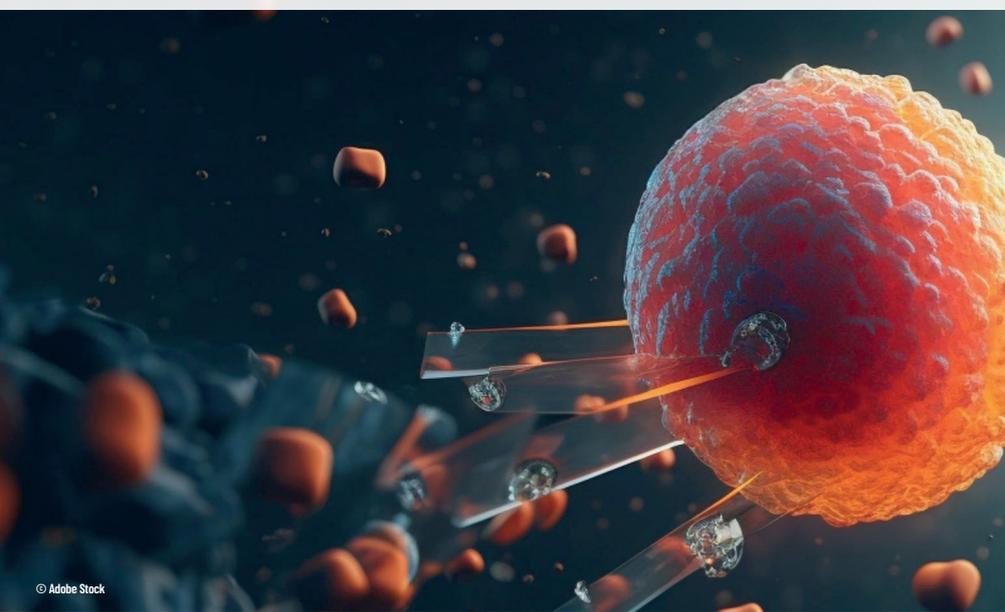


Révolution Santé

La médecine de demain sera naturelle ou ne sera pas

55 - SEPTEMBRE 2023

I Dossier p. 1 à 5 I Méditer en toute simplicité p. 6 & 7 I En bref... Les dernières actualités santé p. 7 I La chronique du Dr Gimbert p. 8 I



QUAND MANGER devient intolérable !

Gluten, lactose, fructose, saccharose, pour ne s'en tenir qu'à l'échantillon de tête, le « camp » des intolérants alimentaires semble s'accroître dans des proportions inouïes par les temps qui courent ! Si par chance vous n'êtes pas concerné, m'est avis qu'il y a au moins dans votre entourage quelques exemples d'intolérants chroniques !?

L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) enregistre le phénomène, signalant que la pathologie est en constante augmentation depuis trente ans et qu'il s'agit de la quatrième maladie chronique en termes de prévalence et d'impact sur le confort de vie. Les sociologues s'emparent eux-aussi du problème. Ils y détectent un surinvestissement de la sphère alimentaire : le « *Dis-moi comment tu manges et je te dirai qui tu es* », adage très contemporain et titre accrocheur de nombre de livres sur les habitudes alimentaires, illustre à merveille cette tendance d'une époque en quête de l'alimentation parfaite ! Celle qui doit ne laisser aucune trace de son passage...

Tout ceci ne doit en revanche pas faire oublier un fait capital : loin de n'être qu'un *trend*, ou un marqueur de distinction sociale, les intolérances alimentaires ont une réalité physiologique et leurs causes sont explicables biologiquement. En expliquer les causes, c'est ce que le docteur Vincent Renaud se propose de faire dans ce numéro. Il s'empare d'un phénomène dont on entend trop peu parler (malgré sa prévalence importante) : il examine, avec beaucoup de pédagogie, l'intolérance à l'histamine et nous arme d'une panoplie de moyens d'y faire face ! Santé !

Gabriel Combris, rédacteur en chef

INTOLÉRANCE H (HISTAMINE) : LES NOUVEAUX ENJEUX D'UNE ÉPIDÉMIE PLANÉTAIRE

Multi-intolérances alimentaires, reflux gastrique, douleurs, malaises, dé-mangeaisons, faiblesse, fatigue, rougeurs, diarrhées, impression de « réagir à tout », de ne plus rien pouvoir manger, de ne plus rien supporter : il se peut que ce soit en lien avec l'histamine. Cette molécule est souvent bien connue des personnes allergiques auxquelles on prescrit des antihistaminiques. Pourtant, son rôle va bien au-delà, et elle peut générer des symptômes désagréables, voire vraiment handicapants, en-dehors de véritables allergies. Qu'est-ce que cette « intolérance à l'histamine », comment la détecter et comment s'en débarrasser ?

Qu'est-ce que l'histamine ?

L'histamine est une amine naturelle synthétisée à partir de la L-histidine, un acide aminé essentiel. C'est aussi une molécule de signalisation du système immunitaire intervenant dans les processus inflammatoires et allergiques.

