

# Pratiques de Santé

## LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

### DERNIÈRE HEURE

Après la vache folle, le cochon fou ? L'affaire a éclaté au grand jour lors de la 60<sup>e</sup> réunion annuelle de l'académie américaine de Neurologie à Chicago. Aujourd'hui 24 personnes seraient touchées par une maladie mystérieuse de la moelle épinière avec des symptômes allant de la fatigue chronique à des douleurs diffuses, jusqu'à des troubles sensitifs au niveau des membres et une paralysie progressive des jambes. Toutes ces personnes travaillaient dans un abattoir du Minnesota à une tâche particulière qui consistait à mettre en bouillie de la cervelle de cochon. Depuis, ces ateliers ont été fermés et aucun nouveau cas n'a été signalé. Les spécialistes s'interrogent. Les analyses ont détecté un anticorps inconnu. Certains pensent qu'il s'agit d'une nouvelle maladie dégénérative du système nerveux proche de la neuropathie inflammatoire progressive. Mais on ne peut pas non plus exclure un nouvel agent pathogène. Un de plus, après le prion ?

### SOMMAIRE

#### Actualités 2

• Nanotubes de carbone : aussi nocifs que l'amiante

#### Polémiques 3

De l'huile de moteur dans la salade  
Bonne route !

#### Traitement 4

La thérapie par les sangsues, tentez l'expérience

#### Courrier des lecteurs 6-7

Diarrhée du voyageur  
Sécheresse oculaire • Engelures aux pieds • Poumon de fermier • Cytomégalovirus • Filariose • Gérontoxon • Lipomes • Fuites urinaires • Paludisme

#### Boîte à outils 8

La cure de jouvence à l'épeautre selon Hildegard de Bingen

N° ISSN : 1765-2170

Prochaine parution :  
mardi 15 juillet 2008

Ce numéro comporte un encart jeté

## Soleil, levez-vous !

**L**e soleil est sur le banc des accusés. Accusé de quoi au juste ? L'audience est ouverte.

L'ACCUSATION : « Depuis plusieurs années il vous est reproché de provoquer des cancers de la peau. Vous projetez vers nos concitoyens des rayons ultra-violet nocifs qui brûlent. Qu'avez-vous à dire pour votre défense ? »

LE SOLEIL : – Je ne fais que procurer la vie par mes rayons. Sans moi nul végétal, nul animal et nul être humain ne pourrait vivre sur Terre.

LA DÉFENSE : – Monsieur le Président, ce sont des slogans tels que : "protégez-vous des UV", "n'allez pas au soleil"... qui ont provoqué cette haine pour le soleil ! Pourquoi ne pas lutter plutôt contre l'inconscience de ceux qui passent leur journée sur la plage ! C'est une erreur de faire croire que le soleil est dangereux. Bien au contraire. Des études récentes ont montré que ceux qui s'exposent régulièrement au soleil ont moins de cancer. On sait que le soleil favorise la cicatrisation, la désinfection des plaies... Comme le dit l'accusé, si nous sommes vivants sur Terre, c'est grâce à lui !

L'ACCUSATION : – Mais les UV ne provoquent-ils pas aussi le cancer de la peau ?

La défense : – C'est vrai mais cela vient aussi de votre pollution, de la finesse de la couche d'ozone et des mauvaises habitudes.

LA COUR : – Faites entrer le plaignant.

LE PLAIGNANT : – Le soleil m'a provoqué des taches et des croûtes. Il me doit réparation.

LE PRÉSIDENT : – Alliez-vous au soleil fréquemment ?

LE PLAIGNANT : – Pas plus que cela, mais je ne le supportais pas. Il m'a d'ailleurs souvent frappé... des coups de soleil.

LA DÉFENSE : – Aviez-vous l'habitude de mettre des crèmes solaires ?

LE PLAIGNANT : – Oui, bien sûr, comme tout le monde.

LA DÉFENSE : – Des études récentes mettent en cause ces crèmes. Elles démontrent comment les personnes qui les utilisent ont plus de risque de développer des problèmes de peau que ceux qui n'en mettent pas. Pourquoi ? Parce que, quand on met une crème, on ne l'étale pas forcément partout. Ensuite, parce que ces crèmes ne sont pas

totallement imperméables à certains UV oxydants. Le terme écran total est abusif ! Il fait croire que nous sommes totalement protégés et nous restons trop longtemps au soleil. Enfin, on peut poser la question de l'innocuité même des ingrédients pétrochimiques que certaines crèmes contiennent. Trop de crème solaire nuit enfin à la synthèse de la vitamine D.

L'EXPERT : – Le soleil, Monsieur le Président, c'est plutôt la santé et la vie. C'est la source de notre tonus et du moral. C'est grâce à sa lumière que nous rééquilibrons la pinéale qui lutte contre la dépression saisonnière. Sans exposition solaire, notre peau ne peut pas fabriquer la vitamine D indispensable au maintien du squelette osseux. Or cette vitamine est également un préventif des cancers de la peau. Il est également prouvé que certains UV traversent la peau pour stimuler des coenzymes nécessaires aux fonctions organiques. Ainsi en est-il pour le foie, le cœur et les muscles...

