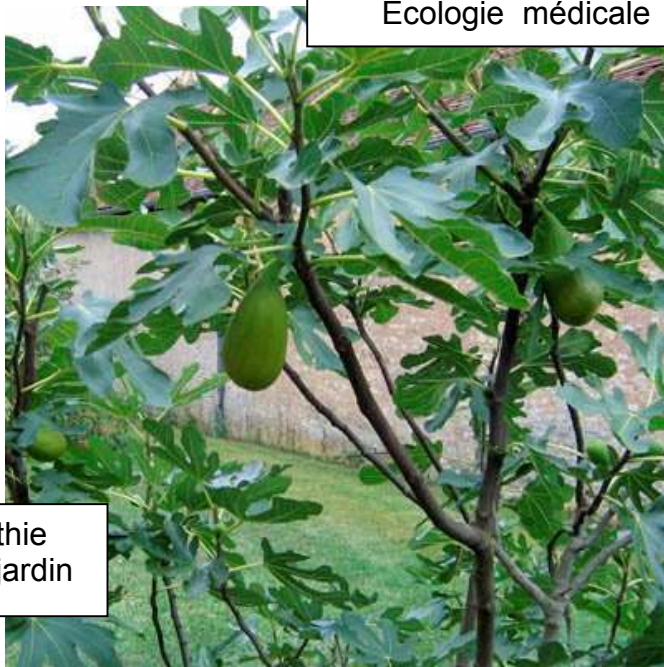




Spéciale :
Écologie médicale



L'homéopathie
dans votre jardin

Association
Promotion de la Médecine
Homéopathique

Lettre trimestrielle n° 61
Septembre 2011

SOMMAIRE

- Agenda p 2
- Éditorial de la présidente p 3
- Déclaration de principes homéopathiques p 4 à 6
- News d' HSF-France p 7
- Addictologie et homéopathie p 8 à 9
- Un petit déjeuner « paléo » p 10 à 17
- Terra Kawa p 18
- L'homéo au service de vos plantes p 19
- Hypersensibilité chimique multiple p 20

Les articles et commentaires sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs

AGENDA

Soirée Homéo au profit d'HSF-France

Le jeudi 3 novembre 2011 à 20 h

Deux femmes, de Claude Broussoulloux

La pièce sera suivie d'une vente aux enchères des
photos du Liban de Xavier Couraud

Participation de Michel Le Royer

Salle Paul Garcin, impasse Flesselles 69001 LYON
Réservation 06 89 28 33 20 (prix 25€, 10€ étudiant)

Éditorial de la Présidente

Après cette période estivale qui nous a tous déroutés par sa météo surprenante, je vous propose une lettre de la rentrée « écolo »
Vous savez tous depuis longtemps que la médecine homéo est par définition une médecine écolo puisqu'elle n'utilise que des médicaments issus de matières premières que l'on trouve à l'état brut dans la nature et celles-ci sont diluées des centaines voir des milliers de fois...

Ce qui est nouveau, c'est une prise de conscience collective de nos compatriotes, ce qui permet :

- à notre amie le docteur Charlotte Lenas de créer la première maison médicale « homéo », et de nous parler de l'addictologie.
- aux docteurs Alain Horvilleur et Ronald Boyer de « contrer » les effets nocifs des produits chimiques qui nous entourent dans leur livre *Hypersensibilité chimique multiple*,
- au docteur Fred Rerolle d'appliquer des traitements homéo pour nos plantes,
- dans cet état d'esprit, le docteur Guy-André Pelouze continue à nous donner des conseils pour manger plus naturel, plus « paléo », dans cette lettre vous trouverez la première partie du « petit-déjeuner » que nous aurions tous intérêt à adopter pour vivre mieux.... Il faudra attendre la lettre de décembre pour découvrir la seconde partie !
- et un rappel du café éthiopien, pour allier saveur et partage, n'hésitez pas à commander par mail ou par courrier.

Et comme promis, le docteur Edouard Broussalian, nous a donné le texte de son intervention lors de la dernière AG de l'APMH.

Après lecture, si vous le voulez, vous êtes invités à le valider sur le site de l'APMH ou nous signaler votre approbation par courrier.

Bonne rentrée à tous.

Isabelle Rossi

DECLARATION DE PRINCIPES HOMEOPATHIQUES

L'administration continuelle depuis bientôt plus d'un siècle de médicaments toujours plus puissants issus initialement de l'industrie du pétrole n'a en aucun cas amélioré la santé de l'espèce humaine.

