

# Pratiques de Santé

## LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

Dernière heure

### Les pesticides rendent hyperactifs

Des chercheurs de l'université de Californie viennent de mettre en évidence un lien entre l'exposition aux pesticides organophosphorés et l'hyperactivité chez les enfants. L'étude ayant commencé dès la grossesse, ils ont pu montrer dans quelle proportion la hausse du niveau de pesticides chez la mère est associée à un risque plus élevé de troubles de l'attention chez son enfant. Ils confirment ainsi que l'alimentation est une source d'exposition aux pesticides beaucoup plus importante qu'on ne croit et dont les conséquences sont gravissimes pour les femmes enceintes.

## sommaire

- 2 **Actualités**  
Principes de Santé : l'acharnement administratif continue  
Vaccinations H1N1 : des effets graves au grand jour
- 3 Aigle moqueur
- 4 **Traitement**  
Grossesse programmée, pas sans risques !
- 6 **Courrier des lecteurs**
- 7 **Fiche thérapeutique**  
La constipation
- 8 **Boîte à outils**  
Klamath, l'algue bleue qui régénère

Ce numéro comporte un encart jeté des « Le centre du Livre Naturel » sur 55 000 exemplaires. Et le « Carnet de la santé naturelle », le « Guide pratique de l'alimentation équilibrée » ainsi que la Carte de membre du club de la vie naturelle pour une partie des abonnés payants.

## Les maladies sont-elles des carences ?

**E**t si en fait toutes les maladies n'étaient liées qu'à des carences ou des déficiences ? Avant que n'apparaissent des lésions ou des perturbations fonctionnelles de tel ou tel organe ou glande endocrine, il y a des signes annonciateurs. Un certain nombre de ces symptômes sont déjà aujourd'hui qualifiés de signes de déficience ou de carence en nutriments selon la gravité du manque.

La difficulté, c'est de rattacher la maladie à son origine carencielle et savoir si l'apport du produit manquant peut suffire à réparer suffisamment l'organisme pour faire disparaître la maladie. Pour le scorbut ou le bérubéri, il n'y a pas de doute que ce sont des manques respectifs en vitamines C et B, et pourtant on a longtemps cru qu'il s'agissait de maladies de cause inconnue.

Quand on découvre tant d'ingrédients actifs dans nos aliments et dans les plantes qui nous entourent, que ce soient des vitamines, des oligoéléments, des acides aminés spécifiques, des molécules à action hormonale, des stimulants naturels de notre immunité ou des protecteurs contre les germes et les virus, on est en droit de se demander si ce n'est pas seulement leur insuffisance dans l'organisme humain qui favorise la maladie.

La liste des maladies qui devraient être qualifiées de carencielles serait longue à dresser. En amener la preuve irréfutable impliquerait de dire aussi tous les ingrédients qui sont en cause, ce qui n'est pas une mince affaire. Prenez le cas de l'arthrose : on nous dit que c'est une maladie dégénérative. Oui ! sauf si vous prenez pendant six mois de la silice, du collagène marin, de la chondroïtine naturelle et de la glucosamine. En fait, si vous mangez du cartilage et de la silice végétale, vous pouvez obtenir une amélioration. Prenez le cas du psoriasis : une cure de lécithine marine qui contient les substances régulant la cicatrisation peut suffire à le blanchir.

En fait, tout l'art du thérapeute sera dans l'avenir de connaître suffisamment les premiers signes de déficience pour prévenir les maladies. À moins que les analyses biologiques n'y pourvoient et que, par simple prise de sang, des cheveux, de l'urine ou des ongles, on puisse nous dire ce dont nous manquons.

Cela étant dit, la carence qui conduit aux maladies n'est pas que physique. Elle peut aussi être psychique. Tout comme on manque de vitamines A, B, C, on peut aussi manquer d'amour, d'affection, de compassion, ce qui se traduit par des signes tels que la rancœur, l'égoïsme, la jalousie. Toutes choses qui, si on y réfléchit bien, peuvent aussi mener à la dépression et à la maladie. Mais ce sont là aussi des carences ! Carence d'alimentation spirituelle ? ■

Paul Dupont

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « Plantes & Santé », « Quelle Santé » « Principes de Santé » et « Profession Thérapeute »).

• RCS Paris B 434 728 952 • ISSN : 1765-2170

Abonnements : Pratiques de Santé, service Abonnements, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19 • Tél. : 01 44 84 85 09 • Fax : 01 42 00 56 92

Rédaction : 65 rue Claude-Bernard, 75005 Paris. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mél. : pratiquesdesante@santeportroyal.com

Directeur de la publication : Alexandre Imbert • Rédactrice en chef : Isabelle Saget • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Dr Naïma Bauplé, Marion Kaplan • Secrétaire de rédaction : Philippe Boissart • Maquette : Yves Bernhardt, Caroline Lesage • Imprimé par Chevillon, Sens (89). Distribué par France Routage, Bussy-Saint-Georges (77). Abonnement annuel (11 numéros comportant un dossier thématique et le « Carnet de la santé naturelle ») : 48 €. Prix au numéro : 2 €.

## En bref...

**Bisphénol A, une interdiction en trompe l'œil**

L'interdiction du bisphénol dans les plastiques alimentaires est valable uniquement pour les biberons et seulement jusqu'en 2011. Ainsi, un certain nombre de petits garçons continueront de naître avec un sexe malformé et souffriront-ils à l'âge adulte d'une baisse notable de fertilité. Et les petites filles de présenter à 2 ans une poitrine d'adolescente de 14 ans. La Ligue contre le cancer s'en est alarmée au point de mettre en ligne une pétition pour obtenir le retrait du bisphénol A : [ligue-cancer.net](http://ligue-cancer.net).

**Cancer: dépistage peu fiable**

Une enquête réalisée par l'Institut national du cancer (INCA) met en évidence des différences de résultat dans le dépistage du cancer du sein selon l'équipement utilisé (numérique, analogique). Et souligne, sans le vouloir, le non-sens de la politique de prévention appelant à une double lecture de la radio... elle-même défectueuse.

**Incendies en Russie et radioactivité**

Cet été les incendies russes ont touché quelques 4 000 hectares contaminés par la catastrophe de Tchernobyl. En France, la CRIIRAD n'a détecté aucune contamination de l'air au césium 137. Pour autant, il faut rester vigilant car très peu d'informations filtrent de Russie.

