, certains spécialistes parlant de syndrome métabolique (obésité + hypertension artérielle HTA). C'est un véritable problème de santé publique (5,3 millions d'obèses en France).

Au total

La prise en charge et l'intervention proposée doivent tenir compte de la complexité des facteurs en jeu et de leurs interrelations. La même « recette » ou diète ne peut donc s'appliquer à tous !

Et le dogme du « faire maigrir » a vécu ! Il s'agit plus de stabiliser la prise de poids que de perdre des kilos. Pour cela, des règles d'hygiène de vie simples et de comportement psychologique font mieux que tous les régimes du monde. Tant pis pour ceux qui se sont enrichis sur le dos des obèses !

Docteur Pierre Popowski

Le rôle clé de l'alimentation dans les maladies cancéreuses ¹

100 000 cancers pourraient être évités chaque année en France en améliorant l'alimentation ou l'état nutritionnel.

« 400 grammes, au moins, de fruits et de légumes par jour pourraient dispenser de 15 à 20 % des cancers de l'estomac, du côlon, du sein, des poumons et de la prostate » affirme le Professeur Pujol, président de la Ligue contre le Cancer.

Le professeur Joyeux, professeur de cancérologie et de chirurgie digestive et auteur de plusieurs ouvrages, affirme que la prévention des cancers par l'alimentation n'est pas une vue de l'esprit. Cela consiste à se rapprocher le plus possible du régime méditerranéen, riche en laitues, tomates et autres légumes et fruits de saison, crus ou *al dente*, en légumineuses, en acides gras essentiels que contiennent les huiles d'olive, de colza, de pourpier, en fruits de mer et poissons. Avec au milieu du repas un verre de vin rouge (petit pour

¹ Source : Hors série Alternative Santé sur le Cancer et médecines complémentaires

les femmes, plus grand pour les hommes) en raison de sa teneur en polyphénols antioxydants et comme autre boisson du thé vert. Et à manger peu (à moins de faire beaucoup d'activités physiques) de préférence des produits issus de l'agriculture biologique qui ont une qualité nutritionnelle (quantité de vitamines, d'oligoéléments, de minéraux) supérieure à ceux issus de l'agriculture raisonnée ou conventionnelle. En outre ils ne contiennent pas ou très peu de résidus de traitements chimiques (en particulier de pesticides) toxiques pour la santé humaine.

Les régimes santé : Bien avant les conclusions des spécialistes et des instituts de recherche, des médecins et thérapeutes, s'appuyant sur l'observation de leurs malades et leur intuition, préconisaient des mesures diététiques pour lutter contre la maladie cancéreuse. Tous conseillent la frugalité, parfois la diète.

Méthode de Jean Seignalet : auteur de l'Alimentation ou la Troisième médecine.

Le régime s'inspire de l'instinctothérapie, il invite à consommer autant que possible des aliments crus, à exclure les céréales autres que le riz et les laits animaux en raison des allergies. Il propose de manger le moins possible de protéines animales, et de préférence crues : le poisson par exemple mariné dans le jus de citron ; d'utiliser des huiles (olive, tournesol, noix, colza, onagre) vierges de première pression à froid et de privilégier les fruits et légumes.

Méthode Kousmine : voir www.kousmine.com.

Dénonce vigoureusement les huiles raffinées et chauffées, elle leur préfère les huiles de première pression à froid : lin, tournesol, colza, onagre, et proposait une alimentation complète (avec céréales) variée et de qualité. Elle insistait également sur l'hygiène intestinale, conseillant les lavements et le recours aux pré et probiotiques présents dans le petit déjeuner proposé sous forme de crème Budwig. Celle-ci comporte des céréales, des oléagineux, du serré (fromage blanc suisse) maigre et des fruits ainsi que de l'huile de tournesol, au lieu d'huile de lin (riche en acide gras oméga 3) interdite en France. Autres piliers de la méthode Kousmine : l'attention portée aux vitamines, oligoéléments et nutriments à doses physiologiques et thérapeutiques, et l'équilibre acido-basique : de très nombreuses activités enzymatiques (fournies par les aliments) se trouvent optimisées quand le pH sanguin est légèrement basique. Et l'alimentation y contribue.