Bien au contraire, force est de constater que cette chimie ingurgitée en quantités incroyables a refoulé vers des plans toujours plus profonds la pathologie au point que la liste des maladies chroniques ne cesse de s'allonger et que les patients présentent de plus en plus tôt des pathologies de plus en plus lourdes qui n'existaient en général pas dans la génération précédente.

Devant cette dégradation alarmante, il est de notre devoir d'homéopathes de faire connaître au monde que des principes de guérison existent, fondés sur des lois naturelles, et qui guident le thérapeute dans ses prescriptions.

Ces principes et leur application ont été révélés au monde par Samuel Hahnemann à travers les mises à jour constantes de l'Organon. Dans son ouvrage magistral, fruit de 55 années de recherches cliniques, Hahnemann définit non pas un système qui découlerait d'une relation unique comme on le voit en physique, mais bien d'une méthode composée d'un ensemble cohérent de théorèmes.

L'Organon répond à la réalité biologique, très différente de la physique ou de la chimie, où il n'existe pas une vérité absolue mais des situations relatives au sujet lui-même, qui est toujours unique.

L'absence de repère absolu a amené Albert Einstein à formuler la Relativité et Samuel Hahnemann à utiliser la notion de Gestalt en médecine, bien avant von Ehrenfels. Il n'existe malheureusement pas de traduction univoque de ce terme qui signifie "forme" mais qui est bien plus riche de sens car dans l'acte de perception nous ne faisons pas que juxtaposer une

infinité de détails, mais nous percevons des formes (Gestalt) globales qui rassemblent les éléments entre eux. A moins de s'appeler Mozart, on se souvient d'une mélodie, mais pas de la structure de chaque note musicale.

Cette vérité de la Gestalt s'applique au patient que l'on ne peut définir autrement que par l'ensemble de ses réactions à l'environnement, c'est-à-dire par la juxtaposition de faits susceptibles de le qualifier de façon unique. Mais la Gestalt forge aussi l'Organon de Hahnemann qui est composé d'environ 300 aphorismes qu'il faut avoir étudiés pour bien saisir l'homéopathie.

Faute de formation adéquate, la plupart des prescripteurs actuels n'ont jamais simplement lu une ligne de l'Organon et "l'homéopathie" qu'ils pratiquent n'est qu'une pâle caricature de l'Art de Guérir qui ternit souvent notre réputation.

Le chaos résulte de cette confusion dans l'homéopathie, préjudiciable au progrès et au développement de notre Art de Guérir. Cette situation n'est pas nouvelle, et a toujours fait le malheur de l'homéopathie et par conséquent des malades.

Chacun est libre de penser à sa manière ou de traiter comme il l'entend ses patients, libre de suivre ou non les lois de la nature, mais dans ce cas nous demandons à ceux qui exercent cette liberté de bien vouloir reconnaître que l'homéopathie se définit selon des critères bien précis et dans ce cas *ne pas appeler homéopathie* leur pratique.

Nous reprenons ici l'étendard brandi par le Dr Lippe en 1877 pour ranimer la flamme d'une homéopathie véritable. Sans la lutte qu'il a menée en son temps, il est probable que l'homéopathie se serait éteinte à cause des innombrables déviations, simplifications et distorsions de l'héritage de Samuel Hahnemann.

C'est donc avec le plus grand hommage à sa mémoire que nous proposons aujourd'hui de rassembler les thérapeutes autour des points essentiels de la doctrine homéopathique définie par les points suivants :

- 1) On obtient une guérison rapide, douce et permanente quand elle est effectuée par des médicaments qui sont eux-mêmes capables de produire sur des personnes saines des symptômes morbides similaires à ceux de la maladie ;
- 2) Les modifications tissulaires et autres aspects pathologiques des tissus et des organes représentent *les résultats* d'une perturbation dynamique, et non *la cause* de la maladie ;
- 3) La totalité des symptômes, subjectifs et objectifs représente la seule indication qui permette de choisir le médicament indiqué ;
- 4) L'unique façon de connaître les propriétés des médicaments, c'est-à-dire leur capacité à dérégler l'organisme, consiste à les expérimenter sur des personnes en bonne santé ;
- 5) Pour parvenir aux meilleurs résultats cliniques, les médicaments doivent être administrés *un à la fois* et juste dans une dose suffisante pour guérir ;
- 6) Le *traitement local* dans tout cas *non-chirurgical* est non seulement contre-indiqué, mais capable de changer la localisation de la maladie et d'induire des complications dangereuses et en aucun cas des guérisons *permanentes*.

