Numéro 10 • Octobre 2026

VIVOVOJO

Kétobiotique
La méthode qui réconcilie métabolisme et microbiote

Guérir autrement
Et si d'autres voies étaient possibles ?

Arthrose
Le rôle méconnu des hormones

Apnée du sommeil
Quand les nuits dérèglent l'humeur et la mémoire

Cancer, un pas vers soi
Se reconstruire au-delà de la maladie

Naturopathie
Les 6 essentiels à avoir chez soi



DOSSIER :

CANCER, LES PISTES NATURELLES QUI INTÉRESSENT LA RECHERCHE

AVEC SYLVIE BELJANSKI

Sommaire









04 **Dossier : Cancer, les pistes naturelles qui intéressent la recherche avec Sylvie Beljanski**

10 **Kétobiotique** La méthode qui réconcilie métabolisme et microbiote

17 **Curcuma** Comment bien l'utiliser avant l'hiver

19 **Arthrose** Le rôle méconnu des hormones

24 **Apnée du sommeil** Quand les nuits dérèglent l'humeur et la mémoire

29 **Guérir autrement** Et si d'autres voies étaient possibles ?

35 **Cancer, un pas vers soi** Se reconstruire au-delà de la maladie

41 **Naturopathie** Les 6 essentiels à avoir chez soi

ÉDITO

OCTOBRE ROSE : LE POUVOIR D'AGIR

Octobre s'installe. Le rose gagne les vitrines et les écrans. Derrière cette couleur devenue familière se tient une réalité qui ne l'est jamais : celle de femmes dont l'existence se suspend à un résultat, ou a déjà basculé.

Ce ruban parle aussi de vous. Peut-être repoussez-vous un rendez-vous. Peut-être avez-vous remarqué un changement sans oser consulter, par peur de ce que l'on pourrait vous annoncer. Octobre rose n'est pas là pour vous inquiéter davantage, mais pour vous rappeler une évidence : votre santé mérite la première place ! Le dépistage n'offre aucune certitude mais, repérer tôt une anomalie change souvent la suite…

Ce numéro a été construit pour vous permettre de regarder le cancer avec plus de connaissances et moins d'idées reçues. Ni recette miracle, ni opposition stérile entre les approches. Les traitements médicaux restent au cœur des soins ; la recherche, elle, continue d'explorer d'autres pistes pour mieux accompagner les patients.

En couverture, Sylvie Beljanski explique pourquoi certaines molécules naturelles intéressent les chercheurs. Son entretien vous aide à distinguer ce qui est documenté de ce qui reste à confirmer, une nuance essentielle quand les promesses en ligne se multiplient.

Vous lirez aussi les témoignages de celles et ceux qui ont traversé la maladie. Ils racontent ce moment où le diagnostic prend toute la place. Leurs récits n'enseignent pas comment guérir. Ils montrent comment continuer d'exister au-delà des examens, et retrouver une direction quand tout ne ressemble plus à ce que l'on avait imaginé. Car aller mieux ne veut pas toujours dire revenir en arrière. Cela peut aussi vouloir dire avancer autrement.

La santé se joue rarement là où on la surveille. Elle se construit chaque jour dans le fonctionnement de votre corps, souvent bien avant le premier symptôme. Le Kéto-biotique vous montre comment métabolisme et microbiote dialoguent. Arthrose, apnée du sommeil et médecines naturelles complètent ce sommaire avec la même intention : comprendre ce qui se passe en vous avant de décider.

Vous ne pouvez pas tout contrôler, et tomber malade n'est jamais un échec personnel. Votre marge d'action est ailleurs : dans les questions que vous osez poser, dans les décisions auxquelles vous choisissez de participer. Comprendre ne garantit pas l'issue. Mais cela vous évite de subir.

Quand le rose quittera les vitrines, une question restera : quel rendez-vous ne voulez-vous plus remettre à demain ? Vous n'avez pas besoin de bouleverser votre vie aujourd'hui. Commencez simplement par ne plus vous abandonner.

Estelle Bousquet
Rédactrice en chef

Cancer du sein : faites-vous dépister

CANCER

LES PISTES NATURELLES QUI INTÉRESSENT LA RECHERCHE AVEC SYLVIE BELJANSKI



On nous répète depuis des décennies que la médecine conventionnelle est la seule voie sérieuse face au cancer. Pourtant, des chercheurs publient dans des revues à comité de lecture des résultats qui méritent qu'on s'y arrête : certains extraits de plantes, associés à une hygiène de vie repensée, montrent des effets mesurables sur les cellules cancéreuses, sans toxicité sur les cellules saines. Ce que partage Sylvie Beljanski, fondatrice de la Fondation Beljanski, avocate reconvertie au service d'une recherche pionnière, bouscule nos certitudes. Pas pour remplacer la médecine. Pour l'élargir.

Pourquoi le cancer augmente : ce que notre environnement fait à nos cellules

Polluants, perturbateurs hormonaux, alimentation ultra-transformée

Les chiffres donnent le vertige. En 2022, on comptait déjà environ 20 millions de nouveaux cas de cancer dans le monde. Selon le World Cancer Research Fund, **ce chiffre devrait atteindre 26 millions en 2030 et près de 30 millions en 2040**, soit une augmentation de 52 % en vingt ans. Et ce qui frappe davantage encore, c'est que le cancer touche des personnes de plus en plus jeunes : 79 % des cancers diagnostiqués concernent aujourd'hui des personnes de moins de 50 ans, une proportion qui a explosé en trente ans.

Dès les années 60, le biologiste Mirko Beljanski, chercheur à l'Institut Pasteur, avait une explication à cette progression que personne ne voulait entendre : sous le microscope, il observait une différence structurelle entre l'ADN d'une cellule saine et celui d'une cellule cancéreuse, une déstabilisation dans laquelle les polluants de notre environnement s'engouffrent pour transformer nos cellules. Sa fille Sylvie, fondatrice de la Fondation Beljanski, a depuis fait valider ces travaux par



Columbia University, Kansas University Medical Center et Cancer Treatment Centers of America. La science lui donne aujourd'hui raison : la majorité des cancers sont reconnus comme d'origine environnementale.

Les coupables sont nombreux et profondément enracinés dans notre quotidien. Les pesticides, dont le glyphosate qui continue d'irriguer nos nappes phréatiques. Avant lui, le DDT, dont on retrouve encore des traces dans les organismes trente ans après son interdiction. Il y a aussi les parabènes, les plastiques d'emballage, les perturbateurs endocriniens présents dans des centaines de produits courants. Une étude menée au Royaume-Uni a retrouvé plus de 200 polluants industriels dans le cordon ombilical de nouveau-nés : la contamination commence avant même la naissance.

À cela s'ajoutent des sujets encore peu débattus publiquement. La pilule contraceptive, qui bloque le cycle ovulatoire en permanence, constitue une perturbation hormonale majeure dont les effets sur le risque cancéreux sont trop peu discutés. Sans tomber dans la culpabilisation, la question mérite d'être posée : notre corps n'a pas été conçu pour subir en continu ces niveaux

d'interférence chimique. Environ 44 % des produits alimentaires dépassent les recommandations en matière de sucre. Près de 70 % ne couvrent pas les besoins en protéines. Quand nos cellules se renouvellent à partir de ce que nous ingérons, mettre dans son corps des produits appauvris et ultra-transformés revient à construire des cellules moins capables de résister aux agressions.

Stress, inflammation chronique et déstabilisation de l'ADN

L'environnement toxique ne se limite pas aux substances chimiques. **Le stress chronique, l'addiction aux écrans, la négativité ambiante jouent également un rôle dans la fragilisation de notre terrain biologique**. Ce que Mirko Beljanski avait observé sous le microscope, c'est une déstabilisation de la structure de l'ADN dans laquelle les polluants s'engouffrent pour enclencher le processus de transformation cellulaire.

Le maillon central de ce mécanisme, c'est l'inflammation. Une inflammation chronique de bas grade, entretenue par une alimentation inadaptée, un manque de sommeil ou une exposition répétée aux toxiques, crée un terrain favorable à la déstabilisation cellulaire. L'inflammation n'est pas un ennemi en soi, c'est une réaction utile du système immunitaire face à une agression ponctuelle. Le problème, c'est quand elle devient chronique, silencieuse, permanente. Dans cet état, elle use progressivement les mécanismes de réparation cellulaire et crée les conditions que les cellules cancéreuses cherchent pour s'installer. Ce tableau n'est pas une fatalité. C'est une carte d'action.

Reprendre sa santé en main : hygiène de vie, immunité, mental

L'alimentation, le sommeil, le mouvement : les piliers qu'on sous-estime

Face à l'augmentation des cancers, la médecine conventionnelle continue majoritairement de traiter la tumeur. Elle adresse rarement les causes. *"Il y a une déresponsabilisation du patient. On lui colle un protocole non personnalisé et on lui offre comme solution miracle un essai clinique."* Ce que Sylvie Beljanski observe depuis trente ans à la Maison Beljanski, c'est que les personnes qui traversent le mieux la maladie, et qui rechutent le moins, sont celles qui ont décidé de ne pas rester passives. Qui ont compris que la guérison est aussi une démarche active, un engagement envers soi-même, et pas seulement un traitement reçu allongé sur un fauteuil de perfusion.

Cette démarche commence par l'alimentation. Ce qu'on donne à manger à ses cellules conditionne directement



la capacité de l'organisme à se défendre. Un intestin mal nourri ne produit pas correctement les nutriments nécessaires à la moelle osseuse pour fabriquer globules blancs et plaquettes, ces cellules immunitaires qui constituent notre première ligne de défense. La paroi intestinale, quand elle est fragilisée par des années d'alimentation industrielle ou par les effets d'une chimiothérapie, n'assimile plus correctement les micronutriments essentiels. Miser sur une alimentation anti-inflammatoire, riche en légumes, en fibres, en bonnes graisses et pauvre en sucres raffinés, c'est soutenir activement cet équilibre, avant, pendant et après un cancer.

Le sommeil est un autre levier sous-estimé. C'est pendant la nuit que l'organisme effectue ses travaux de réparation cellulaire les plus importants, qu'il régule ses hormones et consolide ses défenses immunitaires. Un sommeil chroniquement dégradé maintient le corps dans un état inflammatoire persistant qui fragilise les mécanismes de protection cellulaire sur le long terme. L'activité physique, enfin, n'est pas qu'une question de silhouette. Des études robustes démontrent qu'elle réduit le risque de plusieurs types de cancers et améliore le pronostic chez les personnes déjà diagnostiquées, en agissant sur l'inflammation systémique, la régulation hormonale et l'immunité. Trente minutes de marche rapide quotidienne suffisent à activer une partie de ces mécanismes.



Le mental comme super-pouvoir biologique

Il y a un lien direct, démontré scientifiquement, entre l'état émotionnel et la capacité de l'organisme à se défendre. La sérotonine, l'hormone du bien-être, est stockée à 97 % dans les plaquettes sanguines. Or, la chimiothérapie, en détruisant toutes les cellules à division rapide, détruit massivement les plaquettes. Et en les détruisant, elle détruit avec elles la réserve de sérotonine de l'organisme.

Ce mécanisme explique en partie la dépression très fréquente chez les patients sous chimiothérapie. Elle n'est pas seulement une réaction psychologique face à l'annonce d'un cancer. Elle est aussi un effet biologique direct de l'appauvrissement en sérotonine causé par la destruction des plaquettes. *"Le mental est un super-pouvoir. Si on peut maintenir un niveau décent de plaquettes, on maintient un niveau décent de sérotonine, et on a beaucoup moins tendance à être déprimé. Ce qui veut dire qu'on peut guérir plus vite, parce qu'on est en capacité de positiver."*

À l'inverse, des pratiques accessibles à tous, marche en nature, lien social chaleureux, activité physique douce, méditation, cohérence cardiaque, activent la pharmacologie naturelle du corps : endorphines, ocytocine, mélatonine, sérotonine. Ces molécules sont des agents biologiques actifs qui soutiennent l'immunité, réduisent l'inflammation et améliorent la capacité de l'organisme à maintenir ses mécanismes de réparation cellulaire. *"Les petits produits vont donner à votre corps un soutien cellulaire et du temps. La grande question, c'est : qu'est-ce que vous faites de ce temps ?"* La santé n'est pas quelque chose qu'on reçoit passivement. C'est quelque chose qu'on construit, qu'on entretient, qu'on défend. Et cette construction commence bien avant le diagnostic.

Ce que la recherche sur les extraits de plantes a découvert

Des molécules naturelles capables de distinguer cellules saines et cellules cancéreuses

C'est là que les travaux de Mirko Beljanski, et la recherche menée depuis par la Fondation Beljanski en partenariat avec Columbia University, Kansas University Medical Center et Cancer Treatment Centers of America, apportent une contribution scientifique originale et trop peu connue. Le chercheur avait identifié deux extraits de plantes aux propriétés remarquables : le Pao Pereira, un arbre originaire d'Amérique du Sud, et le Rauwolfia vomitoria, une plante africaine utilisée depuis des siècles en médecine traditionnelle.