Régime macrobiotique :

www.lamacrobiotique.com

Plus qu'un régime, la macrobiotique est une philosophie, « *un art de vivre*, selon le Dr Ithuriague, médecin généraliste, conseiller en macrobiotique, qui propose de combiner le Yin et le Yang dans tous les aspects de la vie. *Pour les orientaux, si l'énergie circule bien dans l'organisme, créant une harmonie yin-yang il n'y a pas de maladie* ». Par quoi est entretenue cette énergie ? Par ce que nous mangeons, l'air que nous respirons et les conditions psychologiques (stress) dans lesquelles nous baignons. Le régime macrobiotique repose sur quelques règles générales :

- éliminer de l'alimentation ce qui n'est pas indispensable (gourmandises, viennoiseries...);
- éviter l'excès de sucre ;
- limiter les fruits à ceux de pays et de saison ;
- favoriser au maximum les céréales (le riz) et les légumes (de préférence biologiques) ;
- en ce qui concerne les protéines elles proviendront en priorité du poisson, de la volaille, des légumineuses et du tofu (à base de soja) ;
- les produits laitiers sont déconseillés, sauf ceux de chèvre et de brebis en petite quantité.

Outre ces règles de base, il existe des aliments spécifiques à chacun des cinq organes : le foie, le cœur, le poumon... où circule l'énergie. Pour favoriser celle du foie, on ajoutera des pickles (saveur acide et salée) à l'alimentation.

Régime de Gerson : voir www.gerson.org

Développé au début du siècle dernier, le régime du Dr Max Gerson est toujours d'actualité outre-manche. Basé sur la restriction alimentaire, la suppression du sel, des graisses, des aliments vinaigrés et fumés, le régime Gerson insiste sur l'apport de jus de fruits et de légumes frais (crus ou légèrement cuits) d'origine biologique. A la diète d'origine qui excluait et exclue toujours tout apport de sodium (sous forme en particulier de sel), a été ajouté l'apport de coenzyme Q10 (antioxydant qui protège l'organisme des dommages causés par les radicaux libres) et d'huile de graines de lin. A la place des protéines d'origine laitière, M. Gerson préfère celles provenant d'algues bleues, par exemple de la spiruline. Les lavements font également partie de sa thérapie.

Alimentation et cancer du sein : Le régime alimentaire susceptible de prévenir le risque du cancer du sein est à base de fibres, d'antioxydants

et d'aliments limitant la production d'œstrogènes. Lors d'un cancer déclaré, ce même régime apportera le plein de vitamines et renforcera l'action des traitements.

- Manger régulièrement des légumes verts, en particulier des brocolis et des légumes de la famille des crucifères (choux...) qui contiennent du sélénium et des glucosinates, dont l'effet anti cancer a été observé en laboratoire. Par ailleurs, des recherches semblent indiquer que certains autres composés phytochimiques des crucifères auraient le pouvoir de modifier de façon positive le métabolisme des œstrogènes.
- Manger des tomates et des pamplemousses roses, des patates douces. Plusieurs recherches révèlent que les aliments à teneur élevée en lycopènes, en particulier les tomates cuites et, dans une moindre mesure, les pamplemousses roses, sont intéressants. Les lycopènes pourraient aider spécifiquement à la prévention du cancer du sein.
- Privilégier des aliments riches en fibres, seigle, riz complet, blé entier, par exemple, ils pourraient réduire l'incidence de plusieurs cancers, dont celui du sein. Préférer les aliments complets biologiques pour éviter les pesticides.
- Huile d'olive. On lui reconnaît une efficacité possible pour réduire les risques de cancer du sein.
- Consommer beaucoup de fruits frais. On y trouve entre autres la vitamine B9 (acide folique). Il existerait un lien possible entre la carence en acide folique et certains cancers, dont celui du sein. Certaines recherches suggèrent que le facteur déterminant dans un régime riche en fruits et légumes (pour la prévention du cancer du sein) serait leur apport en acide folique.
- Selon une expertise collective de l'Inserm « un grand nombre d'études ont exploré le risque de cancer du sein lié à une consommation excessive d'alcool. Dans l'ensemble, leurs résultats indiquent un accroissement du risque de cancer du sein avec la consommation de boissons alcoolisées. » L'alcool favorise la production d'œstrogènes et potentialise leur action, en particulier lors de la prise d'un traitement hormonal.
- Le thé vert, le soja naturel et les graines de lin auraient peut être un effet bloqueur d'œstrogènes.