Nous appelons le plus grand nombre de thérapeutes et de patients à nous soutenir en apposant leur signature.

Dr Edouard Broussalian,
Lyon, le 30 avril 2011,
Genève, le 29 Août 2011.



Grâce à la générosité de ses donateurs, le travail d'HSF-France pour favoriser l'accès aux soins à tous se poursuit.

Plusieurs missions de formation à l'homéopathie ont eu lieu au Bénin et Burkina Faso.

La formation prévue à Port au Prince en Haïti a été malheureusement repoussée.

Des missions sont prévues cet automne à Madagascar et toujours au Bénin et au Burkina Faso avec un début de formation du personnel de l'orphelinat de Réo et une nouvelle promotion à Ouagadougou.

Nous allons fournir à nos amis médecins malgaches un ordinateur équipé d'un logiciel d'aide à la prescription homéopathique et poursuivons notre soutien pour la création d'un dispensaire homéopathique.

HSF-France va intervenir cet hiver pour la première fois à l'hôpital des Frères de St Jean de Dieu à Tanguieta au nord ouest du Bénin.

Merci pour votre soutien.

Docteur Fred Rérolle

Promotion 2010



Président d'HSF-France

ADDICTOLOGIE ET HOMEOPATHIE

La globalité ou l'approche globale est un thème de réflexion et de travail commun à l'homéopathe et à l'addictologue, mais encore à la pointe novatrice d'une société en pleine crise qui veut changer jusqu'à son concept de la médecine.

Les médecins homéopathes défendent une médecine dite scientifique et moderne dans un esprit de globalité. La congruence de la clinique homéopathique et de la clinique en addictologie permet un abord du patient dans la globalité de son histoire, de sa vie familiale et de toxicité de ses comportements.

L'homéopathie complète et assiste le médecin généraliste ou le psychiatre comme l'addictologie complétait ou assistait le médecin psychiatre à mettre en place un réseau d'aide globale de la personne toxicomane.

L'addictologie devient une capacité spécialisée de la médecine générale.

HOMÉOPATHIE et **ADDICTOLOGIE** réalisent une **SYNTHÈSE** dans un processus d'observation globale de l'individu et se rejoignent dans l'analyse et l'évolution du soin dans **LA GLOBALITÉ** de sa vie.

L'homéopathie fondée sur l'esprit d'observation analogique permet une analyse approfondie du ressenti humain qu'il soit naturel ou psychiatrique. L'art anamnétique de l'homéopathe aide le patient à décrypter, détails après détails, son ressenti biographique, psychologique et corporel et fait émerger à sa conscience le besoin de s'adapter à un nouvel environnement ou un nouveau comportement par l'usage des substances «analogiques » diluées de manière infinitésimale et dynamisées.

L'addictologue fait avec « l'individu » un travail de synthèse psychopathologique, toxicologique, somatique et social. Il permet au patient de retrouver le lien entre son ressenti, son histoire et son comportement d'intoxication. Il lui propose d'accéder à l'état décisionnel du changement pour quitter les chaînes de son esclavage paradoxal et l'aide par tous les moyens psycho-corporels et sociaux à cheminer vers la liberté et l'apaisement.

HOMÉOPATHIE et **ADDICTOLOGIE** articulent une synthèse avec une autre synthèse : celle portant sur les fondements des souffrances humaines. Cette synergie entre ces deux synthèses rend la compréhension et l'assimilation des problématiques beaucoup plus faciles pour tous, le médecin, le patient et son entourage familial ou social.

Cette synthèse amène à mieux comprendre la vie humaine, les problèmes qui en découlent et leurs solutions.

Ces méthodes de travail qui consistent à rendre intelligibles et naturellement évidentes les clés de la souffrance, transforment à tous niveaux l'information et contribuent à épanouir les prises de conscience d'engagement vers la liberté et l'autonomie.

Ainsi le patient et/ou le médecin se réconcilie avec lui-même, retrouve la confiance en lui, la satisfaction et l'enthousiasme de faire des découvertes qui

seront essentielles dans sa vie et dans sa pratique professionnelle.
L'avenir de l'homme réside dans le développement des potentiels humains. Les approches de développement personnel intéressent et concernent tout le monde . Il semble indispensable de faciliter toute démarche durable et approfondie de développement personnel pour le patient comme pour le soignant ! Le décloisonnement des spécialités médicales et la réouverture à l'esprit de « L'ART DE GUERIR » se montre nécessaires pour que médecine hippocratique et médecine galénique marchent main dans la main dans une relation de respect et de coopération au service du patient souffrant et dans une dynamique de partenariat des médecins qui ne peut que soulager l'angoisse et la souffrance du soignant lui même.

