

# Le journal de la médecine anti-âge

ISSN PRINT : 2504-1886 – ISSN WEB : 2504-1894

VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS EN BONNE SANTÉ ■ N° 41 ■ MAI 2020

## Presbytie : le problème de vue le plus facile à éviter !

Xanath Lichy a commencé à pratiquer le yoga des yeux en 1993, elle anime des stages « Voir Clair » depuis 1998. Durant toutes ces années, elle a vu le « paysage » de la santé visuelle des gens changer. Bien qu'aucune étude chiffrée ne soit trouvable en France, il semble que la presbytie touche plus de gens qu'auparavant, des personnes de plus en plus jeunes. Pour elle, c'est dû à l'évolution du mode de vie (écrans, pollutions, stress, carences nutritionnelles...). Bizarrement, bon nombre d'opticiens ou médecins semblent ne même pas se poser la question, et « la fatalité de la presbytie passé 40 ans » est devenue un postulat de base qu'on ne saurait questionner... Pourtant, que ce soit chez nos ancêtres ou chez les centenaires d'Okinawa, cette fatalité n'existe pas, et nombre de personnes âgées ont préservé leur vision. Donc non, nous ne sommes pas tous condamnés, passé un certain âge, à porter des lunettes. L'expérience montre que vous pouvez agir non seulement pour ralentir la baisse d'acuité visuelle, mais aussi pour... améliorer votre vue !

Élisabeth Honoré



Par **Xanath Lichy**  
formatrice et créatrice  
de la méthode Voir Clair

Constatant avec tristesse qu'elle commençait à avoir besoin de tendre le bras pour réussir à déchiffrer les étiquettes de ses achats, Stéphanie<sup>1</sup>, 45 ans, s'est rendue chez son ophtalmologue. Elle était résolue à tout pour éviter d'avoir à porter des lunettes et espérait que le spécialiste lui indiquerait la marche à suivre pour entraîner ses yeux. « Mais, Madame, la seule chose à faire, c'est d'accepter votre âge ! » Et elle est repartie avec une prescription pour des lunettes à verres progressifs et sa déception sous le bras. « Revenez me voir dans un an ! »

### Tous presbytes ?

Cette histoire est authentique, et de nombreux autres stagiaires m'ont rapporté des anecdotes similaires. Cette croyance selon laquelle il n'y a rien à faire contre la presbytie est devenue « la » vérité.

1. Prénom modifié.

### Sommaire

#### DOSSIER

Presbytie : le problème de vue le plus facile à éviter ..... 1

#### BIEN DANS MON ASSIETTE

Comment préparer sa peau au soleil... de l'intérieur..... 8

L'ACTUALITÉ SCIENTIFIQUE EN UN COUP D'ŒIL..... 9

#### INTERVIEW

La nutripuncture, une nouvelle approche de la santé..... 10

#### BOÎTE À OUTILS ANTI-ÂGE

Vitamine C : une façon simple et pas chère de rester en bonne santé toute l'année..... 12

#### FORME ET VITALITÉ

Comment prendre son pied... en main ? ..... 15

Une rapide recherche sur Internet et vous en serez vite convaincu : « La presbytie est une anomalie optique liée au vieillissement normal du cristallin. Il s'agit donc d'un phénomène inéluctable touchant tous les individus<sup>1</sup>. » « Tout le monde sera confronté à la presbytie<sup>2</sup>. »

Mais non ! Cela dépend d'un ensemble de facteurs, comme je l'ai observé et comme l'ont constaté certains opticiens (voir encadré). Selon une vieille recension, à Los Angeles, seuls 54 % des plus de 55 ans (70 ans de moyenne d'âge) étaient presbytes entre 1982 et 1990<sup>3</sup>. C'est beaucoup, mais ce n'est pas tout le monde ! Et selon les régions du monde, la prévalence de la presbytie n'est pas la même<sup>4</sup>.

Pour la France, difficile de trouver de telles statistiques. Selon le Syndicat national des ophtalmologistes de France, la presbytie concerne plus de 40 % de la population<sup>5</sup>.

La presbytie a toujours existé et je ne le nie pas ! En 2018, il y avait, paraît-il, dans le monde près d'1,8 milliard de presbytes, un nombre en croissance du fait du vieillissement général de la population<sup>6</sup>. C'est impressionnant ! Mais je regrette le ton catégorique du discours ambiant, qui déclare qu'il n'y a rien à faire pour l'éviter, ce qui, me semble-t-il, décourage les gens de prendre soin de leurs yeux, que ce soit en prévention ou

en récupération. Car, et de nombreux exemples le montrent, on peut apprendre à prendre soin de ses yeux, et ainsi éviter ou retarder la baisse de la vue. Et si la vue est déjà dégradée, on peut la restaurer.

## L'œil : un organe vivant

### Pourquoi l'œil vieillissant voit-il moins bien ?

L'œil presbyte est un œil dont le cristallin a perdu de sa souplesse, et qui ne parvient plus à accommoder correctement. Le cristallin est cette lentille transparente qui, en se bombant ou en se réfractant avec l'aide des muscles ciliaires et de la zonule de Zinn selon la distance de l'objet regardé (l'accommodation), va faire « la mise au point » pour que l'image perçue soit nette, c'est-à-dire pour qu'elle se projette sur la rétine.

Or la **vision de près** nécessite une forte accommodation du cristallin. À défaut d'accommodation suffisante, l'image se forme virtuellement derrière la rétine : elle est floue.

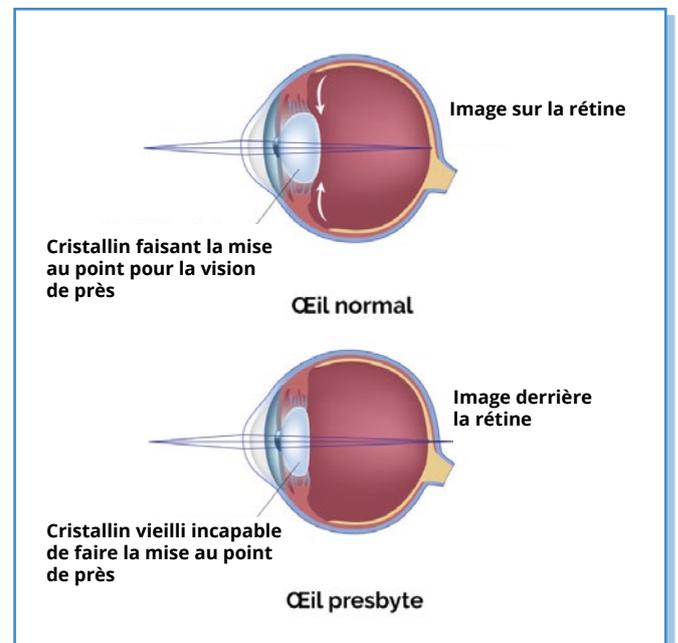
L'accommodation est de plus en plus difficile avec l'âge, d'une part parce que le cristallin s'épaissit et perd de sa souplesse, d'autre part parce que les muscles ciliaires s'affaiblissent.

La vision de près réclame aussi la contraction des pupilles et la convergence des yeux. Tout cela explique qu'elle soit si fatigante.

### Témoignage d'une opticienne, rencontrée lors d'un stage « Voir Clair »

« Dans notre clientèle, de nombreuses personnes peuvent encore lire sans lunettes, à 60, 70, 80 ans, voire à 86 ans comme mon propre père ! En fait, la vision dépend de notre état général, notre santé est un tout. Je constate que la presbytie est la pathologie oculaire la plus facile à éviter ! Elle dépend de notre capacité à garder une bonne souplesse de tous nos muscles oculaires. Alors que la plupart des adultes actuellement oublie de faire bouger leurs yeux. Commencez par regarder au loin, de près, à droite, à gauche... et, bien sûr, quotidiennement ! Je peux témoigner qu'avec le Yoga des yeux, le Qi Gong, je vois de plus en plus de clients se passer de leurs lunettes pour lire. Et plus ils commencent tôt, plus c'est facile.

L'utilisation à outrance des écrans dans notre société accélère assurément l'apparition des pathologies oculaires dont la presbytie, puisque notre vision de loin et périphérique n'est plus suffisamment sollicitée. J'organise des réunions de prévention oculaire pour mes clients et je pense que cela devrait se généraliser. »



1. <https://www.covo95.fr/blog-ophtalmologie/conseils-medicaux/presbytie-definition/>

2. <https://videos.doctissimo.fr/sante/ophtalmologie/presbytie.html>

3. Haronian E. et al., « Prevalence of eye disorders among the elderly in Los Angeles », *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Volume 17, Issue 1, July-August 1993, 25-36.

4. Patel I., West S.K., El-Maghraby, « Presbyopia : prevalence, impact, and interventions », *Community Eye Health*, 2007 Sep., 20 (63) : 40-41.

5. Bour C., Corre C., *L'Ophtalmologie et la filière visuelle en France*, Paris, SNOF, 2006.

6. Fricke T.R. et al., Global prevalence of presbyopia and vision impairment from uncorrected presbyopia systematic review, meta-analysis, and modelling », *Ophthalmology*, 2018 Oct., 125 (10) : 1492-1499.

