

# NUTRA NEWS

AOÛT

Science, Nutrition, Prévention et Santé

2007

## Le pouvoir de transformation de la médecine intégrative

P. 8

Une interview du D<sup>r</sup> Andrew Weil  
Par David Jay Brown

« Mon objectif n'est pas de ralentir le processus de vieillissement. Il est de réduire le risque de maladies liées au vieillissement et de retarder leur début... Et le faire équivaut à s'occuper de tous les aspects du style de vie. Cela veut dire apprendre les principes d'une bonne alimentation, d'une bonne activité physique, des façons de neutraliser le stress, d'utiliser des produits naturels pour renforcer la santé et savoir ce que vous pouvez faire au niveau mental pour protéger votre mémoire et d'autres fonctions mentales. C'est donc travailler sur tous les aspects du style de vie... »

## Le *Desmodium*, un long passé d'usage traditionnel

Le *Desmodium adscendens* est une plante herbacée rampante ou grimpante sur les troncs d'arbre. On le trouve en Afrique équatoriale et en Amérique latine. Il est principalement utilisé par les tradipraticiens pour traiter des maladies du foie et les crises d'asthme. Quelques études sont venues confirmer son intérêt après qu'il fut introduit en France par des médecins ayant travaillé en Afrique.



P. 6

P. 2

## Les polysaccharides de la baie de goji : des propriétés antitumorales et immunostimulantes

La baie de goji est utilisée depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle chinoise pour améliorer la santé dans son ensemble, protéger la vision, renforcer le système immunitaire, protéger le fonctionnement du foie, améliorer la circulation et la production de spermatozoïdes ainsi que pour renforcer les performances sexuelles. De nombreuses recherches, la plupart réalisées en Chine, confirment son intérêt pour la santé.



# Les polysaccharides de la baie de goji : des propriétés antitumorales et immunostimulantes

# 漿果

La baie de goji est utilisée depuis des milliers d'années en médecine traditionnelle chinoise pour améliorer la santé dans son ensemble, protéger la vision, renforcer le système immunitaire, protéger le fonctionnement du foie, améliorer la circulation et la production de spermatozoïdes ainsi que pour renforcer les performances sexuelles. De nombreuses recherches, la plupart réalisées en Chine, confirment son intérêt pour la santé.

2

## SOMMAIRE

<b>Les polysaccharides de la baie de goji : des propriétés antitumorales et immunostimulantes</b>	<b>2</b>
<b>Le <i>Desmodium</i>, un long passé d'usage traditionnel</b>	<b>6</b>
<b>Le pouvoir de transformation de la médecine intégrative : Une interview du D<sup>r</sup> Andrew Weil Par David Jay Brown</b>	<b>8</b>
<b>Nouvelles de la recherche</b>	<b>15</b>

Depuis le début des années 1980, la baie de goji a fait l'objet d'un nombre important d'études qui justifient son usage historique. Plusieurs d'entre elles ont été publiées en Chine par la prestigieuse commission scientifique et technologique gouvernementale. Celle-ci a déclaré la baie de goji trésor national ; dans les récents jeux nationaux, elle est devenue l'arme secrète des nageurs chinois pour se classer parmi les meilleurs et figurer dans l'équipe olympique. Les études de la commission gouvernementale chinoise ont en particulier documenté les propriétés antioxydante et

immunostimulante du goji. D'autres études réalisées pour le compte du gouvernement chinois ont montré que la baie de goji est extrêmement utile pour protéger le foie, améliorer la qualité du sang et la vision. Le goji est un petit fruit rouge ressemblant à une cerise allongée. D'origine tibétaine, il est cultivé principalement dans le sud-est de la Chine. La baie de goji contient des polysaccharides uniques constitués de sucres tels le rhamnose, le xylose, le mannose, l'arabinose ou le galactose. Elle contient également du bêta-carotène et de la zéaxanthine.

## Soutient la santé du système immunitaire

De nombreuses études chez l'animal ont montré que la baie de goji soutient un système immunitaire fort en augmentant le taux de transformation des lymphocytes et en améliorant la fonction de phagocytose des macrophages. Elle aide la transformation de lymphocytes de rate induite par la concavaline-A<sup>1</sup>. Elle accroît les réactions des anticorps aux cellules T dépendantes des antigènes, ce qui signifie que la baie de goji renforce sélectivement la réponse des cellules T immunitaires<sup>2</sup>. Elle renforce la réponse des cellules T immunitaires en augmentant le nombre de récepteurs E sur la surface des cellules T ou en augmentant directement le nombre de cellules T. Le D<sup>r</sup> Zhou Jinhuang, dans une revue de la

recherche, a souligné que les polysaccharides de la baie de goji stimulent l'immunité à médiation cellulaire. Chez des animaux de laboratoire, avec une dose quotidienne de 5 à 10 mg/kg pendant une semaine, les polysaccharides de la baie de goji peuvent augmenter l'activité des cellules T, des cellules T cytotoxiques et des cellules NK (cellules naturelles tueuses).

En 1988, dans un rapport scientifique publié par la commission d'État scientifique et technique chinoise, des chercheurs ont rapporté qu'après avoir absorbé 50 grammes de baie de goji, des sujets volontaires ont montré une augmentation de leur nombre de globules blancs et un accroissement de 75 % de leurs IgA (immunoglobulines

anticorps). Dans une étude animale plus récente, les polysaccharides de la baie de goji ont stimulé la production d'interleukine-2, une substance similaire à une hormone, qui stimule la croissance des cellules sanguines importantes pour le système immunitaire, protégeant des cellules cancéreuses et de l'invasion des microbes<sup>3</sup>.

Une étude rapportée dans le journal de l'université médicale de Beijing (1992) notait que la baie de goji diminuait les anticorps associés à des réactions de type allergie probablement par un mécanisme de promotion des cellules T CD8 et par la régulation des cytokines. C'est peut-être par ce mécanisme que la baie de goji peut être utile dans le traitement du psoriasis.

## Des propriétés anti-âge

Traditionnellement, le goji est considéré comme un aliment agissant sur la longévité, la force et la puissance sexuelle. Dans plusieurs groupes d'études avec des personnes âgées, lorsque la baie a été donnée une fois par jour pendant trois semaines, elle a donné de nombreux résultats bénéfiques. Chez 67 % des patients, les fonctions de transformation des cellules T ont

triplé et l'activité des interleukine-2 des globules blancs a été multipliée par deux. De plus, ces résultats ont montré que l'optimisme était augmenté de façon significative chez tous les sujets, l'appétit amélioré chez 95 % d'entre eux, que 95 % des patients dormaient mieux et 35 % d'entre eux avaient partiellement retrouvé leur fonction sexuelle.

## Protège des lésions sur l'ADN

La baie de goji favorise une croissance cellulaire normale et améliore la restauration et la réparation de l'ADN. Une étude de l'université Fudan à Shanghai en Chine a constaté que lorsque l'on donnait des polysaccharides de la baie de goji à des animaux de laboratoire avec des lésions sur l'ADN et un diabète de type II, leur sucre sanguin diminuait tandis que les niveaux sériques de la superoxyde dismutase (SOD), un important antioxydant, augmentaient. De plus, la baie de goji diminuait les lésions sur l'ADN, probablement en réduisant les niveaux du stress oxydant. Les chercheurs ont tiré de ces résultats la conclusion qu'une supplémen-

tion en extrait de baie de goji pourrait prévenir le développement de complications, voire même prévenir la tendance d'animaux diabétiques à développer d'autres problèmes de santé<sup>4</sup>.

Dans une étude réalisée en Chine sur des personnes âgées, la prise de baie de goji a provoqué une augmentation de 48 % de la superoxyde dismutase et de 12 % de leur hémoglobine, ainsi qu'une diminution de 65 % des lipoprotéines oxydées. Des tests réalisés dans les laboratoires de l'université de Tufts aux États-Unis montrent que la baie de goji a un pouvoir antioxydant légèrement plus élevé que celui de la vitamine E.