Ce qui distingue fondamentalement ces extraits des chimiothérapies conventionnelles, c'est leur sélectivité d'action. La chimiothérapie classique détruit toutes les cellules à division rapide, qu'elles soient cancéreuses ou saines, d'où la chute des cheveux, les nausées, la fatigue profonde, l'affaiblissement immunitaire. Le Pao Pereira, naturellement fluorescent, a pu être observé sous microscope en train de rester à l'extérieur des cellules saines tout en pénétrant massivement les cellules cancéreuses pour les détruire. La frontière entre les deux types cellulaires, que la chimiothérapie ignore, ces extraits semblent capables de la reconnaître et de la respecter.

Des études publiées dans des revues scientifiques à comité de lecture confirment cette action sélective sur plusieurs types de cancers : prostate, ovaires, côlon, pancréas, sein, mélanome, glioblastome. Sur le cancer des ovaires, le Pao Pereira seul supprime la croissance tumorale de 79 % dans les études sur modèles animaux avec cellules cancéreuses humaines. Associé à la carboplatine, l'inhibition atteint 97 %, sans toxicité additionnelle sur les cellules saines. La synergie d'action a également été démontrée avec d'autres chimiothérapies courantes : docétaxel, gemcitabine. À chaque fois, les produits naturels améliorent l'efficacité du traitement conventionnel sans en augmenter la toxicité.

Sur le plan mécanistique, les recherches ont identifié plusieurs voies d'action selon le stade de la maladie. Sur un stade précancéreux comme l'hyperplasie bénigne de la prostate, le Pao Pereira inhibe une enzyme qui transforme la testostérone en dihydrotestostérone. Sur un cancer déclaré, il induit l'apoptose, soit la mort programmée des cellules cancéreuses. Sur un cancer avancé résistant au traitement hormonal, il agit sur le NF-κB, un régulateur central de l'inflammation. Un même extrait de plante, trois mécanismes d'action différents selon le contexte cellulaire.

Les cellules souches du cancer : l'angle mort que ces recherches commencent à combler

La chimiothérapie a une limite que la médecine officielle reconnaît peu publiquement, mais qui explique une grande partie des rechutes : elle ne détruit pas les cellules souches cancéreuses. À l'intérieur de chaque tumeur coexistent des cellules cancéreuses matures et des cellules souches cancéreuses. Les premières se divisent rapidement et sont vulnérables à la chimiothérapie. Les secondes se divisent lentement, résistent aux traitements, restent dormantes pendant des mois ou des années, puis se réveillent pour migrer vers un autre organe et former une métastase. C'est ce mécanisme qui est en grande partie responsable des 20 % de rechutes observées après un premier cancer traité, et de la peur de rechuter qui accompagne 100 % des personnes diagnostiquées.

"C'est peut-être pire que de savoir que vous avez un cancer. Le cancer est revenu, vous êtes fatigué, épuisé, vous avez l'impression d'avoir tout donné, et c'est à recommencer." La médecine conventionnelle n'a pas, à

ce jour, de réponse thérapeutique validée contre ces cellules souches cancéreuses. Les recherches menées par la Fondation Beljanski ont montré que le Pao Pereira et le Rauwolfia vomitoria agissent également sur ces cellules souches, in vitro d'abord, puis in vivo sur des modèles animaux, pour les cancers du pancréas, des ovaires et du sein. Les souris traitées ne développaient aucune métastase, là où le groupe témoin en développait massivement. Une publication sur les cellules souches du cancer du sein est actuellement en cours de finalisation.

Par ailleurs, un essai clinique conduit à Cancer Treatment Centers of America a évalué des fragments d'ARN développés par Mirko Beljanski pour soutenir la production de globules blancs et de plaquettes pendant la chimiothérapie. Pris en sublingual pour contourner un intestin fragilisé, ces fragments stimulent directement la moelle osseuse. Résultat : aucun des patients inclus dans l'essai n'a développé de thrombocytopénie, la chute dangereuse de plaquettes qui oblige souvent à interrompre la chimiothérapie. Aucun n'a eu besoin de transfusion. Aucun n'a dû stopper son protocole. Tolérance parfaite, même à doses croissantes.

L'ensemble de ces publications, accessibles librement sur beljanski.info, ne prétend pas avoir trouvé le remède définitif contre le cancer. **Ce qu'elles montrent, c'est qu'il existe des pistes sérieuses, documentées, reproductibles, sur des extraits naturels capables d'agir en complément des traitements conventionnels pour en améliorer l'efficacité, en réduire les effets secondaires, et potentiellement combler**



certains angles morts comme les cellules souches cancéreuses. Des pistes que tout patient a le droit de connaître, d'apporter à son médecin et de discuter.

La maladie n'est pas une fatalité et la médecine conventionnelle n'est pas l'unique réponse. Entre les deux, il existe un espace, fait d'hygiène de vie, de choix quotidiens, d'approches complémentaires validées par la recherche, que chacun peut investir à sa mesure. Pas pour remplacer ce que la médecine fait bien. Pour lui donner les meilleures conditions d'agir. Et peut-être, pour aller un peu plus loin qu'elle ne l'avait prévu.

Sylvie Beljanski est présidente de la Fondation Beljanski et de la Maison Beljanski, basées à New York. Elle poursuit et finance la recherche scientifique sur les extraits de plantes développés par son père, le biologiste Mirko Beljanski, en partenariat avec des universités américaines indépendantes. Elle est autrice de *Gagner la lutte contre le cancer, la découverte dont la République n'a pas voulu*. Les publications scientifiques sont disponibles sur beljanski.info. Les produits, disponibles en tant que compléments alimentaires, sont accessibles sur maisonbeljanski.com.

Crédits Photos : Mikhail Nilov, N. Voitkevich, Magda Ehlers



KETO-BIOTIQUE

LA MÉTHODE QUI RÉCONCILIE MÉTABOLISME ET MICROBIOTE AVEC MARION KAPLAN

Nous vivons de plus en plus longtemps. Mais dans quel état ? Marion Kaplan, naturopathe fonctionnelle et autrice de plus 20 ouvrages, dont le dernier Keto-biotique, pose la question sans détour. À 70 ans, elle fait des squats, dort bien et ne souffre pas d'arthrose, alors qu'au même âge, sa mère connaissait déjà des troubles articulaires et de l'hypertension. Après des décennies de recherches, un combat contre la boulimie et de profondes remises en question, elle en est convaincue : la fatigue chronique, la prise de poids ou encore le brouillard mental ne sont pas une fatalité. Ces symptômes peuvent être les signes d'un métabolisme déséquilibré. Et sur lequel il est possible d'agir !



Flexibilité métabolique : le concept que tout le monde devrait connaître

Pourquoi notre corps réclame toujours du sucre

Pour produire son énergie, l'organisme dispose de deux grands carburants. Le glucose, issu des aliments riches en glucides, pain, pâtes, riz, pommes de terre, produits sucrés. Et les graisses qu'il puise dans ses réserves. Après un repas, le glucose est disponible : le corps l'utilise en priorité. Puis, à mesure que les heures passent, il devrait basculer naturellement et mobiliser davantage ses réserves de graisse. Cette faculté à passer d'un carburant à l'autre selon les besoins porte un nom : la flexibilité métabolique.

Notre alimentation moderne enraye ce mécanisme. Repas riches en féculents, produits sucrés, jus de fruits et fruits en grande quantité, grignotages à répétition : le glucose arrive presque en continu. À chaque nouvel apport, le corps libère de l'insuline. Cette hormone agit comme une clé : elle ouvre les cellules pour y faire entrer le sucre. Mais elle transmet aussi un message très simple, du carburant vient d'arriver, inutile de puiser ailleurs. Tant que son taux reste élevé, l'accès aux graisses stockées ralentit.

Lorsque ce schéma se répète jour après jour, le corps finit par dépendre davantage de cette énergie rapidement disponible. Il passe moins aisément du glucose aux graisses qui sont transformées par le foie en corps cétoniques et, lorsque la glycémie redescend, le relais ne se fait pas toujours efficacement. **C'est alors que l'énergie chute.** La fatigue apparaît, la concentration faiblit et la fringale s'installe, souvent accompagnée d'une envie pressante de sucre. Un biscuit ou quelques carrés de chocolat suffisent à procurer un soulagement presque immédiat. Mais l'effet ne dure pas. Quelques heures plus tard, le besoin revient et le cycle recommence.

C'est ce cercle que Marion Kaplan nomme l'inflexibilité métabolique. Un corps devenu si dépendant du glucose qu'il n'accède plus à l'énergie qu'il a pourtant déjà stockée.

La résistance à l'insuline, porte d'entrée des maladies métaboliques

Cette difficulté à passer d'un carburant à l'autre s'accompagne souvent d'un autre dérèglement: la résistance à l'insuline. Progressivement, les cellules répondent moins bien au signal envoyé par cette hormone. Pour maintenir une glycémie normale, le pancréas doit alors produire toujours plus d'insuline. **Ce mécanisme peut évoluer silencieusement pendant des années.** Lorsque l'organisme ne parvient plus à compenser, le sucre s'accumule dans le sang et un diabète de type 2 peut s'installer.



Pour rendre ce phénomène plus concret, Marion Kaplan utilise l'image du caramel. En excès, le glucose finit par se fixer sur certaines protéines : c'est ce que l'on appelle la glycation. À long terme, ce processus peut altérer les tissus et fragiliser les vaisseaux. La résistance à l'insuline augmente notamment le risque de diabète et de maladies cardiovasculaires. Elle est également associée à certaines pathologies neurodégénératives et à plusieurs cancers, sans pouvoir être considérée comme leur cause unique.

Chez les femmes, ce déséquilibre peut devenir plus marqué au moment de la ménopause. La diminution des œstrogènes modifie la répartition des graisses, favorise leur stockage autour de l'abdomen et peut réduire la sensibilité à l'insuline. Une évolution fréquente, mais qui n'est ni systématique ni irréversible.

Kéto et biotique : ce que le nom veut dire

L'angle mort du régime cétogène

Le régime cétogène, aussi appelé régime kéto, repose sur une forte réduction des glucides, compensée par une consommation plus importante de lipides et un apport modéré en protéines. Et il fait bien une chose : il restaure la flexibilité métabolique. En abaissant fortement les glucides, il oblige l'organisme à réapprendre à brûler ses graisses. Efficace, documenté, parfois spectaculaire. Mais appliqué sans discernement, il a un défaut. Réduire les végétaux, c'est aussi réduire les fibres. Or

ces fibres ne nous nourrissent pas nous: elles nourrissent les milliards de micro-organismes qui peuplent notre côlon. Privée de sa matière première, cette flore s'appauvrit.

Le problème n'est pas anecdotique. En fermentant les fibres, ces bactéries produisent des composés qui entretiennent la paroi intestinale, limitent l'inflammation de bas grade et participent à la régulation de la glycémie. Autrement dit, elles travaillent exactement là où le métabolisme se joue. Un kéto mal conduit peut donc réparer d'un côté ce qu'il abîme de l'autre.

Nourrir ses bactéries en même temps que ses cellules

C'est ce compromis que Marion Kaplan refuse ! **Le Keto-biotique cherche à tenir les deux bouts : retrouver de la souplesse métabolique sans sacrifier la diversité de l'écosystème intestinal.** Pas un régime supplémentaire, donc. Plutôt une manière de faire cohabiter deux exigences longtemps traitées séparément, comme si le métabolisme relevait de l'endocrinologie et l'intestin de la gastro-entérologie, sans jamais se parler.

« Vous êtes le président de la République de vos milliards de bactéries. » Derrière la formule, une idée simple : chaque repas est un arbitrage. Ce que nous mangeons ne nourrit pas seulement nos cellules ! Reste une question, et elle est vertigineuse: quels végétaux, exactement? Car sur ce terrain, la nutritionniste va prendre le contre-pied de tout ce qu'on nous répète depuis vingt ans.

Ce qu'on nous a fait croire

Méditerranéen, huiles de graines, céréales complètes

Marion Kaplan n'y va pas par quatre chemins. « Si je mangeais méditerranéen, je serais obèse, constipée et diabétique.» La déclaration est radicale. Elle s'appuie sur des décennies d'observation clinique

> **Le sommeil complète ce trio. Réduire les écrans le soir, dormir dans une chambre fraîche et sombre et terminer son dîner au moins quatre heures avant le coucher favorisent la récupération.**

et d'expérimentation personnelle , et elle reste minoritaire. Le modèle méditerranéen demeure à ce jour le mieux documenté au monde, avec des données épidémiologiques largement favorables. Son propos vise moins le principe que son application indifférenciée : les lectines de certaines céréales complètes, susceptibles de fragiliser les intestins sensibles ; les légumineuses fermentescibles, parfois responsables de ballonnements.