Ainsi, Monsieur le Président, plutôt que d'accuser le soleil comme on le fait aujourd'hui, il vaudrait mieux inciter au respect de certaines règles de prudence. Tant pour ce qui concerne les durées et les heures d'exposition que pour ce qui concerne les protections solaires car si vous êtes obligé de rester au soleil, il vaut mieux préférer un écran à filtre minéral qu'un écran chimique. Respectons l'astre du jour pour ce qu'il est : la source de la vie sur Terre. »

Docteur Paul Dupont

### Réservez le hors-série

#### Quelle Santé Spécial cosmétiques bio (à paraître en septembre)

Nous avons recensé plus de 200 marques de cosmétiques bio.

La rédaction les a testées pour vous et a soigneusement lu leurs étiquettes...

100 pages de tests, de comparatifs et de conseils pour être belle et bio.

Si vous n'êtes pas abonné à *Quelle Santé*, envoyez votre commande accompagnée d'un chèque de 6,50 € (4,50 € + 2 € de frais de port) à :

Quelle Santé  
BP 189, 75226 Paris Cedex 05

## En bref...

## Poulets chlorés

Interdit de séjour depuis onze ans, le poulet chloré américain a bien failli revenir en Europe. Cette technique de désinfection des volailles (à base de dioxyde de chlore, de chlorure de sodium acidifié, de phosphate trisodique et d'acides peroxydés, rien que ça !) ne semblait pas déranger la Commission européenne, qui, soucieuse d'aplanir les différends commerciaux qui l'opposent à Washington, avait proposé de lever l'interdiction dans un texte présenté fin mai. Indignés, les experts vétérinaires de 26 pays européens sur 27 se sont opposés à cette proposition, tout comme la grande majorité des ministres de l'Agriculture des pays de l'UE. On l'a échappé belle !

## PROCHAIN ATELIER

« Autonomie – Santé – Survie »  
avec Michel Dogna

TOULON : W-E du 4 et 5 octobre  
METZ : W-E du 11 et 12 octobre

Êtes-vous prêts pour les grands bouleversements ?

## Au programme :

- Grand ménage avec les freins de notre vie
- Être citoyens du futur
- Maîtrise du Biotest universel
- Techniques d'autoguérison – Protections
- Les meilleurs remèdes naturels
- Traitements types de pathologies courantes
- Techno-bioénergétiques d'avant-garde
- Organisation de la survie

## Contact, documentation et inscription

Prix : 144 € par personne  
Tél. : 04 72 00 30 47 ou 06 82 13 64 28  
mail : stage@infomicheldogna.net  
site : www.infomicheldogna.net

Reproduction intégrale vivement conseillée avec mention d'origine.

## Nanotubes de carbone : aussi nocifs que l'amiante ?

On les retrouve dans les raquettes de tennis, les pièces pour les carrosseries automobiles, les vélos... Les nanotubes de carbone représentent un des matériaux d'avenir les plus prometteurs. Deux études récentes, l'une japonaise, l'autre britannique, viennent de montrer que ces fibres présentent un risque pour la santé. Dans la première, les chercheurs japonais ont constaté la formation de lésions cancéreuses chez les souris génétiquement sensible au mésothéliome (cancer de l'épithélium pulmonaire). La seconde révèle que les nanotubes ont provoqué des inflammations et des lésions du mésothélium, la paroi qui recouvre les poumons, chez les souris. Et montre que les nanotubes multifeuillets longs et fins ont un aspect et un comportement similaires à ceux des fibres d'amiante.

Les fibres d'amiante sont en effet nocives dans la mesure où elles sont suffisamment minces pour pénétrer profondément dans les poumons et suffisamment longues pour tromper les mécanismes d'épuration des poumons destinés à éliminer les particules. Le professeur Donaldson, de l'université d'Édimbourg, qui a conduit une

des études, précise : « Nous ne savons pas si les nanotubes de carbone entrent en suspension et sont inhalés ou s'ils peuvent atteindre le tissu fragile de l'épithélium pulmonaire après avoir pénétré dans les poumons. Mais s'ils sont présents en quantité suffisante, le risque de développer un cancer existe, même plusieurs décennies après avoir respiré ces matériaux. » Ces résultats sont préoccupants.

En France peu de recherches sont menées pour évaluer l'impact de ces particules minuscules sur la santé. En juillet 2006, un rapport de l'AFSSET préconisait la création d'une structure indépendante de surveillance des nanomatériaux incluant un suivi des personnes exposées. Le CNRS a également clairement pris position en déclarant que la réglementation était d'ores et déjà inadaptée. Le laboratoire a d'ailleurs lancé un programme de recherche sur trois ans en janvier 2007. Mais rien de plus pour le moment. Du côté industriel, en à peine vingt ans, ces matériaux aux propriétés recherchées notamment pour leur conductivité électrique, ont conquis un marché de plusieurs centaines de tonnes par an... ■ I.S.

## Aigle moqueur revient !

## Le mal de l'eau

Qui n'est pas convaincu qu'il faille absolument boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour ? Et cela ne peut être que vrai puisque les médecins le disent. Et moi, je suis consterné lorsque je vois tous ces « boit-sans-soif » obéissants, la bouteille plastique à la main.

Dans les pays très chauds (50 °C à l'ombre), les autochtones en pleine santé ne boivent que quelques petits thés bien chauds dans la journée, et les vieux ne meurent pas de déshydratation ; alors trouvez l'erreur chez nous... Les adeptes de la macrobiotique (parmi lesquels on ne relève aucun gros) boivent très peu, généralement du thé Mu (yang). Tous ceux qui ont suivi une formation en naturopathie savent que l'on nettoie la lymphe de ses

colloïdes par un jeûne sec (sans manger ni boire pendant 48 heures), et que l'on restaure ses reins (néphrite) en les mettant au repos par la même méthode.