**Les thérapies quantiques en congrès**

Marion Kaplan, bionutritionniste et collaboratrice de *Pratiques de Santé* réunit les 20 et 21 novembre prochain à Aix-en-Provence les spécialistes des thérapies quantiques. Renseignements : [marionkaplan@hotmail.fr](mailto:marionkaplan@hotmail.fr) ou [jcaquantic@netcourrier.com](mailto:jcaquantic@netcourrier.com)

## ERRATUM

DANS NOTRE PRÉCÉDENT NUMÉRO EN PAGE UNE, LE MÉDICAMENT PRESCRIT DANS LE TRAITEMENT DU DIABÈTE DE TYPE 2 EST L'AVANDIA, ET NON AVANTIA COMME NOUS L'AVONS ÉCRIT.

**AUTONOMIE-SANTÉ SURVIE**

**Les prochains ateliers de Michel Dogna**  
Êtes-vous prêts aux grands bouleversements ?

PARIS: W-E des 2 et 3 octobre 2010

CARCASSONNE: W-E des 9 et 10 octobre 2010

GAP: W-E des 16 et 17 octobre 2010

Prix: 144 € par personne

Contact, renseignements, inscription :

[www.infomicheldogna.net](http://www.infomicheldogna.net)

Contact inscription de préférence par mail :

[micheldogna@orange.fr](mailto:micheldogna@orange.fr)

Port. : 06 17 323 708

**Conférences de Michel Dogna salon de Paris**

- Zen: vendredi 1<sup>er</sup> octobre 2010 à 13 heures

- Vivre autrement: lundi 25 oct. 2010 à 15 heures

**Thèmes**

La cure Gerson et Kelley.

L'antiparasite universel de Jim Humble.

L'argent colloïdal: super antiseptique.

## PRATIQUES DE SANTÉ

# L'acharnement admi

Une nouvelle décision administrative vient pénaliser *Pratiques de Santé*. Voilà plus de dix ans que votre journal est confronté à ces tracasseries. Voici comment nous entendons réagir.

**V**ous avez été nombreux à nous écrire pour manifester votre soutien après avoir appris que la Commission paritaire des publications et agences de presse (CPPAP) venait de refuser, une nouvelle fois, son agrément à votre journal et je voulais vous remercier ici de votre soutien. Beaucoup d'entre vous n'ont pas suivi le feuilleton de nos relations avec cet organe administratif qui dépend du premier ministre et c'est une longue histoire...

● **En 1997**, nous créons le journal *Vérités Santé Pratique* pour défendre la liberté des malades et des médecins. Un journal de combat, dont les articles, sans concession, dérangent le lobby médico-pharmaceutique. Nous défendons la liberté de penser et pourfendons le médicalement correct. La sanction tombe en 1999: la CPPAP nous retire son agrément car elle nous reproche de recommander l'emploi de la vitamine C à plus d'un gramme par jour. Cette décision – qui nous place au même niveau que la presse pornographique et les prospectus publicitaires – nous interdit désormais de bénéficier de tarifs postaux réduits et nous oblige à appliquer une TVA de 19,6 % (au lieu de 2,10 %). Nous faisons appel devant le Conseil d'État qui confirme la décision et conforte la CPPAP dans son rôle de censeur. Nous portons alors l'affaire devant la Cour européenne des droits de l'Homme qui nous répond que, tant que nous ne sommes pas interdits de paraître, il n'y a pas d'atteinte à la liberté d'expression... *Vérités Santé Pratique* compte alors environ 22 000 abonnés.

● **En mai 2001**, *Vérités Santé Pratique* disparaît et devient *Soignez-vous* qui, pendant quelques mois, peut bénéficier des avantages normalement accordés à la presse. Mais la CPPAP nous a à l'œil et, en juillet 2002, elle retire à nouveau son agrément à *Soignez-vous*. Cette fois-ci, elle nous accuse de « nier le progrès scientifique ». Nous avons à cette époque 28 000 abonnés.

Quelques semaines plus tard nous cessons de faire paraître *Soignez-vous*. Nous créons une nouvelle publication, baptisée *Santé Pratique*, qui prend le relais et qui bénéficiera, elle aussi pendant quelques mois, de l'agrément de la CPPAP.

● **Mais, en novembre 2003**, rebelote ! Cette fois, on nous reproche d'avoir recommandé l'emploi de probiotiques pour renforcer l'immunité et pour prévenir les pathologies intestinales. Même motif, même solution. Nous transférons nos 35 000 abonnés sur un nouveau titre : *Pratiques de Santé*.

● **Cette fois, cela dure trois ans** mais, en juin 2006, le couperet tombe à nouveau. Pas de motivation précise cette fois, si ce n'est que nous publions des « informations médicales » qui « ne sont pas conformes aux préconisations thérapeutiques en vigueur ni aux règles de la déontologie médicale ». Nous lançons alors une pétition auprès de nos 35 000 abonnés et recueillons plus de 20 000 signatures que nous faisons parvenir au premier ministre. Nous n'aurons jamais la moindre réponse...

● **De guerre lasse, nous avons décidé à l'époque de ne plus faire appel de cette décision et de nous passer des aides accordées à la presse**. C'est ce que nous avons fait jusqu'à l'année dernière, date à laquelle nous avons présenté un nouveau dossier pensant que, peut-être, l'administration réviserait son jugement. Mais, en juin dernier, nous avons eu la confirmation que, malgré ses 70 000 abonnés, notre journal ne fait toujours pas partie des « publications d'intérêt général » (voir le courrier de la CPPAP que nous reproduisons ci-contre). Les médecines alternatives sentent encore le soufre ! Cette fois, la CPPAP ne s'est pas cassé la tête et fait un copié/collé de sa précédente décision, incriminant pour la forme notre n° 89, qui ne contient pourtant aucune incitation explicite au rejet de la médecine allopathique, ni le mot « cancer », ni le mot « vaccination ». C'est une mascarade et nous avons

# nistratif continue

donc demandé cet été l'annulation de la décision devant le Tribunal administratif... Sans conviction...