## On peut prendre soin de ses yeux comme de tous les autres organes

Au cours des stages de yoga des yeux que j'anime, j'ai vu des personnes de 71 ans, 75 ans, 80... incapables de lire les petits caractères au début et, à la fin, être tout heureuses de constater qu'elles y parvenaient !

Ma propre mère, à 83 ans, ne porte des lunettes que pour lire, et ce depuis cinq ans seulement, pour son confort. Mais sinon, elle continue à conduire sans problème... et sans lunettes !

On accepte de se mettre au sport pour entretenir sa forme physique. On accepte de dépenser des fortunes dans des crèmes anti-âge pour prévenir les rides. Pourquoi ne ferait-on rien pour soutenir nos yeux vieillissants ? On les néglige, comme si l'œil n'était qu'une réalité mécanique, et non un organe vivant.

Je peux moi-même en témoigner : devenue myope (-6 de dioptrie) et astigmatique quand j'étais enfant, je ne porte (presque) plus aujourd'hui ni lunettes ni lentilles. Je le dois à cette pratique quotidienne depuis 1993 : j'ai récupéré 80 % sur ma myopie, je ne suis plus du tout astigmatique, et je ne suis pas devenue presbyte (résultats confortés par des examens optométriques).

Cette méthode que je propose est basée sur le **yoga des yeux** et en partie sur la méthode du Dr Bates, ophtalmologue américain pionnier dans ce domaine. Lui-même était presbyte. Il a écrit dans son livre qui a fait date<sup>7</sup> : « Le premier patient que j'ai guéri de la presbytie, c'était moi-même. » Ma méthode, **Voix Clair**, propose des exercices d'entraînement et de relaxation de l'œil issus du yoga, s'inspire des recherches de Bates et puise dans la naturopathie des conseils d'hygiène de vie et d'alimentation. Elle est une invitation à prendre conscience de ses yeux, pour en prendre soin naturellement et en douceur.

Attention : je ne prétends pas que plus personne n'aura besoin de lunettes ! Bien sûr que non ! Mais chacun pourra au moins retrouver plus de détente et de confort oculaires. À vous d'essayer et de « voir »

## Commençons par arrêter d'agresser nos yeux

Le mode de vie occidental actuel favorise certainement toutes ces presbyties qui ont l'air de plus en plus précoces – du moins, est-ce une tendance que l'on observe sur le terrain, en attendant l'étude épidémiologique qui confirmerait cette tendance. Une opticienne me disait récemment qu'elle avait reçu une presbyte de moins de 40 ans dans sa boutique !



- **Stress à outrance.** Le Dr Bates avait déjà découvert que le premier ennemi des yeux, c'était le stress. Pascal Barbey, diplômé en sciences et techniques d'optique physiologique et en optométrie, également auteur de livres sur la santé des yeux, postule que le travail intensif sur les écrans sursollicite le système nerveux autonome, et finit par entraîner un excès d'accommodation du cristallin et une surconvergence qui fatiguent énormément les yeux.
- **Excès de vision rapprochée et fixe :** livre, écran, portable, travail en atelier... On oublie de faire bouger ses yeux comme avant. Il n'y a plus grand monde dans les campagnes et sur les grands chemins ! On vit enfermé, essentiellement avec des activités d'intérieur et un champ visuel très réduit. Alors que nos yeux doivent bouger pour préserver leur dynamisme.
- **Surcorrection.** En ophtalmologie, vous avez plusieurs écoles. Il y a ceux qui cherchent à corriger parfaitement un défaut de la vision (10/10), et qui recommandent à leurs patients de surtout ne jamais enlever leurs lunettes. Résultat : les yeux ne travaillent plus. Or un organe qui ne travaille plus s'atrophie. Nous entrons ainsi dans une spirale infernale qui conduit à des corrections toujours plus fortes. La correction par verres bi-focaux est en question également : ces corrections classiques pour les presbytes ont pour contrepartie malheureuse de ne pas inciter nos yeux à être stimulés. Une autre approche, plus ouverte, va consister à préférer des verres sous-correctés, pour que l'œil continue à travailler un peu. Dans la même idée, elle va suggérer aux patients de retirer leurs lunettes de temps en temps (en choisissant les bons moments, bien sûr : les situations où l'on ne se met pas en danger et où l'on ne risque pas de trop forcer sur ses yeux).
- **Exposition à des polluants.** Une étude a montré que l'exposition à une pollution à l'ozone et/ou à des particules en suspension (PM<sub>2,5</sub>) est un important facteur de risque de presbytie chez les plus de 50 ans<sup>8</sup>. Ce n'est qu'un exemple de substance polluante parmi tant d'autres...
- **Carences nutritionnelles** et alimentation industrielle (voir encadré), etc.

7. W. H. Bates, *The Cure of imperfect sight by treatment without glasses*, 1920.

8. Lin Hualiang et al., « Ambient PM<sub>2.5</sub> and O<sub>3</sub> and their combined effects on prevalence of presbyopia among the elderly. A cross-sectional study in six low- and middle-income countries », *Science of The Total Environment*, Volume 655, 10 March 2019, 168-173.

## Nourrissez vos yeux

Une alimentation saine est absolument incontournable pour des yeux qui vieillissent bien. Pascal Barbey a constaté que ses patients qui mangeaient bio et se soignaient par les médecines douces avaient des presbyties plus tardives que ceux qui ne faisaient pas attention à leur santé.

Les yeux ont, en effet, de gros besoins en nutriments : vitamines C, E, A, bêta-carotène, antioxydants (lutéine, zéaxanthine<sup>9</sup>, astaxanthine...), oméga-3, zinc, sélénium, potassium... Sans doute, les carences nutritionnelles de l'alimentation moderne sont d'autres grandes responsables des problèmes oculaires et des maladies des yeux actuelles. En les corrigeant et en vous nourrissant mieux, vous mettez toutes les chances de votre côté. Particulièrement précieux : tous les fruits bleus ou violets (myrtilles, cassis, mûres, raisin noir...) qui contiennent quantité de nutriments bons pour la rétine (anthocyanes). Mais aussi : carotte, kaki, patate douce, abricot, mangue, fruits secs et oléagineux, bonnes huiles (colza, lin, noix...), épinards, chou vert, avocat, œufs bio de poules de plein air (qui contiennent aussi de la lutéine et de la zéaxanthine), cacao (vitamine E, sélénium...).



Œufs bio de poules élevées aux graines de lin : source de lutéine et d'oméga-3

Pour prendre l'exemple de la maladie de l'œil la mieux étudiée, la DMLA, fréquente à partir d'un certain âge, la recherche valide l'intérêt de la consommation de : 200 mg de légumes ou plus/jour (en particulier, des épinards<sup>10</sup>), de 2 fruits/jour, de 2 portions de poisson/semaine<sup>11</sup>, mais aussi de 2 à 6 œufs/semaine<sup>12</sup>. Dès lors, il est possible de contenir l'évolution de la maladie. Une stagiaire était venue en 2000 avec un début de DMLA : aujourd'hui, elle peut toujours conduire, et elle maintient sa vue, notamment grâce à son alimentation et à une supplémentation en nutriments pour la macula.

La cataracte non plus n'est pas inéluctable, contrairement à une idée reçue qui s'installe. Si un jour un ophtalmologue vous annonce : « Vous allez être opéré de la cataracte », le conseil de la profession est : allez en voir deux autres, et assurez-vous ainsi que l'opération est vraiment nécessaire. Pour cette maladie aussi, la prévention nutritionnelle est très efficace.

Heureusement, on peut compenser tout cela par une démarche de santé pour les yeux comme on en a pour le corps. Les yeux sont très réceptifs - aux agressions comme aux soins qu'on leur prodigue !

## Alors maintenant, qu'est-ce qu'on fait ?

Que vous portiez déjà des lunettes ou que vous vouliez éviter d'en avoir à en porter un jour, je vous propose simplement d'accorder plus d'attention à vos yeux. C'est une **décision** à poser, qui engage votre volonté. Il faut que vous soyez convaincu qu'il y a des choses à faire. Comme me le disait une de mes clientes : « J'ai 92 ans, je lis sans lunettes. Mais il faut de la conviction ! Je fais mes exercices tous les jours. » Ma mère, dont je vous parlais plus haut, a commencé à pratiquer quotidiennement les exercices à peu près en même temps que moi, en 1993. Elle avait 56 ans à l'époque (elle n'était pas presbyte, juste un peu myope). Mais il n'est jamais trop tard pour s'y mettre !

## Oxygénation

Vos yeux ont besoin de grand air. Commencez par vous oxygéner dans la nature dès que possible. Dès que vous êtes dehors, prenez l'habitude de regarder au loin, **observez** tout ce qui vous entoure, soyez présent dans vos yeux, faites-les bouger. C'est une des grandes intuitions du Dr Bates. Alors, dans la nature, essayez de voir les animaux à l'orée des bois, les oiseaux dans les arbres, détaillez les fleurs, les insectes...