Comme par hasard, les buveurs d'eau sont très souvent victimes de jambes lourdes, de prise de poids (rétention d'eau), de cellulite, de pesanteur abdominale, de sensation de gonflements, bref, de tout ce qu'on cherche à éviter en suivant les dogmes médico-publicitaires...

Nous avons deux machines à laver : les reins pour le sang et une machine à laver la lymphe qui est l'intestin. Lorsqu'une machine à laver est un peu défaillante, aucun technicien ne vous conseillera de la charger plus. En médecine, la logique c'est : buvez plus !

Il y a un test simple, au-delà de vos sensations de soif, pour savoir si vous buvez assez en fonction de votre activité physique : votre urine doit être jaune paille ; si elle est foncée et peu abondante, voire un peu brûlante, vous ne buvez pas assez ; si elle est comme de l'eau, vous buvez trop ; enfin si vous buvez beaucoup et que vous urinez peu, vous faites de la rétention, alors arrêtez le massacre !

Le Dr Georges Pourtalet, une autorité médicale, conseille lui aussi de ne surtout pas boire beaucoup d'eau. Ouf, je me sens moins seul ! Pour tout savoir, consulter son excellent ouvrage : « *Le corps a ses raisons que la médecine ignore* » (éditions du Dauphin).

Michel Dogna

# DE L'HUILE DE MOTEUR DANS LA SALADE

## Bonne route !

En début d'année, un lot d'huile de tournesol contenant du lubrifiant pour moteur achetée en Ukraine par le groupe Saipol a fait l'objet d'une commercialisation dans les supermarchés. Informées, la Commission européenne et la Direction de la concurrence ont laissé faire.

**L**e début de l'affaire remonte au mois de février dernier. Un lot de 40 000 tonnes d'huile de tournesol (ce qui correspond à 45 000 litres environ) quitte l'Ukraine, destination l'Espagne, l'Italie, les Pays-Bas et la France. Le problème : elle contient du lubrifiant pour moteur. Un mois plus tard, selon la version officielle, les techniciens de l'usine Saipol de Sète (le numéro un français de la transformation des oléagineux et le propriétaire du groupe Lesieur) décelent la contamination. Mais ce n'est que le 21 avril que la Direction générale de la concurrence et de la répression des fraudes est informée. À cette date, la plus grande partie des 2 800 tonnes d'huile achetées ont déjà été revendue à des grandes surfaces et à une trentaine d'usines de l'agroalimentaire !

C'est sans doute par l'un de ces clients que Saipol l'apprend. Le 26 avril, les flacons d'huile frelatée et autres produits transformés encore disponibles dans les supermarchés sont retirés des rayons... dans la plus grande discrétion. Aucune alerte sanitaire n'est diffusée par les médias comme cela est censé se pratiquer dans ce genre d'affaires...

Ce silence n'est pas un hasard : dans une décision datée du 2 mai dernier, la Commission européenne autorise la vente des aliments industriels contenant moins de 10 % de cette huile frelatée ! Et dans la foulée, le 7 mai, la DGCCRF peut affirmer dans une note qu'en l'absence de toxicité aiguë, aucun rappel des produits contaminés ne sera fait. Et la Commission européenne de rajouter que l'huile de moteur incriminée n'avait pas encore reçu tous les additifs les plus toxiques. L'affaire est alarmante à tous les niveaux.

Premièrement, parce qu'on se rend compte à cette occasion qu'aucun contrôle n'a été effectué avant l'envoi ou/et à l'arrivée de ce lot, comme cela est pratiqué pour de nombreux produits. Depuis cette affaire, il est question de rendre ce contrôle obligatoire, mais seulement au départ...

Deuxièmement, le délai de deux mois entre l'arrivée de la marchandise et la déclaration du problème à la DGCCRF semble bien long. Selon toute vraisemblance, la pollution avait été découverte antérieurement. Enfin, le principe de précaution aurait voulu le retrait immédiat de tous les flacons d'huile frelatée et de tous les lots de produits manufacturés élaborés à partir de cette huile. Une fois de plus, les intérêts économiques des industriels ont primé sur ceux de la santé publique.

Et si, par malheur, émerge un nouveau syndrome toxique, ses victimes auront bien du mal à établir la responsabilité de l'huile frelatée. Souvenons-nous de l'affaire qui a secoué l'Espagne au début des années quatre-vingt suite à l'importation de 3 millions de litres d'huile à usage industriel revendue comme huile alimentaire. On déplore aujourd'hui 1 200 décès, 4 000 invalides et 13 500 personnes handicapées à un moindre degré (neuropathies, cécité, atteintes osseuses, anémie pernicieuse...). Le gouvernement espagnol a dû déboursier plus de 3 milliards d'euros afin d'indemniser les victimes.

Si une telle catastrophe sanitaire vient à se produire suite à ce nouveau scandale, parions que nous serons encore les payeurs et non pas les véritables responsables qui seront inquiétés ! ■

Vittoria Siegel

### En bref...

#### Une croisade pour le jeûne

Le 16 juillet prochain, la première croisade pour la santé partira de la petite ville de La Réole (Gironde). Son objectif ? Relier Paris, soit 500 kilomètres à pied, sans manger. Par cette manifestation, les marcheurs souhaitent interpeller le grand public et le gouvernement sur les bienfaits du jeûne ainsi que certaines méthodes de santé ancestrales, simples et naturelles. Si vous souhaitez soutenir l'initiative, vous pouvez signer le manifeste ou rejoindre la croisade pour la durée que vous souhaitez.