Ne soyez donc pas étonnés si, dans quelques semaines, nous vous proposons la nouvelle solution que nous avons envisagée. Mais sachez que :

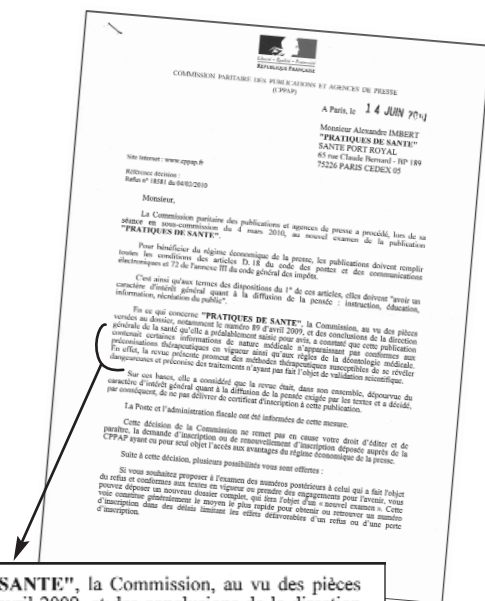
– **Votre journal continuera de paraître tous les mois sans interruption, sans changement de notre ligne éditoriale et sans compromission.**

– **Nous maintiendrons un prix d'abonnement identique** car il n'y a pas de raison de vous faire supporter le coût induit par cette décision administrative inique.

En ces temps de crise, j'estime qu'il serait malvenu de vous demander de nous soutenir financièrement. Vos courriers sont la preuve que vous nous gardez votre confiance. Restez-nous fidèles, c'est ce que vous pouvez faire de mieux pour nous aider. Je sais aussi que vous recommandez la lecture de *Pratiques de Santé* autour de vous et

je vous engage à le faire encore. Car plus nous serons nombreux à défendre les médecines alternatives, plus il sera difficile aux pouvoirs publics de nous considérer, dans le futur, comme de dangereux illuminés auxquels il faut clouer le bec. ■

Alexandre Imbert



En ce qui concerne "PRATIQUES DE SANTE", la Commission, au vu des pièces versées au dossier, notamment le numéro 89 d'avril 2009, et des conclusions de la direction générale de la santé qu'elle a préalablement saisie pour avis, a constaté que cette publication contenait certaines informations de nature médicale n'apparaissant pas conformes aux préconisations thérapeutiques en vigueur ainsi qu'aux règles de la déontologie médicale. En effet, la revue présente promeut des méthodes thérapeutiques susceptibles de se révéler dangeurcuses et préconise des traitements n'ayant pas fait l'objet de validation scientifique.

## Aigle moqueur revient !

### Avez-vous un four à micro-ondes ?

(comme tout le monde...)

Un jour qu'un ami est entré dans la cuisine d'un de ses clients pour boire un café que l'on réchauffa dans le four à micro-ondes, il se sentit intérieurement stressé, avec la tête comme dans un étou. Comme il en fit part à ses hôtes, ceux-ci lui confièrent qu'ils avaient depuis des mois de plus en plus mal à la tête pendant leurs repas et qu'ils se demandaient bien à quoi l'attribuer. Mon ami proposa de placer dans le four – bien sûr éteint – son téléphone portable et demanda qu'on l'appelle à partir du téléphone fixe. Sitôt dit sitôt fait, le portable sonna allégrement dans le four, ce qui n'aurait pas dû se faire puisqu'un four à micro-ondes doit être par principe une stricte cage de Faraday pour la sécurité même des utilisateurs. Ce four fuyait donc comme une passoire, cuisant à petit feu tout ceux qui s'en approchaient. À chacun de faire ce test simple.

Mais le mieux est quand même de jeter aux ordures cet engin de malheur (ou de l'offrir à quelqu'un que vous n'aimez pas). Rappelez-vous que la pièce maîtresse en est le klystron, issu des radars et qui est calé sur 2,4 gigahertz, la fréquence propre de la molécule d'eau, à savoir qu'un produit sec ne chauffe pas dans un micro-ondes. Le problème réside dans la violence du principe qui détruit tout ce qui a une vie (enzymes, vitamines, etc.) et qui, en plus de délivrer un aliment mort, génère des produits de transformation toxiques endommageant gravement à la longue les intestins. Alors que la congélation n'est pas vraiment un problème majeur puisqu'elle existe dans la nature, le passage délicat réside dans la décongélation, qui doit être, comme dans la nature, très progressive. Mettre un produit congelé au four à micro-ondes entraîne une véritable déflagration cellulaire des aliments, réduisant ceux-ci en une bouillie chimique. Et tant pis pour les gens pressés cédant à la séduction de la facilité. Et tant pis pour les gamins, et surtout les bébés, plombés dès le départ avec un lait déjà détruit par la pasteurisation, et qui n'a plus rien du lait à la sortie de cette machine infernale.

Michel Dogna

## Vaccination contre la grippe H1N1 Des effets graves au grand jour

Fin juillet, députés et sénateurs livraient un rapport critique sur la campagne de vaccination contre la grippe H1N1. Dénonçant un échec de santé publique sur fond de gaspillage, ils n'en concluaient pas moins qu'il fallait désormais « restaurer la confiance des Français dans la vaccination ».

Mais voilà le gouvernement rattrapé par un nouveau problème directement lié à sa campagne de vaccination massive. Six cas de narcolepsie-cataplexie – 3 enfants et 3 adultes – chez des personnes vaccinées contre la grippe H1N1 ont été signalés en France. C'est la Suède qui, la première, a tiré la sonnette d'alarme, constatant elle aussi que plusieurs enfants de 6 à 12 ans, avaient déclaré cette maladie rare. Celle-ci se caractérise par des accès de somnolence dans la journée, associés à de brusques relâchements du tonus musculaire. À ce jour, 22 cas de narcolepsie ont été recensés en Europe après vaccination. L'agence européenne des médicaments a annoncé avoir ouvert une enquête sur le vaccin Pandemrix, le plus souvent mis en cause et aussi le plus utilisé en France : 4,1 millions de personnes concernées parmi les 5,7 millions de personnes qui se sont fait vacciner. Le lien avec la vaccination est loin d'être aberrant : les dernières recherches sur la narcolepsie-cataplexie indiquent en effet qu'il s'agit d'une maladie auto-immune entraînant la destruction de certains neurones. Deux mécanismes seraient à l'œuvre, l'un spécifique à l'antigène, l'autre lié à l'adjuvant. La Finlande, qui compte également plusieurs cas, recommande déjà la suspension de l'usage du Pandemrix. ■

I.S.