Eolia par l'ensemble de son équipe thérapeutique offre non seulement la consultation homéopathique mais aussi un ensemble de partenaires retravaillant le comportement de l'individu dans la globalité de son harmonie psychocorporelle et créative.

docteur Charlotte Lénas
médecin facilitateur de projet de maison de santé

Le petit déjeuner « paléo »

une envie de changement

1^e partie

Le petit déjeuner “moderne”

Le petit déjeuner en tant que premier repas de la journée est une pierre essentielle d'un changement alimentaire. Mais quel est ce petit déjeuner mondialisé qui s'est imposé après la deuxième guerre mondiale?

L'orthorexie actuelle d'aliments industriels: des conséquences sérieuses

Il est nécessaire de rappeler que nous sommes pour la plupart d'entre nous dans une orthorexie (fixation sur l'ingestion d'une nourriture saine) industrielle dès le lever du lit ! C'est bien sûr le résultat d'un matraquage publicitaire sans précédent qui a imposé le pain, le lait, le café le sucre et la confiture comme piliers immuables d'un petit déjeuner “équilibré”. Cette offensive publicitaire est largement relayée par les médias, un exemple récent (1) montre combien dans un reportage de saison de la télévision publique française sur l'école, le réalisateur choisit au montage deux images sur un petit déjeuner partagé: l'une avec une bouteille de Coca Cola® et l'autre avec des morceaux de fruits. Rien n'est anodin, ce que nous nommons « équilibré » est formel et artificiel puisque nous mangeons aujourd'hui presque exclusivement des produits industriels transformés.

Le pain est devenu un amidon très riche en sucres rapides, le levain, le son ont disparu et le gluten est ajouté et modifié à discrétion pour créer des “textures”; les biscottes “régime” contiennent des graisses et du sucre ce qui assurément alourdit la facture calorique au lieu de l'alléger. La situation s'est encore aggravée depuis l'essor des boulangeries produisant des viennoiseries industrielles. Il s'agit de farine blanche additionnée de graisses non spécifiées, de sucre, de chocolat de qualité médiocre et parfois même d'ingrédients à forte teneur en graisse comme le fromage râpé, le tout cuit à très haute température. Au total la farine raffinée sans fibre est un sucre rapidement assimilable qui n'a plus rien à voir avec les pains de farines complètes, voire mélangées, levées au levain, cuits à basse température qui étaient le produit artisanal dominant il y a encore seulement 50 ans.

Le lait est pauvre en acides gras oméga 3 car les vaches laitières ne consomment plus d'herbe mais des farines de céréales et il sera le plus souvent écrémé des graisses essentielles à notre développement de même que pasteurisé. Les produits dérivés du lait sont innombrables et dans une grande majorité sucrés.

Le café contient des acides gras trans car il est torréfié à très haute température. Il est de plus en plus consommé en expresso au lieu d'être filtré ce qui augmente l'ingestion d'acide gras "trans", (responsables de mauvais effets cardiovasculaires).

La confiture n'est pas plus confite que fruitière: elle est composée à 60 % de sucres ajoutés à des fruits non murs...

Bien sur, pour ne pas durcir le trait je ne parle pas des centaines de produits qui remplissent la gondole "petit déjeuner" de nos magasins de produits industriels et dont les compositions sont tellement répétitives qu'elles n'appellent aucun commentaire: du sucre, des sucres, encore des sucres, des graisses cuites et une avalanche de suppléments divers qui font la politique de communication à travers les allégations nutritionnelles mais en rien les résultats en terme de santé publique.

Au total on peut considérer qu'il s'agit d'une dérive brutale et sans équivalent dans l'histoire de l'humanité.

Les produits industriels: nutritionnellement très caloriques et addictifs

Sur le plan nutritionnel le petit déjeuner c'est aussi un signal sérieux et puissant sur le plan métabolique et cérébral. Ne l'oublions pas, l'alimentation est aussi une information pour l'organisme, ses hormones, son génome, son cerveau. L'association d'un excès de calories et d'hydrates de carbone (les glucides) à absorption rapide sans contre partie de dépense physique est une assurance pour la prise de poids. En outre cette avalanche de produits sucrés a un effet certain sur le comportement alimentaire et la recherche compulsive de sucre ou de produits sucrés.