Mais c'est ailleurs qu'elle place le vrai problème. « Les huiles de graines, les huiles raffinées, même pas en rêve. Toutes les huiles en bouteille jaune en plastique, vous n'achetez jamais. » Leur généralisation s'est accélérée dans les années 70, après les travaux d'Ancel Keys associant graisses saturées et maladies cardiovasculaires. Beurre et graisses animales ont alors cédé la place aux huiles végétales. Ce basculement fait aujourd'hui débat : la majorité des institutions scientifiques continuent d'estimer que remplacer les graisses saturées par des polyinsaturées réduit le risque cardiovasculaire.

Reste un point que peu contestent. Raffinées puis chauffées à haute température, surtout de façon répétée, ces huiles s'oxydent et produisent des composés indésirables. Et l'industrie



agroalimentaire les a intégrées partout : plats préparés, biscuits, sauces, margarines, fritures. Nous n'en consommons donc pas seulement quand nous cuisinons. Elles s'accumulent au fil des repas, sans que nous en ayons conscience. C'est cette évolution que décrypte Catherine Shanahan dans *Dark Calories*, ouvrage recommandé par la nutritionniste. Ses alternatives : huile d'olive, beurre de vaches nourries à l'herbe, huile de coco.

Oxalates et lectines : la face cachée de certains « aliments santé »

Voici sans doute l'un des points les plus déroutants de son approche : un aliment réputé sain ne convient pas nécessairement à tout le monde. Ses effets dépendent du terrain de chacun, mais aussi de la quantité consommée, de la fréquence et du mode de préparation.

Les oxalates en sont une bonne illustration. Naturellement présents dans les épinards, le chocolat noir, le thé matcha ou noix de cajou, amandes, ils ne posent généralement aucun problème. Mais chez les personnes prédisposées, des apports élevés peuvent augmenter leur concentration dans les urines. En se liant au calcium, ils sont alors susceptibles de former des cristaux et de favoriser les calculs rénaux. Marion Kaplan consacre à ce sujet *La Cuisine low oxalate*, coécrit avec Sally K. Norton.

Cette vigilance s'étend aux lectines, des protéines présentes notamment dans les céréales et les légumineuses. Certaines peuvent perturber la digestion lorsque ces aliments sont consommés crus ou insuffisamment cuits. À noter que le trempage et, surtout, la cuisson permettent d'en réduire fortement la teneur.

« Ne croyez pas que tous les végétaux sont vos amis. » Derrière cette formule volontairement provocatrice, Marion Kaplan ne recommande pas de supprimer les végétaux. Elle invite plutôt à se méfier des excès, ou d'une consommation trop régulière, même lorsqu'ils concernent des aliments présentés comme particulièrement sains. Elle prend l'exemple de certaines cures détox associant lait d'amande, épinards et céleri. Consommées quotidiennement, elles peuvent représenter un apport important en oxalates, au point qu'elle les rebaptise, non sans ironie, les « cures intox ».

L'objectif n'est pas de remplacer une liste d'aliments autorisés par une nouvelle série d'interdits. Il s'agit d'observer sa propre tolérance, d'ajuster les quantités et de varier les modes de préparation. **Un aliment peut cocher toutes les cases nutritionnelles et pourtant ne pas nous convenir.** La bonne alimentation n'est pas celle que tout le monde recommande, mais celle qui répond à nos besoins, se digère bien et peut s'inscrire dans la durée.

3 décisions concrètes pour changer de trajectoire

Manger protéiné, manger tôt, arrêter l'ultra-transformé

Après cinquante ans d'expérimentation, Marion Kaplan résume son approche en trois règles :

Abandonner les produits ultra-transformés. Revenir aux aliments bruts. Privilégier le boucher, le poissonnier, le maraîcher, le fromager plutôt que les rayons industriels. Une étude des National Institutes of Health a montré qu'une alimentation ultra-transformée poussait les participants à manger davantage et à prendre du poids. « Notre assiette peut être un médicament fantastique avec zéro effet secondaire. »

> **Nous vivons de plus en plus longtemps. À nous de décider dans quel état !**

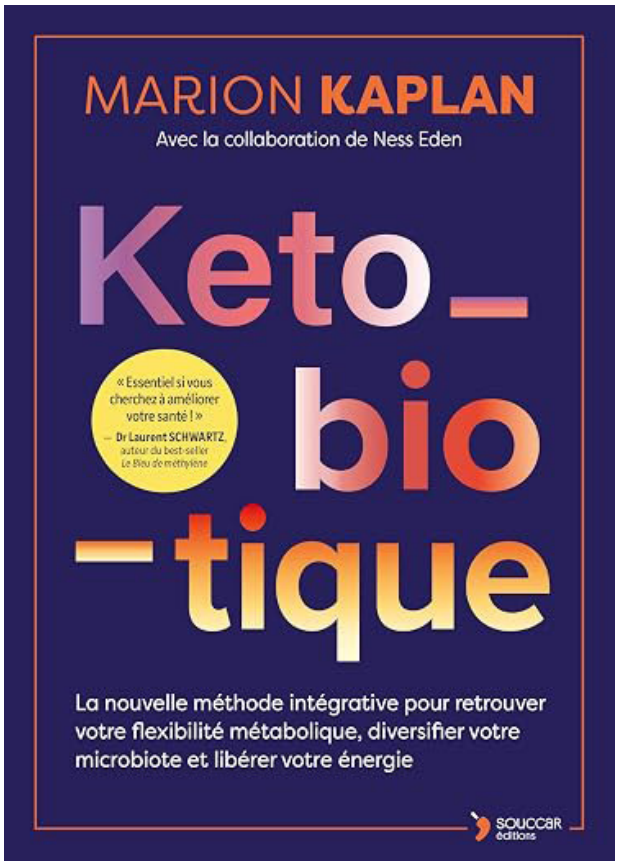
Commencer la journée par des protéines. Baguette, confiture et jus de fruits font grimper la glycémie, puis chuter l'énergie. Elle préfère des œufs, des sardines, ou du comté avec quelques noix. Pour prolonger le jeûne, un café mixé à l'huile de coco.

Dîner plus tôt. « Votre foie, il n'en a rien à faire de votre mode de vie », lance-t-elle. Notre métabolisme suit un rythme circadien et tolère moins bien le glucose le soir. Un repas tardif et copieux perturbe la nuit et dégrade le sommeil. Avancer l'heure allonge le jeûne nocturne et facilite l'utilisation des graisses.

Tout repose moins sur la volonté que sur la discipline : transformer une bonne décision en habitude. Sans appliquer les mêmes règles à tout le monde.

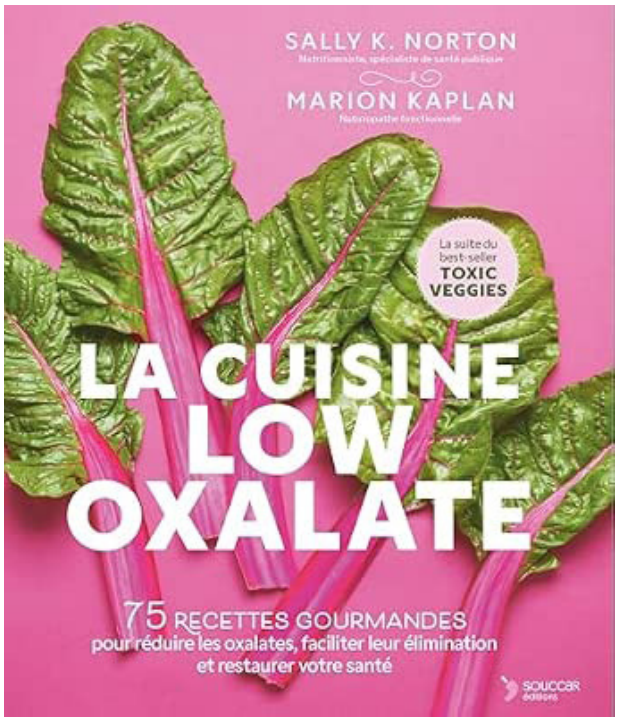
Mitochondries, mouvement, sommeil : les trois piliers qu'on néglige

Présentes dans la majorité de nos cellules, les mitochondries transforment les nutriments en énergie. « Si vous êtes épuisé, c'est que vos mitochondries sont fatiguées », résume Marion Kaplan.



Le premier pilier est l'alimentation. Pour produire de l'énergie, les mitochondries ont notamment besoin de zinc, de magnésium, de vitamines du groupe B, de coenzyme Q10 et d'oméga-3. Les poissons gras apportent directement de l'EPA et du DHA, deux formes d'oméga-3 facilement utilisées par l'organisme. L'huile de colza fournit quant à elle de l'ALA, une forme végétale que le corps ne transforme qu'en très faible quantité en DHA. Pour approfondir ce sujet, Marion Kaplan renvoie aux travaux du professeur Vincenzo Castronovo, spécialiste de la santé mitochondriale.

Le mouvement constitue le deuxième pilier. Nul besoin de séances épuisantes : quelques séries de squats, des exercices



de renforcement ou une marche après le repas peuvent déjà contribuer à préserver la masse musculaire et à améliorer la sensibilité à l'insuline.

Le sommeil complète ce trio. Réduire les écrans le soir, dormir dans une chambre fraîche et sombre et terminer son dîner au moins quatre heures avant le coucher favorisent la récupération. À l'inverse, un sommeil insuffisant perturbe l'énergie, l'appétit et l'équilibre hormonal.

Alimentation, mouvement et sommeil agissent ensemble. L'enjeu, ici, n'est donc pas de suivre une énième méthode à la lettre, mais de comprendre ce qui soutient durablement son énergie et son équilibre. **Nous vivons de plus en plus longtemps. À nous de décider dans quel état !**

Marion Kaplan est nutritionniste, conférencière et autrice de nombreux ouvrages dont Keto-biotique, Symbiotique et La cuisine low oxalate (co-écrit avec Sally Norton). Pionnière de la nutrition fonctionnelle en France depuis plus de quarante ans, elle défend une approche globale de la santé intégrant métabolisme, microbiote, mitochondries et génotypage.

Crédits Photos : Caffeine, Rethaferguson, Vhusko



CURCUMA

RENFORCEZ VOS DÉFENSES AVANT L'HIVER

Et si une épice dorée pouvait préparer votre organisme à l'hiver ? En octobre, alors que les températures baissent et que les journées raccourcissent, notre corps a besoin de renforcer ses défenses naturelles. Le curcuma, cette racine orange vif utilisée depuis des millénaires en médecine ayurvédique, est reconnue pour ses propriétés anti-inflammatoires et immunostimulantes.

Véritable bouclier naturel, le curcuma soutient votre système immunitaire, apaise les inflammations et prépare votre organisme à affronter la saison froide. Découvrez comment cette épice aux multiples bienfaits peut vous accompagner en cette période de transition.

Pourquoi est-ce efficace ?

Le curcuma contient de la curcumine, un composé actif aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes reconnues par de nombreuses études scientifiques. Cette substance lui confère ses bienfaits remarquables pour la santé.

Important à savoir : La curcumine seule est mal absorbée par l'organisme. C'est pourquoi il est indispensable de toujours associer le curcuma au poivre noir. La pipérine contenue dans le poivre noir multiplie l'absorption de la curcumine par 20. Sans poivre, vous ne profitez que de 5% des bienfaits du curcuma. L'ajout d'une matière grasse (huile, lait) améliore également son assimilation.

C'est un anti-inflammatoire naturel reconnu. Le curcuma aide à réduire les inflammations dans l'organisme, qu'elles soient articulaires, digestives ou générales. Il soulage les douleurs articulaires, particulièrement utiles avec l'arrivée du froid et de l'humidité d'automne. Il apaise également les inflammations du système digestif. Au-delà de ses propriétés anti-inflammatoires, le curcuma stimule les défenses naturelles. Il renforce le système immunitaire avant l'hiver et aide l'organisme à mieux résister aux infections. Ses antioxydants protègent les cellules du vieillissement et du stress oxydatif. Le curcuma possède aussi des propriétés détoxifiantes. Il soutient le foie dans son travail d'élimination et favorise une bonne digestion. Il aide à réguler le métabolisme et contribue au bien-être général.

Mode d'emploi

- **Partie utilisée :** le rhizome (racine) frais ou en poudre
- **Formes d'utilisation :** poudre, racine fraîche râpée, infusion, golden milk
- **Dosage poudre :** 1 à 2 g par jour (½ à 1 cuillère à café)
- **Dosage racine fraîche :** 1 à 2 cm de racine râpée par jour
- **Durée de cure :** 3 semaines, à renouveler après une pause
- **Règle d'or :** Toujours ajouter une pincée de poivre noir à chaque préparation contenant du curcuma

Recette : lait d'or au curcuma

Ingrédients pour 1 tasse :

- 1 cuillère à café de curcuma en poudre (ou 2 cm de racine fraîche râpée)
- 250 ml de lait végétal (amande, coco, avoine)
- 1 pincée de poivre noir moulu
- 1 cuillère à café de miel
- ½ cuillère à café de cannelle (optionnel)
- 1 pincée de gingembre en poudre (optionnel)

Préparation : Faites chauffer le lait végétal dans une casserole à feu doux. Ajoutez le curcuma, le poivre noir et les épices. Mélangez bien et laissez frémir 5 minutes sans faire bouillir. Filtrez si vous avez utilisé de la racine fraîche. Ajoutez le miel hors du feu. Buvez chaud, de préférence le soir.