Elle est synthétisée par les granulocytes basophiles et les mastocytes

(cellules appartenant à une variété de globules blancs). L'histamine est stockée dans les cellules et libérée dans des circonstances telles que les réactions allergiques.

L'histamine se trouve naturellement dans de nombreux endroits de notre corps (la peau, le foie, l'estomac, la moelle osseuse, le cerveau).

Elle intervient également dans le processus d'acidification de l'estomac ▶

- (indispensable à une bonne digestion) ou encore au niveau du cerveau, comme un neuromédiateur agissant sur le réveil.

L'histamine peut également être apportée par des aliments ou libérée lors de la digestion de ces derniers. Ainsi, elle va se retrouver dans les produits ayant subi une fermentation ou une dégradation de leurs protéines lors du vieillissement. C'est le cas des fromages, des poissons fumés, de la charcuterie.

Certains aliments sont naturellement riches en histamine, comme la tomate, les épinards, ou certains fruits, comme les fraises, ou encore, le chocolat.

D'autres aliments vont libérer de l'histamine ou d'autres amines biogènes (putrescine, cadavérine...) lors de leur fermentation par des bactéries protéolytiques (digérant les protéines) dans l'intestin. Enfin, certains aliments iront libérer l'histamine située dans les cellules de stockage de l'organisme.

Si le corps est normalement équipé pour gérer et dégrader cette histamine « exogène », il peut arriver que certains dysfonctionnements génèrent une « intolérance à l'histamine ».

Intolérance à l'histamine : de quoi parle-t-on vraiment ?

En matière d'alimentation, derrière le mot « intolérance », ou « hypersensibilité », se cachent différents types de réactions adverses aux aliments.

Certaines réactions font intervenir le système immunitaire, et notamment les anticorps (IgE ou IgG). Il s'agit des allergies classiques, dites de type I, ainsi que des hypersensibilités alimentaires ou allergies retardées de type III.

/// Dr Vincent RENAUD

Docteur en médecine, Vincent Renaud est diplômé de la faculté de Médecine de Paris, médecin nutritionniste et membre de l'Institut Européen de Physionutrition et de Phytothérapie (IEPP). Praticien et enseignant en médecine fonctionnelle et micronutritionnelle et diplômé en phyto-aromathérapie et physonutrition, il est l'auteur de nombreux livres et spécialiste, reconnu par ses pairs, du *Candida albicans*.



En parallèle, on trouve les réactions non immunologiques, dont l'intolérance au lactose ou à l'histamine. Dans ces deux cas, on est davantage sur un processus enzymatique impliquant une mauvaise dégradation d'un composé alimentaire : le lactose ou l'histamine.

Dans le cas de l'histamine, on peut également parler de syndrome de pseudo-allergie.

Quels sont les symptômes d'une pseudo-allergie à l'histamine ?

Il existe 4 types de récepteurs à l'histamine dans le corps (H1, H2, H3 et H4).

En fonction de leur localisation et du processus de réponse enclenché, on aura différents symptômes associés.

- **Système nerveux central** : maux de tête/migraines, vomissements, nausées, bouffées de chaleur, malaises, brouillard cérébral.

- **Système digestif** : diarrhées, douleurs intestinales, douleurs gastriques, reflux acide, gaz.
- **Système cardiovasculaire** : tachycardie, arythmie, voire hyper- ou hypotension.
- **Système respiratoire** : bronchoconstriction, production de mucus, rhinite, congestion nasale, éternuements.
- **Système reproducteur** : crampes utérines, dysménorrhées...
- **Peau** : *flush*, démangeaisons ou urticaire.

Pourquoi l'intolérance à l'histamine survient-elle ?

L'histamine apportée par les aliments ou libérée lors de la digestion est en général dégradée par deux enzymes : la DAO (diamine oxydase) et la HNMT (Histamine N-méthyl transférase).

Ces enzymes sont notamment présentes au niveau des microvillosités des cellules de l'intestin. Elles permettent de dégrader l'histamine et d'éviter qu'elle ne s'accumule et ne traverse la barrière intestinale.

La DAO est prépondérante dans l'intestin grêle, alors que les deux enzymes sont également actives dans le gros intestin, où la fermentation est la plus importante.

Il existe plusieurs raisons à l'apparition d'une intolérance à l'histamine.

/// Prévalence de la maladie et tests de dépistage

On estime que l'intolérance à l'histamine touche actuellement 1 à 2 % de la population mondiale. Rien qu'en France, cela représente tout de même un million de personnes. Il faut signaler que le tableau clinique de cette intolérance étant particulièrement hétérogène, les spécialistes estiment que le nombre de personnes atteintes est en vérité considérablement plus élevé. Étant donné la difficulté d'établir un diagnostic, il est recommandé en cas de soupçon de procéder à des tests de dépistage.

Il existe trois manières de procéder :

- un **test sanguin** à l'histamine, pour examiner la quantité d'histamine dans votre sang ;
- une **analyse de selles**, pour examiner la quantité d'histamine dans vos selles ;
- un **test d'éviction/provocation**, au cours duquel tout aliment contenant de l'histamine est temporairement exclu de l'alimentation. Après environ quatre semaines, les produits peuvent être lentement réintroduits et on peut vérifier quand les plaintes apparaissent, grâce à la tenue d'un journal d'alimentation.