Si l'on se réfère à la période la plus longue de la vie humaine sur la planète Terre, l'ère paléolithique, ces produits industriels prennent notre métabolisme à contre-pied et nos gènes sélectionnés pour la survie dans des environnements aux ressources limitées sont brutalement inadaptés. C'est pourquoi dans le régime paléo, ce premier repas doit être particulièrement étudié. Voyons quelles sont les notions de base qui s'appliquent au petit déjeuner.

Les céréales, le sucre, absents au paléolithique

1/ Les céréales, quelles céréales?

Les céréales ne font partie de notre alimentation que depuis 10 000 ans environ. Il s'agissait d'espèces bien différentes, comme par exemple le petit épeautre. Les grains étaient broyés et consommés sous la forme de pâte de farine intégrale levée à l'aide de levain mélange de bactéries et de levures lactiques. La production de céréales était limitée par l'absence de mécanisation et de fertilisants chimiques. De nos jours dans les pays industrialisés les céréales sont disponibles en quantité illimitée depuis environ 50 ans. Leur consommation se fait après transformation par raffinage, extrusion. Les céréales surtout celles qui sont raffinées sont des sucres non sucrés au goût mais ayant la même destinée métabolique que les autres sucres.

2/ Le sucre, perspective historique

Le sucre de canne ou de betterave connu depuis l'Antiquité n'est disponible en grande quantité que depuis la révolution industrielle qui a permis la mécanisation de la production mais aussi le raffinage extrême en sucre blanc, le saccharose. Notre consommation a explosé depuis le XVIII^e siècle.

3/ Obésité, diabète type 2 et alimentation industrielle

Les produits industriels consommés au petit déjeuner comprenant des amidons de céréales raffinées, de l'huile végétale et du sucre ainsi que divers ajouts de vitamines, fer, folates ou conservateurs ont été développés après la seconde guerre mondiale et sont des aliments très récents. Leur impact sur les générations actuelles ne peut être considéré comme favorable eu égard au taux d'obésité des enfants et des adolescents. Ces produits contiennent de grandes quantités de sucres et le plus souvent des sucres d'assimilation rapide.

4/ Sucre, glycémie et insuline

Chaque ingestion de sucres provoque immédiatement une sécrétion d'insuline qui est proportionnelle à la rapidité d'ascension de la glycémie dans le sang (c'est l'index glycémique (IG) du sucre en question ou du plat en question) et à la quantité totale de sucre en poids (P).

Cette notion assez facile à comprendre intuitivement s'appelle la charge glycémique (CG).

On écrit $CG = IG \times P/100$. Plus on mange de glucides et plus ils sont rapides, plus on élève la glycémie (concentration de glucose dans le sang), plus on oblige notre pancréas à sécréter de l'insuline.

5/ Conséquences métaboliques des sucres

Tous les sucres n'ont pas les mêmes conséquences métaboliques, en particulier le fructose en quantité significative dans tous les produits industriels (amidon modifié de maïs, sirop de fructose, sirop de maïs, HFCS, high fructose corn syrup) est peu insulinosécréteur mais en revanche entraîne une augmentation importante des triglycérides dans le sang et provoque un stockage de graisses dans le tissu adipeux.

Pour ces différentes raisons mais aussi celle concomitante de l'hypersédentarité, les glucides c'est à dire les sucres sucrés et non sucrés (amidons) doivent être drastiquement réduits notamment au petit déjeuner. Parmi ces derniers les glucides à action rapide sur la glycémie appelés sucres à index glycémique rapide doivent être quasiment supprimés. Le but est de diminuer CG dans l'équation ci-dessus en diminuant les quantités ingérées et en diminuant l'index glycémique des aliments ou des produits. Ainsi la sécrétion d'insuline après le premier repas sera faible et la chronologie des autres prises alimentaires ne sera plus dictée par l'envie de sucre.

C'est pourquoi le petit déjeuner paléo ne comprend pas de pain, ou d'autres céréales, pas de sucre en dehors des fruits.