Conservation : Vous pouvez préparer une pâte de curcuma à l'avance (curcuma + eau + poivre) à conserver au réfrigérateur et l'ajouter à vos boissons ou plats.

Le curcuma frais se trouve en magasin bio ou dans les épiceries asiatiques. Il se conserve plusieurs semaines au réfrigérateur. La poudre se garde dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière.

ARTHROSE

LE RÔLE MÉCONNU DES HORMONES

AVEC ISABELLE DESCAMPS



Dix millions de Français souffrent d'arthrose. Et parmi eux, deux fois plus de femmes d'hommes. Ce déséquilibre n'est pas un hasard. Isabelle Descamps, diététicienne spécialisée en micronutrition fonctionnelle depuis 25 ans, pointe un lien que la médecine conventionnelle aborde encore trop peu : celui entre les hormones féminines et la santé articulaire. Préménopause, chute des œstrogènes, thyroïde en berne, autant de signaux que le corps envoie, et que nos articulations traduisent à leur façon.

Pourquoi les femmes sont deux fois plus touchées

Les chondrocytes ont des récepteurs aux œstrogènes et ça change tout !

Pour comprendre pourquoi l'arthrose explose chez les femmes à partir de la quarantaine, il faut descendre à l'échelle cellulaire. Dans chaque articulation, des cellules appelées chondrocytes fabriquent en continu les éléments qui nourrissent et réparent le cartilage : collagène, chondroïtine, glucosamine. Ce que l'on sait moins, c'est que ces chondrocytes sont équipés de récepteurs aux œstrogènes. Ces récepteurs fonctionnent comme une clé qui lance l'activation de tout le processus de fabrication du cartilage. *"Quand vous êtes en préménopause, quand vous êtes en ménopause, ils ne sont plus activés."* Le cartilage se régénère moins bien. Il s'amincit. Et la douleur s'installe.

C'est pour cette raison qu'Isabelle Descamps observe dans son cabinet une explosion des cas d'arthrose à partir de la préménopause, souvent bien avant que les femmes ne réalisent qu'elles y entrent. Les cycles qui se raccourcissent, les bouffées de chaleur, les seins douloureux, la glaire cervicale qui disparaît : autant de signaux d'une chute progressive des œstrogènes qui se traduit aussi, silencieusement, dans les articulations. *"Au niveau de l'arthrose, ce n'est pas quelque chose qui est une fatalité. Il y a des leviers pour aller mieux et avoir moins mal."* Encore faut-il comprendre ce qui se passe.

Préménopause, thyroïde, cortisol : la cascade hormonale qui détruit le cartilage

Le lien entre hormones et articulations ne se limite pas aux œstrogènes. **La thyroïde joue un rôle central dans la réparation du cartilage,** et elle est directement impactée par les bouleversements hormonaux du cycle féminin. La progestérone, qui chute en première en préménopause, est indispensable à la transformation de la



T4 en T3, l'hormone thyroïdienne active qui pénètre dans les cellules et lance le métabolisme. Moins de progestérone, c'est moins de T3 disponible, et donc des chondrocytes moins bien équipés pour faire leur travail.

À cette cascade s'ajoute le cortisol. Quand la glycémie descend trop vite après un pic de sucre, le corps déclenche une alarme et libère du cortisol pour faire remonter le glucose sanguin. **Ce cortisol répété agresse la thyroïde et entretient un état inflammatoire chronique.** Et l'inflammation, c'est ce qui détruit les tissus, dont le cartilage. Stress émotionnel, pics glycémiques à répétition, déséquilibre hormonal : tout se cumule et tout converge vers la même cible. Ce n'est pas un hasard si les femmes qui souffrent d'arthrose sont aussi souvent celles qui se plaignent de fatigue inexpliquée, de troubles du sommeil et de difficultés à gérer leur stress, autant de symptômes d'une thyroïde et de surrénales épuisées.


Isabelle Descamps

Glycémie et intestin: les deux complices de l'inflammation articulaire

Pics de sucre, insuline, cortisol: comment votre petit-déjeuner aggrave vos douleurs

"Si vous mangez de la baguette avec de la confiture et un jus de fruits le matin, vous avez un pic deux fois plus gros de glucose que si vous le mangez à midi." Cette phrase d'Isabelle Descamps résume à elle seule pourquoi le petit-déjeuner classique à la française est un problème particulier pour les femmes qui souffrent d'arthrose. Le matin, l'organisme a besoin de deux fois plus d'insuline pour faire entrer le glucose dans les cellules. Un petit-déjeuner riche en glucides rapides provoque donc un pic glycémique majeur, suivi d'une hypoglycémie réactionnelle, suivie d'une décharge de cortisol. Et le cortisol, comme on vient de le voir, agresse la thyroïde et entretient l'inflammation articulaire.

La solution n'est pas de sauter le petit-déjeuner ni de compter les glucides à la virgule. C'est d'y introduire des protéines, œufs, jambon, truite fumée, avocat, pour ralentir l'arrivée du glucose dans le sang et faire durer l'énergie dans le temps. À chaque repas, la même logique s'applique : des végétaux en entrée pour créer un matelas de fibres dans l'estomac, une vinaigrette au vinaigre de cidre, qui réduit de 30 % le pic glycémique selon les études, et des protéines pour équilibrer l'assiette. Des gestes simples, mais dont l'impact sur

> **Le cartilage n'est ni innervé ni vascularisé : c'est le mouvement qui permet au liquide synovial de le nourrir, par compression et décompression.**

la douleur articulaire peut se ressentir en quelques semaines.

Gluten, produits laitiers : les intolérances qui enflamment les articulations en silence

La connexion entre intestin et articulations est documentée par des méta-analyses regroupant plus de trente études. Quand la barrière intestinale est endommagée, des fragments bactériens passent dans la circulation sanguine. **Le système immunitaire les attaque, créant une inflammation systémique qui impacte directement les articulations.** Et ce qui endommage la barrière intestinale ? En premier lieu, la gliadine du gluten, qui déclenche la production de zonuline, une protéine qui écarte littéralement les cellules de la paroi intestinale.

Le test proposé par Isabelle Descamps est simple et gratuit : quinze jours sans gluten, en remplaçant pâtes et pain par du riz, du sarrasin, du quinoa ou des pommes de terre. Si les douleurs s'améliorent, si la fatigue recule, si la digestion se fluidifie, le message est clair. Même logique avec les produits laitiers de vache, dont la caséine A1 est pro-inflammatoire au-delà d'un produit par jour. Passer au chèvre ou à la brebis, dont la caséine A2 est mieux tolérée, ou réduire simplement les quantités, peut suffire à observer un changement. *"Moins mais mieux"* : la règle des trois M qu'Isabelle applique systématiquement avec ses patients.

Ce que vous pouvez faire concrètement

Vitamine D, bouillon d'os, oméga-3 : ce que vos articulations réclament

Les sols appauvris, l'alimentation industrielle et la surcharge du foie pour éliminer les toxines environnementales créent des carences nutritionnelles profondes. La vitamine D est la première concernée. Il faut être entre 70 et 80 nanogrammes par millilitre pour être protégée de l'inflammation et des maladies auto-immunes. Or, la plupart des femmes se situent entre 20 et 35. La bonne nouvelle, c'est qu'une supplémentation quotidienne en vitamine D3, 60 unités par kilo de poids corporel par jour, soit environ 4 000 unités pour une femme de 65 kilos, permet de remonter ce taux de façon mesurable et de ressentir une réduction significative des douleurs articulaires en quelques semaines.

Le bouillon d'os maison, oublié de nos cuisines modernes, mérite un retour en grâce. Il contient naturellement de la chondroïtine, de la glucosamine, de la glutamine et du magnésium, exactement ce dont les articulations ont besoin pour se régénérer. Et il est riche en GABA, le neurotransmetteur de l'apaisement, ce qui en fait un allié précieux contre le stress et les troubles du sommeil. Une carcasse de poulet fermier, deux carottes, un oignon, un verre de vin blanc ou de vinaigre de

cidre, trois heures de cuisson minimum : le résultat se conserve au frigo et s'intègre facilement au quotidien. Les oméga-3, enfin, trois poissons gras par semaine ou une supplémentation en EPA-DHA, complètent ce socle de micronutrition en agissant directement sur la réduction de l'inflammation.

Mouvement, cohérence cardiaque, plantes : les leviers gratuits qu'on sous-estime

"Quand on est sédentaire, on ne nourrit pas son cartilage." Le cartilage n'est ni innervé ni vascularisé : **c'est le mouvement qui permet au liquide synovial de le nourrir, par compression et décompression.** Sans mouvement, le liquide synovial s'épaissit, les toxines stagnent, la lymphe se bloque. Pour les arthrosiques, les activités sans impact sont les mieux indiquées : marche, natation, vélo, yoga, tai-chi. Pas besoin d'intensité. Dix minutes le matin au réveil suffisent à relancer la circulation articulaire et à débloquer une raideur matinale.

La cohérence cardiaque, cinq secondes d'inspiration, cinq secondes d'expiration, cinq minutes trois fois par jour, entraîne une chute mesurable du cortisol en dix jours. Un geste gratuit, accessible partout, dont l'effet sur la thyroïde, la digestion et la douleur articulaire est documenté. Du côté des plantes, le gattilier soutient la progestérone, la sauge et le houblon remontent les œstrogènes en première partie de cycle. L'huile essentielle de gaulthérie, diluée dans une huile végétale,

L'arthrose n'est pas une sentence. C'est un signal. Celui d'un terrain inflammatoire, d'un déséquilibre hormonal, d'une alimentation qui ne soutient plus ce que le corps a besoin de réparer.

s'applique en massage directement sur l'articulation douloureuse : riche en salicylate naturel, elle apaise la douleur sans passer par l'intestin ni solliciter le foie comme le font les anti-inflammatoires classiques.

L'arthrose n'est pas une sentence. C'est un signal. Celui d'un terrain inflammatoire, d'un déséquilibre hormonal, d'une alimentation qui ne soutient plus ce que le corps a besoin de réparer. Comprendre ce qui l'entretient, c'est déjà commencer à l'inverser.

Isabelle Descamps est diététicienne spécialisée en micronutrition fonctionnelle et formatrice. Après 25 ans en service d'endocrinologie hospitalière, elle accompagne en cabinet libéral les personnes souffrant de maladies inflammatoires, d'arthrose et de déséquilibres hormonaux. Retrouvez son site, ses ebooks et sa chaîne YouTube @IsabelleDescamps.

Crédits Photos : Anna Pou, Pixabay, Shvetsa

APNÉE DU SOMMEIL, QUAND LES NUITS DÉRÈGLENT L'HUMEUR ET LA MÉMOIRE

PAR ESTELLE BOUSQUET

Vous vous réveillez épuisée. Vous avez du mal à vous concentrer. Vous êtes irritable, anxieuse, parfois déprimée. Votre médecin vous prescrit des antidépresseurs. Mais et si la vraie cause se jouait la nuit, dans votre gorge, pendant que vous dormez ? **L'apnée du sommeil touche entre 4 et 10 % de la population adulte en France, soit environ 1,5 million de personnes diagnostiquées. Et 8 apnéiques sur 10 ne le savent pas encore !** Parmi les conséquences les moins connues de ce trouble respiratoire nocturne : un impact profond, documenté et souvent invisible sur la santé mentale.



Ce qui se passe dans le cerveau quand on fait des apnées

Une privation d'oxygène qui fragilise l'équilibre émotionnel

L'apnée du sommeil se caractérise par des interruptions répétées de la respiration pendant la nuit. Chaque épisode dure de quelques secondes à plus d'une minute. Le cerveau, privé d'oxygène, déclenche une alarme, micro-réveil, reprise de la respiration, et on recommence. Des dizaines, parfois des centaines de fois par nuit. Sans en avoir aucun souvenir le matin.

Ce que ces interruptions font au cerveau est aujourd'hui bien documenté. Lorsque le sommeil est perturbé de manière répétée par des épisodes d'apnée, le cerveau ne parvient pas à traiter et à stocker correctement les informations, **ce qui entraîne des problèmes de mémoire, des difficultés à se concentrer et un brouillard mental.** Au fil du temps, le manque de sommeil profond contribue également à la neuroinflammation et à la réduction du flux sanguin vers le cerveau. Les zones cérébrales responsables de la régulation émotionnelle, notamment l'hippocampe, structure clé de la mémoire et de l'humeur, sont directement affectées par ces micro-agressions nocturnes répétées.

À cela s'ajoute un mécanisme hormonal central. La fragmentation du sommeil, l'hypoxie intermittente et l'activation de l'axe cortisol **augmentent la vulnérabilité émotionnelle et altèrent la régulation des neurotransmetteurs impliqués dans l'humeur.** Autrement dit : chaque nuit d'apnée non traitée déstabilise un peu plus la sérotonine et la dopamine, les deux molécules du bien-être et de la motivation, et maintient le corps dans un état de stress chronique dont les effets se font sentir dès le réveil.