Un autre moyen très ludique et efficace pour faire bouger ses yeux, c'est de jouer avec une balle, de jongler, ou même... de faire du trampoline ! Cela a été très sérieusement démontré par un Américain, Al Carter, auteur de *Rebound exercice. The ultimate exercise for the new millenium* (2006) : le mini-



9. Sommerburg O. et al., « Fruits and vegetables that are sources for lutein and zeaxanthin : the macular pigment in human eyes », *Br. J. Ophthalmol.*, 1998 Aug., 82 (8) : 907-910.

10. Ozawa Y. et al., « Effects of constant intake of lutein-rich spinach on macular pigment optical density : a pilot study », *Nippon Ganka Gakkai Zasshi*, 2016 Jan., 120 (1) : 41-48.

11. Caroline C.W., Klaver et al., « Intake of vegetables, fruit, and fish is beneficial for age-related macular degeneration », *American Journal of Ophthalmology*, Volume 198, February 2019, 70-79.

12. Gopinath B. et al., « Consumption of eggs and the 15-year incidence of age-related macular degeneration », *Clinical Nutrition*, Volume 39, Issue 2, February 2020, 580-584.

## Hydratez vos yeux

Nombreuses sont les personnes qui se plaignent d'avoir les yeux secs, de ne pas faire assez de larmes : impression d'avoir un cil dans l'œil, œil rouge et irrité, envie de se frotter... Cela peut être le signe d'un manque d'hydratation, d'une exposition à des polluants ou d'un intérieur surchauffé ou trop climatisé.

Pour vous soulager, vous pouvez faire des compresses imbibées d'eaux florales ou hydrolats bio. Je recommande l'eau de bleuet (*Centaurea cyanus*), de camomille romaine (*Chamaemelum nobile*), ou de rose. Laissez-les reposer 5 minutes sur vos yeux fatigués ou congestionnés. Vous pouvez aussi utiliser ces eaux florales en vaporisation ou en bains oculaires (aspersion, gouttes, « coupelles » que vous pouvez trouver dans certaines pharmacies).



trampoline est bénéfique pour les yeux. Il active l'oxygénation, la circulation de la lymphe et la détoxination, et permet de faire bouger tous les muscles du corps, y compris ceux des yeux<sup>13</sup>.

Plus généralement, toute forme d'exercice physique est susceptible de favoriser une meilleure acuité de la vue. Un marathonien me racontait récemment qu'il n'avait pas besoin de ses lunettes quand il courait son marathon grâce aux endorphines qui sont libérées après quelques minutes de course... Alors, pour la santé de vos yeux, courez, dansez, sautez... bougez!

## Mettez votre corps en mode « détente »

Prêtez attention à votre posture globale, tenez-vous droit, tête droite, faites des assouplissements du corps tout entier, de la nuque et du cou en particulier, pour une bonne souplesse au niveau des cervicales. Cela aura un impact positif sur votre vision et vous évitera des fatigues oculaires.

Tous les jours, très en douceur, faites pivoter votre tête d'avant en arrière, plusieurs fois de suite. Puis, à droite, à gauche.

Étirez-vous comme un chat. Vous prendrez ainsi mieux conscience de votre corps. Pour ceux qui pratiquent le yoga,

vous pouvez faire la salutation au soleil ou toute autre routine d'étirements.

Laissez-vous aller à bâiller abondamment : cela décontracte les muscles du visage, stimule les glandes lacrymales et favorise les larmes (excellentes pour les yeux).

Prévoyez enfin un temps de relaxation, idéalement au moins 15 minutes par jour, sous quelque forme que ce soit : méditation, sophrologie, pleine conscience, cohérence cardiaque. Inutile de prétendre améliorer votre vue si vous êtes tout crispé et stressé ! Ces moments « pour vous » vous procureront forcément une détente pour vos yeux, indispensable, ainsi qu'une plus grande clarté mentale et d'esprit, indissociable d'une bonne vision.

Seulement alors, bien détendu, vous pouvez commencer votre séance de yoga des yeux.

## Programme d'entraînement des yeux

Je vais maintenant vous proposer une succession de petits mouvements à réaliser sans jamais forcer. Cela ne doit pas tirer au niveau des yeux. La tête ne bouge pas, seuls les yeux bougent. Ces exercices font travailler les muscles qui permettent au cristallin de se bomber pour l'accommodation et qu'on utilise pour la vision de près.

Tout au long de la séance, restez très détendu. Pensez à bien respirer, lentement, et à cligner les paupières très régulièrement (beaucoup de gens oublient, tellement ils sont concentrés sur l'exercice). Ciller ou cligner favorise les larmes : cela permet que les yeux restent humides et hydratés en permanence. En général, les gens n'ont plus de problème de sécheresse oculaire lorsqu'ils pratiquent le yoga des yeux... N'oubliez pas de cligner toute la journée ! On devrait ciller toutes les 3 à 7 secondes... Mais addictes aux écrans, certaines personnes oublient et ne cillent que 5 à 7 fois par minute !

Si vous pouvez faire ces exercices dehors, c'est encore mieux.

Prévoyez des séances de 5 à 20 minutes, à vous de doser selon le temps et l'envie que vous avez. Il vaut mieux 5 minutes que rien ! Et, bien sûr, retirez vos lunettes et vos lentilles.

### Avant de commencer

Pour mesurer l'impact des exercices, je propose volontiers aux personnes assistant à mes stages de prendre des repères visuels, notamment avec un texte écrit en petit (un prospectus, par exemple) au début du stage. Et d'en retester la lecture à la fin. Certains sont tout étonnés de constater qu'ils y arrivent ! Pour les autres, il faudra persévérer.

13. Voir aussi, en français : Marc Ventura, *Le Trampoline au quotidien* (préface de Xanath Lichy), Grancher. Un chapitre y est consacré aux yeux.

## Exercice 1 : tracer des lignes

Assis bien confortablement, la tête droite :

1. Regardez en haut, puis en bas, très doucement. Recommencez entre 3 et 5 fois, pas plus (il faut des séries courtes pour ne pas fatiguer les yeux).



2. Regardez à droite, puis à gauche. Recommencez entre 3 et 5 fois.

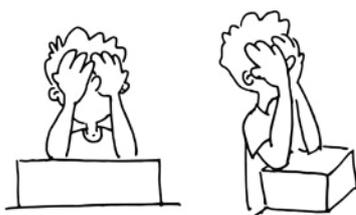
3. Dessinez avec vos yeux des diagonales, des rectangles, des cercles, ou des lettres de l'alphabet en majuscules (inutile d'aller jusqu'au bout de l'alphabet, 3 séries de 5 lettres suffisent).

Si cela vous aide, vous pouvez guider votre regard avec votre index ou la pointe d'un stylo, bras tendu devant vous.

Entre chaque série, faites une pause, ou un *palming* pendant 30 secondes ou 1 minute.

## Exercice 2 : le *palming*

Le *palming* vient de la méthode Bates. L'idée est de relaxer les yeux, de créer une obscurité totale en vous couvrant les yeux, fermés, avec les paumes, les deux mains en coque l'une sur l'autre. N'exercez pas de pression (n'appuyez surtout pas, ne touchez pas vos globes oculaires), mais ne laissez pas de lumière passer entre vos doigts. Certaines personnes recommandent de frotter les mains l'une contre l'autre au préalable pour créer une chaleur. Ce n'est pas obligatoire. Pour plus de confort, posez vos coudes sur une table.



Sortez du *palming* en deux temps, pour ne pas être trop ébloui : d'abord enlevez les mains, puis, après quelques secondes, ouvrez les yeux.

C'est un parfait moyen de reposer les yeux entre deux exercices, mais pensez-y aussi toute la journée. Vous gagnerez à le pratiquer toutes les heures si vous avez une activité fatigante pour les yeux.

## Exercice 3 : accommodation

Cet exercice est particulièrement fait pour entraîner la faculté d'accommodation de votre cristallin.

1. Assis bien confortablement, le pouce devant vous, bras tendu. Fixez-le.



2. Puis rapprochez-le doucement à hauteur de vos yeux, en le suivant du regard, mais sans aller jusqu'à loucher. Dès que cela commence à tirer, éloignez-le. Recommencez 5 fois.

Faites un *palming* pour conclure cet exercice.

## Exercice 4 : le blanc de vos livres



1. Prenez un livre avec des petits caractères (dictionnaire, annuaire, manuel d'utilisation de votre appareil photo, Bible, etc.), et ouvrez-le à n'importe quelle page.

2. Tenez-le dans vos mains de façon à ce qu'il soit devant vous en plan incliné, la tête et le dos droit.

3. Ne cherchez pas à lire ce qui est écrit, mais regardez le blanc autour du texte. Suivez-le des yeux : les marges, les espaces entre les paragraphes. Puis, suivez les espaces entre les lignes, « lisez » le blanc entre les lignes imprimées.

N'hésitez pas à mettre le livre à l'envers pour ne pas être tenté de lire le texte.

Faites une pause *palming*.