Les laits, les produits laitiers absents au paléolithique et rares au néolithique

1/ Le lait est un aliment difficile à produire donc récent

Pour l'humain adulte l'élevage est la condition nécessaire à la consommation de lait frais et de fromages. Pour autant seule l'industrialisation de la production laitière a permis l'explosion de la production et de la consommation de produits laitiers. Au néolithique les animaux les mieux domestiqués dans le Croissant Fertile et en Europe sont les brebis et les chèvres. La production est tournée

vers le fromage qui naît “spontanément” du lait frais caillé. L’absence de chaîne du froid interdit de fabriquer autre chose que du fromage au lait cru et de consommer autre chose que du lait frais de chèvre ou de brebis et plus souvent du lait caillé car il n’existe pas de réfrigérateur. La production de lait à cette époque est faible et ce n’est qu’au XIX^e puis au XX^e siècle que la production laitière devient celle de vaches spécialisées car génétiquement sélectionnées et atteint des niveaux élevés.

2/ Les produits dérivés du lait et le lait des mammifères sont des aliments particulièrement adaptés à la croissance et à chaque espèce

Le lait de vache par exemple est particulièrement riche en lactose, en caséïne et en calcium, alors que nous n’avons pas de besoin élevé en glucides (le lactose est un glucide, cf supra), le calcium est largement présent dans le monde végétal et il est parfaitement assimilable à partir de ces sources à la différence du fer qui est plus assimilable à partir des sources animales. En clair le lait non fermenté est riche en glucides ce qui va provoquer une élévation de la glycémie et une sécrétion d’insuline. Un grand verre de lait (250 ml) contient autant de glucides qu’une même quantité de jus d’orange! C’est pourquoi le petit déjeuner paléo ne comprend pas de produits laitiers. Il faut simplement ajouter que le petit déjeuner paléo ne comprend pas non plus de soja cuit dissout dans l’eau et abusivement appelé lait.

Il n’est pas pour autant exclu d’inclure une protéine du lait sous forme d’un fromage au lait cru frais (type chèvre frais) ou à pâte pressée cuite (type Comté ou Beaufort). Il n’est pas non plus exclu d’inclure un lait fermenté ou un yaourt au lait cru entier. Toutefois intervient alors un facteur de tolérance personnelle car certaines personnes sans le savoir digèrent assez mal les produits laitiers en particulier le lait de vache et se trouvent beaucoup mieux après un arrêt total. En conséquence, il faut sans tabou mais aussi sans crainte supprimer les produits laitiers notamment pendant la phase de perte de poids s’il s’agit d’un but recherché parmi d’autres car les fromages apportent beaucoup de calories et sont difficiles à limiter par la satiété à la différence des autres aliments de type paléo.

Choisir une protéine au petit déjeuner c’est goûteux et garant de satiété durable

De tout temps les hommes ont mangé des protéines animales qu’il s’agisse d’animaux terrestres ou marins. C’est un fait avéré par

toutes les études de paléonutrition. Les protéines sont constituées de chaînes d'acides aminés dont certains sont indispensables à la vie (acides aminés essentiels). Il est essentiel de choisir une protéine pour le petit déjeuner du lendemain comme vous anticipez de faire une pintade en cocotte le jeudi midi par exemple.

Quelles sont les protéines du petit déjeuner ?

C'est assez simple, c'est à votre goût car toutes sont consommables le matin... Certaines sont plus faciles à se procurer et à préparer comme les œufs, le jambon cru ou le saumon fumé...

Mais il n'y a aucune raison de vous priver de la protéine dont vous avez envie...

Les avantages nutritionnels de la consommation de protéines au petit déjeuner sont très importants à comprendre

1/ Protéines et sécrétion d'insuline

Les protéines n'induisent pas de sécrétion d'insuline et donc aucun stockage de calories dans le tissu adipeux.

2/ Protéines et satiété

Les protéines sont satiétogènes contribuant ainsi à limiter naturellement la prise alimentaire matinale mais aussi à éviter le grignotage sucré directement provoqué par la prise de sucres rapides en lieu et place des protéines.



3/ Les protéines sont de goût très variés

Ceci permet de rompre facilement l'effet répétitif des glucides sucrés. En effet quoi de plus différent sur le plan du goût que des œufs à la coque, du crabe en miettes, du thon au naturel, un jambon cru de montagne ou bien du blanc de pintade ?