Renseignements :

[www.croisadepourlasanté.org](http://www.croisadepourlasanté.org)

#### Magnétiseurs

Le CIMES, un nouveau centre de formation à l'activité de magnétiseur bioénergéticien vient de s'ouvrir à Paris. Quatre modules comportant chacun 60 heures de cours théoriques et pratiques sont proposés. On y enseigne des matières aussi différentes que l'énergétique chinoise, les élixirs floraux, l'aromathérapie, la pranathérapie, la réflexologie... La formation peut être affectée au 1 % formation des entreprises, elle est sanctionnée par un diplôme. CIMES : 44, rue du Cherche-Midi, 75006 Paris  
Tél. : 01 45 44 05 86. Mèl. : [contact@cimes-org.com](mailto:contact@cimes-org.com)

#### Cuisine sans gluten

Vous faites partie ou vous avez des enfants intolérants, voire allergiques, au gluten et au lait. Pour autant, vous êtes gourmand et aimez cuisiner... Stelior (Centre international d'information, recherches et études sur les troubles du métabolisme et du comportement) organise des cours de cuisine sans gluten et sans caséine. Renseignements : [association.stelior, Genève](mailto:association.stelior@genève.ch).  
Tél. : 0041 222 751 36 36  
[www.hyperactif.net/coursdecuisine.html](http://www.hyperactif.net/coursdecuisine.html)

#### Médecine plurielle

L'université Terre du ciel organise les rencontres Santé globale, médecine plurielle. Conférences, tables rondes, ateliers, documents filmés, musique... avec Thiery Janssen, Marguerite Kardos, Joël Sternheimer, Marie-Noëlle Besançon, Yves Ponroy, Françoise Wilhelmi de Toledo... Les rencontres ont lieu du 17 au 23 août au domaine de Chardenoux (Saône-et-Loire).  
Renseignements et inscriptions au 03 85 60 40 33 ou sur [www.terre-du-ciel.fr](http://www.terre-du-ciel.fr).

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « Plantes & Santé » et « Quelle Santé »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • RCS Paris B 434 728 952.

#### 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, BP 189, 75226 Paris Cedex 05. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93. Mèl. : [pratiquesdesante@santeportroyal.com](mailto:pratiquesdesante@santeportroyal.com)

Directeur de la publication : Alexandre Imbert • Assistante : Françoise Ogerau • Conseiller de la rédaction : Dr Paul Dupont • Rédaction : Léonard Katz, Benoîte Tafin • Révision : Philippe Boissart • Maquette : Caroline Lesage, Yves Bernhardt • Imprimé par Chevillon, Sens (89).

« Pratiques de Santé » © 2007. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (20 numéros + le « Carnet d'adresses ») : 48 €. Prix au numéro : 2 € (TVA 19,6 % incluse).

# La thérapie par les sangsues

Cette thérapie ancestrale était très en vogue au début du XIX<sup>e</sup> siècle. On se rend compte que nos ancêtres avaient tout à fait raison : l'hirudothérapie est efficace pour de nombreuses pathologies.

**A**u milieu du XIX<sup>e</sup> siècle, on utilisait jusqu'à 100 millions de sangsues par an en France pour les bienfaits décongestionnant de la saignée ! Mais la thérapie ne fut pas toujours utilisée à bon escient, la mode engendra des abus et elle finit par tomber dans l'oubli. Depuis quelques années, on découvre que la thérapie par les sangsues (appelée aussi hirudothérapie) a bien d'autres intérêts. Tout récemment, le département orthopédique de l'hôpital universitaire de Hanovre en Allemagne, vient ainsi de publier une étude sur l'impact bénéfique de la pose de sangsues pour soigner l'arthrose du genou. L'étude portant sur 113 patients a permis de mettre en évidence une diminution de la douleur et une amélioration pour les activités quotidiennes. Aux États-Unis, les sangsues, surtout utilisées dans la chirurgie plastique, sont même qualifiées d'auxiliaires médicales.

Pourquoi les sangsues ont-elles une action bénéfique sur notre organisme ? En fait leur rôle est double.

► **Les sangsues permettent d'évacuer un surplus de sang qui peut être localisé ou non.** L'effet de la saignée est dépuratif, décongestionnant, relaxant. La dilution du sang qu'elle provoque augmente le flux lymphatique et stimule la production des globules sanguins. Leur premier rôle s'inscrit donc dans le cadre des thérapies de dépuraction qui ont pour but « *d'augmenter l'excrétion naturelle des émonctoires et d'autre part de purifier le sang* », explique le Dr Dominique Kaehler Schweizer. Ce médecin suisse a réalisé plus de mille traitements par les sangsues est devenue leur plus fervente avocate (*voir bibliographie*).

► **La salive des sangsues est dotée de propriétés très spécifiques.** On estime actuellement qu'une trentaine de ses composants sont actifs. Celle-ci contient notamment l'hirudine qui favorise la microcirculation. On connaît bien cette protéine. Elle a fait l'objet ces dernières années de 44 publications scientifiques. L'hirudine synthétique est commercialisée pour le traitement des thromboses comme alternative à l'héparine. Mais son dosage est délicat. Avec les sangsues, ce problème n'existe pas. Mieux, l'hirudine n'est pas toxique sur le plan hépatique. La salive des sangsues

contient également de l'hyaluronidase et de l'égléine qui, en inhibant l'élastine, permet de diminuer les processus inflammatoires.