## Exercice 5 : L'infini

Dessinez lentement le signe de l'infini, un 8 couché (avec ou sans le pouce pour vous aider). Libre à vous de trouver d'autres mouvements !



## Visualisation

Pour terminer votre séance, prenez le temps d'un moment de détente : les yeux fermés, la respiration lente, calme et douce, visualisez (ou imaginez) un paysage que vous aimez, des fleurs, la montagne, la mer... (Pratique reconnue comme étant apaisante pour le mental, notamment en sophrologie).



Je vous encourage vivement à entraîner quotidiennement vos yeux pour avoir une chance de stabiliser votre vue, voire de l'améliorer. Outre le fait de vous offrir une pause relaxante rien que pour vous, attendez-vous à de vrais progrès :

- des yeux plus toniques ;
- moins fatigués ;
- plus confortables ;
- plus humides ;
- plus grands (ces exercices ont un effet lifting inattendu mais bien réel, d'après ce que j'observe à chacun de mes stages !);
- plus de clarté mentale.

Ne nous privons pas de ce plaisir, nos yeux sont si précieux. ■

Xanath Lichy

### Pour en savoir plus et trouver d'autres idées d'exercices



Mon site avec les dates des stages Voir Clair : <https://www.voirclair.org>

#### Lectures :

Xanath Lichy :

- *Voir clair. Comment abandonner ses lunettes*, Grancher.
- *Voir clair sans lunettes. Le livre d'exercices*, Grancher.
- *Yoga des yeux*, Hachette Pratique.

Pascal Barbey :

- *De bons yeux pour la vie*, Albin Michel.
- *Les Yeux messagers de nos émotions*, Albin Michel.

## Les « lunettes à trous » : gadget ou vraiment bénéfiques ?

Étonnamment, on parvient très bien à lire avec ce type de lunettes opaques percées de petits trous (appelées aussi « lunettes sténopéïques », du grec « qui rétrécit la vision »). Même – et surtout – les presbytes ! La lumière passant à travers converge directement sur la fovéa : la vision devient très nette, même celle des tout petits caractères, la profondeur de focalisation est améliorée, de même que l'accommodation de près<sup>14</sup>. C'est d'ailleurs, apparemment, un objet que les Inuits avaient déjà inventé (lunettes fendues), pour protéger leurs yeux du soleil et affiner leur vision en période de chasse.



Ce type de lunettes a la réputation d'être reposantes pour les yeux. Beaucoup de personnes apprécient de les porter après une longue conduite (mais JAMAIS en conduisant !). Autre intérêt pour nous : elles obligent les yeux à bouger plus et donc renforcent les muscles oculaires.

Évidemment, il ne s'agit pas de les porter tout le temps. C'est un outil pour reposer, entraîner, rééduquer vos yeux, à utiliser éventuellement en complément du programme. Vous pouvez les porter chez vous 5 à 30 minutes par jour, en ayant pris soin de retirer vos lunettes de vue. Il vous faudra peut-être un petit temps d'adaptation pour vous y habituer. Notez cependant qu'elles obscurcissent le champ de vision. Il est important de les porter dans des pièces claires ou d'allumer les lampes pour être confortable.

Vous en trouvez de bonne qualité à des prix abordables, entre 30 € et 50 € (évitez les premiers prix).

Remerciements à Angèle Obéniche, l'illustratrice, et aux éditions Grancher, qui nous ont autorisé à reproduire les dessins qui illustrent cet article.

14. Kim W.S., Park I.K., Chun Y.S., « Quantitative analysis of functional changes caused by pinhole glasses », *Invest. Ophthalmol. Vis. Sci.*, vol. 55, n° 10, 2014, p. 6679-6685.

# Comment préparer sa peau **au soleil...** de l'intérieur !



par **Rose Razafimbelo**  
médecin généraliste

## Wraps de fruits pour chouchouter notre peau

### Ingrédients (tous bio) pour 4 pers.

- 8 fraises mûres (vitamine C, lycopène)
- 1 gros avocat (vitamine E)
- huile de colza (oméga-3)
- 4 c. à s. de jus de citron pressé (vitamine C)
- 1 mangue (bêta-carotène, vitamine C)
- 2 kiwis mûrs (vitamines C, E, bêta-carotène)
- 1 laitue (bêta-carotène, vitamine C, chlorophylle)
- 2 gousses d'ail (cystéine)
- huile d'olive extra-vierge (acides gras mono-insaturés, antioxydants)
- 4 pincées de sel aux algues

### Préparation

1. Écrasez les fraises avec la pulpe de l'avocat et l'ail réduit en purée. Allongez avec l'huile de colza et le citron pressé, de manière à obtenir une sorte de crème pas trop épaisse. Salez.
2. Débitez la pulpe de la mangue et des kiwis en julienne très fine. Mélangez délicatement et arrosez avec de l'huile d'olive.
3. Parez et lavez la laitue ; prenez les feuilles à plat et garnissez-les une par une de la julienne en égouttant l'excès d'huile ; étalez par-dessus la crème « fraise-avocat » et roulez la feuille de laitue à la manière d'un wrap traditionnel. Maintenez vos wraps fermés avec un ou deux cure-dents de cuisine.
4. Servez sur le côté le reste de la crème « fraise-avocat ».

Après plusieurs mois d'hiver, où nous sommes restés enveloppés dans des vêtements bien chauds, il nous tarde un peu de profiter à nouveau des effets bienfaisants des premiers rayons de soleil. Il est admis que l'exposition au soleil doit être très progressive, sous peine d'accélérer le vieillissement de la peau, de déprimer les défenses immunitaires et d'augmenter les risques de cancers cutanés.

Vous pouvez aussi préparer votre peau de l'intérieur, en lui apportant les nutriments pour réduire de tels risques. Pour ce faire, c'est facile : colorons nos plats avec du vert (chlorophylle), de l'orange (bêta-carotène), du rouge (lycopène), du jaune (lutéine), et de toutes les autres couleurs, signes de la présence de polyphénols antioxydants qui contribuent à réduire la vulnérabilité de la peau au soleil.

Le bêta-carotène est un caroténoïde qui contribue à l'imprégnation antioxydante de la peau, alors capable de mieux résister à l'action délétère des rayonnements ultraviolets, de protéger les membranes cellulaires et de réduire la vulnérabilité à l'érythème solaire. Il participe au bronzage par coloration directe des téguments.

Le lycopène semble avoir des effets neutralisateurs de l'oxygène singulet (radical libre toxique qui se libère quand il y a exposition aux UV, à l'origine de la formation des rides) plus forts que ceux du bêta-carotène.

La vitamine E agit en synergie avec le bêta-carotène pour protéger les acides gras des membranes des cellules de la peau.

La vitamine C permet de protéger d'autres antioxydants comme la vitamine E ; elle est nécessaire à la réparation du tissu conjonctif, suite aux altérations induites par une trop brutale exposition au soleil.

La cystéine (un acide aminé très abondant dans la peau) et ses dérivés prémunissent des rayons UV.

Pensez aussi au zinc, cofacteur de la superoxyde dismutase (SOD), un antioxydant crucial du corps. Il permet la synthèse des protéines de la peau (kératine et collagène, entre autres) et la multiplication des cellules souches qui lui permettent de se renouveler en permanence. Seul le zinc alimentaire d'origine animale est bien absorbé par l'organisme. Si vous avez une alimentation pauvre en protéines animales, il est essentiel de prendre des complexes minéralo-vitaminiques contenant du citrate de zinc, seul sel de zinc recommandable (sans fer ni cuivre).

Idéalement, il est préférable de déguster des aliments riches en ces facteurs protecteurs tout au long de l'année, pas simplement les quelques mois avant l'été, puisque par ailleurs ils protègent notre corps entier de toutes les éventuelles agressions qu'il peut subir (pollutions, stress, maladies...). ■



## Un acide aminé pour restaurer la mémoire

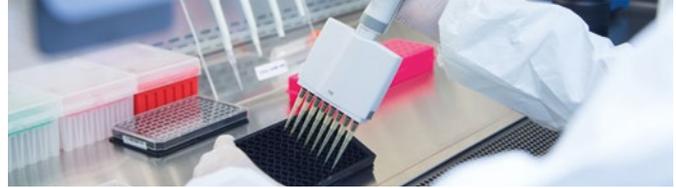
Une étude française sur des souris a mis en lumière le rôle d'un acide aminé, la L-sérine, sur le cerveau. Donnée en complément alimentaire à des souris atteintes de la maladie d'Alzheimer, elle a restauré leur mémoire spatiale, affectée de manière précoce par la maladie. Cette nouvelle piste de prise en charge de la maladie, complémentaire aux médicaments, offre des perspectives très encourageantes pour les chercheurs et les malades.

En temps normal, dans le cerveau, la L-sérine intervient dans le processus de la plasticité neuronale. Au cours de la maladie d'Alzheimer, le métabolisme du cerveau est altéré : la consommation de glucoses par certaines cellules du cerveau (les astrocytes) est réduite, ce qui engendre une production moindre de L-sérine. Or, en cas de défaut de L-sérine, les capacités de mémorisation associées sont amoindries.