## Protège les cellules des testicules

Une autre étude animale réalisée dans la même université a montré que les polysaccharides de la baie de goji protégeaient également des lésions sur l'ADN dans les cellules des testicules prétraitées avec la baie et exposées au peroxyde d'hydrogène. Cette étude pourrait être particulièrement intéressante pour les hommes ayant des problèmes de stérilité.

## Diminue le risque cardio-vasculaire

Une étude sur modèles animaux a montré que la baie de goji est un puissant inhibiteur de la peroxydation lipidique<sup>5</sup>.

Plus récemment, des chercheurs ont isolé les polysaccharides de la baie et ont évalué leurs effets sur des rats diabétiques. 50 animaux ont été répartis en deux groupes, 10 servant de témoins et 40 avec un diabète induit par une seule dose de streptozotocine. Les animaux témoins et des animaux diabétiques non traités ont reçu une injection placebo. Les autres animaux diabétiques ont reçu pendant 30 jours des polysaccharides de baie de goji dans leur eau de boisson. À la fin de l'expérience, les indices d'oxydation dans le sang, le foie et les reins ont été examinés dans les différents groupes d'animaux. Les résultats ont montré que l'administration de polysaccharides de baie de goji pouvait restaurer à

des niveaux proches de la normale des indices d'oxydation anormale. Cela indique que les polysaccharides de baie de goji pourraient constituer une protection efficace des tissus hépatiques et rénaux chez des rats avec un diabète induit et qu'ils pourraient être utilisés comme agent hypoglycémiant<sup>6</sup>.

## Sur des modèles animaux, réduit le glucose et les lipides sanguins

Après trois semaines d'une alimentation supplémentée avec des polysaccharides de baie de goji, des animaux de laboratoire avec un diabète de type II ont montré une diminution significative de leur poids, des niveaux de cholestérol, de triglycérides et d'insuline. Les chercheurs en ont conclu que les polysaccharides de baie de goji pourraient être utiles

pour améliorer l'insulinorésistance<sup>7</sup>. Une autre étude a montré que les baies de goji contiennent de puissants antioxydants qui réduisent les niveaux de sucre et les concentrations de cholestérol total et de triglycérides chez des lapins, tout en augmentant le cholestérol HDL après 10 jours de traitement<sup>8</sup>.



## Bulletin d'abonnement

- La lettre d'information *Nutranews* est éditée par la Fondation pour le libre choix (FLC).
- La FLC a pour objet d'informer et d'éduquer le public dans les domaines de la nutrition et de la santé préventive.
- *Nutranews* paraît 12 fois par an.



Communauté européenne et Suisse : 30 euros  
Autres pays et Outre-mer : 38 euros

Abonnement de soutien : montant supérieur, à votre convenance

Les chèques ne sont pas acceptés. Règlement par carte bancaire.

Coupon à retourner à

Nutranews - BP 30512 - 57 109 THIONVILLE CEDEX

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

## Soutient la santé du cerveau

Dans une étude réalisée à l'université de Hong Kong, des chercheurs ont émis la théorie que l'extrait de baie de goji ayant des effets anti-âge, il avait probablement également des effets neuroprotecteurs contre des toxines dans des maladies neurodégénératives comme la maladie d'Alzheimer. Ils ont constaté que l'extrait de baie de goji protégeait les neurones d'animaux de laboratoire des effets toxiques de la protéine amyloïde bêta que l'on retrouve dans la maladie d'Alzheimer<sup>9</sup>.

## Inhibe la croissance des cancers

Soixante-dix-neuf patients avec un cancer avancé ont été traités avec un médicament anticancéreux combiné à de la baie de goji. Les résultats ont montré une régression du cancer chez les patients avec un mélanome malin, un carcinome cellulaire rénal, un carcinome colorectal, un cancer du poumon, un carcinome nasopharyngé et un hydrothorax malin. Le taux de réponse des patients traités avec le médicament anticancéreux associé au goji était de 40,9 % contre 16,1 % pour les patients traités avec le seul médicament. La période de rémission des patients traités par l'association a également duré plus longtemps. Ces résultats indiquent que la baie de goji pourrait être un traitement adjuvant utile dans le traitement du cancer<sup>10</sup>. Une autre étude chinoise a indiqué que la baie de goji accroît la sensibilité à la radiothérapie et renforce le système immunitaire de patients cancéreux<sup>11</sup>. Dans une autre étude, la baie de goji inhibait la croissance de cellules humaines de leucémie<sup>12</sup>. Une étude a examiné les effets d'un extrait liquide de *Lycium barbarum* sur la prolifération cellulaire et l'apoptose de cellules de carcinome hépatocellulaire de rats et/ou d'humains. Les résultats ont montré que l'extrait de *Lycium barbarum* inhibait la prolifération cellulaire et stimulait l'apoptose médiée par la P53 dans les cellules de carcinome hépatocellulaire<sup>13</sup>.

## Protège le foie

Une étude chinoise a montré que la baie de goji aide à contrer la toxicité du tétrachlorure de carbone dans le foie. Cet effet s'exerçait grâce à la présence dans le fruit de dipalmitate de zéaxanthine. Un autre composant de la baie de goji, appelé céroside, une combinaison de sucre et de graisse (un glucolipide), a montré qu'il protégeait mieux que ne le fait le chardon Marie les cellules du foie d'un produit chimique toxique nettoyant à sec<sup>14</sup>. Une étude a été réalisée dans l'objectif d'examiner les effets préventifs de polysaccharide de *Lycium barbarum* sur le développement du foie gras alcoolique et de ses possibles mécanismes. Cent vingt-cinq rats Wistar ont été divisés de façon aléatoire en 4 groupes : un groupe témoin, un groupe témoin avec une perfusion d'alcool, un

groupe avec une perfusion d'alcool avec 5 % de polysaccharide de *Lycium barbarum* et un groupe avec une perfusion d'alcool avec 10 % de polysaccharides. Les évolutions pathologiques du foie ont été étudiées, de même que les ALT, AST et GGT sériques et l'activité d'antioxydants hépatiques et des marqueurs de l'oxydation. Les résultats de cette étude qui a duré 5 semaines ont montré que les polysaccharides de *Lycium barbarum* pouvaient effectivement prévenir le foie gras alcoolique<sup>15</sup>. Chez des souris âgées, la baie de goji exerce un effet hépatoprotecteur en inhibant la peroxydation lipidique des cellules du foie. Elle aide à réparer les lésions des cellules du foie induites par du CC14 et facilite le rétablissement d'une nécrose hépatique.

## Contre-indication

Une étude a montré que la baie de goji augmente l'effet anticoagulant de la warfarine. Toute personne sous anticoagulant ne devrait utiliser le goji que sous contrôle médical<sup>16</sup>. ■