## La salive pour dissoudre un caillot sanguin

De leur côté, la bdelline et la bdellastatine jouent un rôle dans la dissolution des caillots sanguins. Ainsi que la destabilase. Tandis que la caline y participe en empêchant l'agglomération des plaquettes. La salive des sangsues peut donc non seulement empêcher la formation d'une thrombose mais aussi dissoudre un caillot déjà formé. Enfin, certains enzymes auraient même des vertus anti-vieillessement.

Cette composition très riche explique le large panel des applications thérapeutiques. Les services de chirurgie plastique des hôpitaux l'utilisent régulièrement pour la réimplantation d'organes. La pose de sangsues permet d'éviter le risque de nécrose par congestion veineuse le temps que la circulation sanguine reprenne normalement dans le greffon. Mais les applications pratiques de l'hirudothérapie relèvent de pathologies beaucoup plus courantes qui peuvent être soignées dans le cabinet d'un médecin ou d'un naturopathe.

► **Première indication : traitement des maladies veineuses.** Du fait de leur capacité à décongestionner les capillaires où il y a une stase, les sangsues sont préconisées en cas de varices et de thrombophlébites. La première pose se fera d'abord au niveau du bassin pour faciliter la remontée du sang par les jambes. Attention toutefois, le traitement ne vise pas à rendre un calibre normal à une veine dilatée. « *L'action ne comporte pas d'amélioration sur le plan esthétique* », précise Dominique Kaehler Schweizer. En revanche, les sensations de jambes lourdes et les thromboses superficielles disparaissent. Par ailleurs, les sangsues ne seront pas suffisantes pour traiter des thromboses profondes. Mais surtout parce qu'aujourd'hui le traitement par anticoagulants, systématique, est antinomique avec la pose de sangsues. « *Dans ce cas, on demande au patient*

## Traçabilité

### Vérifiez l'origine des sangsues

Qui sont ces sangsues qui sucent notre sang ? Les sangsues sont devenues rares dans le milieu naturel. Elles sont même protégées sur le territoire français. De toute façon, utiliser des sangsues sauvages peut s'avérer dangereux. Virus et bactéries survivent plusieurs mois dans le sang contenu dans l'estomac de la sangsue. Pour toute thérapie par les sangsues, il faut donc utiliser des sangsues de laboratoire en exigeant le certificat d'origine auprès du pharmacien.

L'un des trois grands élevages de sangsues européens, qui approvisionne notamment les hôpitaux, se trouve à Bordeaux. La société Ricarimpex élève ses sangsues (*Hirudo medicinalis*) en aquarium avec une traçabilité de la naissance jusqu'à l'utilisation. On utilise actuellement des sangsues qui pèsent entre 2 g et 3 g et d'environ 10 cm de long. Les protecteurs des animaux s'en émouvront sans doute, mais une sangsue ne doit servir qu'une seule fois et être tuée ensuite pour éviter les risques de contamination. Pas question de les réutiliser pour une autre séance ni pour une autre personne.

# sues, tentez l'expérience

d'arrêter son traitement deux jours avant la séance. Les sangsues sont un bon complément », précise Dominique Kaehler Schweizer.

En cas de crise hémorroïdaire (hémorroïdes thrombosées), le soulagement grâce aux sangsues est très rapide. Il permet d'éviter l'intervention chirurgicale tout en ayant un effet nettoyant pour les veines.

► **Deuxième indication : arthroses et tendinites.** Le mécanisme d'action de la sangsue n'est pas complètement connu. Grâce à l'histamine qui dilate les vaisseaux et permet aux autres substances de mieux se diffuser, la circulation lymphatique est accélérée. En fonction de la douleur, il faut envisager des traitements plus ou moins fréquents et à tout le moins attendre environ une semaine après une séance pour ressentir les effets. La thérapie est particulièrement efficace pour l'arthrose du genou – qui a fait l'objet de plusieurs études probantes – mais aussi de la cheville, de l'épaule et de la racine du pouce. Le mal peut-être dû soit à un surmenage de l'articulation, soit à des calcifications dans la bourse séreuse. L'impact du traitement dépend bien sûr de l'état de l'articulation. Mais on obtient en général un soulagement d'au moins plusieurs semaines, voire plusieurs mois. En revanche, elle soulage mal l'arthrose de la hanche qui pourra éventuellement être traitée chez les sujets maigres.

Le traitement convient parfaitement pour les problèmes des sportifs et de tous ceux qui, pour une raison ou une autre, ont sollicité, de manière excessive, une de leurs articulations. Les douleurs tendineuses peuvent également être soignées. Les sangsues font des merveilles pour la tendinite du coude et du tendon d'Achille. Ce tendon – surtout quand il est court – est très sensible aux efforts. La pose de sangsues permettra de soulager les effets d'une longue marche de manière incomparable.

## Éviter des opérations et des anesthésies inutiles

► **Troisième indication : soulager les furoncles et autres abcès...** Les sangsues se montrent très efficaces

### Testé pour vous

## Hirudothérapie, mode d'emploi

Une première séance d'hirudothérapie nécessite surtout de surmonter le dégoût que l'on éprouvera sans doute à la vue de ces créatures peu ragoûtantes. Pour cela, il faut passer par un professionnel de santé formé à cette thérapie, et qui saura manier ces annélides. Ensuite, vous constaterez que la pose d'une sangsue provoque une sensation de piqûre comparable à celle d'une ortie. La petite bête mord pour ensuite sucer le sang grâce à sa ventouse avant, tandis que sa ventouse arrière lui permet de se fixer. Une fois rassasiée, elle se détache toute seule.