La L-sérine est déjà disponible en complément alimentaire, mais elle n'a pas encore fait l'objet d'étude sur l'homme confirmant son intérêt dans la lutte contre les symptômes d'Alzheimer (et peut-être aussi sur ceux de Parkinson ou Huntington).

Juliette Le Douce, et al., Impairment of Glycolysis-Derived L-Serine Production in Astrocytes Contributes to Cognitive Deficits in Alzheimer's Disease, Cell Metabolism, 3 mars 2020.

## Bientôt la fin des greffes de cœur ?



Le 27 janvier 2020, la première greffe de cellules-souches cardiaques a été effectuée au Japon sur un patient atteint de cardiomyopathie ischémique destiné à une transplantation de cœur. Des greffes de cellules-souches avaient déjà été réalisées pour la rétine, la cornée et le cerveau, mais cette opération était la première à « cœur ouvert ».

Ces opérations ne nécessitent pas un organe sain entier mais seulement quelques cellules-souches du cœur de patients sains. Ces cellules sont ensuite utilisées pour fabriquer un tissu de 5 cm de diamètre et 0,1 mm d'épaisseur. Ces tissus fixés à la surface du cœur doivent croître et sécréter une protéine qui régénère les vaisseaux sanguins. Ces « feuilles » se dégradent ensuite naturellement quelques mois après avoir fait leur travail.

Le plus gros risque de cette opération est que ces tissus puissent devenir cancéreux. Tout a été fait en amont de l'opération pour éviter cette complication mais les médecins continueront de suivre le patient un an après son opération. Si tout se passe bien, cette opération devrait être reproduite sur 9 autres patients avant que la technique ne soit validée.

Patient in Japan 1st to have iPSC cell heart muscle transplant, The Asahi Shimbun, 28 janvier 2020.

## Bénéfices du soja confirmés pour le cœur

La dernière étude en date consacrée au soja avance que la consommation régulière de soja fermenté diminuerait le risque de mortalité. Des scientifiques japonais ont soumis 93 000 adultes entre 45 et 74 ans à une vaste étude d'observation. Ils ont mesuré l'impact de leur alimentation sur leurs chances de survie et leur risque de maladie cardiovasculaire. Si la consommation de soja « nature » n'a pas impacté leur longévité, les aliments à base de soja fermenté comme le miso ou le natto semblent avoir eu un réel impact, permettant une pression artérielle plus basse, un cholestérol moins élevé et un poids moindre.

Ces données expliquent sûrement pourquoi la consommation de soja fermenté a été associée à un risque cardiovasculaire diminué de 10 % et à une augmentation de la longévité totale. Mais il est difficile d'isoler complètement ce paramètre des autres habitudes des participants et par conséquent d'en tirer une conclu-

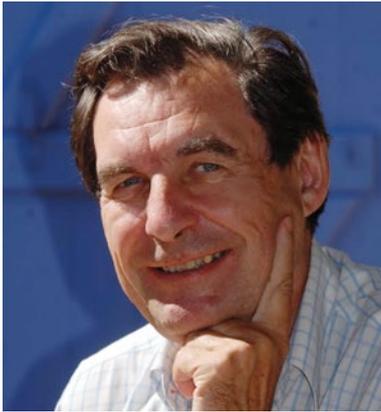


sion définitive sur une potentielle relation de cause à effet. Ce qui est sûr, toutefois, est que consommer du soja fermenté vous permettra de faire le plein de protéines, de fibres et de bons gras non-saturés. Aucune raison de se priver de découvrir cet aliment !

Lisa Rapaport, Fermented Soy Tied to Lower Mortality Risk - Medscape - Feb 07, 2020.

# La **nutripuncture**, une nouvelle approche de la santé

Voici une approche originale qui vise à restaurer les capacités d'autorégulation du corps par l'électromagnétisme, stimulé par des complexes d'oligoéléments. À la croisée de l'acupuncture, de l'épigénétique et de la physique quantique, cette nouvelle méthode, mise au point il y a plus de trente ans, met la personne au cœur du processus de soins, et ouvre des perspectives nouvelles. Nous avons rencontré son fondateur.



Docteur en médecine et diplômé en nutrition et diététique, **Patrick Véret** est un infatigable chercheur qui s'appuie sur les recherches les plus récentes des neurosciences et de la physique quantique, mais aussi sur les conceptions orientales et occidentales de la santé. Ses nombreuses années de pratique médicale l'ont conduit à exercer une médecine sur mesure. Sa méthode, la Nutripuncture®, est le résultat de ce profond engagement pour restaurer la vitalité.

## **Vous avez développé une méthode, la « nutripuncture ». De quoi s'agit-il ?**

**Patrick Véret :** Il s'agit d'une version occidentale de l'acupuncture, mais sans aiguilles. Comme l'acupuncture, le but de cette méthode est d'améliorer les capacités d'autorégulation de l'organisme en y favorisant la circulation des informations électromagnétiques qui modulent la communication et la cohérence cellulaires. En régulant les trente-trois courants vitaux qui cheminent à la surface de la peau et à l'intérieur du corps (et qui ressemblent aux méridiens de la médecine traditionnelle chinoise), on permet à l'organisme de retrouver son équilibre et de mieux interagir avec son environnement. Comme pour un instrument de musique, on accorde minutieusement chaque corde afin de retrouver une harmonie complète. La nutripuncture, en étudiant les interactions entre les différents systèmes du corps (comme la déglutition, le système cardiorespiratoire, la digestion, etc.), comprend comment des troubles fonctionnels, organiques ou structurels peuvent se développer lorsque cette communication n'est plus optimale, voire rompue. La nutripuncture permet ainsi de désamorcer l'impact des stress dont l'environnement peut être la source, mais aussi de renforcer la vitalité au fil des saisons et des différents âges de la vie.

## **Vous vous êtes donc inspiré de la médecine chinoise ?**

**P. V. :** Oui, je me suis intéressé aux connaissances ancestrales de la tradition médicale orientale, mais pas seulement. Les travaux de B. McClintock<sup>1</sup>, de F.A. Popp<sup>2</sup> et G. Lakhowsky<sup>3</sup> ont été également de précieuses sources de réflexion et de recherche : ils ont montré que l'organisme humain était inséparable de son environnement et se comportait comme un système ouvert en interaction permanente avec lui. Ce sont les bases de l'épigénétique.

## **Si vous n'utilisez pas d'aiguilles, quels sont vos outils ?**

**P. V. :** Nous utilisons des complexes d'oligoéléments (39 au total). Ils se présentent sous forme de comprimés à croquer, mais agissent comme le ferait l'acupuncture (et non pas comme des compléments alimentaires qui viendraient combler des manques, donc). Ils favorisent la qualité des échanges et de la communication cellulaire ainsi que la vitalité des courants vitaux visés, sans interférer avec d'autres secteurs de l'organisme. On évite ainsi l'aspect invasif et parfois douloureux des aiguilles, tout en assurant au patient un confort maximal.

Concrètement, ces complexes ont une « action nutritionnelle », c'est-à-dire non thérapeutique. Par exemple, un complexe ne contient pas plus de zinc qu'une pomme ! C'est donc la synergie

1. Sur l'épigénétique et les éléments transposables (prix Nobel de médecine en 1983).

2. Sur les biophotons, corpuscules d'énergie électromagnétique issus d'êtres vivants émettant spontanément de la lumière d'intensité ultrafaible.

3. Sur l'oscillation cellulaire et l'influence de circuits polymétalliques sur le vivant.

des minéraux qui dynamise précisément les courants vitaux par la communication électromagnétique – plus rapide et sélective que la voie chimique. Ils permettent alors au corps de résister aux différents stress extérieurs, que ces derniers soient physiques (pollution) ou psychiques (deuil, divorce, conflits, etc.). L'objectif des complexes, ainsi que leur véritable action anti-âge, consiste donc à remettre en place des informations épigénétiques qui ont amené l'individu à se transformer de façon imparfaite.

## Comment les avez-vous développés ?

**P. V. :** J'ai travaillé par l'expérimentation. Chaque complexe est composé d'oligoéléments divers, et chacun d'entre eux est porteur d'une information ciblée et spécifique à chaque secteur de l'organisme.

Ce qui est très intéressant, ce n'est pas la source des composants que l'on trouve dans un complexe, mais les propriétés qui se dégagent de cette association. Par exemple, lorsque j'allie le cuivre au zinc, ce n'est pas une simple addition des propriétés du cuivre et de celles du zinc, mais pour les nouvelles propriétés cuivre-zinc. C'est la synergie des minéraux qui donne l'information et dynamise les cellules fragilisées par le stress. Par exemple, un stress au travail aura un impact sur l'estomac et le pancréas, et inhibera de ce fait la fonction digestive. En dynamisant ces groupes cellulaires, la personne aura une meilleure gestion du stress.