- Geng Changshan et al., Effects on mouse lymphocyte and T cells from *Lyceum barbarum* polysaccharide (LBP), *Zhong Cao Yao (Chinese herbs)*, 1988, 19(7):25.
- Huang Guifang et al., Immune boosting effects from *Fu fang wu zi yang zong wan* (A Chinese patent herb containing *Lycium barbarum* fruit), *Zhong Cao Yao (Chinese herbs)*, 1990, 12(6): 27.
- Deng H.B. et al., Inhibiting affects of *Achyranthes bidentata* polysaccharide and *Lyceum barbarum* on nonenzyme glycation in D-galactose induced mouse aging model, *Biomed. Environ. Scien.*, 2003 Sep, 16(3): 267-75.
- Wu H. et al., Effect of *Lycium barbarum* polysaccharide on the improvement of antioxidant ability and DNA damage in NIDDM rats, *Yakugaku Zasshi*, 2006 May, 126(5): 365-71.
- Young et al., Discovery of the ultimate superfood, *Essential science pub*, July 2005.
- Li X.M., Protective effect of *Lycium barbarum* polysaccharides on streptozotocin-induced oxidative stress in rats, *Int. Bil. Macromol.*, 2007 Apr 10, 40(5): 461-5, e-pub 2006 Nov 17.
- Wu S.J. et al., Antioxidant activities of some common ingredients of traditional chinese medicine, *Angelica sinensis*, *Lycium barbarum* and *poria cocos*, *Phytother. Res.*, 2004 Dec, 18 (12): 1008-12.
- Zhao R. et al., Effect of *Lycium barbarum* polysaccharide on the improvement of insulin resistance in NIDDM rats, *Yakugaku Zasshi*, 2005 Dec, 125(12): 981-988.
- Yu M.S. et al., Neuroprotective effects of anti-aging oriental medicine *Lyceum barbarum* against beta-amyloid peptide neurotoxicity, *Exp. Gerontol.*, 2005 Aug-Sep, 40(8-9): 716-27.
- Cao G.W. et al., Observation of the effects of LAK/IL-2 therapy combining with *Lycium barbarum* polysaccharides in the treatment of 75 cancer patients, *Zhonghua Zhong Liu Za Zhi*, 1994 Nov, 16(6): 428-31.
- Lu C.X. et al., Radiosensitizing effects of *Lycium barbarum* polysaccharide of Lewis lung cancer, *Chung His I Choeh Ho Tsa Chih*, 1991, Oct, 11(10): 611-612.
- Gan L. et al., Inhibition the growth of human leukemia cells by *Lycium barbarum* polysaccharide, *Wei Sheng Yan Tiu*, 2001 Nov, 30(6): 333-5.
- Chao J.C. et al., Hot water-extracted *Lycium barbarum* and *Regrmannia glutinosa* inhibit proliferation and induce apoptosis of hepatocellular carcinoma cells, *World J. Gastroenterol.*, 2006 Jul 28, 12(28): 4478-84.
- Kim S.Y. et al., New antihepatotoxic cerebroside from *Lycium sinense* fruits, *J. Nat. Prod.*, 1997 Mar, 60(3): 274-6.
- Gu S. et al., A study on the preventive effect of *Lycium barbarum* polysaccharide on the development of alcoholic fatty liver in rats and its possible mechanisms, *Zhonghua Gan Zang Bing Za Zhi*, 2007 Mar, 15(3): 204-8.
- Izzo A.A. et al., Cardiovascular pharmacotherapy and herbal medicines: the risk of drug interactions, *Int. J. Cardiol.*, 2005 Jan, 98(1): 1-14.

Le *Desmodium adscendens* est une plante herbacée rampante ou grimpante sur les troncs d'arbre. On le trouve en Afrique équatoriale et en Amérique latine. Il est principalement utilisé par les tradipraticiens pour traiter des maladies du foie et les crises d'asthme. Quelques études sont venues confirmer son intérêt après qu'il fut introduit en France par des médecins ayant travaillé en Afrique.

## Le *Desmodium*, un long passé d'usage traditionnel

Les tribus de la forêt amazonienne utilisent aujourd'hui le *Desmodium*, qu'elles appellent « amor seco », comme elles l'ont toujours fait depuis des centaines d'années. Un thé fait avec ses feuilles est donné en cas de nervosité, un bain traite les infections vaginales. Dans une étude au cours de laquelle plus de 8 000 indigènes de différentes parties du Brésil ont été interviewés montre qu'une décoction des racines séchées de la plante est un remède populaire dans les tribus pour soigner la malaria. Les indigènes de la tribu Garifuna, au Nicaragua, emploient des décoctions de ses feuilles pour traiter la diarrhée et les maladies vénériennes ainsi que pour faciliter la digestion. En Afrique, le *Desmodium* est traditionnellement utilisé pour protéger le foie. Les tradipraticiens l'emploient dans le traitement de différentes maladies du foie incluant l'hépatite virale et pour contrôler les crises d'asthme.

Le *Desmodium* a été étudié en France, en Angleterre, au Canada et au Ghana. Dans ce dernier, le Centre de recherche médicale en plantes médicinales l'utilise chez des patients souffrant d'asthme tandis qu'en Côte d'Ivoire, au Cameroun et au Sénégal, il est employé pour traiter des ulcères d'estomac et la constipation.

### Des propriétés hépatoprotectrices

Des études sur l'animal montrent que le *Desmodium adscendens* limite la toxicité hépatique induite par le tétrachlorure de carbone : il diminue le niveau des transaminases, un marqueur de la souffrance hépatique. Une action bénéfique sur les transaminases a été mise en évidence : l'administration par voie orale pendant 4 jours d'une décoction de *Desmodium adscendens* (équivalent à 100 mg de plante sèche par kg) a induit une diminution significative de l'alanine-transférase.

Le *Desmodium* est utilisé en France par certains médecins dans le traitement des hépatites virales. Lorsque le *Desmodium* est administré avant le troisième jour de l'ictère, le retour à la normale de la couleur des téguments et des urines se fait au bout de 5 jours de traitement. Après cette période, les transaminases GOT et GPT, qui étaient avant le traitement en moyenne respectivement à 730 et 640 unités, ont baissé à 65 et 58 (la norme étant de 30 et 25). Il faut, dans ce cas, une vingtaine de jours pour obtenir

une normalisation parfaite. Lorsque l'on commence à administrer le *Desmodium* entre le 3<sup>e</sup> et le 10<sup>e</sup> jour après l'apparition de l'ictère, les transaminases baissent au-dessous du tiers de leur valeur entre le 1<sup>er</sup> et le 10<sup>e</sup> jour de traitement. Dans les cas où le traitement est débuté plus tardivement, les résultats sont variables et la normalisation ne se fait pas dans tous les cas, certains se transformant en hépatite chronique auto-immune. Lorsque la normalisation se fait, elle prend deux à quatre mois.

## Des effets sur les poumons

Les tradipraticiens du Ghana utilisent depuis très longtemps les feuilles de *Desmodium* pour soigner l'asthme bronchique. Ce traitement était tellement efficace qu'il a attiré l'attention de la communauté scientifique. En 1977, une étude clinique d'observation a été réalisée. Elle a montré qu'une à deux cuillères à thé quotidiennes de poudre de feuilles séchées de *Desmodium* produisaient amélioration et rémission chez la plupart des patients asthmatiques traités.

Pour essayer de comprendre les propriétés antiasthmatiques du *Desmodium*, des scientifiques ont conduit différentes études sur animaux. Dans dix études différentes, ils ont observé que le *Desmodium* interfère avec la production de nombreuses substances chimiques normalement libérées au cours de la crise d'asthme. On appelle ces substances des spasmogènes parce qu'ils provoquent des contractions dans les poumons. Ce sont l'histamine, qui déclenche la réponse allergique, et les leucotriènes, connus pour stimuler la bronchoconstriction et augmenter la production de mucus dans les voies aériennes. Le *Desmodium* n'agit pas comme un antihistaminique mais inhibe l'action de l'histamine sur les muscles lisses et, par suite, diminue la constriction des voies aériennes et des poumons.

De nombreuses substances et allergènes peuvent provoquer une réaction allergique, appelée choc anaphylactique, mettant en jeu le pronostic vital. Plusieurs des études réalisées sur l'animal ont montré que le *Desmodium* a une action antianaphylactique contre de nombreuses sub-



stances connues pour déclencher de telles réactions allergiques.

La bronchoconstriction, une tendance des voies aériennes à se comprimer ou à devenir plus étroites, provoquant des difficultés de respiration en réponse à différents stimuli et allergènes, est caractéristique de l'asthme et des réactions anaphylactiques. Des chercheurs ont observé que le *Desmodium* a un effet relaxant sur les tissus pulmonaires et qu'il inhibe les contractions et constrictions

induites par différentes substances. Des tests ont montré que l'effet de relaxation des muscles bronchiques intervient très rapidement (en une ou deux minutes).