PROCRÉATION MÉDICALEMENT ASSISTÉE

# Grossesse programmée, pas sans risques !

Alors que le premier bébé-éprouvette a 32 ans, plusieurs études récentes confirment les complications pouvant survenir pendant une grossesse médicalement assistée mais aussi affecter l'enfant lui-même, le rendant susceptible d'être victime de malformations, d'affections génétiques, voire d'autisme.

**A**ctuellement, chaque année en France, les centres de procréation médicalement assistée (PMA) reçoivent la visite d'environ 30 000 couples.

Le taux moyen de réussite des différentes techniques proposées est de 20 %, mais comme il est possible de les répéter, le nombre de femmes menant une grossesse à terme grâce à elles est nettement supérieur. Ainsi, sur les 817 911 naissances enregistrées en France en 2007, 20 657 sont le fait de la PMA dont 11 000 pour la seule fécondation *in vitro* (FIV), soit 2,5 %.

Mais la PMA est-elle sans danger ? Pour les heureux couples qui parviennent ainsi à obtenir l'enfant tant désiré, la PMA est-elle toujours synonyme de bonheur sans nuage ? Ou bien la procréation médicalement assistée est-elle parfois entachée de complications chez la mère ou chez l'enfant ? Et si risque il y a, quelles en sont les causes, notamment celles qui sont étroitement liées à la technique de procréation utilisée ? Ces questions sont d'autant plus d'actualité que, depuis 1978, date du premier bébé-éprouvette, les possibilités de PMA se sont considérablement diversifiées afin de répondre au plus grand nombre de situations d'infertilité et de stérilité, et que l'on commence à disposer de suffisamment de recul.

## STIMULATION HORMONALE

Les aides à la procréation commencent en général avec la stimulation hormonale ovarienne (SHO). Elle est dite simple quand la femme désireuse de grossesse présente une ovulation ne se faisant pas correctement à chaque cycle, sinon une absence d'ovulation. Cette stimulation (il est alors nécessaire d'utiliser successivement plusieurs médicaments) précède également les techniques plus poussées :

- l'insémination artificielle avec le sperme du conjoint (IAC) ;
- l'insémination artificielle avec le sperme d'un donneur (IAD) ;
- la fécondation *in vitro* et transfert d'embryon (FIV) ;
- l'injection intra-cytoplasmique de spermatozoïde couplée à une FIV lorsque le sperme est trop pauvre en spermatozoïdes (IICS ou ICSI). C'est actuellement la technique de PMA la plus utilisée en France.

Mais on peut également faire appel au transfert d'embryon congelé (TEC), au don d'ovocytes qui est une FIV réalisée avec l'ovocyte d'une donneuse et le sperme du mari, au don d'embryon quand la femme et l'homme sont stériles mais l'utérus de la femme est fonctionnel.

Les plus utilisées à ce jour sont la SHO, la FIV et la IICS.

## PENDANT LA GROSSESSE

Pour la mère, quelle que soit la technique, les risques de grossesse multiple et d'avortement spontané existent et sont plus élevés que lors de grossesses naturelles. Ceci induit donc des grossesses plus compliquées. Par ailleurs, il ne faut pas oublier les conséquences psychologiques, avec un possible sentiment de dévalorisation, de culpabilisation, voire de dépression, en cas d'échec.

Quant aux autres risques, ils varient considérablement d'une méthode à l'autre :

- Avec la SHO, c'est surtout l'hyperstimulation des ovaires responsable d'une augmentation douloureuse du volume de l'abdomen, de prise de poids et de fatigue. Plus rarement, peuvent survenir une grossesse extra-utérine et des réactions allergiques avec certains produits (Ménopur, Fostimon).
- Avec la FIV, ce sont essentiellement ceux de la coelioscopie nécessaire pour prélever des ovules (hémorragie, infection, fistule, thrombose veineuse profonde, embolie), mais leur fréquence est heureusement faible (une complication sérieuse pour 500 opérations). Il est également possible que les risques d'hypertension pendant la grossesse et de prééclampsie (tableau précédant l'émergence de crises épileptiques n'apparaissant que chez la femme enceinte) soient également augmentés comme le fait supposer une étude faisant état de risques respectivement doublés et triplés.

## DES ENFANTS PARFOIS FRAGILISÉS

Le plus souvent, la PMA expose à une augmentation du risque de naissance prématurée avec un poids moindre, voire insuffisant, d'où la nécessité de soins en service spécialisé. La plus grande fréquence de grossesses multiples n'en serait pas la seule

### autre piste

## Une alternative à la PMA ?

Un certain nombre de cas d'infertilité ont trouvé leur résolution quand un conflit psychologique a été décelé et mis en mots. Par exemple quand, dans la lignée, plusieurs grossesses n'ont pas abouti et/ou quand plusieurs enfants sont morts en bas âge, la future maman peut nourrir inconsciemment l'idée qu'être enceinte ne sert à rien ou est voué à l'échec. Dans de tels cas, un travail de psychogénéalogie a permis de véritables miracles alors que les différents essais de PMA avaient échoué. Bien sûr, on ne peut être sûr du résultat à 100 %.

cause. Il a été également constaté que les jumeaux nés suite à une PMA seraient plus fragiles au début de leur vie que ceux conçus normalement : notamment, ils seraient plus souvent hospitalisés en unités de soins intensifs néonataux.