Le cortisol en boucle : quand le stress nocturne devient diurne

L'apnée du sommeil entraîne souvent un fort stress physiologique dû à la privation d'oxygène et aux réveils fréquents durant la nuit. **Ces interruptions du sommeil mettent le corps dans un état de stress chronique,** qui active le système nerveux autonome et maintient en alerte le système de lutte ou de fuite. Résultat : une augmentation persistante du cortisol et de l'adrénaline, hormones du stress, qui favorisent la nervosité, l'irritabilité, l'agitation et la peur.

Ce n'est pas de la fatigue ordinaire.
C'est un cerveau qui sort chaque matin d'une nuit de combat physiologique, avec des réserves émotionnelles à zéro.

La moindre contrariété devient difficile à gérer. La patience s'effrite. L'envie de se lever disparaît. Et progressivement, ce qui ressemble à de la dépression ou de l'anxiété s'installe, sans que personne ne fasse le lien avec ce qui se passe la nuit.

Dépression, anxiété, PTSD : des liens désormais établis par la science

Un risque multiplié par 2,5

Les données épidémiologiques sont claires. Un risque élevé d'apnée obstructive du sommeil est associé à davantage de risques de dépression, d'anxiété ou de détresse psychologique, mais favorise aussi l'apparition de nouveaux troubles mentaux avec le vieillissement. Les personnes présentant des symptômes évocateurs d'apnée du sommeil **présentent 40 % de risque en plus d'avoir un trouble mental à un moment donné et 20 % de risque en plus de développer un nouveau trouble mental sur trois ans.**

Une étude publiée dans le *Journal of Clinical Sleep Medicine* en 2023 indique que les personnes souffrant d'apnée du sommeil présentent 2,5 fois plus de risques de développer des difficultés émotionnelles. La présence d'apnée du sommeil double souvent la probabilité d'une prise en charge psychiatrique au cours des cinq premières années suivant le diagnostic. Ce chiffre dit quelque chose de fort : des milliers de personnes sous antidépresseurs ou anxiolytiques dont la cause profonde n'a jamais été cherchée du côté du sommeil.



La relation entre les deux troubles fonctionne dans les deux sens, ce qui en fait un cercle particulièrement difficile à briser. Un sommeil fragmenté fragilise la santé mentale. Et une dépression ou une anxiété mal gérée perturbe à son tour la qualité du sommeil, aggrave les troubles respiratoires nocturnes et entretient le cycle. L'apnée obstructive du sommeil et les troubles dépressifs partagent de nombreux symptômes cliniques communs, notamment la fatigue, le manque de concentration et les troubles des fonctions cognitives, ce qui rend le diagnostic d'autant plus complexe à poser.

Le cas particulier du stress post-traumatique

Le lien entre apnée du sommeil et PTSD est l'un des plus frappants, et l'un des moins connus du grand public. La prévalence du syndrome d'apnées obstructives du sommeil chez les personnes souffrant de stress post-traumatique peut atteindre 75,7 %, et la sévérité du PTSD semble pouvoir être mise en lien avec la sévérité de l'apnée. Les mécanismes sont multiples : la fragmentation du sommeil induite par le PTSD fragilise les voies aériennes supérieures, tandis que les apnées amplifient les cauchemars en provoquant des micro-réveils qui rendent les images traumatiques plus vivaces et plus difficiles à processer. Le sommeil paradoxal, phase essentielle à l'extinction de la peur et à la cicatrisation émotionnelle, est précisément celui que l'apnée du sommeil perturbe le plus.

Les femmes : le diagnostic manqué qui coûte des années de souffrance

Des symptômes différents, des antidépresseurs à la place du diagnostic

L'apnée du sommeil est longtemps restée une pathologie associée aux hommes, l'homme ronfleur, en surpoids, qui s'endort devant la télévision. Cette image a fait des dégâts. Les femmes ont tendance à être diagnostiquées beaucoup moins souvent que les hommes : **jusqu'à 90 % de celles souffrant d'un syndrome d'apnées obstructives du sommeil modéré à sévère ne sont pas diagnostiquées.** Quand une femme reçoit enfin ce diagnostic, elle aura souvent déjà été traitée pour la dépression, l'anxiété et l'insomnie.

La raison est simple : les femmes présentent des symptômes atypiques. Pas nécessairement le ronflement bruyant ni les pauses respiratoires que l'entourage remarque. Plutôt une fatigue chronique inexpliquée, des maux de tête matinaux, une irritabilité persistante, un brouillard mental, une dépression résistante aux traitements. Des symptômes que les médecins attribuent trop souvent au stress, à la charge mentale, à la ménopause, sans jamais penser à poser un enregistrement du sommeil.

> **« On dort en moyenne un tiers de sa vie. Ce qui s'y passe n'est pas anodin. L'apnée du sommeil n'est pas qu'un trouble respiratoire nocturne, c'est un perturbateur silencieux de la chimie cérébrale, de l'équilibre émotionnel et de la qualité de vie. »**

La bonne nouvelle : parmi les patients traités par pression positive continue (PPC), les femmes améliorent davantage leur somnolence diurne et leur vitalité que les hommes. Elles sont les plus touchées par le retard diagnostic, mais elles sont aussi celles qui répondent le mieux au traitement. Encore faut-il qu'on pense à chercher.

Ce qu'on peut faire : du diagnostic au rétablissement

Reconnaître les signes avant le médecin

Les symptômes qui doivent alerter vont au-delà du ronflement. Les symptômes diurnes de l'apnée du sommeil incluent une fatigue chronique, des troubles de la concentration, une irritabilité accrue et une somnolence excessive, pouvant mener à des accidents de la route ou du travail. Y ajouter des réveils nocturnes fréquents sans raison apparente, des maux de tête au réveil, une bouche sèche le matin, une humeur dépressive installée, une mémoire qui flanche ou une anxiété qui résiste aux traitements habituels. Si plusieurs de ces signaux coexistent, il est légitime de demander à son médecin une évaluation du sommeil.

Le diagnostic repose sur une polysomnographie, enregistrement du sommeil en laboratoire ou à domicile, qui mesure l'index d'apnées-hypopnées (IAH). Un IAH supérieur à 30 épisodes par heure définit une apnée sévère. Entre 15 et 30, elle est modérée. Même légère, elle peut avoir des conséquences significatives sur la santé mentale si elle perdure sans traitement.

Traiter l'apnée pour soigner le mental

Le traitement de référence est la pression positive continue (PPC) : un appareil qui envoie un flux d'air continu pendant la nuit pour maintenir les voies respiratoires ouvertes. Son effet sur la santé mentale est rapide et documenté. Le cerveau devient plus apte à faire face aux situations de stress, les émotions sont mieux régulées et les symptômes de fatigue et de dépression diminuent. Pour les cas moins sévères ou en complément, une orthèse d'avancée mandibulaire, portée comme un appareil dentaire pendant le sommeil, peut être proposée.

La thérapie cognitivo-comportementale (TCC) spécialisée dans les troubles du sommeil complète efficacement le traitement médical, notamment pour dénouer l'anxiété anticipatoire qui s'est souvent installée autour du coucher. Une stratégie combinant PPC, contrôle des facteurs favorisants et suivi psychiatrique peut réduire significativement les symptômes dépressifs et améliorer la vigilance diurne.

Du côté de l'hygiène de vie, certains leviers sont bien établis : éviter l'alcool le soir, qui relâche les muscles des voies aériennes et aggrave les apnées, arrêter de fumer, maintenir un poids stable, dormir sur le côté plutôt que sur le dos. Ces ajustements ne remplacent pas le traitement médical pour les formes modérées à sévères, mais ils peuvent en améliorer significativement l'efficacité.

On dort en moyenne un tiers de sa vie. Ce qui s'y passe n'est pas anodin. **L'apnée du sommeil n'est pas qu'un trouble respiratoire nocturne, c'est un perturbateur silencieux de la chimie cérébrale, de l'équilibre émotionnel et de la qualité de vie.** Le reconnaître, c'est déjà ouvrir la porte à un rétablissement que les antidépresseurs seuls ne pourront jamais offrir.

Pour aller plus loin : si vous vous reconnaissez dans ces symptômes, parlez-en à votre médecin traitant et demandez une orientation vers un centre du sommeil. Le questionnaire d'Epworth, disponible en ligne, permet une première évaluation rapide de votre somnolence diurne.

Crédits Photos : Ketut Subiyanto, Ron Lach, Shvetsa



GUÉRIR AUTREMENT

ET SI D'AUTRES VOIES ÉTAIENT POSSIBLES ? AVEC SANDRINE CHOPIN

Paralysie, sclérose en plaques, cancer, douleurs chroniques, burnout… Des diagnostics sans appel, des pronostics sombres. Et pourtant, quelque chose s'est produit. Sandrine Chopin, journaliste et co-autrice de Guérir autrement, a passé plus d'un an à recueillir les témoignages de personnes qui ont déjoué l'impossible. Ce qu'elle a découvert bouleverse notre vision de la maladie, du corps et de la guérison.

Ce que la médecine n'explore pas suffisamment

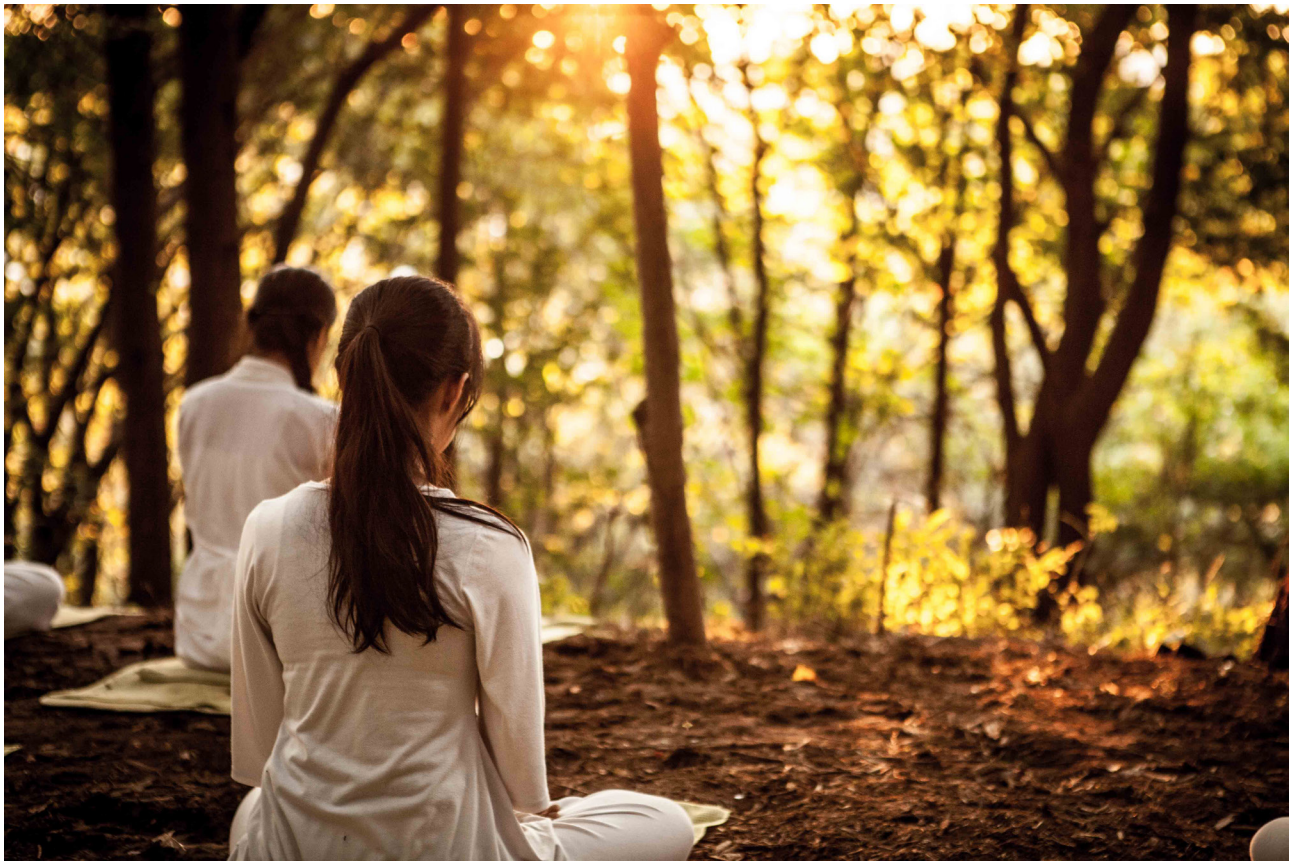
La maladie comme expression d'un déséquilibre

Il y a ce que la médecine traite : le symptôme, la pathologie, le protocole. Et il y a ce qu'elle ne regarde pas : la personne derrière le dossier, son histoire, ses émotions, ses traumas enfouis, ce qu'elle n'a pas pu dire ou qu'elle n'a pas osé vivre ? Trop souvent, ce territoire reste en dehors du champ de soin.