/// Intolérance alimentaires et troubles digestifs : le cercle vicieux

Si l'intolérance à l'histamine entraîne des troubles digestifs, l'inverse est également vrai. Une étude* parue en 2018 dans le *Journal of Gastroenterology* a mis en évidence que les personnes souffrant de syndrome de l'intestin irritable (SII) ont **cinq fois plus de risques** de souffrir de SIBO (*small intestinal bacterial overgrowth*), qui se caractérise par un dérèglement du microbiote intestinal avec sa myriade de conséquences digestives. Le sexe féminin et l'âge avancé sont de ce point de vue des facteurs de surrisque. Comme on le sait, le SIBO va alors majorer les risques de souffrir d'intolérance à l'histamine qui va elle-même favoriser la survenue du SII et, par conséquent, du SIBO. Le patient entre donc dans une logique de cercle vicieux que seul le traitement des causes permet de neutraliser.

* B. Chen, J. J. Kim, Y. Zhang, L. Du, N. Dai, *Prevalence and predictors of small intestinal bacterial overgrowth in irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. J Gastroenterol., 2018 Jul;53(7):807-818. doi*

Polymorphisme génétique

De par leur héritage génétique, certaines personnes sécrètent peu de DAO, ou ont une DAO qui fonctionne mal. Ce type de trouble est présent dès la naissance et peut être suspecté si les symptômes cités avant sont présents depuis toujours (ou plus exactement depuis le début de la diversification alimentaire).

Domages causés aux cellules intestinales et aux microvillosités

On l'a vu précédemment : les enzymes chargées de dégrader l'histamine apportée par certains aliments sont situées au niveau des microvillosités des entérocytes (cellules de la paroi intestinale). Si cette paroi intestinale est enflammée, ou que les villosités sont abîmées (comme cela peut être le cas lors d'une maladie cœliaque, d'un SIBO, d'une dysbiose du côlon, ou encore d'un souci biliaire – excès d'acides biliaires secondaires), les enzymes DAO et/ou HNMT peuvent alors diminuer.

Cela s'accompagne également d'une perméabilité intestinale accrue et donc, d'un passage plus important que la normale d'histamine dans l'organisme. N'oublions pas non plus l'effet du stress chronique sur la paroi intestinale !

Déficiences en certains cofacteurs

Les enzymes ont besoin de cofacteurs pour fonctionner. Généralement, il s'agit de vitamines ou d'oligo-éléments, qui leur permettent de fonctionner de manière optimale, un peu comme un ouvrier qui a besoin de ses outils pour travailler !

Prise en charge

Une alimentation pauvre en histamine sera la première mesure à prendre pendant une période de 1 à 3 mois (*cf. tableau ci-dessous*).

LES ALIMENTS À PROSCRIRE EN CAS D'INTOLÉRANCE À L'HISTAMINE
ALIMENTS CONTENANT DE L'HISTAMINE
Aliments fermentés (Kombucha, cornichons, choucroute, sauce soja, tempeh, miso, kéfir)
Poisson en conserve ou frais (à l'exception du poisson fraîchement pêché), fruits de mer et sauce de poisson
Épinard, aubergine, tomate, cerise, avocat
Fève de soja et tous produits dérivés
Levure alimentaire
Fromages vieillis
Viandes transformées ou vieilles (charcuteries, saucisses, bacon, steak vieilli, etc.)
Yogourt
Condiments qui contiennent du vinaigre (vinaigrettes, ketchup, moutarde, mayonnaise, sauce BBQ, etc.)
ALIMENTS AYANT LA CAPACITÉ DE LIBÉRATION DE L'HISTAMINE
Fraise, pêche, abricot, prune, papaye, ananas
Chocolat
Réglisse
Certaines épices (cannelle, clous de girofle, anis, muscade, poudre de curry, poudre de chili)
Aliments contenant certains additifs (sulfites, BHA, BHT et colorants, surtout la tartrazine)
Alcool, surtout le vin (rouge en particulier) et la bière (l'alcool bloque la fonction de l'enzyme qui décompose l'histamine)

Elle peut être très restrictive et contraignante mais indispensable, afin de diminuer la charge en histamine de l'organisme.

La phytothérapie et la micronutrition peuvent également être utilisées en association avec de la DAO, pour leurs actions antihistaminiques naturelles, leur capacité à éliminer l'histamine en excès, ou encore leur qualité de cofacteurs nécessaires à la synthèse de la DAO.

La DAO

La prise d'une supplémentation en enzyme DAO comme soutien avant le repas peut être judicieuse pour vivre plus sereinement les repas au quotidien, éviter les déséquilibres alimentaires et les carences nutritionnelles sur le long terme. L'enzyme DAO apparaît comme la principale enzyme responsable de la dégradation de l'histamine dans le corps.