## Qui pratique la nutripuncture ?

**P. V. :** Nous formons des naturopathes, des ostéopathes, mais aussi des gynécologues et des dentistes à l'approche de la Nutripuncture®. Pendant la formation, articulée en plusieurs niveaux, ils expérimentent par eux-mêmes les différents protocoles que nous avons mis au point grâce à de nombreuses observations cliniques. À la fin de la formation, ils obtiennent une certification et sont enregistrés en tant que nutripuncteurs<sup>4</sup>. ■

Propos recueillis par la rédaction

Pour en savoir plus : <https://nutripuncture.fr>

## Surmonter les apnées du sommeil par la nutripuncture

Pour surmonter les apnées du sommeil, il existe une autre solution, mais personne n'en parle : la nutripuncture et ses complexes de minéraux. Pourtant, ses résultats sur cette pathologie qui concerne plus de 800 000 personnes en France sont réels : 90 % des cas sévères d'apnée du sommeil connaissent une nette réduction des apnées après la prise des complexes de minéraux, tout comme 60 % des cas moyens après polysomnographie<sup>5</sup>.



Ce qui fait la différence, c'est l'approche et la compréhension de la pathologie par les nutripuncteurs.

Ils dénombrent trois facteurs principaux aux apnées du sommeil : le centre cardiorespiratoire bulbaire, la déglutition – ce qui peut être très grave chez les personnes âgées, car elles peuvent faire des fausses routes mortelles – et la dyspnée expiratoire (expiration inconfortable et difficile). Pour chacun de ces facteurs potentiels, un complexe de minéraux existe et peut intervenir.

Les nutripuncteurs vont alors proposer au patient une seule séquence de complexes ou les trois en fonction de l'examen préliminaire et de la polysomnographie (examen en centre de médecine du sommeil). D'après les expérimentations menées, il est souvent suffisant de traiter le centre cardiorespiratoire bulbaire pour déjà voir une nette réduction des apnées du sommeil<sup>6</sup>. Si cela n'est pas assez efficace, on dynamise les courants vitaux reliés aux autres paramètres impliqués : la déglutition, souvent atypique chez certaines personnes, et la phase expiratoire de la respiration, souvent altérée dans la plupart des cas.

Pour s'assurer de l'efficacité du traitement, par exemple sur la déglutition, après vingt et un jours de prise de la séquence « déglutition-phonation », les nutripuncteurs vérifient la position de la langue, la fluidité de la déglutition et le son de la voix par la prononciation de consonnes et de voyelles. La voix aura plus d'éclat.

4. Pour trouver un praticien de santé ayant suivi une formation de Nutripuncture®, rendez-vous ici : <https://www.formation-nutripuncteur.com/les-professionnels/trouver-les-professionnels>.

5. Résultats de l'étude effectuée par le centre de recherche et de documentation de Donzère après polysomnographie, entretiens et examens cliniques.

6. Protocole suivi lors de l'étude menée par le centre de recherche et de documentation de Donzère (durée du protocole : deux mois).

# Vitamine C : une façon simple et pas chère de rester en bonne santé toute l'année !

On connaissait son pouvoir antioxydant, mais la vitamine C a plus d'un tour dans son sac. Essentielle à l'immunité, c'est une arme de première ligne contre les infections, notamment virales. Elle protège même du rhume, mais seulement chez ceux qui en manquent. Et il est facile de se retrouver dans cette situation de déficit lorsque notre métabolisme est trop sollicité. Une supplémentation s'impose alors.



Par **Hughes Belin**

## Mal aimée de l'industrie pharmaceutique

L'establishment médical n'aime pas la vitamine C : elle ne coûte presque rien et peut contribuer à soigner de très nombreuses maladies avec un niveau de sûreté que la quasi-totalité des médicaments pourraient lui envier. L'apparition des antibiotiques vers le milieu du XX<sup>e</sup> siècle l'a reléguée aux oubliettes ; des études sur son faible effet sur le rhume, publiées en 1975 et controversées depuis, ont achevé de la décrédibiliser.

Découvert grâce à une manifestation de sa carence aggravée (le scorbut), son rôle dans le métabolisme du collagène l'a desservi, puisqu'on ne pouvait pas imaginer qu'elle jouait un rôle prépondérant dans de très nombreux autres processus métaboliques essentiels.

Faites-en le test : demandez à votre pharmacien, il n'a probablement jamais entendu parler de la vitamine C liposomale, un produit révolutionnaire qui procure des apports importants de vitamine C en cas de besoin aigu, à l'instar de l'auto-production massive de vitamine C chez les animaux malades.

## Couteau suisse

Toutes les plantes synthétisent la vitamine C à partir de sucres simples, et de nombreuses espèces animales, dont les mammifères, synthétisent leur propre vitamine C, à l'exception des primates (dont nous sommes), des chauves-souris et des cobayes, auxquels il manque une enzyme indispensable. Nous devons donc obtenir notre vitamine C à partir de notre nourriture.

En temps normal, la vitamine C participe à la synthèse de la carnitine (un antioxydant essentiel au métabolisme des graisses), des catécholamines (l'adrénaline, la dopamine, la

norépinéphrine) et du collagène, un composant capital de la peau, des tendons, des ligaments, des vaisseaux sanguins et du tissu cicatriciel.

Elle permet enfin la biosynthèse de la myéline (la gaine des fibres nerveuses) et joue un rôle crucial dans la maturation et le fonctionnement des neurones.

## Essentielle à l'immunité

Mais ce n'est pas tout : plus d'un demi-siècle de recherches scientifiques a montré que la vitamine C jouait un rôle de premier plan dans l'immunité cellulaire<sup>1</sup>. Cela explique nos besoins accrus en vitamine C lorsque des attaques virales ou bactériennes se produisent. Les agents pathogènes s'en prennent aux cellules en réduisant leurs réserves de vitamine C.

Les globules blancs stockent une grande partie de la vitamine C dans le corps. Celle-ci favorise l'action des phagocytes en leur permettant de se diriger rapidement vers les sites d'infections, en stimulant la production de lymphocytes B, qui vont neutraliser les antigènes des intrus avant leur absorption par les phagocytes. Elle stimule également la production de lymphocytes T, qui vont tuer les cellules infectées et empêcher leur prolifération. L'activité antivirale de la vitamine C a fait l'objet de nombreuses recherches, notamment concernant la pneumonie, l'herpès, la poliomyélite, la grippe, le tétanos et même le sida.

De nombreuses infections provoquent l'activation des phagocytes, lesquels produisent des radicaux libres parce que ceux-ci permettent de désactiver les virus et de tuer les bactéries. Toutefois, ces radicaux libres atteignent aussi les cellules saines. La vitamine C, puissant antioxydant, permet de protéger les cellules saines des radicaux libres émis par les phagocytes en « nettoyant » le site de l'infection des radicaux libres inutilisés.

Bref, la vitamine C fait partie intégrante de notre système immunitaire. Cela signifie que non seulement nous devons être prêts à réagir à une infection avec des réserves pleines, mais dès que

1. Carr A.C., Maggini S., « Vitamin C and immune function », *Nutrients*, 9 (11), 2017.



nous sommes affectés, nous avons besoin de beaucoup plus de vitamine C pour « alimenter » notre système immunitaire.

## L'enjeu : avoir toujours ses réserves pleines

Elle est principalement stockée dans l'hypophyse, les glandes surrénales, les yeux et le plasma sanguin. C'est généralement ce dernier que l'on choisit pour mesurer l'état des réserves en vitamine C. Lorsque celles-ci sont pleines (état optimal) et que l'organisme n'a pas besoin de tirer dans ses réserves de vitamine C, tout excès d'apport en vitamine C est évacué, car inutile. Si au moins l'un des deux paramètres change (des réserves insuffisantes ou une rupture de l'homéostasie, voire les deux), il faudra un apport supplémentaire de vitamine C.

### Tirer le meilleur parti des fruits et légumes

Le conseil : commencez par remplir vos réserves en mangeant des fruits (goyaves, cassis, agrumes comme l'orange et le pamplemousse, kiwis, fraises, litchis, mangues, papayes et melons) et des légumes variés de toutes les couleurs, surtout les brocolis, les choux frisés kale et choux de Bruxelles, mais aussi chou rave, chou rouge ou chou-fleur, cresson et persil. Cinq portions par jour devraient quasiment saturer vos réserves en apportant 200 à 250 mg/jour de vitamines C<sup>2</sup>.

Soluble dans l'eau, la vitamine C est détruite par la chaleur. On optera donc pour une cuisson douce à la vapeur. Comme elle ralentit l'oxydation des fruits et des légumes dès leur cueillette, sa quantité diminue avec le temps : il faut donc consommer les aliments les plus frais possible.



L'homéostasie est l'état d'équilibre du métabolisme. Celui-ci est rompu en cas de stress physique (blessure, exposition à des toxines virales, bactériennes ou chimiques, excès alimentaire, sursollicitation de l'organisme, etc.) ou psychique (émotion forte, déprime, énervement, épuisement mental, etc.).<sup>2</sup>

La dose nécessaire dépendra donc de l'état des réserves (capacité à répondre à un stress) et de la sévérité du stress (quantité de vitamine C nécessaire pour contrecarrer le stress). En d'autres termes, les bénéfices d'une supplémentation en vitamine C dépendent de nombreux facteurs : apport initial

de l'alimentation, statut nutritionnel, niveau d'exposition aux pathogènes, niveaux de stress physique et de température extérieure, etc.