Le *Desmodium* active également les canaux potassiques qui jouent un rôle important dans la régulation de la tonicité des muscles lisses des voies aériennes et la libération de substances constrictives dans les poumons. L'activité antiallergique du *Desmodium* ne se manifeste pas seulement sur la contraction des muscles lisses dans les voies respiratoires du système respiratoire supérieur mais aussi sur la contraction musculaire dans d'autres parties du corps. Cette action pourrait expliquer que le *Desmodium* soit traditionnellement utilisé également pour soigner les maux de dos et les spasmes musculaires. ■

- Addy M.E. et al., Effect of the extracts of *Desmodium adscendens* on anaphylaxis, *J. of Ethnopharmacology*, 1984, 11: 283-292.
- Addy M.E. et al., Effect of *Desmodium adscendens* fraction 3 on contractions of respiratory smooth muscle, *J. of Ethnopharmacology*, 1990, 29(3): 325-335.
- Addy M.E. et al., Dose-response effects of *Desmodium adscendens* aqueous extract on histamine response, content and anaphylactic reactions in Guinea pig, *J. of Ethnopharmacology*, 1986, 18: 13-20.
- Heard Olivier, Contribution à l'étude du *Desmodium adscendens* aqueous extract : chimie et pharmacologie, thèse de pharmacie, université de Tours, 1994.
- Grandi Maurizio, Studio preliminare sull'attività epatoprotectrice di *Desmodium adscendens*, School of Medicine of Torino, Italy, 1995.
- McMannus O.B. et al., An activator of calcium-dependent potassium channels isolated from a medicinal herb, *Biochemistry*, 1993 Jun 22, 32(24): 6128-33.

## Aidez NUTRA NEWS à remplir sa mission !

■ Chaque mois, *Nutranews* fait le point sur les dernières recherches internationales concernant la supplémentation nutritionnelle et la santé préventive. Plusieurs milliers de praticiens de santé reçoivent déjà *Nutranews* chaque mois.

■ Aidez-nous à diffuser ces informations indispensables. Si votre thérapeute ou votre pharmacien sont susceptibles d'être intéressés par *Nutranews*, communiquez-nous leurs coordonnées et nous leur enverrons *Nutranews* de votre part, gratuitement, pendant 6 mois.



### Vos coordonnées

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

### Les coordonnées du ou des intéressés

Nom : \_\_\_\_\_

Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

**NUTRA NEWS**  
Science, Nutrition, Prévention et Santé

**NUTRA NEWS**  
Science, Nutrition, Prévention et Santé

Andrew Weil, MD, est un expert internationalement reconnu de la médecine intégrative qui combine les meilleurs traitements des médecines conventionnelle et alternative. L'étude des plantes médicinales, des interactions corps/esprit et de la médecine alternative à laquelle il a consacré toute sa vie a fait du D<sup>r</sup> Weil l'un des experts les plus fiables au monde sur les traitements médicaux non conventionnels. Sa lecture raisonnable des perspectives médicales multidisciplinaires touche une corde sensible chez de nombreuses personnes. Ses derniers livres sont tous des *New York Times best-sellers* et il est apparu en couverture de *Time Magazine* à deux reprises en 1997 et à nouveau en 2005. *USA Today* dit « le D<sup>r</sup> Weil a clairement touché un point médical sensible » et le *New York Times Magazine* dit « le D<sup>r</sup> Weil est sans doute devenu le médecin le plus connu d'Amérique ».

## Le pouvoir de transformation de la médecine intégrative

Une interview du D<sup>r</sup> Andrew Weil  
Par David Jay Brown

8

Le D<sup>r</sup> Weil a depuis longtemps le talent de mélanger le conventionnel et le non conventionnel. Il a reçu son diplôme de botanique à Harvard en 1964 et son MD de l'école médicale de Harvard en 1967. Après avoir terminé son internat à l'hôpital Zion à San Francisco, il a travaillé un an avec la National Institute of Mental Health (Institut national de santé mentale). Ensuite, de 1971 à 1975, comme membre de l'Institute of Current World Affairs (Institut des affaires mondiales actuelles), il a voyagé à travers l'Amérique centrale et l'Amérique du sud, collectant des informations et des spécimens pour ses recherches. Ces explorations – au cours desquelles il a non seulement étudié les plantes mais aussi les indigènes, leur médecine et leur pharmacologie –, ont eu une profonde incidence sur sa carrière médicale. Le D<sup>r</sup> Weil s'intéresse depuis longtemps aux stades altérés de la conscience et à la façon dont l'esprit affecte la santé – même avant d'avoir commencé à étudier la médecine. Il a

Cette interview est un extrait du livre de David Jay Brown intitulé « Les francs-tireurs de la médecine » (*Mavericks of Medicine*) récemment publié par *Smart Publications*.  
Crédit : Amy Haskell, Haskell Photography, Tucson, AZ.





abondamment écrit sur cet intérêt et sa première expérience psychédélique a profondément influencé sa vision de la médecine. Le premier livre du D<sup>r</sup> Weil, *The Natural Mind* (L'Esprit naturel), était une investigation sur les drogues et la conscience supérieure. À cause de cet intérêt pour les états altérés de la conscience, il a été très honoré de voir un champignon hallucinogène, découvert en 1995, dénommé d'après son nom – *Psilocybe weili*. Le D<sup>r</sup> Weil est l'auteur (ou le coauteur) de dix ouvrages populaires incluant *The Marriage of the Sun and Moon* (Le Mariage du soleil et de la lune), *Spontaneous Healing* (Guérison spontanée), *Eight Weeks to Optimum Health* (Huit semaines jusqu'à une santé optimale), *From Chocolate to Morphine, Health and Healing* (Santé et guérison), *Natural Health* (La Santé naturelle), *Natural Medicine* (La Médecine naturelle) et *Healthy Aging* (Vieillir en bonne santé). Il est également apparu dans trois vidéos diffusées sur PBS : *Spontaneous Healing*, *Eight Weeks to Optimum Health* et *Healthy Aging*. Le D<sup>r</sup> Weil est actuellement directeur du programme de médecine intégrative du collège de médecine de l'université d'Arizona. Il est également appointé comme professeur de médecine clinique, professeur de santé publique et est titulaire de la chaire Lovell-Jones de rhumatologie intégrative. Le D<sup>r</sup> Weil est fréquemment invité des shows télévisés *Larry King Live*, *Oprah* ou *The Today Show*. Il est rédacteur en chef de *DrWeil.com* et publie une newsletter très populaire appelée *Self Healing* (Auto guérison). Pour en savoir plus, visitez le site du D<sup>r</sup> Weil ([www.drweil.com](http://www.drweil.com)).

Le D<sup>r</sup> Weil habite près de Tucson, en Arizona. Je l'ai interviewé le 8 mars 2006 ; il m'a paru particulièrement intéressé par les relations entre la conscience et la santé. Nous avons parlé de certaines des plus importantes leçons qui ne sont pas enseignées dans les écoles de médecine, parce qu'il est important pour la médecine conventionnelle occidentale d'avoir moins de préjugés sur les traitements de la médecine alternative et sur la façon dont l'esprit et la spiritualité affectent la santé.



**David :** Qu'est-ce qui est à l'origine de votre intérêt pour la médecine ?

**D<sup>r</sup> Weil :** Mon père voulait aller dans une école de médecine mais il n'a pas pu terminer le collège. C'était pendant la grande dépression. Un médecin de famille m'a influencé dans cette direction. J'étais intéressé par les sciences et la biologie et, en fait, je suis allé à l'école de médecine à défaut d'autre chose parce que je ne savais vraiment pas ce que je voulais faire. J'avais le sentiment qu'un diplôme de médecine me serait utile et voulais une formation médicale. Mais, je ne me suis réellement jamais vu médecin.

**David :** De quelle façon vos premières études de botanique et l'utilisation médicale des plantes en Amérique du sud ont-elles affecté votre vision de la médecine ?