LES TOXINES

S'il fallait définir d'une manière large l'équilibre de notre santé, on pourrait dire qu'il dépend de la plus ou moins grande faculté qu'a chacun d'entre nous à éliminer ses toxines.

Tant que ces toxines ne sont pas trop abondantes, et que les émonctoires, c'est-à-dire les moyens d'élimination dont dispose notre organisme, fonctionnent correctement, tout va bien, la santé est en équilibre. Dans le cas contraire, le corps va utiliser des émonctoires « pathologiques », qui sont nos points faibles spécifiques, donc variables en fonction du terrain.

Ce terrain prend en compte la constitution physique, le tempérament, et ce que les homéopathes appellent la diathèse, qui est un mode préférentiel selon lequel le sujet va exprimer ses maladies au cours de son existence. Dans ce cadre on parlera bien entendu d'hérédité, mais aussi de pathologies acquises, qui vont infléchir de manière personnalisée le mode d'expression.

Mais que sont donc ces fameuses toxines dont tout le monde parle, sans savoir exactement de quoi il s'agit ?

Il s'agit de toutes les substances non utilisables par l'organisme, et donc incompatibles avec la vie. Elles encombrant notre corps dans son élaboration du « moi ».

ORIGINE DES TOXINES

On reconnaît plusieurs origines à ces toxines.

D'abord celles d'origine naturelle, qui viennent du fonctionnement de nos cellules, dont les déchets se déversent dans le milieu extracellulaire, pour être acheminées vers les émonctoires.

Ensuite celles dénommées « xénobiotiques », autrement dit « contre la vie ». Elles sont d'origine exogène, et nous polluent. Parmi elles il y a celles qui sont reconnues par l'organisme, car leur origine est du même genre que la matière vivante. Cela les rend traitables, donc dégradables (catabolisables). D'autres ne peuvent être reconnues, car d'origine chimique. Celles-ci ne sont pas traitables, et l'organisme les stocke. Il s'agit des métaux lourds, des herbicides, des pesticides et des drogues au sens large du terme.

Enfin il convient de citer les toxines dues à des facteurs mentaux d'intoxication. Cette intoxication peut être passive, par les « xénobiotiques émotionnels », comme les médias, les événements sensationnels, ou les

« xénobiotiques mentaux », dont les dogmes, tout ce qui conduit à des pertes de libre arbitre. Et l'intoxication peut être active, comme par exemple les phénomènes d'autocensure, ou des sentiments qui nous rongent (la haine, le ressentiment...), à l'origine d'une véritable « acidité mentale », contribuant pour une large part à l'acidification de notre organisme.

LES VOIES D'ELIMINATION

Toutes ces toxines suivent quatre voies d'entrée : le tube digestif, les poumons, la peau, et le mental. Leur élimination se fera par le rein, les intestins, le poumon et la peau.

Pour être éliminable, une toxine doit être complètement catabolisée (dégradée). Ainsi, beaucoup de médicaments chimiques interfèrent dans les processus de catabolisation en les arrêtant. Les déchets deviennent alors inéliminables.

Les toxines complètement catabolisées sont reconnues comme naturelles, et suivent un circuit d'élimination normal, par les urines, le souffle ou la peau.

Les toxines incomplètement catabolisées deviennent soit des toxines naturelles, qui sont éliminées par un phénomène physiologique comme la fièvre, l'inflammation ou une éruption, soit sont bloquées dans un catabolisme par un produit iatrogène, comme un médicament chimique inapproprié, et deviennent alors des déchets résiduels qui devront être stockés.