Quand puisons-nous dans nos réserves de vitamine C? Comme nous l'avons vu, en cas de stress oxydant, parce que la vitamine C est un super-antioxydant : non seulement elle inactive les radicaux libres qui peuvent endommager nos cellules, mais elle est essentielle au recyclage d'autres antioxydants, comme la vitamine E.

Si de nombreuses études ont conclu à des corrélations entre carence marginale de vitamine C et mortalité et/ou maladies cardiovasculaires, l'état « sous-optimal » (lorsque les réserves ne sont pas pleines) peut être associé à un risque accru et à une plus grande sévérité des infections. Une large partie de la population manque, sans le savoir, de vitamine C, notamment ceux qui sont soumis à un stress oxydant permanent : personnes âgées, alcooliques, fumeurs, obèses, hypercholestérolémiques, hypertendus, diabétiques, insuffisants rénaux sous dialyse et cardiaques. Ajoutons-y les grands sportifs, dont le métabolisme est très sollicité.

## Quand on est enrhumé, pas avant

Tous les ans, à l'approche de l'hiver, c'est la grande ruée sur la vitamine C pour se protéger du rhume. Mais la vitamine C protège-t-elle du rhume, comme l'affirmait au début des années 1970 le Prix Nobel Linus Pauling, fan de vitamine C<sup>3</sup>? Une revue systématique de la littérature scientifique en la matière<sup>4</sup> a livré la réponse : « La consommation de vitamine C ne prévient pas l'incidence du rhume » ou, en d'autres termes, « ce traitement populaire n'offre aucun bénéfice ».

Les scientifiques se sont assidûment penchés sur la question et la qualité des études, y compris celles comparatives, ce qui a donné lieu à de nombreuses controverses quant à leur interprétation. Car, lorsqu'on examine d'un peu plus près les études, on s'aperçoit que tout le monde n'est pas logé à la même enseigne : les personnes en déficit sont plus sujettes à des infections que les personnes avec un niveau optimal de vitamine C. Il y a donc avantage à accroître son apport en vitamine C lorsqu'on fait partie d'un groupe à risque (de déficit) ou lorsqu'on sursollicite momentanément son métabolisme<sup>5</sup>, que ce soit pour des raisons physiques (sport intense) ou psychiques (stress intense).

Pas de prévention à proprement parler, donc, à part le fait de s'assurer qu'on n'en est pas déficient. Mais quid du traitement du rhume lorsqu'il s'est déclaré? Ses symptômes en sont bien connus : obstruction nasale, gorge irritée, toux, léthargie et asthénie, accompagnée ou non de fièvre. Grâce à son action sur l'immunité, la vitamine C semble pouvoir contribuer à en

2. Padayatty S.J., Levine M., « Vitamin C physiology : the known and the unknown and Goldilocks », *Oral Diseases*, 2016, Vol. 22 (6) : 463-493.

3. Pauling L., *La vitamine C contre le rhume*, Trévisé, 1971.

4. Gomez E. et al., « Does vitamin C prevent the common cold? », *Medwave*, 2018 Jul.-Aug., 18 (4) :e7236.

5. Hemilä H., « Vitamin C and infections », *Nutrients*, 9, 2017, 339.

## Contre-indications et effets secondaires

La seule contre-indication majeure concerne les patients atteints de favisme (déficiency en un enzyme particulier), qui risquent une destruction de leurs globules rouges (hémolyse). Sinon, en règle générale, elle n'est pas toxique. Au-delà de 3 g/jour en prise orale classique toutefois, l'intestin peut être dérangé (nausées, crampes abdominales et diarrhées). Cela provient de son élimination lorsque le seuil de saturation est atteint. Ce dérangement intestinal signale que cela ne sert à rien d'en prendre plus. Les individus souffrant d'hyperoxalurie, ou d'insuffisance rénale, devront éviter les doses massives, ainsi que les personnes souffrant d'hémochromatose, car son interaction avec le fer peut entraîner des complications.

diminuer les symptômes (fièvre, douleur dans la poitrine, frissons) et la durée, voire les complications (asthme, pneumonie), en combattant les virus responsables de l'infection. Une dose importante (voir plus bas), comme 3 à 4 g/jour, peut contribuer à combattre efficacement le rhume<sup>6</sup>.

## Bien choisir son supplément

Il y a plusieurs moyens de se supplémenter en vitamine C. C'est l'objectif qui va déterminer la forme et la dose.

Si l'objectif est d'être toujours à un niveau optimal de vitamine C, c'est-à-dire d'avoir, en quelque sorte, ses réserves pleines, alors une prise orale de 500 mg/jour constitue le moyen le plus commode et le moins cher d'y parvenir.

Pour la forme dite « classique » sous forme de comprimé, de poudre ou de gélule, évitez le plus possible les excipients chimiques ou sucrés : préférez les formules les plus naturelles possible. Le must : l'acérola (en comprimé, en gélule ou en poudre), une plante bourrée de vitamine C qui permet de la prendre en synergie avec de nombreux autres composants naturels bénéfiques de la plante ; et elle existe même en bio. La formule de SFB, en comprimé, est convenable et très économique.

Lorsqu'on souhaite, en revanche, dépasser ce seuil – soit pour remplir un objectif thérapeutique (par exemple, guérir d'une infection) soit pour satisfaire des besoins accrus –, on aura recours en complément à la vitamine C liposomale. Cela concerne non seulement les personnes à risque accru de déficience ou en déficience chronique, mais aussi celles en déficience aiguë comme les personnes en convalescence, ou lors d'un stress ou d'une grosse fatigue.

Le principe : envelopper d'un corps gras (des phospholipides) les molécules de vitamine C dans des billes microscopiques (liposomes). Cela leur permet d'accroître la biodisponibilité de la vitamine C en passant la barrière de l'intestin grêle, où est normalement absorbée la vitamine C classique, prise oralement<sup>7</sup>. Les microbilles de vitamine C voyagent ainsi jusqu'au gros intestin, où leur membrane, similaire à celle des cellules qui tapissent l'intestin, leur permet de passer dans le sang et d'être acheminées directement vers le foie et les organes qui en auront besoin. Elle contourne, de cette façon, le mécanisme d'élimination du surplus de vitamine C dans le corps lorsque les réserves sont pleines<sup>8</sup>. Si c'est possible, il vaut mieux la prendre en plusieurs fois tout au long de la journée.

## Quelques produits de qualité

Bien que sur le marché français depuis 2014, votre pharmacien ne la connaît probablement pas. On la trouve le plus souvent dans les magasins en ligne.

Lipolife a l'avantage de ne pas utiliser d'alcool comme solvant. Les sachets remplis de gel sont très pratiques, mais cela se paye (plus d'1 €/g).

Il existe une alternative un peu moins chère : la formule en gélules remplies de liposomes en poudre. Elle permet des dosages plus fins (par 500 mg au lieu d'1 g) et, surtout, évite l'usage de conservateurs : c'est la plus pure. Dynveo vient de mettre sur le marché des gélules remarquables à un prix approchant 1 €/g.

Nutrivita vient de sortir une formule liquide à un prix très compétitif, avec trois mois de stabilité garantie pour les liposomes. Le produit se présente en flacon doseur : idéal pour une cure (en cas de rhume ou de déficience, par exemple). C'est plus économique, mais le flacon a une durée de vie limitée.

Ces trois formules utilisent de la vitamine C du seul fabricant de vitamine C européen, en Écosse<sup>9</sup>, labellisée Quali®-C (le reste de la vitamine C liposomale venant de Chine).

« C'est un produit high-tech, obtenu sous pression et sous température contrôlée, qui demande beaucoup de recherche & développement, ce qui n'est pas donné à n'importe qui », explique Yann Poulhalec, naturopathe et fondateur de la boutique en ligne Phytonut (le premier en France à en vendre de très bonne qualité)<sup>9</sup>. Cela disqualifie de facto la fabrication « maison » de vitamine C liposomale avec un mixer et un appareil à ultrasons, comme on peut le voir sur de nombreux sites Internet. ■

Hughes Belin

6. Ran L. et al., « Extra dose of vitamin C based on a daily supplementation shortens the common cold. A meta-analysis of 9 randomized controlled trials », *Hindawi BioMed. Research International*, Vol. 2018, Article ID 1837634, 12 p.

7. Hsu C.Y. et al., « Use of lipid nanocarriers to improve oral delivery of vitamins », *Nutrients*, 2019, 11, 68.

8. Davis J.L. et al., « Liposomal-encapsulated ascorbic acid. Influence on vitamin C bioavailability and capacity to protect against ischemia-reperfusion injury », *Nutrition and Metabolic Insights*, 2016, Vol. 9, 25-30.

9. [www.phytonut.com/blog/vitamine-c-liposomale-guide-achat](http://www.phytonut.com/blog/vitamine-c-liposomale-guide-achat).