**D<sup>r</sup> Weil :** Cela a eu une énorme influence. Je pense que c'est l'un des plus heureux choix que j'ai jamais fait. Cela m'a réelle-

ment donné des bases en sciences naturelles et m'a connecté avec le monde végétal. Cela m'a fait m'intéresser à l'ethnobotanique et à l'utilisation des plantes dans d'autres cultures, et m'a mis en contact avec la culture amérindienne dans le nord et le sud de l'Amérique. Cela m'a donné une perspective sur les médicaments que personne d'autre à l'école médicale de Harvard ne doit avoir et qui est réellement à l'origine d'une carrière intéressante dans les plantes médicinales. Cela a eu une influence majeure sur ma façon de penser et de pratiquer la médecine.

**David :** Quels sont les plus importants problèmes dans la médecine moderne et qu'est-ce qui doit être fait pour aider à corriger la situation ?

**D<sup>r</sup> Weil :** Je pense qu'elle est trop dépendante de la technologie. Je pense qu'elle est excessivement dépendante de puissants médicaments pharmaceutiques sans être consciente de leur potentiel de nuisance.

Elle est très efficace dans de nombreux domaines mais je pense aussi qu'elle est très inefficace dans de larges catégories de maladies qui affectent les gens. Elle fait un très mauvais travail en matière de prévention, elle néglige ou minimise la capacité du corps à guérir, ce qui a été un thème majeur de mon travail et de mes livres, et je pense qu'elle s'est vraiment séparée du monde naturel.

**David :** Quelles sont quelques-unes des plus importantes leçons sur la santé qui ne sont pas actuellement enseignées dans les écoles de médecine ?

**D' Weil :** Je pense que la principale d'entre elles est que l'organisme a un énorme potentiel d'autorégulation et de guérison, et que c'est par cela qu'une bonne médecine doit commencer. Vous voulez arriver à comprendre comment faire pour que cela se produise ou éliminer les obstacles qui s'y opposent. Je pense que les médecins ne sont généralement pas formés dans tout le domaine de la médecine de style de vie : comment s'alimenter, faire de l'exercice, l'état mental, les habitudes qui affectent la santé. Je pense qu'ils ne sont réellement pas

formés sur les interactions entre l'esprit et le corps, et sur la dimension spirituelle de la santé de l'homme. Il y a presque une complète absence de formation à la nutrition, sur l'utilisation des suppléments nutritionnels, sur l'usage des plantes et sur beaucoup de ces autres systèmes de médecine, comme l'ayurvédique ou la médecine chinoise, qui sont vieux de milliers d'années et très efficaces dans de nombreux domaines. Donc, il y a de vastes zones d'omissions dans la formation médicale conventionnelle.

**David :** Pourquoi pensez-vous qu'il est important pour la médecine occidentale d'avoir moins de préjugés sur les traitements de la médecine alternative ?

**D' Weil :** Avant tout, un très grand nombre de patients utilisent ces systèmes et les médecins devraient savoir ce que font leurs patients – ne serait-ce que parce qu'ils peuvent interagir ou avoir un impact sur les traitements conventionnels qu'ils prescrivent. Deuxièmement, il y a un grand nombre d'idées et de traitements dans le monde de la médecine alternative qui sont réellement très utiles, qui peuvent

compléter ces déficiences dans la médecine conventionnelle. Rien que cela, c'est je pense une raison pour les médecins d'être au moins informés que ces autres systèmes et méthodes existent.

**David :** Pouvez-vous parler un peu de la médecine intégrative et dire pourquoi vous pensez qu'elle est importante ?

**D' Weil :** Je pense que la médecine intégrative est la voie du futur. Cela se comprend. C'est ce que les patients veulent de façon incroyable. C'est ce que les médecins veulent pratiquer. Et je pense que son véritable potentiel – ce qui va en faire un phénomène dominant –, c'est qu'elle a le potentiel de diminuer les coûts de santé en apportant des traitements moins chers dans le courant, tout en préservant les résultats, voire en les améliorant.

**David :** Pouvez-vous expliquer ce que vous voulez dire par « système de guérison » de l'organisme ?

**D' Weil :** C'est évident si vous regardez de quelle façon des plaies guérissent à la surface du corps. Celui-ci a la capacité de diagnostiquer des problèmes, de les réparer et de régénérer. Cela existe à chaque niveau de l'organisme et il semble qu'une bonne médecine devrait commencer avec ce principe que l'organisme a la capacité de se guérir lui-même et veut revenir à un état de bonne santé. Et votre travail, comme praticien extérieur, est de faciliter ce processus. Ainsi, vous n'allez pas donner un remède. Vous allez percuter, éliminer les obstacles, permettant au pouvoir naturel de guérison de travailler.

**David :** Quels sont les plus importants suppléments nutritionnels que l'on devrait prendre ?

**D' Weil :** Je pense que tout le monde devrait prendre un bon supplément de multivitamines et multiminéraux. J'ai exposé les raisons pour lesquelles le gouvernement devrait en fournir un gratuitement à tous les enfants des écoles. Cela ferait beaucoup pour aider à corriger les



# LES BEST-SELLERS NUTRITION & ANTI-AGE

Bénéficiez des dernières découvertes scientifiques

Retournez le bon de commande ci-dessous et changez pour une vie plus saine et plus longue

**-5 %**  
sur les livres  
**-33 %**  
sur les abonnements



**Lait, mensonges et propagande** par Thierry Souccar  
Une démonstration implacable qui démystifie les laitages et met en garde sur leur consommation. Déjà un best-seller.  
« Thierry Souccar dénonce les idées reçues inculquées pour la plupart par une véritable machine marketing. » *Courrier International*  
« Son hypothèse pour expliquer l'ostéoporose soulève l'enthousiasme de nombreuses équipes de chercheurs. » *Avantages*  
« Un verre de lait, ça va. Trois..., bonjour les dégâts. » *Femme Actuelle*

18,05 €  
au lieu de 19 €

## Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent

par le D<sup>r</sup> Michel de Lorgeril

Un chercheur de renommée internationale explique pourquoi il ne faut pas avoir peur du cholestérol. Un document qui bouleverse plusieurs décennies de pratique médicale.

« Un livre à lire absolument. » *D<sup>r</sup> Mike Jacobs, université de Californie (Irvine)*

« Un véritable réquisitoire contre la course folle à la baisse du taux de cholestérol. »

*Le Monde*



19,00 €  
au lieu de 20 €



## Le régime IG minceur

par le collectif LaNutrition.fr  
Une seule méthode pour perdre du poids fait l'unanimité chez les scientifiques : celle de l'index glycémique, qui est détaillée ici. Avec en exclusivité un guide d'achat des aliments à index glycémique bas.

« Maigrir en maîtrisant son sucre sanguin... Un concept totalement prouvé. »

*Questions de femmes*

14,15 €  
au lieu de 14,90 €

## La nutrithérapie

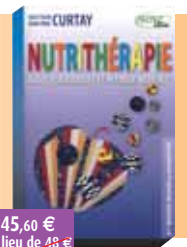
par le D<sup>r</sup> Jean-Paul Curtay

Le livre fondateur de la médecine nutritionnelle, par le meilleur spécialiste français. La bible de la nutrition.

« On ne comprend rien à la nutrition si l'on n'a pas lu ce livre. » *Europe 1*

« Très concret, vraiment pédagogique, ce livre s'adresse aussi bien au grand public qu'au professionnel de santé. » *Impact Médecin*

« Des dizaines de conseils pour mieux manger et choisir les meilleurs compléments alimentaires. » *Santé Magazine*



45,60 €  
au lieu de 48 €



## Santé, mensonges et propagande

par Thierry Souccar et Isabelle Robard

Le document-choc qui remet en cause la nutrition officielle et propose de nouvelles pistes pour mieux s'alimenter.