Quand une femme désireuse de PMA (par FIV ou IICS) présente un surpoids (indice de masse corporelle égal ou supérieur à 25), elle s'expose à un risque de fausse couche deux fois plus élevé que si elle avait un poids normal. De plus, quand la grossesse se termine par une naissance normale, l'enfant est souvent de poids élevé et par là exposé à l'obésité à l'âge adulte, avec tous les risques que cela comporte (diabète, maladies cardiovasculaires précoces et sévères). Pour ces différentes raisons, le corps médical préconise un amaigrissement notable avant d'entreprendre toute PMA. Mais d'autres risques peuvent survenir :

### Malformations et affections génétiques

La procréation médicalement assistée (FIV et IICS confondues) peut se traduire par un plus grand nombre de malformations congénitales et de maladies génétiques. Selon la toute dernière étude publiée concernant 15 162 enfants et s'étendant de leur naissance jusqu'à l'âge de 5 ans, ces problèmes concernent 4,24 % des grossesses contre 2 à 3 % des grossesses normales. Des conclusions suffisamment probantes pour que Géraldine Biot, une généticienne de la maternité Port-Royal, à l'origine de ce travail, estime que l'on devrait préparer les médecins à informer les parents sur ces risques.

Les malformations sévères les plus fréquemment observées affectent le cœur ou l'appareil urinaire, et plus les garçons que les filles. Pour ce qui est des affections génétiques, deux ont été retrouvées à une fréquence nettement plus élevée que dans la population générale : le syndrome de Beckwith-Wiedemann qui est une mala-

### long terme

## La stimulation ovarienne favorise-t-elle le cancer ?

Quatre études parues avant 1994 laissaient supposer que l'hyperstimulation ovarienne pouvait être liée à un risque accru de cancer des ovaires. Mais la méthodologie utilisée remet en cause ces conclusions. De plus, il est reconnu que la stérilité elle-même est un facteur de risque pour ce type de cancer alors que toute grossesse est un facteur protecteur.

### prudence

## Les dangers du tourisme procréatif

La législation régulant l'accès à la procréation assistée variant d'un État européen à l'autre, certaines femmes ont recours à des centres de PMA étrangers pour tenter de satisfaire leur désir d'enfant. Certaines françaises font ainsi ce genre de voyage vers la Belgique, la Tchéquie, le Danemark, etc., principalement du fait de leur âge dépassant les limites autorisées. Il ne faut pas négliger les risques liés à ce « tourisme procréatif » et à l'âge de plus en plus avancé auquel la PMA est pratiquée : même si aucune étude ne les a encore abordés, il est probable que les accidents circulatoires (thrombose veineuse profonde éventuellement compliquée d'embolie pulmonaire) sont plus fréquents.

die polymorphe reconnaissable au gigantisme du nouveau-né, la hernie ombilicale et la langue hypertrophiée (soit près de six fois plus qu'une grossesse naturelle) et le rétinoblastome qui est une tumeur maligne de la rétine (cinq fois plus). Toutefois, si elle est diagnostiquée tôt, elle est guérissable dans 90 % des cas.

Les raisons de l'augmentation de ces problèmes congénitaux ne sont pas encore connues. Il semble que l'âge des parents n'intervienne pas comme facteur de risque déterminant. Les résultats de ce travail sont proches de ceux de l'étude Minerva publiés en 2002 et se situent à mi-chemin entre l'étude suédoise (12 000 enfants sont suivis depuis dix-neuf ans) qui ne signale pas de véritable sur-risque et d'autres plus anciennes et plus alarmistes qui ont signalé jusqu'à 11 % de malformations majeures. Il est possible que l'évolution des techniques soit en cause dans cette grande disparité de résultats.

### Troubles de la vue

Si les enfants nés par FIV ne présentent pas plus de malformations oculaires congénitales que les enfants procréés naturellement, ils semblent être exposés à un risque plus élevé de trouble sévère de la vue. La cause ne résiderait peut-être pas dans la FIV mais les caractéristiques de leurs mères.

### Troubles cognitifs et intellectuels

Le risque d'autisme pourrait être significativement augmenté chez les enfants nés par FIV : 10,5 % contre 3,5 % chez les enfants procréés naturellement selon une étude israélienne, mais le nombre d'enfants (461) est insuffisant pour l'affirmer de façon certaine. Des facteurs non liés à la technique peuvent en être responsables comme l'âge de la mère au moment de la fécondation, la plus ou moins grande prématurité de l'enfant à la naissance ou son faible poids...

### Des désordres psychologiques

Pour les enfants nés d'un don de sperme ou d'ovocytes ou encore portés par une

femme autre que leur mère, se pose la question de la filiation. De qui sont-ils réellement les enfants ? Le fait que la loi interdise la possibilité de connaître le donneur aggrave le tourment de ces enfants en recherche de lien, de vérité à propos d'un de leurs géniteurs.

### Et à long terme, plus de cancers ?

Enfin un aspect plus préoccupant a été mis récemment en évidence. Selon la première étude portant sur le lien éventuel entre FIV et cancer pour une population d'environ 27 000 enfants nés selon ce procédé, le risque de développer un cancer pendant l'enfance ou au début de l'âge adulte serait plus élevé de 40 % que dans la population générale. La cause n'en serait peut-être pas le procédé de PMA en lui-même, mais le plus grand nombre de naissances prématurées et d'épisodes de souffrance néonatale par hypoxie (manque d'oxygène) qu'il génère comparativement à la fécondation naturelle.

## DE NOMBREUSES INCONNUES

Les résultats de ces différentes études ne doivent pas masquer le fait que 95 % des enfants nés par PMA sont nés sans malformation ni maladie génétique et connaissent un développement normal jusqu'à l'âge adulte.

Mais il faut tout de même reconnaître que de nombreuses questions restent en suspens. Que ce soit à propos de la santé de la mère ou de ces enfants à des âges avancés. Par exemple, leur espérance de vie globale est-elle identique à celle de la population générale ? Seront-ils ou non plus exposés à certaines maladies de la maturité ? Subiront-ils ou non un vieillissement prématuré ?

Toutes ces questions demandent malheureusement encore quelques décennies avant de recevoir des réponses totalement fiables. ■

Dr Naïma Bauplé

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

En tant qu'abonné de *Pratiques de Santé* vous êtes membre du club La Vie naturelle. Voici les nouveaux avantages que nous avons négociés pour vous en septembre. Pour connaître tous les avantages dont vous pouvez bénéficier, munissez-vous de votre code abonné et rendez-vous sur le site [www.la-vie-naturelle.com](http://www.la-vie-naturelle.com)

## Vos avantages en septembre

### ● Raphanus

Reconnu en Espagne depuis plusieurs années, à base d'un radis noir rustique, jamais greffé, jamais muté, très riche en peroxyde de diphényl-glyoxal, le *Raphanus* est efficace contre les différents virus entraînant grippe, rhumes, hépatites virales, endocardites, herpès ou mononucléose. Boîte de 30 comprimés.