De nombreuses études cliniques ont mis en lumière la présence de faibles taux plasmatiques de DAO chez les individus présentant des symptômes d'intolérance à l'histamine. Il a également été démontré que tous les symptômes liés à un excès d'histamine se sont améliorés de manière significative grâce à une supplémentation orale en DAO.

Des patients migraineux, par exemple, avec une intolérance à l'histamine, supplémentés avec l'enzyme DAO pendant un mois ont vu significativement réduire la durée de leurs céphalées. Les chercheurs ont également noté une amélioration significative du score d'activité de l'urticaire chez les patients insuffisamment contrôlés par les antihistaminiques.

Aujourd'hui, la DAO couramment utilisée est d'origine animale (rognon de porc). Il existe toutefois une ►

- ▶ DAO d'origine 100 % végétale et brevetée, extraite de pois bio (*Pisum sativum*).

Cette enzyme DAO brevetée, à haute activité enzymatique et haute biodisponibilité, est le fruit de plus de 15 années de recherches cliniques et scientifiques sur l'intolérance à l'histamine (5 brevets à l'appui). Une supplémentation en DAO permet donc de compléter la sécrétion endogène de l'enzyme DAO et ainsi rétablir l'équilibre naturel histamine/DAO.

La quercétine

La quercétine est un dérivé organique de la famille des flavonoïdes, plus précisément du sous-groupe des flavanols. Les flavonoïdes sont des pigments végétaux naturels qui donnent leurs couleurs aux fleurs, fruits et légumes.

Naturellement présente dans les végétaux, on retrouve la quercétine notamment dans le sarrasin, le brocoli et les oignons rouges.

La quercétine est principalement connue pour son activité antioxydante et ses propriétés anti-inflammatoires et anti-allergiques.

Plusieurs études ont révélé que la quercétine inhibait la production d'histamine et de cytokines, des substances jouant un rôle fondamental dans l'allergie. De plus, une étude épidémiologique menée en Finlande a établi un lien entre la consommation d'aliments riches en quercétine et la réduction du risque d'asthme.

Concernant sa supplémentation, il peut être intéressant de se tourner vers une quercétine naturelle extraite de l'arbre sophora du Japon (*Styphnolobium japonicum*). En effet, cet arbre offre une teneur exceptionnelle en quercétine.

La vitamine B6

La vitamine B6 participe à plusieurs centaines de réactions enzymatiques de l'organisme. Elle travaille notamment en collaboration avec l'enzyme DAO pour décomposer l'histamine dans le corps.

La vitamine B6 inhibe la dégranulation des mastocytes, à l'origine de la libération d'histamine. De faibles niveaux de vitamine B6 ont été retrouvés chez les enfants atteints de dermatite atopique. Ces taux sont revenus à la normale après l'administration de vitamine B6 et la dermatite atopique des patients s'est également améliorée.

De plus, les personnes présentant une carence avérée en vitamine B6 et qui font état d'un gonflement local marqué après des piqûres de moustiques tolèrent mieux les piqûres et présentent moins de gonflements lorsqu'elles reçoivent de la vitamine B6 en supplémentation.

Les principales sources alimentaires de vitamine B6 sont d'origine végétale (notamment les céréales, les légumes amylicés ou encore les produits dérivés du soja) et animale (notamment dans le foie et les poissons gras).

Concernant sa supplémentation, il est intéressant de se tourner vers une vitamine B6 sous sa forme méthylée (pyridoxal-5'-Phosphate), afin qu'elle puisse être directement utilisable par l'organisme. De plus, cette forme est la plus couramment utilisée au cours des études cliniques.

La vitamine B12

Tout comme la vitamine B6, la vitamine B12 intervient dans la dégradation de l'histamine.

Elle posséderait également une action protectrice sur le choc anaphylactique,

témoignant d'une forte activité antihistaminique. La littérature scientifique estime que 60 à 70 % des carences en vitamine B12 seraient attribuables à un défaut d'acidité gastrique. Il s'avère que la prise régulière de certains médicaments comme les anti-ulcéreux de la famille des bloqueurs de l'histamine (par exemple, ranitidine, cimétidine...) accroissent également ce risque.

Les principales sources alimentaires de vitamine B12 sont d'origine animale : abats, fruits de mer, viandes, poissons, œufs, produits laitiers... Les algues rouges et vertes mais aussi la spiruline en sont également riches. La déficience en vitamine B12 est donc particulièrement fréquente chez les végétaliens.

Il peut donc être intéressant de se tourner vers une supplémentation en méthylcobalamine (forme méthylée), afin qu'elle puisse être directement utilisable par l'organisme.

Le cuivre et le zinc

Bien que présents en faible quantité au sein de l'organisme, le cuivre et le zinc sont indispensables au bon fonctionnement de toutes les cellules.

Essentiellement connus pour leurs propriétés anti-infectieuses et leur effet barrière contre les maux de l'hiver, le cuivre et le zinc sont aussi des anti-inflammatoires puissants et des régulateurs de la fonction immunitaire.