Il faut savoir que la pose de sangsues peut produire, à cause de la présence d'histamine dans sa salive, des réactions inflammatoires de type allergiques semblables à une piqûre de guêpe qui disparaissent en 2 ou 3 jours. Par ailleurs, les endroits traités continuent de saigner abondamment jusqu'à 12 heures après la séance. Mais, un saignement abondant est souvent souhaitable, surtout lors de la première séance. Enfin, vous serez surpris par le bien-être que vous ressentirez à la fin de la séance : le traitement apporte un effet euphorisant et relaxant qui, pour le moment, reste inexpliqué !

pour résorber furoncles, abcès et hématomes importants. Dans ce cas, le traitement est beaucoup plus léger que l'opération sous anesthésie générale préconisée par la médecine conventionnelle. Il semble qu'elles aient également un effet préventif et évitent les récives pour les furoncles.

► **Quatrième indication : soulager des maux divers (mal de tête, cicatrices, acouphènes...).** L'action des hirudinés peut vous aider à vous débarrasser de maux de tête. À condition que ces derniers aient pour origine la contracture des muscles de la nuque. Le problème des acouphènes peut être également amélioré. Les sangsues sont capables de guérir les lésions récentes d'origine vasculaire. « Cette technique obtient des résultats équivalents aux autres thérapies », précise Dominique Kaehler Schweitzer. Après une pose de sangsues, les cicatrices douloureuses et rétractées deviennent plus souples et plus planes. Les tiraillements se font moins présents. Au niveau des hernies discales, la pose peut aider la diminution de l'œdème et de l'inflammation locale.

Pour l'ensemble de ces pathologies, les résultats sont rapides. Prévoir deux séances pour des varices, une seule séance suffit pour les tendinites ou plus en fonction de la douleur, et au

maximum quatre séances d'affilée seront nécessaires pour une cicatrice. Enfin, les maladies des artères peuvent également être traitées. Les sangsues sont bénéfiques puisqu'elles améliorent la circulation et préviennent les accidents cardio-vasculaires et vasculaires cérébraux. Hypertension, angine de poitrine, infarctus, troubles vasculaires du diabète chez les personnes diabétiques de type II sont également concernés. Mais cette approche reste encore très novatrice en France et peu de thérapeutes la pratiquent. De façon générale, on n'en est encore qu'au début de la renaissance de cette thérapie en France. À peine une vingtaine de thérapeutes l'utilisent de façon sérieuse. ■

Isabelle Saget

### Bibliographie

- « *Thérapie par les sangsues* », par le Dr Dominique Kaehler Schweizer. Éditions Jouvence, 160 p., 23,50 €.

### Informations

- [www.sangsue-medicinale.com](http://www.sangsue-medicinale.com)
- Vous pouvez obtenir les contacts de thérapeutes dans votre région en vous adressant à la société Ricarimpex qui produit des sangsues (voir carnet d'adresses).



# Diarrhée du voyageur par le docteur Paul Dupont

Le gérontoxon ou arc cornéen est un signe de dépôt artériel de cholestérol. Il est à prendre comme un symptôme plus que comme une maladie et doit alerter sur le risque vasculaire.

- Dans votre cas, la prise des préventifs de l'artériosclérose est justifiée. Parmi ces substances naturelles, l'ail, les pommes, les huiles riches en oméga 3.
- Parmi les compléments alimentaires, la levure rouge du riz, le policosanol, l'huile de lin sont recommandés.
- En phytothérapie, vous pouvez prendre du gui ou du ginkgo biloba sur prescription médicale.

## LIPOMES

*Mon fils de 35 ans a des boules de graisse (lipomes) un peu partout sur le corps. Quelle en est l'origine ? Existe-t-il un traitement capable de les supprimer et d'arrêter leur développement ?*

Annie Claude, 88540 Bussang

Les lipomes ont une origine mal connue. On pense à une carence en bétaïne et choline.

- Dans tous les cas, il lui faut éviter les graisses animales et l'alcool.
- Il peut prendre régulièrement de la lécithine de soja ou de poisson, des aliments riches en acides aminés soufrés (poissons, etc.).

## ÉTROITESSE DU CANAL RACHIDIEN LOMBAIRE

*Que peut-on faire pour un problème lié à l'étréitesse du canal rachidien lombaire appelé aussi « syndrome de la queue-de-cheval » ?*

Pierre Lacire, 44200 Nantes

À vrai dire, il n'y a pas grand-chose à faire d'un point de vue strictement médical. Tout ce que l'on peut espérer, c'est que le rétrécissement n'occasionne pas de compression des nerfs. Il faut donc soigner le plus tôt possible l'arthrose qui réduit le canal lombaire. Parmi les soins que l'on peut proposer, il y a l'harpagophytum, la poudre de cartilage de raie ou de requin, et la silice végétale.

## FUITES URINAIRES

*Pouvez-vous me dire ce qu'un homme de 72 ans qui a été opéré de la prostate et a subi 35 séances de rayons doit prendre pour les fuites urinaires ?*

Monique Godel, 56000 Vannes

Ces fuites urinaires peuvent venir d'une insuffisance du sphincter vésical.