4/ Les graisses contenues dans les aliments riches en protéines

Les protéines même maigres sont souvent associées à des graisses contenant du cholestérol et des acides gras saturés comme le jambon cru ou les œufs mais il faut rappeler deux données essentielles issues de la littérature scientifique :

4.1/ Le cholestérol alimentaire

Dans les conditions habituelles de consommation (*deux à trois œufs par jour cinq jours sur sept*) le cholestérol alimentaire n'a pas de conséquence sur le taux de cholestérol des LDL. (*les LDL sont des particules de graisses et de protéines abusivement appelées mauvais cholestérol*). Les particules lipidiques de LDL qui transportent les acides gras et le cholestérol vers les cellules ne sont athérogènes (*génératrices de dépôts rétrécissant la lumière des artères*) qu'une fois modifiées c'est-à-dire oxydées ou glyquées... Les LDL natives c'est à dire non modifiées ne sont pas athérogènes. Le régime paléo diminue le cholestérol des LDL et a en outre l'avantage d'augmenter la taille des particules de LDL et de les rendre moins denses, ce qui diminue leur athérogénicité.

4.2/ les graisses saturées (2)

Les acides gras saturés ont été incriminés dans des pathologies comme l'athérome (dépôt inflammatoire de graisses oxydées ou glyquées dans la paroi des artères) ou l'obésité. Il s'avère que pour l'athérome les graisses saturées ne sont pas responsables de cette accumulation de graisses. Pour l'obésité c'est principalement l'excès de calories ingérées, quelle que soit leur origine par rapport aux calories dépensées, qui est la cause de la prise de poids chez plus de 95% des obèses.

Il n'y a donc aucune raison scientifiquement robuste pour écarter ces aliments au motif de la présence de cholestérol ou de graisses saturées. Plus important encore leur éviction de vos choix alimentaires se fera au bénéfice d'autres aliments et principalement des glucides dont nous avons expliqué les effets métaboliques délétères.

5/ Les protéines d'animaux marins sont chargées d'acides gras oméga 3 longue chaîne comme le DHA ou l'EPA

Ces acides gras sont de puissants modificateurs métaboliques entraînant une perte de poids, une meilleure sensibilité à l'insuline, une meilleure fluidité sanguine et un effet antidépresseur...Il convient donc de les privilégier...

Mes choix préférés sont le thon (achetez du thon en boîte sans huile...), le crabe congelé en miettes ou en morceaux, le saumon



mariné ou fumé...

6/ Les acides gras omega 3 dans les chairs d'animaux

Les protéines des chairs des animaux terrestres ne sont pas dépourvues d'acides gras oméga 3 à une condition : choisir sans compromis les conditions d'élevage de l'animal. Pour les œufs, plus le parcours herbeux est important, riche en espèces végétales et plus la ration complémentaire de graines est riche en lin, chia, colza, plus les œufs contiendront de l'acide alphalinoléique (ALA) acide gras oméga 3 de chaîne moyenne. Pour une poule nourrie en plein air et supplémentée intelligemment chaque œuf peut contenir 200 à 250 mg d'ALA mais surtout peu d'acides gras oméga 6 ce qui va avoir une répercussion drastique favorable sur le rapport entre les acides gras des deux familles. Ce rapport oméga 6/oméga 3 sera ainsi inférieur à 3. Pour les animaux à deux ou quatre pattes la viande est d'autant plus riche en ALA que l'alimentation le sera. A nouveau pour les deux pattes c'est le parcours herbeux où l'animal doit puiser le maximum de son alimentation car les volailles ne sont pas végétariennes elles se nourrissent de nombreux insectes et vers.... Pour les mammifères d'élevage c'est très simple, il s'agit d'abord des ruminants et la nourriture doit être principalement de l'herbe, du fourrage en hiver et la ration complémentaire de céréales doit être la plus faible possible. La viande à l'herbe d'estives par exemple est un cas typique de viande d'excellente qualité gustative et nutritionnelle. Pour les omnivores, les porcs par exemple il est essentiel que l'animal soit en semi-liberté pour avoir aussi une alimentation puisée dans son biotope (milieu naturel de vie) et choisie par lui même.

Ces élevages n'existent que sur de grandes surfaces cultivées en demi-montagne ou bien dans des régions vallonnées et boisées.

(à suivre)



Docteur Guy-André Pelouze
Chirurgien cardio-vasculaire, Perpignan

1/<http://www.pluzz.fr/jt-19-20-languedoc-roussillon-2011-09-04-19h00.html>
2/Hu, F. B. (2010). "Are refined carbohydrates worse than saturated fat?". *American Journal of Clinical Nutrition* 91 (6): 1541–1542.