#### Avantage club : 15% de réduction

(soit 21 € au lieu de 25 €. Pour bénéficier de cette offre, connectez-vous sur le site [silice-organique.com](http://silice-organique.com) et entrez le code RAPH) NutriSphère

90 route de Tarbes, 31170 Tournefeuille  
Tél. : 0820 200 122

[www.silice-organique.com](http://www.silice-organique.com)

### ● Deflatil

Deflatil est composé de plantes qui diminuent la formation de gaz en limitant à la source les fermentations et la présence de moisissures dans les intestins. Deflatil est aussi très efficace dans les cas d'inflammations intestinales et de diverticuloses. 60 gélules de 375 mg.

#### Avantage club : 15% de réduction

(soit 41,65 € au lieu de 49 €). Les membres du club La Vie naturelle bénéficient sur le site de Botavie d'une remise supplémentaire de 10 % avec le code promo : SPRO70809

Botavie  
BP 498, CH-1214 Vernier, Suisse  
Tél. (de France uniquement) : 09 70 44 05 75  
[www.botavie.com](http://www.botavie.com)

### ● Élixirs Harmonie Gem+

Harmonie Gem+ est une association d'élixirs spagyriques, de macérats de bourgeons et de graines germées ou de jeunes pousses. La gamme comprend 23 synergies ciblées selon la pathologie.

#### Avantage club : 10 % sur toute la gamme

Elixalp : Fillient, 2451 route du Col-du-Feu, 74550 Orcier.  
Tél.: 04 50 73 93 31  
[www.elixalp.com](http://www.elixalp.com)

### ● Fournitures scolaires Écoburo

Le plus gros catalogue de fournitures scolaires durables... au prix des fournitures traditionnelles.

#### Avantage club : 12 % de remise (frais de port offerts pour un minimum de commande 100 €)

Pour obtenir le code qui vous permet de bénéficier de cette réduction sur le site [www.ecoburo.fr](http://www.ecoburo.fr), appelez le 0 800 40 46 00 (appel gratuit depuis un poste fixe) ou le 06 68 67 70 00.



## VÉSICULE BILIAIRE

*Ma fille a subi une ablation de la vésicule biliaire il y a une quinzaine d'années, sans cesser pour autant de souffrir régulièrement des mêmes crises qu'avant l'opération. Après de nombreux examens, il semblerait qu'elle souffre d'une suite de cette opération appelée « spasme du sphincter d'Oddi ». On nous a parlé d'une intervention chirurgicale qui comporte des risques importants sans garantie de résultat. Qu'en pensez-vous ?*

J.-P. Coquilhat, 83640 Saint-Zacharie

- Parmi les plantes utiles contre ce problème on peut citer la fève des marais.
- Son phytothérapeute peut lui prescrire : Faba vesca TM, 50 gouttes trois fois par jour. Bien sûr il faut être certain de ce diagnostic et avoir l'avis de votre médecin dans son cas.

## ENCOMBREMENT DES MUQUEUSES

*Après chaque rhume, je souffre d'encombrements glaireux des muqueuses de l'arrière-nez et de l'arrière-gorge avec un enrouement permanent. Existe-t-il une alternative naturelle à la cortisone (pas très efficace) qui m'est prescrite ?* Anonyme

- Vous pouvez prendre Ćmine Soufre : 2 gélules aux deux repas pendant vingt jours pour sécher les sécrétions qui provoquent le jetage postérieur nasal.
- Associez-y des inhalations de menthe poivrée (*Mentha piperita*) : 1 à 2 gouttes.
- Enfin, des lavages nasaux avec de l'eau salée citronnée tiède. Une pincée de fleur de sel et quelques gouttes de citron pour une cuillère à soupe d'eau minérale.

## NÉVRALGIE

*Depuis 2 mois et demi, je souffre de maux de tête et de cou parfois très violents. J'ai remarqué que le moindre courant d'air ou coup de froid aggravait les douleurs. Mon médecin a diagnostiqué une névralgie d'Arnold. Il m'a prescrit neuf jours de cortisone et je dois faire un scanner. N'y a-t-il pas une solution naturelle ?* Y. Morvan, par Mél.

Il vous faut faire ce que votre médecin préconise. Mais consultez également un ostéopathe car il peut s'agir d'un problème ostéo-ligamentaire.

- En homéopathie cela correspond à Aconitum 9 CH : 5 granules à sucer si vous avez eu froid.

## ALGIE VASCULAIRE

*Mon conjoint est atteint d'algie vasculaire faciale. Les douleurs sont atroces avec une impression de fer rouge enfoncé dans l'orbite, souvent la nuit. Il prend de l'Isotime deux fois par jour qui ne fait pas disparaître*

*les crises mais soulage la douleur. Peut-il remplacer ce médicament par un autre plus naturel et plus efficace ?*

C. de Vlieger, 02270 Froidmont-Cohartille

Ce phénomène est lié à une dilatation artérielle qui comprime un nerf facial. On ne sait que peu de chose de son origine sinon qu'elle est en relation avec une perturbation de l'hypothalamus, centre nerveux autonome qui dirige le système sympathique. Les migraines font suite à des troubles du sommeil, à des repas lourds ou à la prise de certains alcools, et sont aggravées par les vapeurs d'essence, de parfums dérivés du pétrole. Parmi les compléments à utiliser en prévention :

- Ćmine Citro Bétaïne : 3 gélules au coucher en cas de repas un peu lourd à digérer.
- Ćmine Stress (titré à 100 mg de 5-HTP) : 2 gélules au coucher pour favoriser la synthèse de la mélatonine qui intervient dans ce processus. La mélatonine régule en effet le rythme circadien éveil/sommeil dont la perturbation semble aussi favoriser la survenue des crises.
- Enfin, dès le début des troubles, un complexe à base de kola, anis, cannelle (Ćmine Tonic) pour contrer la dilatation artérielle, 3 gélules, puis renouveler une demi-heure après si cela ne suffit pas. L'important est de ne pas laisser la dilatation s'installer.
- On peut aussi faire un bain de pieds chaud pour dilater les vaisseaux du bas du corps et détourner ainsi la congestion de la tête vers les pieds.

