

Quelques nouvelles autour de la santé, de l'environnement et des médecines naturelles

Notre lettre mensuelle évolue pour vous permettre d'être informés des dernières études dans le domaine de la santé naturelle.

Aujourd'hui, la science étudie de façon détaillée les impacts de l'environnement sur la santé et l'intérêt des plantes ou de la nutrithérapie dans la prise en charge des maladies. Car nous voyons bien, à la lumière de tous les derniers scandales, que l'utilisation des médicaments chimiques doit être bien pesée et leur balance bénéfique / risque correctement évaluée.

Les approches naturelles ont donc une place privilégiée à condition, là encore de savoir ce que l'on fait et d'utiliser des produits de qualité et correctement dosés.

La consommation de fruits rouges est bénéfique pour le cerveau

Le Centre de Recherche en Nutrition Humaine du Maryland (USA) a étudié les effets nutritionnels et détoxifiants d'une alimentation riche en baies chez le rat.

Les scientifiques ont constaté qu'après 30 jours de ce régime, le cerveau était moins sensible aux phénomènes de vieillissement et avait de plus grandes capacités de réparation. Dans les maladies d'Alzheimer et de Parkinson on voit s'accumuler des protéines toxiques. Les fruits rouges semblent favoriser leur destruction et réduire l'accumulation toxique.

Des études sont en cours auprès de sujets âgés de 60 à 75 ans pour évaluer comment les baies et leurs antioxydants peuvent protéger le cerveau âgé et inverser le déclin cognitif.

Les Français champions des pesticides

Selon une étude de l'Institut de Veille Sanitaire (InVS), la population française serait l'une des pays industrialisés les plus exposés à plusieurs pesticides : les pesticides organochlorés, organophosphorés et pyréthrinoïdes dont l'utilisation a pourtant été largement restreinte, ainsi que les PCB. Ces substances ont été dosées dans le sang ou les urines d'un échantillon de 400 adultes âgés de 18 à 74 ans, représentatif de la population.

Nous avons des intoxications équivalentes aux Allemands et supérieures aux Américains et Canadiens. Pour une fois que nous battons les Américains dans un domaine, nous n'avons pas de quoi en être fiers ! Pour certains pesticides, nos taux sont cinq fois plus élevés qu'aux USA.

Les résultats sont aussi inquiétants concernant les PCB-NDL, qui étaient utilisés autrefois pour leurs propriétés lubrifiantes et isolantes dans les transformateurs électriques, mais aussi dans les encres et les peintures. Si leur concentration sanguine a été divisée par trois en 20 ans (entre 1986 et 2007), l'héritage historique de la pollution par les PCB est encore présent : 13 % des femmes en âge de procréer ont une concentration de PCB totaux supérieure aux seuils critiques définis par l'Anses. La majeure partie de ces produits sont lipophiles donc se stockent dans les graisses, mais aussi dans le cerveau dont les cellules sont très riches en lipides. "Il n'est peut-être pas étonnant que depuis 50 ans nous voyons une augmentation des maladies neurodégénératives..." commente le Dr Spiroux, grand spécialiste des maladies de l'environnement.

Encore de bonnes raisons pour utiliser régulièrement des produits chélateurs comme la chlorophylle et les algues ou encore des plantes drainantes.



En cas de cancer précoce et localisé de la prostate, la surveillance active fait mieux qu'un traitement agressif

Une étude du groupe hospitalier Paris-Saint-Joseph, a comparé le traitement classique (chirurgie ou radiothérapie) à une surveillance active sans traitement agressif en cas de cancer localisé. Après 7 ans, on observe que 70% des patients sous surveillance active n'avaient eu besoin d'aucun traitement. Quant à ceux dont la tumeur a évolué, ils ont été traités avec de bons résultats pour la plupart. Cela montre encore une fois que de trouver des cellules cancéreuses dans la prostate ne veut pas dire qu'il y a un cancer évolutif. En faisant ainsi on évite de traiter et mutiler inutilement des personnes qui n'auraient jamais vu leur cancer se développer.

Alors si en plus de les surveiller, on traite le terrain et on enrichit leur alimentation en antioxydants, on peut espérer obtenir des résultats encore supérieurs.

Le tabac fait 200 morts chaque jour en France

C'est le triste constat d'une étude publiée par l'Institut de Veille Sanitaire à l'occasion de la Journée Mondiale sans tabac. A l'échelle mondiale, il serait responsable de la mort de 6 millions de personnes par an.

Évidemment, si on associe une consommation excessive d'alcool, les risques de décès associés au tabac sont significativement plus élevés. On a constaté que ce risque était particulièrement élevé chez les femmes sans

qu'on explique cette triste supériorité ! Dans un suivi de 200 000 personnes sur 12 ans, on constate que le taux de mortalité des fumeurs était supérieur de 1,5 à 3 fois à celui des non-fumeurs.

Les chercheurs ont aussi pu vérifier que l'arrêt du tabac était bénéfique : les personnes ayant arrêté de fumer depuis 10 ans et plus ont des risques semblables à celles qui n'ont jamais fumé. Là encore, on attend avec impatience des études sur l'impact de la consommation d'antioxydants et d'oméga-3 chez les fumeurs. Même si le but essentiel est d'arrêter l'intoxication tabagique, on peut probablement protéger les fumeurs, car de nombreuses études montrent que les aliments riches en polyphénols comme le thé vert, le curcuma ou les pépins de raisin réduisent l'impact des produits cancérogènes du tabac.



Le gingembre efficace contre l'asthme

En favorisant le relâchement des muscles des voies respiratoires, des composants extraits du gingembre améliorent les symptômes de l'asthme s'ils sont utilisés en combinaison avec des bronchodilatateurs. C'est le principal résultat d'expériences *in vitro* présentées lors du congrès international de l'American Thoracic Society en mai 2013. Il reste à confirmer cette étude *in-vivo* mais les asthmatiques peuvent d'ores et déjà utiliser du gingembre en poudre dans leurs plats. Par contre, attention au gingembre confit dont la teneur en sucre est très élevée et peut entraîner d'autres problèmes comme la prise de poids ou le diabète !

Source : E.A. Townsend, Y. Zhang, C. Xu, R. Wakita, C. Emala. Active Constituents Of Ginger Potentiate β -Agonist-Induced Relaxation Of Airway Smooth Muscle. American Thoracic Society International Conference. Mai 2013.

Même si le soleil est en retard, l'été arrive et il pourrait être très chaud en réaction à ce printemps bien humide !

Les personnes qui souffrent des jambes en cas de grosses chaleurs ont intérêt à se méfier, car c'est pendant l'été que le réseau veineux se détériore.

Quantaveine est un complément alimentaire associant des extraits aromatiques de plantes dont le marron d'Inde et le fragon qui favorisent la circulation sanguine des jambes.

Parmi les composants du **Quantaveine**, le Marron d'Inde aide à maintenir une circulation veineuse saine dans les jambes. Il est utilisé pour diminuer les sensations de jambes engourdis. Le Fragon favorise la circulation veineuse et limite la sensation de jambes fatiguées et le Ginkgo Biloba favorise la circulation périphérique.

Quantaveine s'utilise à raison de 2 gélules le matin. Les jours de grandes chaleurs ou en cas de fragilité importante, on pourra ajouter 2 gélules le soir.

Cette action générale sera complétée par le **QuantaveinoGEL** qui s'applique sur les jambes à chaque fois que nécessaire et qui procure instantanément une sensation de fraîcheur et de bien-être.

Nicola Frassanito