De plus, le cuivre est un oligo-élément constitutif de la DAO. D'après une étude, une carence en cuivre serait d'ailleurs associée à une diminution de l'activité enzymatique de la DAO.

Une supplémentation en cuivre et en zinc peut être proposée en cas de carence pour les patients atteints d'intolérance à l'histamine.

À noter toutefois qu'il est judicieux de se tourner vers leur forme chélatée, le bisglycinate, pour leur bonne tolérance digestive et leur capacité d'absorption optimale.

Le grand plantain

Le grand plantain (*Plantago Major L.*) est une plante herbacée vivace de la famille des Plantaginacées. Cette plante est originaire d'Europe et est bien connue pour être l'une des premières à s'être répandue dans les colonies.

De nos jours, elle est plutôt considérée comme une mauvaise herbe par les agriculteurs de différents pays. Pourtant, en phytothérapie, elle est réputée pour son pouvoir antihistaminique naturel.

Les études phytochimiques ont déterminé la présence de divers métabolites. En outre, environ 60 métabolites secondaires ont été identifiés à partir de l'herbe *Plantago Major*, notamment des glycosides phénylthanoïdes, des triterpénoïdes, des polysaccharides, des acides phénoliques et d'autres composés tels que des alcaloïdes, des dérivés de l'acide caféique, des coumarines, des graisses et des huiles, des mucilages, des stérols et des substances volatiles.

Une étude a démontré que le grand plantain possédait une forte activité inhibitrice de la dégranulation des mastocytes (supérieure à 80 %), à l'origine de la libération de grandes quantités d'histamine. Il peut donc être utilisé pour traiter l'asthme et

les maladies allergiques. De plus, il est d'ores et déjà communément utilisé lors d'affections immuno-allergiques grâce à son pouvoir inhibiteur sur l'histidine décarboxylase.

Le thé vert

L'épigallocatechine gallate (EGCG) est la principale catéchine, un polyphénol, que l'on trouve dans le thé vert (*Camellia Sinensis L.*).

La recherche a montré que l'EGCG possédait des effets antioxydants, antiprolifératifs et anti-angiogéniques. D'après plusieurs études, il serait capable d'inhiber l'action de l'histidine décarboxylase, l'enzyme responsable de la biosynthèse de l'histamine. Il entraîne alors une baisse des taux d'histamine dans l'organisme.

De plus, la supplémentation en EGCG aurait aussi permis de réguler l'activation des leucocytes basophiles à l'origine de la libération de médiateurs inflammatoires, dont fait partie l'histamine.

La reine-des-prés

La reine-des-prés (*Filipendula ulmaria*), autrefois appelée « spirée ulmaire », est une plante vivace ligneuse, formant des touffes de plus d'un mètre de haut, se développant naturellement dans les lieux humides et au bord des cours d'eau. L'aspirine a d'ailleurs tiré son nom de la spirée puisque l'acide spirique (acide acétylsalicylique) contenu dans la reine-des-prés est chimiquement identique à l'acide salicylique

/// Comment consommer la reine-des-prés ?

La posologie moyenne journalière de la reine-des-prés dépend de sa forme d'administration.

- En infusion de fleurs séchées : 1 à 2 cuillères à soupe (2,5 à 5 g) par 250 ml d'eau bouillante, à boire 2 à 3 fois par jour.
- En gélules d'extraits secs : 400 à 600 mg, trois fois par jour au moment des repas.
- En ampoules : 3 ampoules par jour au moment des repas.
- En teinture mère : 6 à 12 ml par jour, en 2 à 3 prises.



© Adobe Stock

du saule, principe actif à l'origine de l'aspirine.

L'action bénéfique de la reine-des-prés repose sur la présence, dans les sommités fleuries, de différentes molécules (flavonoïdes, dérivés salicylés...). Dans une étude, les extraits de reine-des-prés ont entraîné une diminution significative de l'accumulation d'histamine par rapport au groupe témoin.

La reine-des-prés présenterait de plus une efficacité pour prévenir les intoxications alimentaires causées par l'histamine. ■

Dr Vincent Renaud
Médecin nutritionniste

ABONNEMENT

Tous les mois, vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par email un nouveau numéro de 8 pages du mensuel *Révolution Santé* rédigé par les meilleurs spécialistes en matière de santé naturelle. Votre abonnement comprend 12 numéros (1 an d'abonnement) pour seulement 54 € avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique (France métropolitaine), pour tout règlement par chèque. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription. Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous sans oublier de renseigner votre adresse email.

VOS COORDONNÉES (tous les champs sont obligatoires)

Nom : Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville : Pays :

Téléphone : Email :

VOTRE RÈGLEMENT

Merci de joindre à ce formulaire un chèque de 54 € à l'ordre des Éditions VivaSanté et de les renvoyer à cette adresse :
Éditions Viva Santé, Service courrier
11 Bis, rue Félix Poyez - 77000 Melun

Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

MÉDITER EN TOUTE SIMPLICITÉ

L'art de la méditation remonte à la nuit des temps et, comme il se doit, beaucoup d'écoles de sagesse se sont approprié la pratique méditative qui peut être reliée à une spiritualité, à une religion, ou rester tout simplement laïque. En Occident, plusieurs approches de la méditation ont gagné en popularité. Parmi les plus importantes, citons la pleine conscience (ou *Mindfulness*), la méditation zen, ou encore la méditation transcendentale.