« Un travail d'investigation et de vulgarisation sans équivalent. » *Soir 3*

« Un livre très clair, qui donne énormément de pistes et dénonce des choses aberrantes. À lire vraiment. » *RTBF*

« Une formidable enquête. Une source extraordinaire d'informations sur notre alimentation. » *RTL*

« Un livre palpitant, passionnant que je recommande vraiment. Un ouvrage à avoir chez soi, à dévorer. Il mérite le maillot jaune de l'enquête et de la qualité ! » *Europe 1*

18,05 €  
au lieu de 19 €

# LaNutrition.fr

www.lanutrition.fr

Abonnez-vous au premier site Internet sur la nutrition et la longévité et bénéficiez d'infos et conseils exclusifs pour vivre mieux et plus longtemps :

- tests comparatifs pour mieux acheter
- traitements nutritionnels et hormonaux
- recommandations pour mieux manger

**Offre spéciale d'abonnement**

1 an 29 €  
au lieu de 36 €

2 ans 49 €  
au lieu de 72 €

(voir bon de commande ci-dessous)



## Le guide conseil de tous les aide-minceur

par le D<sup>r</sup> Daniel Sincholle

Le palmarès des compléments alimentaires qui font maigrir.

13,90 €  
au lieu de 14,90 €

« Cet ouvrage très complet, que l'on doit à un expert pharmacologue, fait un point clair et précis selon le profil et les problèmes de chacun. Une bible pour trouver le produit qu'il vous faut. » *Vie Pratique Santé*  
« Plus de 150 compléments alimentaires "minceur" passés au crible et notés. Pour choisir celui qui vous fera maigrir à coup sûr. » *Elle*

## Okinawa, un programme global pour mieux vivre

par le D<sup>r</sup> Jean-Paul Curtay

Les secrets de longévité des centenaires d'Okinawa et comment les mettre en pratique au quotidien.



17,10 €  
au lieu de 19 €

« Ce livre restitue sous forme de programme les clés de la longévité et de l'équilibre des anciens d'Okinawa. » *L'Express*  
« Un témoignage de premier plan et surtout un livre-programme qui ne se limite pas aux conseils alimentaires mais nous ouvre les portes d'un nouveau mode de vie. » *France Bleu Héroult*  
« Vous voulez vivre plus longtemps ? Lisez ce livre ! » *France Inter*

## Bon de commande À retourner avec votre règlement à :

Titre	Qté	Prix TTC	Total :
Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent		19,00 € au lieu de 20 €	
Lait, mensonges et propagande		18,05 € au lieu de 19 €	
La nutrithérapie		45,60 € au lieu de 48 €	
Le guide conseil de tous les aide-minceur		13,90 € au lieu de 14,90 €	
Le régime IG minceur		14,15 € au lieu de 14,90 €	
Okinawa, un programme global pour mieux vivre		17,10 € au lieu de 19 €	
Santé, mensonges et propagande		18,05 € au lieu de 19 €	
Port :	1 livre : 2,99 €	2 livres : 5,98 €	3 livres et plus : offert
	Étranger : nous consulter		Frais de port :
Abonnement 1 an LaNutrition.fr (site Internet)	1	29 € au lieu de 36 €	Total livres :
Abonnement 2 ans LaNutrition.fr (site Internet)	1	49 € au lieu de 72 €	
			Montant total :

Mes coordonnées :  personnelles  professionnelles

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Fonction : \_\_\_\_\_ Société : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Tél. : \_\_\_\_\_ Fax : \_\_\_\_\_

J'indique mon email pour recevoir gratuitement la newsletter de LaNutrition.fr : \_\_\_\_\_

**Axis Média, 1 bis rue d'Entrevignes 30310 Vergèze**  
Tél. : +33 (0)4 66 53 44 66 - Fax : +33 (0)4 66 35 53 87  
email : secretariat@axismedia.fr

## Oui, je commande et je règle :

- par chèque bancaire ou postal à l'ordre d'Axis Média  
 par carte bancaire N° (sauf American Express et Diner's Club)

N° de cryptogramme CB : \_\_\_\_\_ (3 derniers chiffres au dos de votre carte)

Expire le : \_\_\_\_\_

Date et signature obligatoires

déficiences en micronutriments qui sont particulièrement fréquentes chez les populations pauvres. Cela pourrait améliorer les performances scolaires et apporter beaucoup de bénéfices. Les gens ont besoin de savoir comment lire une étiquette sur une boîte de multivitamines pour être sûrs d'en avoir pour leur argent. J'ai donné ces conseils dans mon livre *Healthy Aging* et ils sont également sur mon site internet. Il y a un certain nombre de choses assez simples que vous devez regarder sur une étiquette pour savoir si c'est ou non un bon produit. La qualité des vitamines est extrêmement variable et pas forcément en corrélation avec le prix. Et il y a un grand nombre de produits mal faits.

**David :** Quelles recommandations faites-vous à quelqu'un cherchant à améliorer sa mémoire et ses performances cognitives ?

**D' Weil :** Avant tout, il faut utiliser des anti-oxydants, éviter de fumer et regarder certains produits naturels qui peuvent être utiles dans ce cas. Il y a un supplément nutritionnel appelé phosphatidylsérine (PS) qui semble utile pour la mémoire. Comme l'a démontré Bruce Ames à Berkeley, la combinaison d'acétyl-L-carnitine et d'a-

cide R-alpha-lipoïque semble utile. Le *Ginkgo biloba* pourrait l'être aussi. Mais le conseil majeur que je pourrais donner aux gens est que la formation semble être très protectrice. Plus vous avez de formation, meilleure est votre mémoire et meilleure elle reste lorsque vous vieillissez. Certains types de formation sont particulièrement utiles, comme apprendre une autre langue. Je conseille vivement aux gens de faire l'effort d'apprendre une autre langue. Vous n'avez pas besoin de la maîtriser. C'est juste le fait d'essayer d'apprendre qui semble très utile. Et il y a une autre chose : c'est comme si un grand nombre de maladies neurodégénératives débutaient comme un processus inflammatoire. Donc, suivez un régime anti-inflammatoire et utilisez des produits naturels ayant un effet anti-inflammatoire. Le curcuma semble en particulier un puissant protecteur de la mémoire.

**David :** Quelles recommandations feriez-vous à quelqu'un cherchant à améliorer ses performances sexuelles ?

**D' Weil :** Avant tout, il doit analyser le problème et évaluer s'il y a un problème physique qui interfère ou si c'est psychologique. Je dirai qu'il faut demander l'aide

d'un expert de ce domaine. Je pense que, pour l'homme, le Viagra® et les produits apparentés sont certainement meilleurs que tout ce qui a jamais été disponible auparavant. Il y a un certain nombre de produits naturels comme le ginseng indien, une plante indienne appelée ashwagandha, une plante de Mongolie appelée *Rhodiola* ou racine arctique. Tous ont la réputation d'être des stimulants sexuels, plus particulièrement pour les hommes. Pour les femmes, je pense que la meilleure chose que nous ayons est une faible dose de testostérone ; cela demande à être donné sur prescription médicale avec un diagnostic minutieux, mais elle peut être très utile.

**David :** Quelles sont les vertus du vieillissement et pourquoi pensez-vous qu'il est important d'en accepter le processus ?

**D' Weil :** Je pense qu'il est important parce qu'il est inévitable et qu'il n'existe rien que nous puissions faire, en dépit de ce que les gens de l'antivieillessement ont dit. C'est un processus inévitable universel. Donc, il est important de « faire avec » et de l'accepter. Je pense aussi que si le vieillissement apporte des difficultés et des problèmes, certaines choses vont mieux lorsque vous prenez de l'âge. Vous accumulez de la sagesse, vous développez davantage d'autorité. Certains aspects du fonctionnement mental vont mieux, comme les modèles de reconnaissance. Je pense que dans les cultures où le vieillissement est valorisé et pas dévalué comme ici, les personnes âgées semblent différentes. Et les gens lèvent les yeux vers eux pour cette raison.