- Je vous conseille de prendre Sphincter vesi-

La diarrhée du voyageur se traduit par la survenue progressive de nausées, de douleurs abdominales, avec malaise, sueurs froides et selles fréquentes. Elle peut s'accompagner de vomissements et d'épisodes de dysenterie, voire de fièvre plus ou moins élevée avec mal de tête, frissons et courbatures.

Elle est d'origine bactérienne, parasitaire (5 %) ou virale (10 %). Les bactéries les plus fréquentes sont en général les colibacilles ou les salmonelles. Parfois ce sont des parasites du type giardiose ou divers virus. Les parasites entraînent une dysenterie plus importante tandis que dans le cas des virus le tableau est en général précédé par des signes ORL : mal de gorge et gêne au niveau des glandes salivaires puis brûlures d'estomac. Le véritable risque est, chez l'enfant, lié à la déshydratation.

### Que faire pour prévenir :

Dans les pays à risque, il faut éviter de boire l'eau du robinet et préférer l'eau en bouteille, y compris pour se laver les dents. Les légumes doivent être mangés cuits. Préventivement, prendre tous les matins 2 gélules d'**Ĉemine Colic**. Ce mélange de cannelle et myrtille naturelle s'oppose aux colibacilles et aux salmonelles. Boire du **karkadé** (boisson acidulée réalisée à partir d'*Hibiscus sabdariffa*) ou de la citronnelle quand on vous en propose. Les aliments bénéfiques en prévention sont les citrons et la menthe ainsi que les grenades.

### En cas de crise :

- Se mettre à la diète : il faut tout d'abord penser à bien se réhydrater en prenant

cal 4 CH : 5 granules matin et soir.

- Et de boire deux bols par jour de décoction de racines d'orties : une cuillère à soupe pour un bol, laissez bouillir 5 minutes.

## DOULEURS

*Savez-vous si l'on peut se procurer une pâte autrefois utilisée dans les hôpitaux qui faisait des miracles pour calmer les douleurs, l'Antiphlogistine ?*

Il s'agit peut-être de l'emplâtre attractif Opodeldoc de Paracelse composé de teinture, de liniment, d'huiles essentielles de romarin et de marjolaine, associé à de l'ammoniaque. Cette formule sert de base au liniment homéopathe **Opodeldoc bryonia** que vous pouvez vous procurer en pharmacie.

du sel et de l'eau, avec si possible du citron frais. Adoptez un régime basé uniquement sur des carottes et du riz.

Vous augmenterez la dose d'**Ĉemine Colic** à 2 gélules toutes les 4 heures. Si l'épisode est plutôt viral optez pour **Ĉemine Febril** (complexe de plante à base de lutéoline antivirale) à raison de 2 gélules 3 fois par jour.

Si vous constatez un début de perturbations de la sphère ORL, prendre également en prévention 2 gouttes de **Rhu-phybio** (mélange d'huiles essentielles antivirales) et augmenter la dose à 2 gouttes 3 fois par jour si l'épisode se confirme.

- Homéopathie : il faut prendre successivement **Nux vomica 4 CH** contre les nausées, **Aconitum 4 CH** contre la fièvre, **Eupatorium 4 CH** contre les courbatures et **China 4 CH** et **Gratiola 4 CH** contre la diarrhée : 5 granules de chaque toutes les 4 heures.

- Phytothérapie : un petit flacon de **China rubra TM** est toujours bien utile à prendre à la dose de 50 gouttes 4 fois par jour en cas de fièvre.

- Médicaments : les manifestations doivent en règle générale cesser au bout de 3 jours.

■ Au retour, il est cependant prudent de faire faire une analyse de contrôle bactérioparasitaire des selles.

■ Si les troubles persistent, il faut bien entendu consulter sur place un médecin pour ne pas passer à côté d'une autre pathologie plus grave, que ce soit une amibiase, une typhoïde ou une colibacillose résistante.

## PALUDISME

*Ma fille de 21 ans a attrapé le paludisme l'été dernier lors d'un séjour au Gabon. Elle va bien mais a parfois des crises avec forte fièvre et douleurs musculaires. Que faire en médecine naturelle ?*

Valérie Bréchenier, 93100 Montreuil

Vous pouvez lui donner régulièrement de la tisane de citronnelle ou de kinkeliba.

- En phytothérapie, on utilise **China regia TM** (le quinquina jaune contre les accès de palu simple) : 50 gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours lors des périodes de fièvre.
- Avec **Aconitum 4 CH** et **Arsenicum album 4 CH** : 5 granules, 3 fois par jour.

→ Voir carnet d'adresses p. 8

# La cure de jouvence à l'épeautre selon Hildegarde de Bingen

Fondée sur la consommation, à chaque repas, d'un épeautre non hybridé, de quatre des plantes préférées d'Hildegarde de Bingen et de la tisane d'une plante rare, la maylis, cette cure de 21 jours nettoie le sang, donne de l'éclat à la peau et facilite la perte de poids.

**H**ildegarde de Bingen a été l'une des fondatrices de la médecine pré-moderne. Cette religieuse bénédictine, née en 1098, a en effet rassemblé et consigné les connaissances de la médecine du Moyen Âge dont on découvre aujourd'hui qu'elle n'était pas si « rustique » que cela. La cure de Jouvence mise au point par Véronique Goichon (naturopathe et docteur en pharmacie) s'inspire directement des écrits de la célèbre abesse. Son but : fluidifier le sang, améliorer l'assimilation des aliments et nettoyer la peau.