Si les chemins sont différents, l'objectif demeure identique : le calme de l'esprit, qui invite à une réalité non ordinaire où tout est silencieux, immobile et aligné. L'apaisement des pensées, c'est un peu le négatif du stress omniprésent de nos vies occidentales.

Gérer ce flux incessant, grâce à la méditation, c'est transformer un torrent juvénile parfois périlleux à maîtriser en une rivière sage qui nous accompagne avec bienveillance vers la joie.

**Une pensée,
deux pensées,
trois pensées...**

Méditer n'est pas synonyme de l'arrêt des pensées : elles surviennent toujours et il est nécessaire qu'elles s'écoulent. L'important est que nous puissions leur offrir une porte de sortie pour qu'elles n'envahissent pas notre esprit afin qu'il reste léger.

Méditer, c'est aussi accueillir avec bienveillance et avec une pointe d'humour les pensées qui viennent parasiter notre pratique, les reconnaître et les laisser continuer leur chemin. Nous ne sommes pas nos pensées, pourtant la confusion est proche et on s'identifie parfois à nos raisonnements, idées ou opinions qui s'invitent sans crier gare. Des questionnements sur le futur, des inquiétudes, des angoisses, voire des peurs, souvent irrationnelles, mais aussi des petites pointes de bonheur s'immiscent en nous alors que nous nous hasardons vers la vacuité. Plus nous luttons contre, plus ces présences se gaussent de

nos efforts et prennent de l'importance, envahissent l'instant et nous déconnectent de la seule réalité, à savoir que « *Je suis* ».

La solution ? Une petite lucarne que l'on ouvre dans notre bulle méditative et qui permet l'échappée belle de ces pensées. Observons, reconnaissons et laissons partir loin de nous. Et si la pensée est tenace, rien ne nous empêche de s'adresser à elle dans un souffle : « *Je te reconnais, je suis en train de méditer, mais je prends volontiers rendez-vous avec toi après ma pratique* ».

Le temps et l'espace

Pratiquer la méditation régulièrement, c'est créer un chemin vers soi et à force de l'emprunter, ce chemin de friches va peu à peu se démarquer des champs qui l'entourent par des ornières qui s'impriment dans le sol. Le négliger par une pratique irrégulière, c'est permettre aux herbes folles de l'effacer. Mais plus vous empruntez ce chemin, plus il vous sera agréable et aisé.

Idéalement, la méditation se pratique le **matin au réveil, ventre vide**. C'est l'une des heures propices à l'introspection, car notre cerveau vient de se reposer plusieurs heures en silence et le monde du dehors est encore peu bruyant.

En théorie, on peut méditer partout, mais concrètement, surtout si vous êtes novice, il est préférable de trouver un endroit propice à la quiétude d'esprit. Les voix humaines étant ce qui distrait le plus,

/// Dr Fabienne BURGUIÈRE

Ancienne chirurgienne, Fabienne Burguière est homéopathe, micronutritionniste, médecin ayurvédique, ainsi qu'auteure du livre *Prenons soin de nous*, paru aux Éditions Favre. Elle pratique la médecine en respectant l'individualité de chacun.



choisissez un lieu qui sera l'écrin de votre solitude. Une chambre à coucher, une pièce dédiée à la méditation ou bien le fond de votre jardin, sous un arbre : à vous de faire preuve d'imagination et de créer ce temple rien que pour vous.

À présent que vous avez trouvé votre place, il vous reste à définir une bonne raison de méditer : avant chaque pratique, posez votre intention, l'ancrage n'en sera que plus fort.

Le corps et l'esprit

Le corps est le réceptacle de notre esprit et l'un et l'autre n'ont de cesse de s'influencer.

Une personne aux pensées stressées va bouger sans raison, se ronger les ongles et son regard va sauter d'un objet à l'autre.

Si on veut calmer l'esprit, il est indispensable de calmer le corps. Lors de la pratique méditative, il est nécessaire de garder son corps immobile, y compris le regard. S'asseoir le dos droit est un prérequis : on ne médite jamais couché (mais la position allongée est propice à la relaxation). Selon votre degré de souplesse choisissez une chaise, les deux pieds bien ancrés à terre, ou la position du tailleur assis au sol, voire un magnifique lotus (ces deux dernières positions nécessitent d'avoir les ischions – les petites pointes osseuses du bassin en bas des fesses – bien en contact avec le sol). Un petit coussin placé sous le coccyx peut aider à redresser le dos, dans la position du tailleur.

Le menton est à peine rentré sans pour autant courber la tête qui reste droite.