C'est ce constat, fait au fil des années, qui a conduit Sandrine Chopin à co-écrire *Guérir autrement*. *"La médecine conventionnelle aborde la pathologie sous l'aspect physiologique. Or, un individu, c'est aussi plein d'autres choses. Il y a des phénomènes énergétiques, des vécus émotionnels, toutes ces dimensions au cœur de l'être humain qui sont importantes à prendre en compte."* Ainsi, son discours n'est pas anti-médical. C'est un appel à l'élargissement du regard.

Ce que Sandrine Chopin a compris à travers ses rencontres et les recherches scientifiques menées par Miriam Gablier, c'est que la maladie n'arrive jamais par hasard. Elle est souvent l'expression d'un déséquilibre plus profond, d'une torsion entre ce qu'on vit et ce qu'on est vraiment. *"Quand on a mal quelque part, qu'est-ce qui va mal dans ma vie à cet endroit-là ? Qu'est-ce que mon corps me dit ?"* La question paraît simple. Elle est vertigineuse.

Ce regard n'exclut pas la biologie. Des facteurs génétiques, environnementaux, infectieux jouent évidemment un rôle. Mais la psycho-neuro-immunologie, discipline qui étudie les liens entre le système nerveux, le système immunitaire et les états psychiques, confirme ce que la médecine intégrative observe sur le terrain depuis des décennies : nos émotions non traitées, nos traumas non résolus, nos états intérieurs chroniques laissent une empreinte mesurable dans notre biologie. Le corps garde la trace de ce que l'esprit n'a pas pu digérer.



Le trauma enfoui dans les cellules

Parmi les sujets qui reviennent le plus souvent dans les témoignages recueillis par Sandrine Chopin, un se distingue : le trauma d'enfance ou transgénérationnel enkysté dans le corps, qui finit par se manifester sous forme de maladie des années, parfois des décennies plus tard. *"La maladie est issue de quelque chose de physiologique parfois, mais aussi d'émotionnel, psychologique, traumatique. On remonte à la source et on regarde ce qui s'est passé dans la vie de la personne."*

Ce qui rend ce mécanisme particulièrement difficile à détecter, c'est que la mémoire traumatique fonctionne souvent dans l'ombre. Le psychisme protège en effaçant, en minimisant, en déplaçant. L'événement est oublié ou jugé sans importance, mais son empreinte reste intacte dans les tissus, les muscles, les organes. C'est ce que les ostéopathes en somato-émotionnel observent quotidiennement dans leur pratique : un nœud physiologique qui répond à un nœud psychologique, et qui se dénoue quand la parole est enfin déposée et le trauma conscientisé.

Il y a aussi ce que Sandrine Chopin appelle la dissonance : une vie vécue à distance de soi-même. Un métier qui ne nous convient pas, des relations qui nous épuisent, une existence construite pour les autres plutôt que pour soi. *"Le corps vient exprimer un déséquilibre de la façon dont on vit par rapport à qui on est profondément, de ce que l'on fait par rapport à ce que l'on veut."* Quand le corps dit stop, il ne dysfonctionne pas. Il parle.

3 histoires, 3 regards sur l'avenir

Lionel et ses quarante ans de douleurs résolues grâce à la respiration holotropique

Lionel est sportif de haut niveau, chef d'entreprise, la cinquantaine. Depuis quarante ans, il souffre d'un mal de dos

> **Endorphines, ocytocine, sérotonine, mélatonine. Ces molécules du bien-être que les médicaments cherchent à reproduire chimiquement, notre corps sait les fabriquer.**

chronique et invalidant. Il a tout essayé: anti-inflammatoires, kinésithérapie, infiltrations. Rien n'y fait. La médecine ne trouve pas d'explication satisfaisante. Un jour, quelqu'un lui parle de respiration holotropique. Il y va à moitié convaincu, sans attendre grand-chose. La séance se passe dans un groupe, allongés sur des matelas, avec une musique et un rythme respiratoire soutenu conçu pour induire un état élargi de conscience. Lionel ne ressent d'abord rien. Il se dit qu'il a perdu son temps. Il lâche, attendant que ça se termine. Et c'est là que quelque chose d'inattendu se produit. Quelques minutes plus tard, il se retrouve en train de sucer son pouce en pleurant sur son tapis.
Pas dans un rêve. Dans la réalité. Il vient de revivre, dans son corps d'adulte de cinquante-trois ans, une scène traumatique oubliée : la mort de sa sœur aînée quand il avait neuf ans, et les semaines qui ont suivi, quand ses parents l'ont installé seul dans la chambre du sous-sol, situation qu'il a vécue comme un abandon. Ce choc, cette peur d'enfant, s'était logé dans ses lombaires.
Et il y était resté quarante ans. Quelques semaines après, Lionel refait du jogging. Du jardinage. Il n'a plus de douleur. *"On soigne la pathologie, ça marche ou ça ne marche pas. Dans son cas, c'est parce qu'il va aller revivre une expérience traumatique et qu' en mettant*

de la conscience dessus, quelque chose se passe. Le trauma émotionnel se libère.” L’homéostasie, le rééquilibrage naturel du corps s’opère.

Sclérose en plaques, cancer, gangrène : quand l’impossible se produit

Lionel n’est pas le seul parcours hors norme raconté dans *Guérir autrement*. Sandrine y retrace également l’histoire d’un autre homme, Lionel Vernois.. À vingt ans, on lui diagnostique une sclérose en plaques. Au fil des années, son état se dégrade : il marche difficilement, ne parvient plus à tenir sa fourchette et chaque geste du quotidien lui demande un effort considérable. À une époque où ces approches sont encore peu connues, il explore différentes pratiques, parmi lesquelles l’hypnose, les micro-siestes et la danse des cinq rythmes. Il s’y consacre avec la discipline et la persévérance d’un sportif de haut niveau. Peu à peu, la progression de la maladie ralentit et ses symptômes régressent.

Aujourd’hui âgé de cinquante-cinq ans, Lionel Vernois marche normalement et exerce comme hypnothérapeute à Paris. Un rétablissement spectaculaire dont les mécanismes, regrette-t-il, n’ont jamais véritablement été étudiés par les médecins qui l’accompagnaient.

Marinella Banfi, elle, reçoit un diagnostic de cancer du sein. Plutôt que de suivre uniquement le traitement allopathique que son entourage attendait d’elle, elle suit son intuition jusqu’en Inde, où elle découvre la médecine ayurvédique. Sa rémission est telle que le Directeur de l’Institut Gustave Roussy de Villejuif, l’un des plus grands centres oncologiques d’Europe, prend l’avion avec elle pour aller comprendre sur place



ce qui a pu l' aider à guérir. Un pont entre deux mondes, construit par une patiente qui n'avait pas lâché sa petite voix intérieure.

Et puis il y a Phakyab Rinpoché Rinpoché est un titre et non un nom, c'est comme si on l'appelait « prêtre » ;), réfugié aux États-Unis, condamné à l'amputation du pied en raison d'une gangrène avancée. Les médecins sont unanimes : sans opération, la gangrène se propagera et il mourra. Il se tourne alors vers le Dalaï-Lama, qui lui répond simplement : *"Tu as tout en toi."* Pendant des semaines, il médite. Il met de la conscience dans son corps, dans la zone douloureuse. Contre toute attente médicale, la gangrène bat en retraite et se résorbe entièrement. *"Là où aucun médecin ne laissait même une infime part de rétablissement possible, il s'en est sorti."*

Ces histoires ne sont pas des miracles au sens mystique du terme. Ce sont des démonstrations de ce que Sandrine Chopin appelle l'intelligence du vivant : la capacité du corps, quand les bonnes conditions sont réunies, à se rééquilibrer de façon spectaculaire.

Guérir autrement : ce que ça veut dire concrètement

Le patient reprend son pouvoir

L'un des fils conducteurs qui traverse tous les témoignages de *Guérir autrement* est là, formulé avec clarté : *"**Guérir est aussi une décision.** Un patient n'est pas simplement passif à attendre un traitement sur son fauteuil."* Cette phrase dérange parfois, parce qu'elle implique une responsabilité. Mais elle libère aussi, parce qu'elle ouvre un espace d'action là où la médecine conventionnelle ferme parfois les portes à d'autres aspects du soin.

Reprendre son pouvoir ne signifie donc pas refuser les traitements conventionnels ou se couper du corps médical. Les personnes qui témoignent dans le livre sont unanimes sur ce point : médecine allopathique et médecines complémentaires ne s'opposent pas, elles se complètent. Ce que Sandrine Chopin et Miriam Gablier décrivent comme le trio idéal, c'est le patient acteur, le médecin conventionnel et le thérapeute complémentaire, travaillant ensemble.

"La maladie n'est pas une punition ni un hasard. Pour toutes les personnes rencontrées par Sandrine Chopin, elle a été une rupture brutale qui s'est transformée en chemin vers soi."

Ce qui change, c'est la posture du patient. Au lieu de subir passivement, il s'écoute, il cherche, il fait aussi confiance à son intuition. *"Cette intuition, c'est l'interstice, aussi minime soit-il, qu'il faut savoir aller écouter."* Et cette intuition trompe rarement» insiste Sandrine Chopin, même quand l'entourage ne comprend pas et que le corps médical décourage. La solitude de celui qui choisit un chemin différent est l'un des thèmes les plus récurrents des témoignages recueillis. Une solitude douloureuse, mais qui s'avère souvent être le début d'une nouvelle voie vertueuse.

Respiration, hypnose, alimentation : les premiers leviers

Parmi les techniques explorées dans *Guérir autrement*, Sandrine Chopin rappelle quatre piliers fondamentaux de la santé : la respiration, l'alimentation, le sommeil, l'élimination. Et si elle devait en choisir une seule pour commencer ? La respiration, sans hésitation.

“90 % de la population mondiale est en hypoxie. Nous respirons mal, avec le haut du corps et en faible quantité. Le souffle vital ne circule pas.” Or la respiration agit en transversalité sur presque tous les systèmes du corps : oxygénation cellulaire, régulation hormonale, digestion, pH sanguin, qualité du sommeil. Les cellules cancéreuses, rappelle Sandrine Chopin en s’appuyant sur les données scientifiques, détestent l’oxygène. Mieux respirer, c’est déjà changer le terrain.

La respiration holotropique et l’hypnose, entre autre, comme en témoignent Lionel et Lionel Vernois, permettent d’accéder à des strates de mémoire émotionnelle inaccessibles à la conscience ordinaire. Mais elles nécessitent un accompagnement rigoureux. Sandrine Chopin insiste sur le discernement dans le choix du thérapeute: le feeling avec la personne est primordial, et il ne faut pas hésiter à changer si quelque chose ne nous convient pas.

Au-delà des techniques, ce que *Guérir autrement* met en lumière un paramètre important : la pharmacologie naturelle que nous portons tous en nous. Endorphines, ocytocine, sérotonine, mélatonine. Ces molécules du bien-être que les médicaments cherchent à reproduire chimiquement, notre corps sait les fabriquer. La nature, le mouvement, la joie, le lien, la reconnexion à ce qui nous fait vibrer en sont les déclencheurs les plus puissants. *“Toutes ces capacités d’auto-guérison sont en nous. En prévention, pendant la maladie, et après.”*