## L'épeautre non hybridé, la céréale des origines

Hildegarde de Bingen dit de l'épeautre : « L'épeautre est un excellent grain, de nature chaude, gros et plein de force, et plus doux que les autres grains. À celui qui le mange, il donne une chair de qualité, un sang de qualité. Il donne un esprit joyeux et met de l'allégresse dans l'esprit de l'homme ». L'analyse des nutriments contenus dans cette céréale confirme les observations d'Hildegarde. L'épeautre est en effet riche en magnésium, fer, zinc, phosphore, et vitamines. Il contient du thiocyanate, un antibiotique naturel, et il est très riche en protéines.

L'épeautre constitue donc le fondement de la cure de Jouvence. Malheureusement, cette céréale antique n'existe pratiquement plus à l'état original, car elle est hybridée pour améliorer son rendement. Des variétés rustiques et non-hybridées ont heureusement été préservées comme le grain rouge d'Oberkulmer (bio), proposé dans cette cure. Cet épeautre non hybridé peut même être consommé (avec prudence les premiers jours) par des personnes qui suivent un régime sans gluten !

## Les herbes et les épices d'Hildegarde

La cure de jouvence fait également appel aux plantes « préférées » d'Hildegarde de Bingen :

- **La racine de galanga** : cette plante asia-

tique est réputée être aphrodisiaque mais c'est surtout un anti-inflammatoire. Le galanga lutte contre la fatigue, les douleurs cardiaques, les flatulences, les douleurs vertébrales et les calculs biliaires.

- **Le rhizome de bertram ou pyrèthre d'Afrique** : cité dans le « *Physica* » d'Hildegarde, il est recommandé pour éloigner les fièvres et rendre la force aux personnes épuisées ou en convalescence. Il a un effet bénéfique sur la peau.

- **Le serpolet** : il est réputé pour faciliter la digestion en réduisant les fermentations intestinales.

- **L'hysope** : c'est une plante qui tonifie le foie donc l'élimination.

## La tisane de maylis

Cette plante, le *Lepidium latifolium*, n'existait pas en France à l'époque d'Hildegarde. Elle a été rapportée à Maylis, dans les Landes de Gascogne, à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle, par un missionnaire revenant d'Asie. Elle est cultivée par les moines de l'abbaye depuis près de cinquante ans. Elle a été intégrée à la cure car elle possède des propriétés dépuratives et favorise la perte d'eau (cellulite) et de poids. Elle participe au bon fonctionnement digestif et biliaire, rénal et urinaire.

## Le principe de la cure

La cure est très simple, elle consiste à intégrer à chaque repas 3 cuillères à soupe d'épeautre (cuit avec les quatre épices d'Hildegarde). Il faut toutefois noter que l'épeautre nécessite un trempage d'au moins 12 heures avant la cuisson (1 heure). Chaque repas est également accompagné d'une tasse de tisane de maylis (dont on sent l'effet presque instantanément).

La cure est encore plus efficace si l'on commence par une mono-diète d'épeautre (3 à 5 cuillères à soupe, 3 à 5 fois par jour) et de tisane de Maylis (3 à 4 fois par jour) pendant les trois ou quatre premiers jours. À noter : la cure draine beaucoup de toxines et cela se traduit parfois par le réveil d'anciennes douleurs articulaires (dues à des fractures ou fêlures). Cela signifie que la cure agit. Rassurez-vous, les douleurs cessent dès l'interruption de la cure.

### La cure comprend :

- 2,5 kilos de grand épeautre non hybridé,
- 1 sachet de chacune des plantes et épices en poudre,
- 1 sachet de graines de psyllium,
- 1 sachet de tisane de maylis. ■

Léonard Katz

→ Voir carnet d'adresses ci-dessous

## CARNET D'ADRESSES

### DOSSIER, P. 4-5

• Sangsues  
**Ricarimpex**  
 245 avenue de Saint-Médard  
 33320 Eysines  
 Tél. : 05 56 57 84 12  
 www.sangsue-medicinale.com

Contact : Dr Dominique Kaehler Schweizer  
 Mél. : info@hirumed.ch

### COURRIER DES LECTEURS, P. 6

• Ćmine febril  
**Phytobiolab SARL**

24 rue Maryse Bastié  
 31100 Toulouse  
 Tél. : 05 62 18 05 86  
 www.oemine.com

Avantage abonnés : 30 %

### FICHE THÉRAPEUTIQUE, P. 7

• Ćmine Colic  
**Phytobiolab SARL**  
 Voir coordonnées ci-dessus.

### BOÎTE À OUTILS, p. 8

**Anthyllide**  
 28 rue du Pont Louis-Philippe

75004 Paris  
 Tél. : 01.40.29.91.26  
 www.anthyllide.com

Avantage abonnés : 5 %

### PRÉCISION

Le laboratoire S&P cité dans le n° 78 peut être contacté en France au 04 50 37 91 01  
 www.labosp.com

**AVANTAGE ABONNÉS :** les remises tarifaires que nous indiquons sont réservées aux abonnés de *Pratiques de Santé*. Pour en bénéficier, conservez l'étiquette-adresse collée sur votre journal et communiquez à votre correspondant votre numéro d'abonné (deuxième nombre de la première ligne) et votre échéance (troisième nombre de la première ligne).