Enfin les toxines non catabolisables nécessitent un stockage dans le corps, sous forme essentiellement acide, accrochées à des sels minéraux, dans le système réticulo-endothélial, qui est un des lieux de l'organisme où s'élaborent les éléments de défense. De là, ces produits sont envoyés vers les tissus, en attendant de pouvoir être éliminés.

LE STOCKAGE

Les zones de stockage des déchets métaboliques sont des endroits non utiles immédiatement à la vie, puis des organes plus essentiels, avec une sorte de gradation du moindre vers le pire. On va ainsi des graisses, vers le tissu conjonctif, les muscles, les vaisseaux (veines pour les femmes, artères pour les hommes), pour finir par les organes nobles (rein, foie, cerveau).

Il faut noter au passage la gravité métabolique des métaux lourds, qui vont directement se stocker dans les graisses du cerveau, puis dans la partie inférieure du corps (utérus, prostate, jambes lourdes).

LES DEUX GRANDES TENDANCES TOXINIQUES

Les toxines peuvent se répartir en deux grandes classes.

LES CRISTAUX.

Ces toxines sont solubles dans les liquides. Elles sont **acides**.

Elles s'éliminent par les reins et les glandes sudoripares, et, au niveau tissulaire, par la vésicule biliaire, par des fissures, et sous forme de lithiase. Ces éliminations sont douloureuses.

Elles viennent des protéines vivantes, des œufs, du poisson, des produits laitiers, des légumineuses, des céréales (gluten), des aliments acides raffinés, des sucreries.

Elles se déposent dans les articulations, les vertèbres, la peau, la muqueuse intestinale.

Les cristaux se traitent par la suppression des causes, en favorisant les éliminations rénales et la sudation, par les muqueuses en général, et en buvant beaucoup.

LES COLLES (ou GLUES)

Ce sont les toxines liposolubles, non solubles dans l'eau. Elles sont basiques. Leur élimination se fait par le foie, les intestins, les glandes sébacées, les bronches, l'utérus, les catarrhes en général. Ces éliminations sont indolores. Elles viennent des aliments trop riches en glucides (céréales, pain, pâtes), en lipides, des graisses à cuire, des molécules d'amidon. Elles se déposent sur toutes les muqueuses et le tissu conjonctif.

Le traitement se fait en tarissant les sources de colles (sucres), en drainant les émonctoires concernés (foie, intestins les glandes sébacées), et en asséchant l'organisme (ne pas trop boire !).

LES GRANDES MESURES D'ELIMINATION

Il s'agit de boire, autant de tisanes que de l'eau, sauf pour les colles. Il convient d'apporter des soins corporels alcalins, de faire faire des massages, des drainages lymphatiques.

Il faut penser à rétablir la flore intestinale, essentiellement par des probiotiques.

Enfin, favoriser le drainage, soit par la phytothérapie ou l'homéopathie.

C'est à ce prix que l'on rétablira un bon équilibre physiologique, et que l'on permettra une action plus profonde et plus durable des grandes thérapeutiques de terrain, afin d'aider chacun dans l'évolution vers une harmonie qui nous autorise à devenir nous-mêmes.

Docteur Udo Giavarini

« J'AI TROP DE CHOLESTEROL. »

Publié dans le journal *Le Monde* du 12 juin 2007

Cette petite phrase est devenue une rengaine. Près de 6 millions de Français suivent un traitement médicamenteux pour réduire leur hypercholestérolémie. Selon les derniers chiffres publiés par l'assurance-maladie, les statines (principaux médicaments anticholestérol) occupent le deuxième rang des dépenses pharmaceutiques (980 millions d'euros en 2006) et l'un de ces produits (le Tahor) arrive à la septième place des médicaments les plus prescrits avec près de 12 millions de boîtes remboursées en 2006.

Est-ce justifié ? "Non", affirme avec force le docteur Michel de Lorgeril, cardiologue et chercheur au département des sciences de la vie du CNRS dans son ouvrage : *Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament*. Pourtant, des millions de Français et d'Américains suivent un traitement médicamenteux pour faire baisser leur niveau de cholestérol... Pourquoi ? Parce que la "théorie du cholestérol" arrange tout le monde : l'industrie pharmaceutique et l'agro-business, les laboratoires d'analyses, les fabricants de kits de mesures, mais aussi les médecins qui peuvent trouver un avantage à cette médecine automatisée et rémunératrice ; et enfin les patients auxquels on a fait croire qu'ils seraient ainsi protégés sans faire d'effort.