**David :** Quelles sont les premières causes du vieillissement ?

**D' Weil :** Au bout du compte, je pense que c'est la seconde loi de la thermodynamique, qui augmente le désordre dans le système, c'est juste la loi de l'univers. Au niveau cellulaire, cela veut dire l'accumulation d'erreurs

dans le code de l'ADN. On peut regarder la vie des êtres vivants comme une lutte perpétuelle entre le stress oxydant et les défenses antioxydantes. La principale source de stress oxydant est le métabolisme normal et, finalement, le stress oxydatif gagne parce que le désordre augmente. Vous pouvez regarder à différents niveaux comment se produit le vieillissement. Vous pouvez regarder les lésions sur l'ADN, les lésions sur les membranes cellulaires et les lésions oxydatives, mais la cause originelle est que c'est une loi de l'univers.

**David :** Quelles sont les meilleures voies pour ralentir le processus de vieillissement et vieillir avec plus de grâce et une meilleure santé ?

**D' Weil :** Mon objectif n'est pas de ralentir le processus de vieillissement. Il est de réduire le risque de maladies liées au vieillissement et de retarder leur début. Je ne pense pas qu'il soit indispensable de devenir malade lorsque l'on vieillit. Une des choses qui m'inquiète dans le mouvement antivieillessement est que si vous êtes obsédé par le fait de ralentir ou d'inverser le processus de vieillissement, vous êtes distrait de cet autre objectif qui est le plus important. Et le faire équivaut à s'occuper de tous les aspects du style de vie. Cela veut dire apprendre les principes d'une bonne alimentation, d'une bonne activité physique, des façons de neutraliser le stress, d'utiliser des produits naturels pour renforcer la santé et savoir ce que vous pouvez faire au niveau mental pour protéger votre mémoire et d'autres fonctions mentales. C'est donc travailler sur tous les aspects du style de vie. Je pense que nous avons beaucoup d'informations sur la façon dont nous pouvons réduire le risque de maladies liées au vieillissement.

**David :** Quel rôle l'esprit et la conscience jouent-ils dans la santé du corps ?

**D' Weil :** Il est énorme. C'est un domaine auquel je me suis intéressé, je pense, depuis mon adolescence, bien longtemps avant que j'aie à l'école de médecine. Beaucoup de mes premiers travaux portaient sur les

états altérés de conscience et les drogues psychoactives. J'ai rapporté beaucoup de choses que j'ai vues sur la façon dont la physiologie change radicalement avec les modifications de la conscience. Je viens de revoir un papier du Japon. L'un des auteurs est un médecin que je connais. C'est un groupe de gens qui regardent de quelle façon les stades émotionnels affectent le

doit faire chaque semaine pour améliorer ou augmenter l'énergie spirituelle. Il y a des choses qu'au début beaucoup de gens n'associeraient pas à la spiritualité. Mais il y a des recommandations, comme avoir des fleurs fraîches dans l'espace de vie ou écouter des morceaux de musique, qui élèvent l'humeur. Certaines autres suggestions incluent de passer davantage de temps

génomique. Ils ont montré, par exemple, que le rire peut en fait affecter l'expression de gènes chez des patients avec un diabète de type II. C'est un truc vraiment intéressant, je pense que c'est le type de recherches que l'on ne pratique généralement pas. Je pense que nos états mentaux, nos états de conscience ont une profonde influence sur nos corps et même sur nos gènes et qu'ils jouent un rôle important dans notre manière de vieillir.

**David :** Quel rôle joue la spiritualité dans la santé ?

**D' Weil :** Grand, je pense. Mais il est difficile de définir la spiritualité. Je fais vraiment une distinction entre la religion et la spiritualité. La religion, ce sont vraiment des institutions et la spiritualité c'est, pour moi, ce qui est immatériel et comment l'évaluer et l'incorporer à la vie. Dans *Eight Weeks to Optimum Health*, je fais de nombreuses suggestions sur les choses que l'on

avec les gens en compagnie desquels vous vous sentez plus optimiste et mieux, et de passer du temps dans la nature. Je pense que je mettrais toutes ces choses dans le domaine de la santé spirituelle.

**David :** Lorsque j'ai interviewé Larry Dossey, il m'a parlé de recherches qui montraient des preuves d'effets bénéfiques pour la santé de la guérison à distance. Que pensez-vous de ces études sur la guérison à distance, qui montrent des bénéfices pour la santé induits par la prière ?

**D' Weil :** Je ne sais pas quoi en faire. Je pense que c'est réellement un truc frontière, un truc marginal, et je suis bien sûr ouvert à ces possibilités. Je veux bien croire à quelque chose, mais pour cela j'ai vraiment besoin de voir des preuves. Et je pense que les preuves qui ont été collectées pour ces effets, au moins dans les expériences dans lesquelles les gens ne savaient pas que ces interventions étaient

faites, devront être vraiment solides, car c'est un tel défi au modèle conventionnel. Je n'ai pas de préjugé mais je ne suis pas convaincu pour le moment.

**David :** De quelle façon les substances psychédéliques ont-elles affecté votre perspective de la médecine et quelle sorte de potentiel thérapeutique pensez-vous qu'elles ont ?

**D' Weil :** Je pense qu'elles ont eu une profonde influence. Je les ai beaucoup utilisées lorsque j'étais plus jeune. Elles m'ont rendu beaucoup plus conscient, avant tout, de la profonde influence de la conscience sur la santé. J'ai publié et décrit une expérience que j'ai eue et qui a été très dramatique, cela a été saisi par certains réseaux qui l'ont diffusée. C'est ce qui m'a guéri à vie d'une allergie au chat. Lorsqu'un chat me touchait, j'avais de l'urticaire. Si un chat me donnait un coup de langue, j'avais de l'urticaire et mes yeux gonflaient. Aussi, je devais toujours les éviter.

Ensuite, un jour, alors que j'avais 28 ans, j'ai pris des psychédéliques avec quelques amis. C'était un jour parfait. J'étais dans un état d'esprit merveilleux, me sentais totalement détendu et en accord avec toute chose, et un chat a sauté sur mes genoux. Ma réaction immédiate a été défensive et, ensuite, immédiatement, j'ai pensé : « Eh bien, je suis dans cet état, pourquoi ne pas essayer de caresser le chat ? » Donc, j'ai caressé le chat et je n'ai pas eu de réaction allergique. J'ai passé beaucoup de temps avec lui et depuis, je n'ai plus jamais eu de réaction allergique à un chat.

Pour moi, c'est un exemple du potentiel de ces substances psychédéliques. Si elles étaient légalement disponibles, je pense que je les aurais utilisées comme outil pédagogique pour montrer aux gens que vous pouvez changer les modes d'action de maladies chroniques, parce que même si vous n'êtes pas guéri d'une maladie, la substance psychédélique pourrait vous montrer que c'est possible. Une autre expérience sur laquelle j'ai écrit au sujet des substances psychédéliques s'est produite lorsque j'ai appris le yoga et que j'avais beaucoup de difficultés avec certaines postures. Celle avec laquelle

j'avais le plus de problème était « la charue », dans laquelle vous vous couchez sur le dos et essayez de toucher vos pieds derrière votre tête. J'avais travaillé pendant des semaines sans progresser. Je m'étais fait mal. J'étais sur le point d'abandonner, pensant juste que j'étais trop vieux (j'avais 38 ans), que mon corps était trop raide.