Les mains doivent rester légères : vous pouvez les déposer sur vos genoux, paumes vers le haut, en joignant le bout de l'index au pouce, ou bien déposer le dos de votre main droite dans la paume de votre main gauche en unissant le bout de vos deux pouces, et déposer vos mains ainsi jointes sur vos cuisses, devant votre ventre.

Fermer les paupières donne la fausse impression de faciliter la méditation : effacer son regard, c'est aussi oublier l'ancrage dans l'instant. Idéalement, fixez un point imaginaire à deux mètres de vous, en face exactement de votre nez mais sans loucher. Le regard se pose alors dans le vide mais reste présent.

Enfin, déposez avec délicatesse la pointe de votre langue sur votre palais contre vos dents : ce geste évite la déglutition. Cette posture ainsi décrite facilite grandement la pratique méditative.

Le souffle, rien que le souffle

Une fois que vous êtes en place, il reste à définir l'objet de votre méditation. Il existe autant de sujets qu'il y a de méditants et ce choix reste très personnel. On peut méditer en pensant à un membre de sa famille, à une émotion ou à paysage mais si vous êtes novice, une façon aisée de méditer est de porter son attention sur votre souffle.

Lors de la pratique méditative, la respiration reste vivante, naturelle, réflexe. On expire et on inspire par le nez, la bouche restant fermée. Posez-vous dans l'instant du souffle, observez l'air qui ressort et pénètre par vos narines. Dans de nombreuses spiritualités, le souffle est associé à l'esprit divin : prenez-en conscience. Comptez vos respirations en commençant par l'expiration (faire le vide est nécessaire avant d'accueillir), en accordant toute votre attention sur vos poumons qui se vident et s'emplissent, sur votre ventre qui se gonfle, puis sur vos narines dans lesquelles

frémit l'air, puis sur l'instant, et rien d'autre. Et quand une pensée surgit, ce qui est inévitable, accueillez-la et laissez-la repartir par la lucarne que vous avez dessinée dans votre bulle personnelle. Puis reprenez le compte de vos expirations depuis le début, en laissant votre esprit se laisser aller à une expansion bienheureuse.

La pratique méditative permet d'accéder à un bien-être de l'esprit et de nombreuses études ont démontré l'amélioration des performances cognitives grâce à une méditation quotidienne. On dit traditionnellement qu'il faut 21 jours pour créer une routine. Alors pourquoi ne pas s'offrir 21 méditations de quelques minutes dès demain matin ? Et peut-être que la rivière sage que nous aurons réussie à créer nous emportera avec elle le 22^e jour et les suivants, pour notre plus grand bonheur. ■

Dr Fabienne Burguière

Homéopathe, micronutritionniste
et médecin ayurvédique

EN BREF... LES DERNIÈRES ACTUALITÉS SANTÉ

La meilleure manière de pratiquer le jeûne intermittent

Le jeûne intermittent se pratique de différentes manières, mais la plus efficace serait l'approche quotidienne. Cela signifie manger votre dernier repas assez tôt pour laisser 14 heures de repos digestif à votre intestin avant le petit déjeuner.

C'est le régime qui a le plus de chance de réduire votre risque de développer un diabète de type 2 et d'améliorer votre santé générale.

La fenêtre idéale se situe entre 12 et 14 heures, ce qui inclut les heures de sommeil. Pendant ce temps, on ne fait ni repas, ni *snack*.

Après avoir examiné les témoignages, les chercheurs ont trouvé que les collations entre les repas étaient le problème.

Grignoter ne permet pas au corps de temps de pause digestive, et peut surcharger les récepteurs à l'insuline, ce qui peut amener à de l'insulino-résistance et du diabète de type 2.

Faire des collations entre les repas peut aussi freiner la perte de poids. Supprimer les collations représente en moyenne 500 calories de moins sur une journée.

Le pire moment pour faire une collation est le soir, après le dîner. Elles font faire une pointe d'insuline au corps et le remettre en digestion, ce qui empêche le corps d'être dans un état de repos récupérateur pendant notre sommeil.

Et lorsque vous mangez, privilégiez les bons gras aux sucres. Par exemple, préférez des œufs à des céréales sucrées au petit déjeuner.

Source : <https://doi.org/10.3390/nu15071762>

Du jus de betterave pour des artères saines

Boire du jus de betterave divise par deux votre risque d'attaque cardiaque et plus particulièrement si vous souffrez d'une angine de poitrine. « Les nitrates présents dans ce jus maintiennent les vaisseaux sanguins en forme et propres », affirment des chercheurs, qui ont testé cette boisson sur 300 patients atteints d'angines de poitrine et porteurs de stents. La moitié des participants a reçu un verre de jus de betterave chaque jour, pendant 6 mois ; l'autre moitié a reçu un jus placebo sans nitrates. Après 2 ans d'expérience, 16 % du groupe placebo ont souffert d'une attaque cardiaque pour seulement 7 % du groupe betterave. Leurs vaisseaux sanguins étaient également moins rebouchés.

Source : *Proceedings of the British Cardiovascular Society conference*. June 7, 2023.