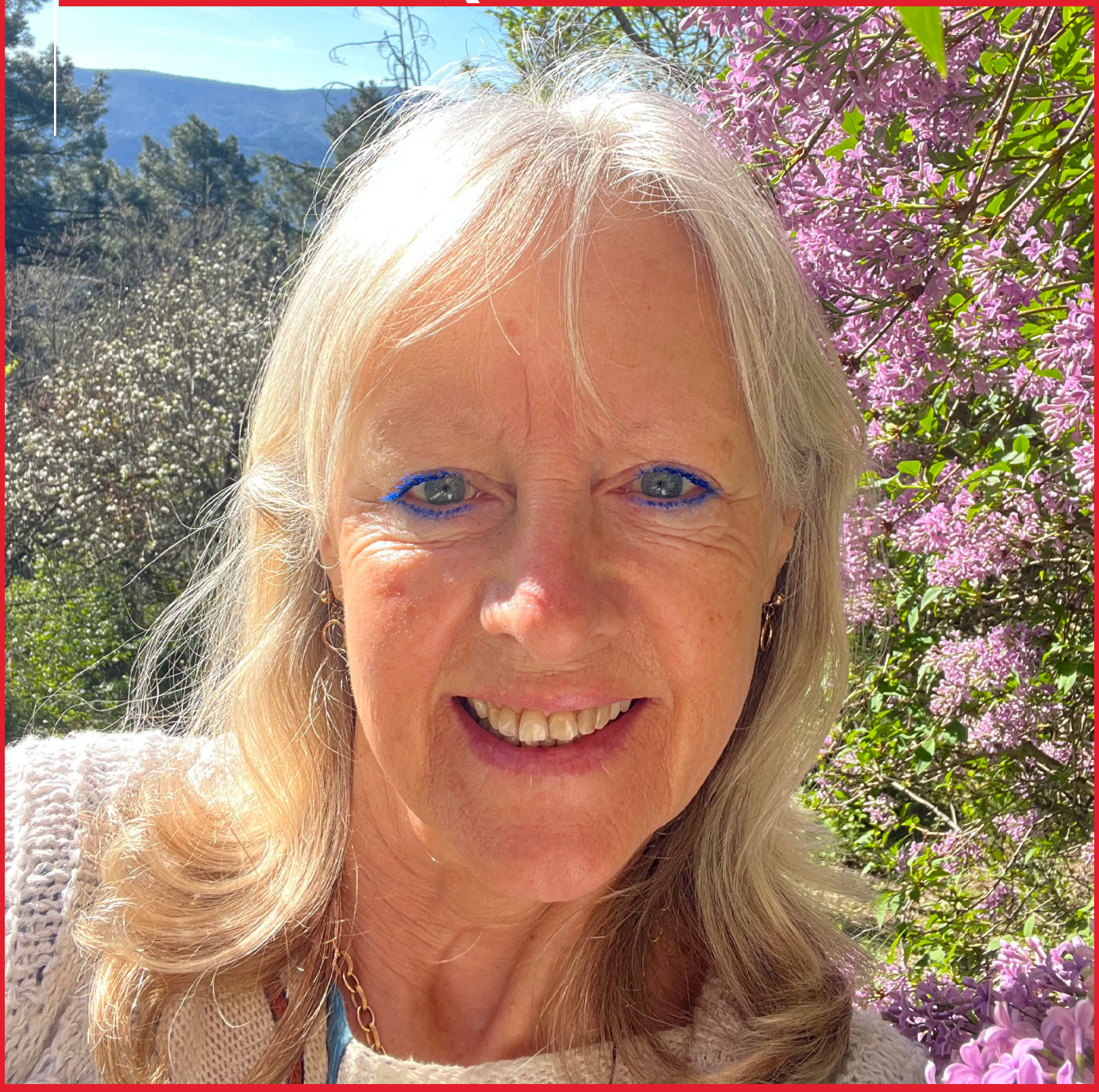
La maladie n’est pas une punition ni un hasard. Pour toutes les personnes rencontrées par Sandrine Chopin, elle a été une rupture brutale qui s’est transformée en chemin vers soi. Un chemin exigeant, souvent solitaire, parfois incompris. Mais un chemin qui mène, invariablement, à la même destination : une vie plus alignée, plus consciente, plus vivante. Et comme il est dit en conclusion de cette enquête : “il n’existe pas de recette universelle pour guérir, seulement une voie unique : la vôtre”.

Sandrine Chopin est journaliste, animatrice TV et autrice. Après plus d’un an d’enquête auprès de personnes ayant déjoué des pronostics médicaux sévères, elle publie *Guérir autrement*, co-écrit avec la journaliste scientifique Miriam Gablier, thérapeute psycho-corporelle. Un livre qui croise témoignages bouleversants et références scientifiques pour ouvrir une autre vision de la santé et de la guérison.

Crédits Photos : Anastasia Chazova, Artósens

CANCER, UN PAS VERS SOI

AVEC NELLY QUIL



À 37 ans, Nelly Quil reçoit un diagnostic de cancer du foie. Deux enfants en bas âge, une carrière d'assistante sociale, une vie qui coche toutes les cases. Et pourtant, quelque chose s'est brisé bien avant le diagnostic. Ce que Nelly comprend dans les mois qui suivent va transformer sa vie, son corps, et finalement sa vocation : la maladie n'est pas un ennemi. C'est un messager.

Quand le corps prend la parole

Le cancer du foie… ou du manque de foi

Les jeux de mots ont parfois un sens bien plus profond qu'il n'y paraît. Ils révèlent une réalité que l'on aurait préféré ne pas voir. Nelly Quil en porte un depuis trente ans : « Un cancer du foie, un cancer du manque de foi, justement… du manque de confiance en soi. » Derrière la formule se cache une histoire bien plus lourde. À 37 ans, elle semble pourtant tout avoir: un mari, une maison, des enfants, un travail qu'elle aime. Elle a coché toutes les cases qu'on lui avait demandé de cocher. Et pourtant, elle n'est pas heureuse. Il lui manque cette joie profonde et pétillante qu'elle cherche depuis l'enfance.

Ce qu'elle comprend rétrospectivement, c'est qu'elle avait lâché la vie. Pas de manière consciente, pas du jour au lendemain. Progressivement, à force de s'occuper des autres sans jamais se retourner vers elle-même. L'assistante sociale qui accompagne, qui aide, qui écoute. Mais qui ne s'applique rien à elle-même. Le corps, lui, a fini par en prendre acte !

La maladie comme signal d'alarme

Psychothérapeute aujourd'hui, autrice du livre Oser guérir, Nelly Quil défend une conviction qui dérange encore : **la maladie n'est pas une malchance ni une punition.** C'est un signal. "La maladie, c'est le mal qui dit quelque chose. Et si on ne l'écoute pas, il va revenir." Par ici, par là, par le pied, par les yeux. Sous une autre forme, à un autre endroit. Parce que le message n'a pas été entendu.



Ce regard ne nie pas la médecine. Nelly est claire là-dessus : il faut se soigner, consulter, traiter. Mais soigner le corps sans soigner ce qui l'a conduit à la maladie, c'est traiter le symptôme sans toucher la cause. La psychoneuroimmunologie, qu'elle découvre deux mois après son diagnostic, lui offre le cadre scientifique pour comprendre ce qu'elle pressentait : nos pensées, nos émotions et notre système immunitaire forment un système unique, interconnecté. Ce que nous vivons intérieurement laisse une empreinte dans notre biologie.

Les bénéfices secrets de la maladie

Ce que le diagnostic a autorisé

C'est l'un des points les plus déstabilisants de ce que partage Nelly Quil, et probablement l'un des plus utiles. Elle avait, dit-elle, dix bénéfices secondaires à avoir un cancer du foie. Dix raisons inconscientes pour lesquelles une partie d'elle avait besoin de tomber malade pour enfin vivre ce qu'elle n'osait pas s'autoriser.

Arrêter de travailler après dix-huit ans d'un métier épuisant. Faire du yoga quotidien, de la méditation, de la visualisation. Partir dans la nature. Recevoir de l'amour de son entourage. Se mettre à peindre. Découvrir sa spiritualité. S'accorder du temps, enfin, pour se demander qui elle était vraiment. Autant de portes que la maladie lui a ouvertes parce qu'elle n'avait pas trouvé d'autre façon de les franchir.

Depuis vingt-cinq ans, Nelly Quil observe le même phénomène dès la première séance. Lorsqu'elle demande aux personnes gravement malades ce qu'elles attendent de cet accompagnement, **plus de 90 % ne répondent pas qu'elles souhaitent guérir. Elles disent vouloir aller mieux, avoir moins mal ou apaiser leurs relations avec leur conjoint ou leurs enfants.** « Elles parlent rarement



de guérison, alors même que la maladie a envahi leur corps. » Commence alors un travail de conscience destiné à les ramener à elles-mêmes, afin qu'elles puissent reconnaître et exprimer leur propre désir de guérison, si tel est leur choix.

La peur de guérir, un angle mort méconnu

C'est peut-être le paradoxe le plus difficile à entendre. Nelly Quil le raconte avec une honnêteté rare : quand le médecin lui dit que son diagnostic est peut-être erroné, qu'il faudra attendre confirmation de Toulouse et Paris, elle ressent non pas du soulagement, mais de la déception. Et ce moment de lucidité, cette conscience soudaine de ce qu'elle ressentait vraiment, devient le point de bascule.

"Si je suis capable de me mettre mal juste pour un mot, juste pour un diagnostic, je suis capable d'aller bien si je le décide." Elle n'a pas encore fait de formation, pas encore lu les bons livres. Mais elle a compris quelque chose d'essentiel sur la puissance des pensées, et elle choisit de basculer de l'autre côté.

Transmuter : comment on transforme une épreuve en chemin

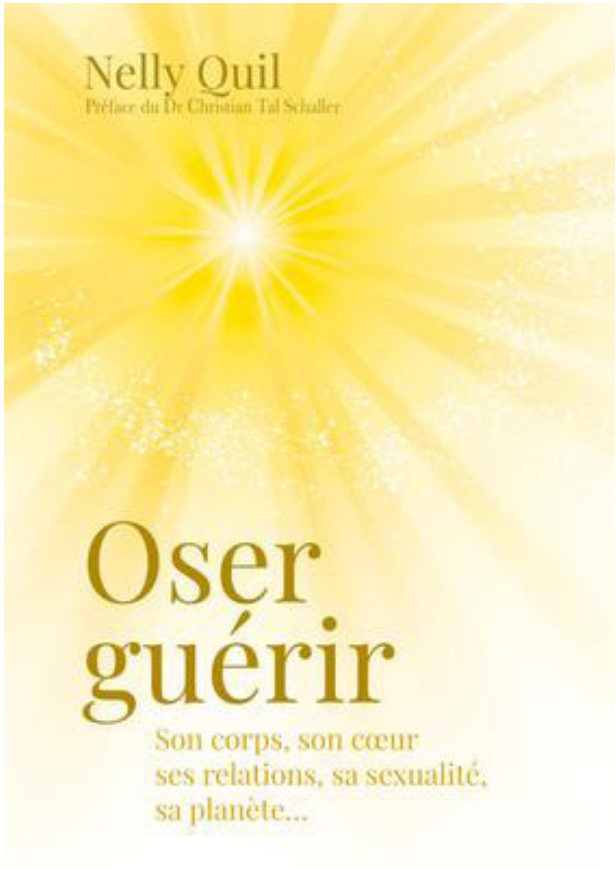
Pensées, émotions, blessures d'enfance

Nelly Quil travaille avec trois niveaux : le corps, les émotions, les pensées. Et elle insiste sur ce dernier point, souvent négligé. Nous avons 66 000 pensées par jour, rappelle-t-elle. La majorité sont nocives, et nous n'en sommes pas conscients. Accueillir ses émotions est utile, mais insuffisant. Le robinet à changer, c'est au niveau de la pensée qu'il se trouve.

Le travail sur les blessures d'enfance, au travers notamment du travail sur l'enfant intérieur et des constellations familiales, permet de remonter à l'origine des schémas répétitifs. Chaque blessure primaire, abandon, rejet, humiliation, trahison, injustice, génère une réaction automatique qui traverse les années et finit par s'inscrire dans le corps. Guérir, c'est aller soigner ces couches-là, une à une, accompagnée.

Décider de guérir, et savoir pourquoi

La phrase que Nelly propose à toutes les personnes qu'elle accompagne est simple, mais elle ne l'est qu'en apparence. *"Je m'engage maintenant à faire tout ce qui est en mon pouvoir pour guérir."* La prononcer vraiment, l'entendre, la répéter jusqu'à ce qu'elle descende du mental vers le corps, c'est déjà un acte thérapeutique. Et la deuxième question, la plus décisive : pourquoi vouloir guérir ? Pour qui ? Pour quoi ?



Nelly a voulu guérir d'abord pour ses enfants. Puis, plus tard, pour elle-même, et pour sa mission : co-créer un monde où la paix, l'amour et la joie ne sont pas des idéaux lointains mais une pratique quotidienne. La guérison du corps passe par là aussi : retrouver un sens, un élan, une raison de rester sur Terre qui soit la sienne, pas celle que les autres ont choisie pour elle.

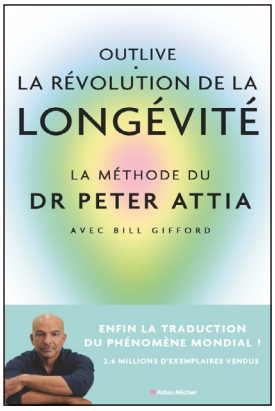
Le cancer peut être la rupture la plus brutale, ou le pas le plus décisif. Ce que Nelly Quil a traversé ne s'enseigne pas dans les manuels de médecine. Mais cela se vit, cela se transmet, et cela commence toujours au même endroit : en soi.

Nelly Quil est psychothérapeute holistique et autrice de Oser guérir. Elle accompagne depuis plus de vingt-cinq ans celles et ceux qui souhaitent se reconnecter à eux-mêmes et oser être qui ils sont. Retrouvez son travail sur son site www.oser-etre-soi.fr.

LIVRES

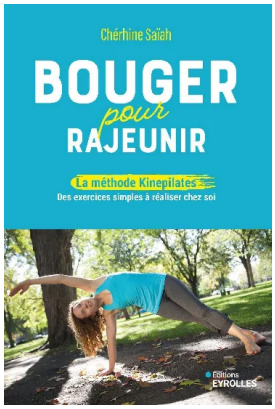
A METTRE ENTRE TOUTES LES MAINS (ET DANS TOUTES LES OREILLES)

Parce qu'apprendre, se transformer, s'enrichir, c'est aussi se nourrir autrement. Chaque mois, notre équipe sélectionne pour vous quelques livres et podcasts qui font l'actualité, éveillent la curiosité et ouvrent de nouvelles perspectives. Des ouvrages inspirants, des voix engagées, des idées neuves, à découvrir sans modération pour enrichir votre vision de la santé, du bien-être et de la vie !