10. [www.dsm.com/products/quali-c/en\\_US/homepage.html](http://www.dsm.com/products/quali-c/en_US/homepage.html).

# Comment prendre son pied... en main ?

Nous ne sommes pas tendres avec nos pieds : absence d'étirements après le sport, sous-utilisation des articulations du pied, chaussures mal adaptées... À terme, cela peut avoir des conséquences fâcheuses sur le reste du corps. Arrêtons de les négliger.



Par  
**Valérie  
Colletta,**  
professeur  
de Pilates

Sur 10 millions de Français souffrant de rhumatismes, 10 % sont touchés au niveau du pied<sup>1</sup>. Les douleurs peuvent être très handicapantes. Cependant, elles ne doivent pas vous empêcher de bouger au quotidien ou de pratiquer l'activité sportive de votre choix. Le mouvement, la mobilité et le travail des articulations du pied sont ce qui peut vous aider à atténuer vos douleurs et à repousser l'apparition de rhumatismes. Avec cet exercice, connu sous le nom de *single leg stretch*, nous allons améliorer la mobilité de votre cheville et votre gestion de l'équilibre en station debout.

## Exercice

**Durée et répétition :** 5 minutes, 2 fois par semaine.

**Accessoires :** Un tapis, une chaise (si la position allongée ne convient pas), un élastique de fitness (strong ou médium, on en trouve en magasin de sport), un coussin à mettre sous la tête en cas de cervicales douloureuses ou de cyphose dorsale trop marquée.

**Remarques :** En période de crise inflammatoire, se tenir au repos et limiter le mouvement selon les indications de votre médecin.

1. Allongez-vous sur le dos, tête soutenue par un coussin. Le bassin est posé bien à plat, les jambes espacées de la largeur des hanches. Votre pied gauche est à terre, le genou droit replié sur la poitrine. L'élastique est tendu, positionné sous le coussinet du pied droit, la cheville mobilisée en position « flex », pointe du pied vers vous. Tenez la sangle élastique dans vos mains, les coudes pliés au contact de votre taille, les épaules basses et stabilisées. Inspirez par le nez, contractez votre périnée. Posez bien votre colonne sur le tapis. Contractez vos abdominaux, gardez votre ventre plat et vos organes remontés vers les côtes. Votre bassin bascule vers vous (en rétroversion) et vous permet de faire l'exercice sans risque pour votre dos. Vous ne devez sentir aucune résistance au niveau des muscles du cou. (Figure A)

2. Sur l'expiration (par la bouche, abdominaux engagés, périnée contracté), allongez votre jambe plus ou moins tendue selon votre souplesse, sans jamais forcer, dans l'axe de la hanche en gardant la cheville « flex ». Tirez légèrement sur l'élastique pour donner de la résistance afin de mobiliser cheville et orteils. La hauteur de la jambe sera déterminée par votre capacité à tenir votre ventre gainé (plus haut = plus facile, plus bas = plus difficile). (Figure B)

3. Inspirez à nouveau, en gardant votre jambe allongée. Pour mobiliser tout votre pied, tendez la pointe du pied vers l'avant (Figure C). Sur votre prochaine expiration, ramenez votre jambe et votre genou sur la poitrine en position initiale.

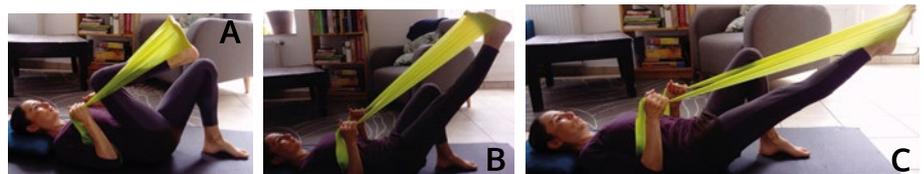
4. Changez de jambe et recommencez. Le mouvement doit se faire 6 à 8 fois pour chaque jambe.

En cas d'incapacité à vous tenir allongé, vous pouvez faire cet exercice assis sur une chaise, jambes à l'équerre par rapport au bassin, dos bien droit. Pour le reste, les consignes sont les mêmes.

## Automassages

Finissez cette séance par un massage de la voûte plantaire à l'aide d'une balle de tennis. En position assise, placez la balle sous le pied en répartissant équitablement le poids de votre corps entre les deux pieds. Faites rouler la balle sous la voûte plantaire, de la pointe du talon jusqu'aux orteils. Alternez les mouvements d'avant en arrière et les mouvements circulaires.

Après votre douche, pensez à masser vos pieds à l'aide d'un lait hydratant. Cela contribuera à une meilleure circulation sanguine et à une meilleure conscience de vos sensations au niveau des pieds. ■



1. Inserm, « Arthrose : La maladie articulaire la plus répandue », 2 septembre 2017 : <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/arthrose>

Les informations contenues dans cette revue sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contre-indications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de cette revue, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

**Le Journal de la Médecine Anti-Âge - n°41 - mai 2020** - Directeur de la publication : Vincent Laarman - Rédactrice en chef : Élisabeth Honoré  
Santé Nature innovation - SNI Éditions SA - Am Bach 3, 6072 Sachseln - Suisse - ISSN : 2504-1886 (Print) - 2504-1894 (Online)  
Pour toute question concernant votre abonnement, contactez le service client par téléphone au +33 (0)1 58 83 50 73 -  
Ou écrire à <http://www.santenatureinnovation.com/contact> ou adresser un courrier à : SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE

# Les dix commandements de la longévité

Ces conseils du Dr Frédéric Saldmann, spécialiste de la médecine anti-âge, sont à la portée de tous.

1. Écrasez votre cigarette, elle est le pire accélérateur du vieillissement.
2. Réduisez les portions alimentaires : 30 % de calories en moins, c'est 20 % de vie en bonne santé en plus.
3. Faites un jour de diète par semaine en jeûnant pendant 16 heures d'affilée (sautez le repas du soir, par exemple).
4. Un verre de vin et deux carrés de chocolat par jour : grâce à leur richesse en polyphénols, ils limitent le risque cardiovasculaire.
5. Cultivez votre sommeil.
6. Faites de l'exercice physique. Bouger 30 minutes par jour réduit de 40 % les risques de cancer, de maladies cardiovasculaires et d'Alzheimer.
7. Sortez de la routine, testez de nouvelles activités, restez créatif. Le cerveau a besoin d'être stimulé par la nouveauté pour rester vif et alerte.
8. Un jet d'eau froide après la douche. La douche écossaise fait sécréter des endorphines, qui ont un effet antistress.
9. Faites l'amour : trois rapports par semaine augmentent l'espérance de vie de dix ans !
10. Restez en couple. Ceux qui vivent en couple se préoccupent plus de leur santé et sont globalement en meilleure forme. ■

Annie Casamayou



Pour en savoir plus sur l'approche anti-âge du Dr Frédéric Saldmann, procurez vous son livre *La Vie et le Temps*, aux éditions Flammarion.

La rédaction du **Journal de la Médecine Anti-Âge** répond à vos questions.

Envoyez-les à : [courrier.jma@sante-nature-innovation.fr](mailto:courrier.jma@sante-nature-innovation.fr)

Cette rubrique n'est pas une consultation médicale et ne remplace pas une visite chez votre médecin. Vous êtes nombreux à nous écrire, nous ne pouvons malheureusement répondre à chacun d'entre vous. C'est pourquoi nous nous efforçons de répondre aux questions susceptibles d'aider le plus grand nombre. Merci de votre confiance et de votre compréhension.

## Formulaire d'abonnement au Journal de la Médecine Anti-Âge

Le **Journal de la Médecine Anti-Âge** est le mensuel des informations dans le domaine de l'anti-vieillessement : tous les mois vous recevez dans votre boîte aux lettres un nouveau numéro de 16 pages rempli des meilleures informations de santé naturelle pour mieux vieillir.

Votre abonnement du **Journal de la Médecine Anti-Âge** comprend 12 numéros (un an d'abonnement) + votre garantie satisfait ou remboursé à 100 % pendant 3 mois pour seulement 59 € en version papier + 15 € (pour les frais d'impression et d'envoi) ou 59 € en version électronique (n'oubliez pas de renseigner votre adresse email!).

Pour vous abonner, merci de compléter ce formulaire. Pour souscrire directement en ligne ou hors de France métropolitaine, rendez-vous sur :

[santenatureinnovation.com](http://santenatureinnovation.com)



### Étape 1 : Votre format

Papier (74 €)

Electronique (59 €)

### Étape 2 : Vos coordonnées

Nom : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Ville : ..... Code postal : .....

Email : ..... Téléphone : .....

### Étape 3 : Votre règlement

Merci de joindre à ce formulaire un chèque du montant de votre abonnement (74 € ou 59 €) à l'ordre de **SNI Éditions** et de les renvoyer à :

**SNI Éditions - CS 70 074 - 59 963 Croix Cedex - FRANCE**

Une question ? Joignez-nous au : **+33 (0)1 58 83 50 73**