## HYPERTENSION ARTÉRIELLE

*Mon conjoint fait de l'hypertension artérielle et on lui a conseillé un remède (thé noir de Ceylan, sucre de canne, kombucha) contre le cancer alors qu'il n'en a pas. J'ai peur que le thé noir soit mauvais pour son hypertension. De plus, je ne sais rien de ce kombucha, un champignon médicinal. Qu'en pensez-vous ?*

Christine Huché, 66600 Espira-de-l'Agly

On ne peut pas attribuer au thé obtenu par acidification par le champignon kombucha les vertus de guérir le cancer. Cela dit, c'est une excellente boisson fermentée que l'on peut faire soi-même en cultivant cette sorte de galette de champignon qui croît sur le thé noir. Ce champignon fabrique divers acides antiseptiques utiles certainement pour l'organisme, à condition de ne pas en abuser. On peut comparer ses vertus à celles du vinaigre de cidre.

## HYPERACTIVITÉ

*Suite à l'un de vos articles (PDS n° 96) sur les prescriptions inconsidérées de Ritoline aux enfants, je vous écris car le médecin veut en donner à mon petit-fils de*

# Pathologie de l'automne, La constipation

Par Patrick Hoor, ostéopathe DO,  
thérapeute de BioSanté

L'automne est le moment opportun pour prendre soin de ses intestins et particulièrement du côlon. La constipation affecte le bon fonctionnement de cet émonctoire majeur. Si certains considèrent la constipation comme une affection mineure, elle n'en reste pas moins un dysfonctionnement à surveiller de près.

## ● Une histoire d'eau

La constipation, quand elle devient chronique, provient du fait que les matières s'assèchent et sont difficiles à évacuer. Trois causes majeures la déclenchent :

### Les causes physiques

La constipation peut être engendrée par une perte de mobilité du bassin après un traumatisme (une chute ou un accouchement difficile) ou par trop de sédentarité.

### Les causes organiques

Trop riche en sucre, en graisse ou en protéines, trop pauvre en fibres et/ou en eau, votre alimentation est déséquilibrée. Cela provoque des ballonnements, donc des douleurs d'expulsion qui génèrent la constipation.

### Les causes psychiques

Les intestins, site « émotionnel » important, symbolisent le fait de laisser circuler les événements de la vie. La constipation est l'indication d'une grande volonté de contrôler ces événements. Passagère ou chronique, la constipation touche majoritairement les

personnes âgées par déshydratation, mais aussi une femme sur trois, suite à un dérèglement hormonal, et les jeunes enfants qui consomment trop de sucre...

## ● Le traitement selon la BioSanté

Suivant le concept de BioSanté qui associe cinq médecines naturelles en harmonie avec l'énergie des cinq saisons, voici quelques recommandations en cas de constipation.

### L'ostéopathie

Le thérapeute manuel va s'assurer de la bonne mobilité « ostéo-musculaire » du bassin. La sédentarité est une des causes de ce problème. Marche, natation, yoga sont à mettre au programme de vos activités physiques quotidiennes. Le diaphragme mobilise les viscères lors de la respiration « forcée » provoquée par ces efforts.

### La diététique

Il vous faut supprimer les sucres rapides, les pâtisseries, les sodas, les alcools forts, le chocolat (au lait sucré, ouf !), les graisses, et des préparations comme la mayonnaise qui diminuent les fonctions digestives hépatobiliaires. Évitez aussi les céréales complètes (le pain entraîne des ballonnements). Évitez aussi les protéines dites « maigres » comme la viande et le poisson blanc (cuits à la vapeur de préférence). Accompagnez-les de légumes, crus (en petites quantités) et cuits, à

chaque repas. Pour les « petits creux », mangez des fruits frais bien mûrs (sauf les oranges qui sont acidifiantes) ou en compote (pomme/rhubarbe). Pensez à boire de l'eau de source mais sans excès (l'eau de source fatigue moins les reins que l'eau minérale). Un régime sans sel favorise la constipation car le sel retient l'eau au niveau du côlon.

### La phytothérapie

Les plantes laxatives ne manquent pas : l'ispaghul (mucilage à effets doux), la bourdaine, le séné (d'Inde). Le son d'avoine est laxatif mais son usage répété favorise les colites.

### L'aromathérapie

L'estragon (*Artemisia dracunculus*) est une huile essentielle antispasmodique et digestive. Le basilic (*Ocimum basilicum*) a des propriétés proches de l'estragon qui facilitent la digestion, réduisent les gaz et la constipation : 3 gouttes par jour.

### L'homéopathie

Elle présente une efficacité variable (tubes granules 9 CH) lors de constipation la veille des règles, *Magnesia muriatica* lors de « crottes de moutons » et *Alumina* lors de selles molles et odorantes.

**NB :** l'alumine qui compose les vaccins favorise la constipation des jeunes enfants. ■

À paraître en décembre : la pathologie de l'hiver, le lumbago.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

13 ans. Il souffre d'une dyslexie sévère à laquelle s'associent des troubles de l'attention qui pénalisent ses performances scolaires. Que peut-il prendre à la place de la Ritaline ?

Bernadette Gaillot, 94200 Ivry-sur-Seine

Vous pouvez lui donner une association de :

- oméga 3 de crevettes et antioxydants (Emine Krill NKO) : 1 capsule.
- phosphore sous forme phospholipidique de caviar de poissons sauvages (Emine Mer Fort) : 1 capsule.
- vitamines B dont on a besoin quotidiennement (Emine B) : 2 gélules.

Cela améliorera ses capacités tout en étant anxiolytique. Parallèlement, vous pourrez vous faire prescrire des séances d'orthophonie par votre médecin.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

## Bulletin d'abonnement

À retourner à : Pratiques de Santé, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19. Tél. : 01 44 84 85 09.

OUI, je m'abonne pour 1 an (soit 11 numéros comportant un dossier thématique et le *Carnet 2011 de la santé naturelle*) à Pratiques de Santé, au tarif de 48 €.

Mes coordonnées :  Mme  Mlle  M.

Nom, prénom : .....

Adresse : .....

Code postal, ville : .....

Tél. : ..... Mél. : .....