Le KAHWA, Coffea Cruda

Le café vert, non torréfié, a été utilisé comme médicament contre les fièvres dès le VIII^{ième} siècle. Plus tard on l'a employé comme stimulant de l'estomac. On sait depuis le XVII^{ième} siècle qu'il soulage les migraines. Avant tout, il stimule l'esprit, exalte les sens.

En homéopathie, Coffea cruda est utile quand nos cinq sens sont exaltés, surtout la vue et l'ouïe, que les idées nous arrivent en foule, et que nous sommes excités et insomniaques, avec des palpitations. On s'en sert également en cas de douleurs dentaires, améliorées par l'eau froide, aggravées par le bruit.



Nous travaillons uniquement les Arabica d'Éthiopie. Nos cafés sont cueillis à la main, nos terroirs sont sauvages et naturels. Notre démarche, à la fois qualitative et humaniste, se situe dans le cadre du commerce "Alter-Responsable" qui garanti :

- Un revenu d'au moins 40% du prix de vente TTC aux cultivateurs éthiopiens dont les revenus sont parfois inférieurs à 1 € par jour.
- Un excellent café (appellation protégée SIDAMO et YIRGA CHEFFE) toujours fraîchement torréfié.

Terra Kahwa – SARL au capital de 90 000 €
Le Clos de Puvelin–F-38160 CHATTE
Téléphone +33 (0) 6 09 34 39 39
E-mail : andre.plank@terra.kahwa.com
www.terra-kahwa.com

N'hésitez pas à aller consulter leur site et à leur passer vos commandes (*il y a un lien sur le site de l'APMH*).

DERNIERE MINUTE

C'est avec plaisir, que l'on vous annonce que Pr Jean-Luc Venisse a introduit une formation homéopathique à la faculté de Nantes

Mon figuier a besoin de thuya !

- *Docteur, je viens vous consulter pour mon figuier qui est malade ce printemps.*
- Je veux bien m'en occuper mais vous savez que pour choisir un remède homéopathique efficace il faut bien décrire les symptômes présentés. Depuis quand ?
- *Depuis quelques semaines après une période de froid humide.*
- Où ?
- *Sur les feuilles et les branches distales*
- Comment ?
- *il y a un écoulement poisseux avec tâches blanches et des gouttes comme du lait sur les feuilles. La terrasse est toute collante et les feuilles poussent mal...*
- Bien, c'est difficile de vous en demander plus, en particulier des indications sur son psychisme !

Devant ce tableau on peut déjà évoquer la sycose en faisant le parallèle avec ce que l'on connaît chez l'homme : atteinte de la peau et muqueuse avec sécrétions abondantes, collantes, blanches. Aggravé par le froid humide. On peut donc tenter de le traiter avec le remède chef de file de la diathèse sycotique : THUYA.

Ordonnance : 3 granules de Thuya 12CH à faire fondre dans un arrosoir, bien agiter et arroser le pied de l'arbre tous les deux ou trois jours puis espacer à mesure de l'amélioration.

- *Docteur, vous soignez souvent des plantes ? je ne savais pas que l'homéopathie pouvait soigner les arbres ?*
- Oui, l'homéopathie peut rendre de grands services dans le soin des plantes, d'ailleurs l'agriculture biodynamique l'utilise beaucoup, que ce soit sous forme de remède classique ou de nosode (dilution homéopathique de parasite)



Résultat : très rapidement le figuier a guéri avec du thuya 12 ch et l'aide de coccinelles qui sont venues en renfort ! En quelques jours les écoulements ont cessé et le figuier a retrouvé son bel aspect... et il a aujourd'hui de belles figues.

Docteur Fred Rérolle

L'homéo et l'écologie

On subit tous les effets néfastes de quantité de progrès de la société ! mais on peut aussi apprendre à s'en protéger avec l'homéopathie, un livre à lire et à relire !

L'hypersensibilité chimique multiple est une nouvelle maladie liée à notre environnement. Nous devons en tenir compte et agir en conséquence.

Ce livre est une mine de renseignements sur la conduite à tenir devant les différentes allergies.



Marco Pietteur Editeur

ISBN 287 4610704 ,2011, 208 pages, 20 €

Association régie par la loi 1901. N°: W 691 069 632

13 chemin de Montauban 69005 LYON

tél : 06 70 30 23 88 directeur de la publication : Isabelle Rossi

ISSN : 1969-3109 Dépôt légal : 09/2011

Site : www.apmh.asso.fr E-mail : apmh.asso@orange.fr