LA BOULE DE NOËL

« Docteur, j'ai une boule de plus sur le sapin... ! » C'est par cette petite phrase sibylline, susurrée un 24 décembre d'un ton faussement humoristique pour masquer son inquiétude bien réelle, que le patient âgé d'une cinquantaine d'années m'annonça le motif de sa consultation. Tandis que je lui demandai de me dévoiler l'objet du délit, le monsieur enleva le haut, révélant une poitrine qui aurait pu susciter la jalousie de la regrettée Jane Birkin, et me désigna son sein gauche.

Celui-ci renfermait effectivement une tuméfaction centrée sur le mamelon, à la fois dure et indolore à la palpation, de la taille d'une belle cerise griotte. Je recherchai aussitôt les causes potentielles de cette lésion quelque peu surprenante chez un représentant de la gent masculine. L'absence de traumatisme récent, de rougeur cutanée, de lésion en regard, ou d'écoulement mamelonnaire, permettaient d'écartier certains diagnostics relativement fréquents comme un hématome, une mastite, un abcès, voire une adénite. Quant à l'hypertrophie mammaire bilatérale, elle ne paraissait pas correspondre à une accumulation locale de graisse, en raison d'un indice de masse corporelle tout à fait satisfaisant.

Il s'agissait donc vraisemblablement d'un symptôme que notre jargon médical qualifie de *gynécomastie* quand il affecte un individu de sexe mâle. Si ce phénomène, d'origine hormonale, se déroule le plus souvent en période pubertaire, l'andropause reproduit parfois le même genre de déséquilibre endocrinien, lié cette fois à une diminution du taux sanguin de testostérone. Je vérifiai par ailleurs que cet homme ne prenait aucun médicament susceptible de faire gonfler les seins. Je décidai de laisser de côté pour l'instant le dépistage d'une tumeur au niveau des

testicules, d'une glande surrénale, de l'hypophyse, ou d'un poumon, et de m'intéresser plus tard à une éventuelle atteinte rénale, hépatique ou thyroïdienne.

L'urgence étant de rassurer simultanément le patient et son médecin, je lui prescrivis une mammographie à compléter, si nécessaire, par une échographie. Il revint quelques jours plus tard avec dans la main ses radiographies et dans la tête, un début de dépression sévère que j'attribuai d'abord au verdict inscrit sur le compte-rendu, celui de cancer du sein... avant de comprendre, dans un second temps, que ce qui lui avait mis le moral en berne n'était pas tant le diagnostic en lui-même que le fait d'avoir dû patienter dans une salle d'attente remplie de femmes venues passer le même examen que lui et le dévisageant avec curiosité.

Mais comment expliquer la survenue, chez un sujet immatriculé XY sur sa plaque chromosomique, de cette pathologie néoplasique aussi statistiquement improbable que ses chances de remporter la cagnotte de l'*Euro-Millions* ? Fort de l'expérience d'un cas antérieur et analogue, je lui posai alors une question, en apparence saugrenue, à propos de sa consommation de soja. Sa réponse ne m'étonna pas... Un demi-litre de lait de soja à chaque petit déjeuner à la place des produits lactés d'origine bovine, boisson à laquelle il ajoutait régulièrement des repas composés de recettes à base de tofu, pour changer des protéines animales.

« Si l'intérêt nutritionnel du soja ne fait aucun doute... sa concentration en hormones aussi féminines que naturelles impose la prudence. »

Et au bout du compte, des quantités non négligeables d'isoflavones, ces com-

posés antioxydants de la famille des polyphénols, se comportant dans l'organisme comme des phyto-œstrogènes.

Si l'intérêt nutritionnel du soja ne fait aucun doute avec sa composition importante en protéines végétales (offrant l'éventail *quasi* complet des acides aminés dits essentiels), en minéraux, vitamines et graisses polyinsaturées bénéfiques sur le cholestérol, sa concentration en hormones aussi féminines que naturelles impose la prudence. D'autant que 70 % de la production mondiale de soja se retrouve dans l'alimentation animale et donc, secondairement, dans nos assiettes, cachée dans les boulettes de viande ou les *nuggets*. De plus, alors que la législation française interdit le soja génétiquement modifié dans la fabrication nationale, les OGM sont largement majoritaires dans les produits venus d'ailleurs.

Pourtant, au grand dam de la toute-puissante industrie agro-alimentaire, les autorités sanitaires internationales conseillent de se limiter aux environs de 50 à 100 g de soja par jour, ce qui représente à peu près 25 à 40 mg d'isoflavones, soit un produit quotidien à base de soja, comme un verre de lait au maximum. Cela rejoint les recommandations de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) qui borne la prise journalière à 1 mg d'isoflavone par kilo de poids corporel. Cela ne concerne pas les femmes enceintes, allaitantes, ayant des antécédents de cancer œstrogéno-dépendant, ou encore les enfants de moins de trois ans, chez qui le soja reste carrément contre-indiqué.

Certes, le sujet donne lieu à controverse mais ce qui est certain, c'est que mon patient a vu disparaître à tout jamais sa boule de Noël dans les jours qui ont suivi l'arrêt définitif de toute prise de soja. ■