Outlive, la révolution de la longévité – Peter Attia avec Bill Gifford (Albin Michel) Lien

Vivre plus longtemps ne suffit pas si les dernières années sont marquées par la maladie et la perte d'autonomie. Dans *Outlive*, le médecin Peter Attia s'intéresse à quatre grandes menaces qui progressent souvent silencieusement : les maladies cardiovasculaires, les cancers, les maladies neurodégénératives et le diabète de type 2. Son approche consiste à agir bien avant l'apparition des symptômes, en tenant compte des risques propres à chacun. Activité physique, alimentation, sommeil et équilibre émotionnel deviennent alors des leviers essentiels pour préserver sa santé, ses capacités physiques et son indépendance le plus longtemps possible. Un ouvrage documenté qui invite à ne plus seulement mesurer la durée de la vie, mais la qualité des années vécues.



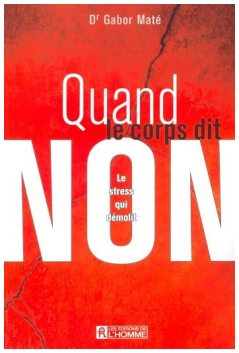
Bouger pour rajeunir – Chérhine Saïah (Éditions Eyrolles) Lien

Avec l'âge, raideurs, tensions, douleurs articulaires et perte de tonicité peuvent rendre le mouvement moins naturel. Créatrice de la méthode Kinepilates, Chérhine Saïah propose neuf programmes accessibles à réaliser chez soi, à raison de 10 à 15 minutes par jour. Les exercices ciblent différentes zones du corps, notamment le ventre, les jambes, les bras et le périnée, avec des variantes adaptées aux capacités de chacun. Une méthode progressive pour améliorer sa posture, préserver sa mobilité et retrouver le plaisir de bouger sans s'épuiser.



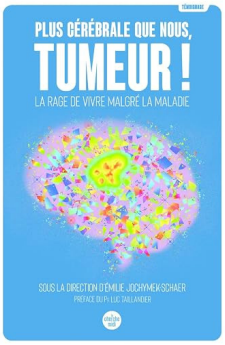
Affamer le cancer – Jane McLelland et Dr Laurent Schwartz (Thierry Souccar Éditions) Lien

Après avoir affronté plusieurs cancers, Jane McLelland raconte comment elle a exploré les vulnérabilités métaboliques des cellules cancéreuses. Elle présente une stratégie associant traitements conventionnels, alimentation, activité physique, compléments nutritionnels et médicaments repositionnés, avec l'objectif de bloquer plusieurs sources d'énergie utilisées par les tumeurs. Le livre mêle ainsi témoignage personnel et analyse de la littérature scientifique. Il doit cependant être lu comme l'exploration d'une approche complémentaire, et non comme un protocole à appliquer seule : aucun régime ni complément n'a démontré qu'il pouvait traiter un cancer, et certaines substances peuvent interagir avec les traitements oncologiques



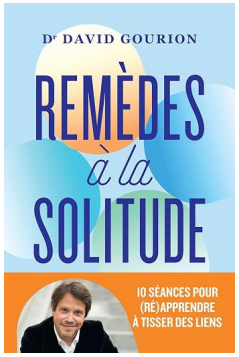
Quand le corps dit non : Le stress qui démolit – Dr Gabor Maté (Les éditions de L'HOMME) Lien

Pourquoi certaines personnes ignorent-elles leurs propres besoins jusqu'à l'épuisement ? À partir de son expérience de médecin, de recherches scientifiques et de nombreux récits de patients, Gabor Maté explore les liens entre stress chronique, émotions contenues et santé physique. Difficulté à poser des limites, colère réprimée, peur de décevoir ou tendance à faire passer les autres avant soi : ces comportements peuvent maintenir l'organisme dans un état d'alerte prolongé. L'auteur montre comment ce stress agit sur les systèmes nerveux, hormonal et immunitaire, et invite à reconnaître plus tôt les signaux envoyés par le corps. Une réflexion sur la nécessité d'apprendre à dire non, sans présenter le stress comme la cause unique du cancer ou des maladies chroniques



Plus cérébrale que nous, tumeur ! La rage de vivre malgré la maladie – sous la direction d'Émilie Jochymek-Schaer, préface de Luc Taillandier (Le Cherche Midi) Lien

Dix personnes atteintes d'une tumeur cérébrale racontent leur quotidien avec la maladie, sans dissimuler les peurs, les doutes ni les difficultés. Originaires de toute la France, elles continuent pourtant à travailler, voyager, danser, aimer et construire des projets. Leurs témoignages ne nient pas la gravité de leur situation : ils refusent simplement qu'un diagnostic résume leur identité. Un ouvrage collectif sur la force des liens, la persistance des rêves et cette rage de vivre qui demeure, même lorsque la maladie vient tout bouleverser.



Remèdes à la solitude : 10 séances pour (ré)apprendre à tisser des liens – David Gourion Lien

Une lettre glissée sous la porte d'un psychiatre ouvre un dialogue entre Rachel, une femme qui se sent invisible, et son thérapeute. Au fil de dix séances, leurs échanges dévoilent les blessures, les peurs et les mécanismes qui peuvent conduire à l'isolement, y compris lorsque l'on semble entouré. David Gourion mêle récit thérapeutique et éclairages scientifiques pour expliquer pourquoi le rejet provoque une véritable souffrance, comment la solitude altère nos réflexes relationnels et de quelle manière certaines expériences de l'enfance continuent à entraver nos liens. Un livre sensible et concret pour comprendre sa solitude et retrouver, pas à pas, le chemin des autres.



Symptômes RTL - Podcast Lien

Dans chaque épisode, un médecin raconte l'histoire d'un patient qui a profondément marqué sa carrière. Symptômes déroutants, examens, hésitations, diagnostic : le récit dévoile les étapes d'une enquête médicale, mais aussi la relation humaine qui se construit derrière chaque cas. Un podcast qui rappelle qu'avant d'être une maladie, chaque diagnostic est l'histoire d'une personne. Une création originale de RTL.



LES 6 ESSENTIELS NATURELS À AVOIR CHEZ SOI

AVEC KADER ALIAS CITY BOTANIST

Miel, argile, aloe vera, citron, vinaigre de cidre, huile de coco. Six ingrédients que vous avez peut-être déjà dans votre cuisine sans savoir exactement quoi en faire. Kader, naturopathe et auteur de Mille hacks naturels express*, alias le City Botanist les a répertoriés pour une raison simple : ils fonctionnent vraiment ! Tour d'horizon sans chichis.

Les stars de votre cuisine qui soignent vraiment

Miel et vinaigre de cidre : le duo de choc

Le miel, tout le monde en a un pot au fond du placard. Mais Kader rappelle une condition essentielle : "Il faut du miel non pasteurisé, qui se cristallise, évitez les miels d'origine douteuse." Un miel vivant, riche en enzymes et en vitamines, qui fonctionne aussi bien en interne que sur la peau. Application localisée sur un bouton ? Cicatrisant. Sur les lèvres sèches ? Nourrissant. Dans une tisane hivernale ? Apaisant. Un seul ingrédient, une dizaine d'usages.

Le vinaigre de cidre, lui, mérite sa propre étagère. Jus de pomme fermenté naturellement acide, il régule le pH du cuir chevelu, fait briller les cheveux en eau de rinçage, apaise la fièvre en compresses sur le front et les pieds, et soutient la digestion à raison d'une cuillère par jour. "Le vinaigre de cidre, je l'aime beaucoup, et en plus il est bon pour la santé." Sobre, efficace, et à moins de cinq euros la bouteille !



Argile et huile de coco : deux polyvalentes méconnues

L'argile, verte ou blanche, est l'une des grandes oubliées de la routine santé. En cataplasme, elle soulage les douleurs articulaires et les inflammations. En masque, elle purifie la peau et resserre les pores. En poudre dans un verre d'eau, elle agit contre la diarrhée selon le même principe que le Smecta, qui n'est autre que de l'argile industrialisée. Kader insiste : l'acheter en poudre brute en magasin bio, ultra ventilée, à trois euros maximum. La version en tube prête à l'emploi contient souvent des conservateurs inutiles et coûte trois fois plus cher.

L'huile de coco, elle, a une règle d'or à retenir : jamais sur le visage, elle est comédogène. Partout ailleurs, en revanche, elle excelle. Talons fendillés, coudes secs, cheveux abîmés, hygiène bucco-dentaire : une cuillère d'huile de coco en bain de bouche le matin à jeun, le fameux oil pulling, blanchit naturellement les dents et assainit la flore buccale. Pour reconnaître une huile de qualité : elle doit être solide à température ambiante. Si elle est liquide toute l'année, elle a été traitée.

Les végétaux à ne jamais manquer

L'aloe vera, la plante totem

"C'est la première vidéo que j'ai faite sur mes réseaux sociaux et qui a contribué à qui je suis", confie Kader. L'aloe vera est sa plante fétiche, et on comprend pourquoi. Composée à 90 % d'eau, elle hydrate la peau en profondeur, remplace avantageusement une crème du commerce, calme instantanément les piqûres de moustiques et les coups de soleil, favorise le transit et répare la barrière intestinale.

Mode d'emploi : couper un tronçon à la base de la feuille, récupérer le gel intérieur en évitant de racler la peau verte qui contient un latex irritant, mixer ou écraser à la fourchette selon l'usage. Au frigo, la feuille coupée se conserve plusieurs jours. Mieux vaut avoir la plante chez soi plutôt qu'acheter du gel conditionné : la chaleur industrielle dénature les enzymes, et la composition réelle dépasse rarement 96 % d'aloe vera.

Le citron, couteau suisse de la nature

Un citronnier quatre saisons sur le balcon et vous ne manquez jamais de rien, assure Kader. Le citron pressé tiède soutient les défenses hivernales et apaise les gorges irritées. Frotté sur les parties du corps brunies par le rasage, il éclaircit progressivement. Appliqué sur une tache de café ou de sang sur un textile blanc, il la dissout sous vos yeux. Et il fait briller l'acier inoxydable sans laisser de traces. Seul impératif : ne jamais s'exposer au soleil après application cutanée, le citron est fortement photosensibilisant.



Comment les utiliser au quotidien

L'oxymel maison, le sirop qui change tout

Peu connu en France, l'oxymel vient de la Grèce antique et mérite un retour en force. La base est simple : trois quarts de miel, un quart de vinaigre de cidre, une plante séchée selon le besoin. "C'est un sirop maison qu'on devrait tous faire selon les saisons et selon ses problématiques." Deux cuillères à soupe de fleurs séchées pour un litre, trois semaines de macération minimum, et le sirop se conserve jusqu'à dix-huit mois.

Quelques associations à retenir : coquelicot pour la toux et le sommeil perturbé par les bronches chargées, menthe pour la digestion en été, romarin pour se rebooster en automne, gingembre pour la vitalité et les nausées. Ce dernier mérite une mention spéciale : son principe actif, le gingérol, favorise la vidange gastrique et calme le mal des transports. Une rondelle à croquer, et la nausée recule presque instantanément.

Stress, cheveux, maison : les hacks qui bluffent

Pour le stress et les crises d'angoisse, Kader a une réponse immédiate : l'huile essentielle de lavande vraie, Lavandula angustifolia. Pas la lavande aspic, pas la lavandin, la lavande vraie. "On ouvre le flacon, on inhale doucement. Elle va passer par le nerf olfactif et agir directement sur le système nerveux." Une goutte sur l'oreiller suffit pour une nuit réparatrice.

Pour les cheveux, la combinaison gagnante est aloe vera en base hydratante, puis



deux gouttes d'huile d'argan ou de jojoba pour sceller l'hydratation. Pour la maison, les feuilles de lierre grimpant bouillies dix minutes dans l'eau libèrent de la saponine, un savon naturel qui fait une lessive efficace et quasi gratuite. Et les graines de lin bouillies cinq minutes libèrent un gel mucilagineux aux propriétés hydratantes et coiffantes surprenantes.

La nature a toujours eu une longueur d'avance. Il suffisait de savoir où regarder et comment l'utiliser. Avec six ingrédients de base et quelques gestes simples, prendre soin de soi redevient accessible à tous, sans se ruiner et sans se perdre dans des rayons surchargés de promesses !

Kader, alias le City Botanist, est naturopathe et auteur de *_Mille hacks naturels express pour briller quand t'as la flemme, la crève ou une date dans trente minutes_. Il partage chaque jour des astuces santé et beauté au naturel sur Instagram @city.botanist.

Crédits Photos : Syd Trgt, Pixabay


vivovojo