### Mon règlement :

Chèque à l'ordre de Pratiques de Santé

Carte bancaire :  Validité :  /  Cryptogramme :

Date et signature obligatoires :

# Klamath, l'algue qui régénère

Les micro-algues apportent par leurs constituants un concentré de micronutriments. L'algue Klamath peut aussi être associée à des actions sur le psychisme et, ce qui est plus rare, à la régénération de l'organisme.

**S**ans doute du fait qu'elle pousse exclusivement dans le lac Upper Klamath en Oregon (USA) – où se rencontrent altitude, fort ensoleillement et arrivée permanente de sédiments volcaniques – l'algue Klamath (*Aphanizomenon flos aquae*, ou AFA) présente une composition exceptionnelle. L'étude de ses caractéristiques révèle une qualité et une quantité de micronutriments (l'ensemble des vitamines à l'exception de la D), d'oligo-éléments (chrome, manganèse, etc.) d'antioxydants, (lutéine, astaxanthine, etc.) sans équivalent.

## Biologiquement active

Certes elle présente de nombreuses analogies avec sa cousine spiruline mais sa composition est qualitativement plus riche. Son pigment bleu spécifique (la phycocyanine) semble avoir une activité inflammatoire plus marquée. Elle contient aussi des acides gras polyinsaturés oméga 3 absents de la spiruline, et davantage de chlorophylle. Toutefois, il ne faut pas voir l'algue Klamath comme une super-spiruline. Elle contient en plus des substances biologiquement actives. Il en va ainsi de la phényléthylamine (PEA) dont le rôle de neuromodulateur est remarquable, de divers polysaccharides actifs sur le système immunitaire, et de composés qui ont montré leur action sur les cellules souches. Et si la spiruline est avant tout un excellent aliment qui répond très bien à de nom-

breuses situations de déficience et cela pour un coût moins élevé, le potentiel nutritif de l'algue Klamath est associé à des actions spécifiques sur le psychisme (amélioration de l'humeur, de la clarté mentale), l'immunité et la capacité de régénération. Elle accroît le potentiel biologique et métabolique, ce qui en fait un stimulant équilibré pour les sujets en bonne santé et un cofacteur thérapeutique déterminant pour les malades.

## Choisir sa formulation

Plusieurs études sur l'algue Klamath qui ont commencé au début des années 1990, ont permis de confirmer ces capacités spécifiques. Un programme de recherche actuellement en cours en Italie vise à démontrer les effets de l'algue sur la dépression, le psoriasis, la fibromyalgie. De leur côté, les utilisateurs font part d'une amélioration nette de leur vitalité et de leur fonction psychique, avec notamment un esprit plus vif et plus clair. Ils notent aussi une meilleure résistance aux infections. Les témoignages les plus spectaculaires concernent la maladie de Parkinson avec une régression significative des tremblements.

Désormais autorisée depuis l'automne 2009 comme complément alimentaire, elle peut être absorbée sous plusieurs formes : en gélules, en poudre ou en comprimés fabriqués à partir d'une technologie de séchage (RW) protégeant certains constituants de l'algue. On peut également opter pour un

## à la pointe

### Régénération et cellules souches

Des cellules souches sont présentes dans notre corps, notamment dans la moelle osseuse, qui ont un potentiel régénérateur des tissus aujourd'hui bien connu. Les effets hors du commun de l'algue Klamath sur les maladies dégénératives observés depuis sa diffusion à partir des années 70 ont évoqué une action sur ces cellules souches. L'isolement de plusieurs constituants actifs *in vitro*, a confirmé cette hypothèse et conduit à concentrer les principes actifs pour en accroître l'activité. C'est à cette logique que correspond le produit Stem Enhance qui est un extrait de deux pigments de l'algue Klamath. Est-ce la meilleure approche ? Les effets observés à partir de l'algue entière n'excluent pas que les effets de régénération puissent provenir d'une action globale de tous ses constituants.

extrait de certains principes actifs (voir encadré). Il est conseillé de prendre 2 grammes par jour, voire jusqu'à 3 grammes, à nette distance des repas et en deux prises. Les personnes sous anticoagulant doivent savoir qu'elle contient de la vitamine K. ■

Marion Kaplan

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

## CARNET D'ADRESSES

### TRAITEMENT, p. 4

- Les méthodes de procréation médicalement assistée

#### NatiSens

Site : [www.natisens.com](http://www.natisens.com)  
ou [www.pma.alwaysdata.net](http://www.pma.alwaysdata.net)

- L'assistance médicale à la procréation [www.procreationmedicale.fr](http://www.procreationmedicale.fr)

### COURRIER DES LECTEURS, p. 6, 7

- Ćmine Soufre, Ćmine Citro Bétaïne, Ćmine Stress, Ćmine Tonic, Ćmine Krill NKO, Ćmine Mer fort, Ćmine B

#### Phytobiolab

ZA La Ménude 2  
1 rue Ampère

31830 Plaisance-du-Touche  
Tél. : 05 62 18 05 86  
[www.oemine.com](http://www.oemine.com)

Avantage abonnés et club LVN :  
20 % de réduction.

#### FICHE THÉRAPEUTIQUE, p. 7

Infos sur : [www.biosanteconcept.fr](http://www.biosanteconcept.fr)

- Ispaghul, bourdaine, sené, etc.

#### Acanthéa

Tél. : 02 51 82 33 72  
[www.acanthea.com](http://www.acanthea.com)

#### BOÎTE À OUTILS, p. 8

- Klamath (RW)  
Synphonat

ZA de Pechnauquié, BP 63  
31340 Villemur-sur-Tarn  
Tél. : 05 34 27 00 27  
[www.synphonat.fr](http://www.synphonat.fr)

Avantage abonnés et club LVN :  
10 % de réduction

- Algue bleu-vert du lac Klamath (AFA), Stem Enhance

#### Algotonic

chemin du Mas-Magneul  
30320 Marguerittes  
Tél. : 04 66 75 20 31  
[www.algotonic.com](http://www.algotonic.com)

Avantage abonnés et club LVN :  
10 % de réduction

Les remises tarifaires indiquées sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé* et aux membres du club La Vie naturelle. Pour en bénéficier, communiquez à votre correspondant le numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (troisième nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal, ou bien communiquez le numéro figurant sur votre carte de membre du club.