ADHESION A L'APAM

Nous tenons à remercier les membres de l'APAM pour leur générosité, qui révèle une véritable motivation et un engagement nous permettant dès à présent d'être actifs sur le terrain de la défense des Médecines Complémentaires et qui nous permettront de réaliser des projets encore plus ambitieux. Afin que l'APAM gagne en représentativité et qu'elle ait plus de poids, il est nécessaire d'augmenter le nombre des adhésions. Vous connaissez sans doute des personnes autour de vous qui aimeraient participer à nos actions afin de défendre l'Alternative en Médecine. Nous vous invitons à utiliser le bulletin que vous trouverez en dernière page pour faire adhérer vos amis, proches, voisins ou collègues.

Comment on fait les tartelettes amandines.

Recette communiquée par Ghislaine Popowski

Battez, pour qu'ils soient mousseux,
Quelques œufs ;
Incorporez à leur mousse
Un jus de cédrat choisi ;
Versez -y
Un bon lait d'amande douce ;
Mettez de la pâte à flan
Dans le flanc
De moules à tartelette ;
D'un doigt preste, abricotez
Les côtés ;
Versez goutte à gouttelette
Votre mousse en ces puits, puis
Que ces puits
Passent au four, et, blondines,
Sortant en gais troupelets,
Ce sont les
Tartelettes amandines !

Ragueneau, le pâtissier des comédiens et des poètes !

Edmond de Rostand, *Cyrano de Bergerac*,
acte II, scène 4

Association pour l'Alternative en Médecine

Bulletin d'adhésion

Nom.....Prénom.....

Année de naissance.....

Adresse.....

.....

.....

Téléphone.....

Email.....

Membre bienfaiteur (au delà de 20 €)

Membre actif (10 €)

Je, soussigné(e), déclare avoir pris connaissance des statuts de l'association (sur demande) et joins un chèque de.....€ à l'ordre de « l'association pour l'Alternative en Médecine », 75 boulevard du Général de Gaulle, 91210 Draveil ».

Fait à,le.....

Signature.....

PIED-PLAT ET AUTRES EXPRESSIONS

- Mettre les PIEDS dans le plat
- PIED de mouton (champignon ... très bon)
- Pousse-PIED (crustacé)
- PIED-paquet et PIED-pané
- PIED de rhubarbe ... PIED de tomates
- se prendre les PIEDS dans quelque chose
- dire de quelqu'un que c'est un va-nu-PIEDS
- se lever du PIED gauche
- partir du bon PIED
- la tête dans les nuages ... les PIEDS sur terre
- avoir un PIED dans une entreprise
- sauter à cloche-PIED
- faire un croche-PIED
- avoir un PIED-à-terre
- faire des PIEDS et des mains
- perdre PIED
- prendre son PIED
- avoir le PIED marin
- PIEDS et poings liés
- Mettre le PIED à l'étrier
- c'est le PIED
- mettre un PIED devant l'autre
- bon PIED – bon œil
- ne pas mettre les 2 PIEDS dans le même sabot
- avoir 2 PIEDS gauches
- être maladroit comme ses PIEDS
- bête comme ses PIEDS
- PIED -tendre
- PIED de nez

A propos . Connaissez-vous le restaurant « Au PIED de cochon »Très bonne adresse... et bon appétit

Rémi GRUNDEY, podologue

Nous n'avons pas reçu de réponse à nos lettres adressées aux présidentiables dont nous avons publié le texte dans notre dernier numéro.

Association Pour l'Alternative en Médecine
75, boulevard du Général de Gaulle
91210 Draveil

e mail : associationapam@yahoo.fr

site : http://monsieur.wanadoo.fr/asso_altermed

Association loi 1901 déclarée en sous-préfecture d'Evry
le 8 juin 2000 sous le n° 0912011656

Déclarée à la CNIL n°870146

Document imprimé par nos soins