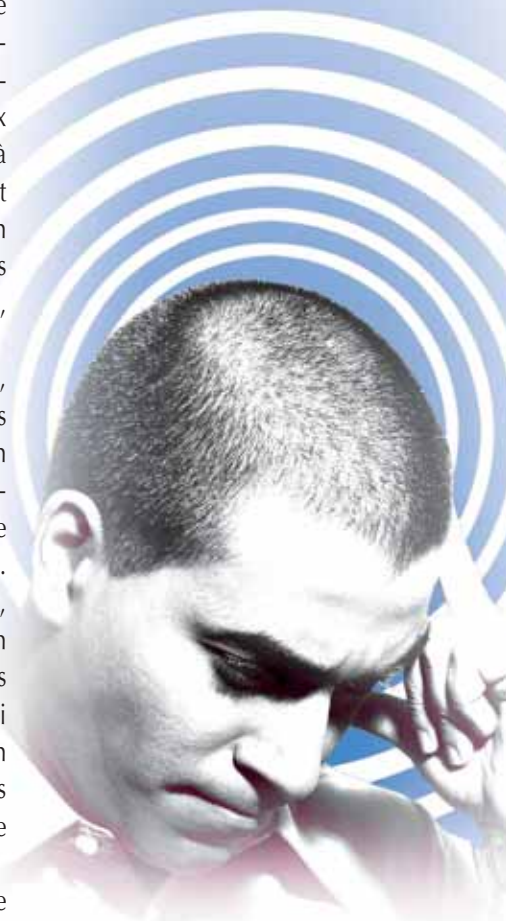
À nouveau, une expérience avec avec une substance psychédélique dans laquelle je me suis senti complètement heureux et élastique, me montra autrement. J'ai remarqué que mon corps se sentait très libre. J'ai alors essayé cette posture, j'ai

elle cesse d'agir. Mais dans ce cas, juste d'avoir vu que c'était faisable m'a motivé pour continuer à travailler et en quelques semaines j'étais capable de le faire. Je ne pense pas que j'aurais continué si je n'avais pas vu que c'était faisable. Je pense qu'elles sont potentiellement de formidables outils pédagogiques sur les interactions corps/esprit et les états de conscience.

**David :** Quels nouveaux traitements médicaux pensez-vous qui arriveront dans le futur ?

**D' Weil :** Avant tout, il y a tous les traitements de pointe qui sont importants. Ce sont de fabuleuses possibilités. Maintenant, vont-ils ou non devenir une réalité pratique, je ne sais pas. Je dirais que la médecine génomique est un domaine énorme – la possibilité d'être capable d'individualiser le traitement des patients incluant le traitement pharmaceutique du médicament. Juste comme exemple, il y a un grand nombre de controverses maintenant à propos du soja et de sa capacité à protéger du cancer du sein. Une partie semble être liée à la façon dont les femmes métabolisent le soja. Certaines sont capables de métaboliser l'un des phytoœstrogènes du soja en un composant protecteur et d'autres non. Si vous pouvez identifier ces femmes qui peuvent le faire, alors ce sont celles que vous voudriez voir manger régulièrement du soja. Les autres ne le devraient pas.

Avec les cigarettes, il y a beaucoup de gens, particulièrement les Asiatiques, qui peuvent fumer toute leur vie comme des cheminées sans avoir d'augmentation du risque de cancer du poumon. Ils ont des systèmes enzymatiques différents. Ce serait bien d'identifier ce groupe et, ensuite, il y aurait certaines personnes à qui vous diriez : « Vous ne devriez jamais fumer parce que vous êtes à haut risque. » Et à d'autres personnes vous pourriez dire : « Si vous voulez le faire, faites-le, bien que vous puissiez être à risque pour d'autres problèmes causés par la cigarette. » Et de même avec la façon dont les gens répondent aux médicaments pharmaceutiques et aux traitements chirurgicaux. Je pense qu'il y a cette promesse à l'horizon de la médecine personnalisée basée sur la com-



réussi et c'était tout simplement merveilleux. Le jour suivant, lorsque j'ai essayé de le refaire, je me suis fait mal au nez. Mais c'était différent. Je savais maintenant que c'était possible et je pense que c'est un modèle de la façon dont les drogues peuvent agir.

Les substances psychédéliques peuvent vous montrer des possibilités. Elles ne vous donnent pas d'information sur la façon d'entretenir les expériences et si vous essayez de vous reposer sur cette substance psychédélique pour l'expérience, au bout d'un temps,

position génétique des gens. Actuellement, c'est une promesse. Nous n'avons pas les techniques pratiques pour le faire. L'autre question est que certaines de ces nouvelles techniques pourraient être trop coûteuses pour être délivrées à tous et que ce soit une médecine de riches. Mais je pense qu'il y a de nombreuses choses de ce type à l'horizon qui semblent formidables.

**David :** Quel est votre point de vue sur l'euthanasie ?

**D<sup>r</sup> Weil :** Je pense qu'il est important, au moins, que cela soit arrivé au niveau d'une discussion publique. Il ne me semble pas approprié que les médecins soient impliqués, bien que je pense que les patients doivent pouvoir en discuter avec eux. Les gens avec des maladies écrasantes, pour lesquels la vie est devenue réellement difficile, devraient avoir le choix et des mécanismes devraient être mis en place pour les y aider. L'expérience aux Pays-Bas est très positive. J'aimerais une société où cela soit possible.

**David :** Sur quoi êtes-vous en train de travailler ?

**D<sup>r</sup> Weil :** Je ne suis pas intéressé pour un moment à entreprendre un nouveau livre. Mon principal objectif est de développer les enseignements pour le programme de médecine intégrative qui finalement, je l'espère, sera dans toutes les écoles de médecine, et d'augmenter le nombre de médecins que nous aurons diplômés. Nous en avons actuellement plus de 300. Mon objectif est en fait d'avoir une nouvelle génération de médecins et d'infirmiers praticiens qui l'obtiennent et aient ce type de connaissances qui a été omis dans la formation médicale. C'est mon principal objectif. J'aimerais travailler davantage pour la radio et la télévision et écrire quelque chose pour les enfants. J'aimerais beaucoup essayer d'avoir un effet sur la politique de santé publique, plus spécifiquement sur la nutrition, et je cherche des moyens de réformer le système de santé. Tout cela. Et avoir plus de temps de loisir pour moi est aussi important dans mon agenda. ■

## Génistéine et ostéoporose

Des chercheurs ont recruté 389 femmes ménopausées (âgées d'environ 54 ans) avec une densité minérale osseuse inférieure à 0,795 g/cm<sup>2</sup> au col du fémur et leur ont fait suivre pendant 4 semaines une alimentation pauvre en soja et en graisse. Ensuite, elles ont reçu quotidiennement de façon aléatoire un placebo ou un supplément de génistéine (54 mg en deux comprimés) pendant 4 semaines. Les comprimés placebo et de génistéine contenaient également de la vitamine D (400 UI) et du carbonate de calcium (500 mg).

À la fin de l'étude, dans le groupe supplémenté, la densité minérale osseuse du col du fémur avait augmenté d'environ 0,035 g/cm<sup>2</sup> et diminué de 0,037 g/cm<sup>2</sup> dans le groupe placebo. La supplémentation a produit une diminution de la pyridinoline et de la déoxyypyridinoline dans les urines, deux marqueurs de la résorption osseuse.

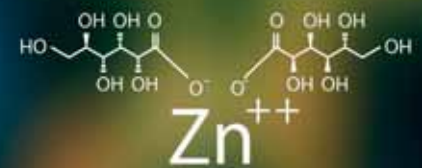
(*Annals of Internal Medicine*, June 2007, 46: 839-847.)



## Zinc et infections

La consommation de zinc alimentaire diminue avec l'âge et une déficience en zinc rend les personnes âgées plus sensibles aux infections, en partie parce que l'immunité à médiation cellulaire dépend de ce minéral.

Une étude randomisée, en double aveugle, contrôlée contre placebo, a porté sur 50 personnes âgées de 55 à 87 ans qui ont reçu chaque jour pendant 12 mois des suppléments de gluconate



de zinc (apportant 45 mg de zinc élémentaire) ou un placebo. En plus de surveiller l'incidence des infections, comme les rhumes ou les gripes, les chercheurs ont mesuré les niveaux sanguins de cellules immunitaires, les marqueurs de l'oxydation et les concentrations plasmatiques de zinc.

Lorsque l'étude a démarré, les sujets les plus âgés avaient des niveaux sanguins de zinc significativement plus bas que ceux des sujets les plus jeunes, une génération plus importante de cellules inflammatoires et davantage de marqueurs de l'oxydation dans le sang. L'incidence des infections, la génération des cellules inflammatoires et les marqueurs du stress oxydatif étaient significativement plus bas dans le groupe supplémenté en zinc que dans celui sous placebo.

(*Am. J. Clin. Nutr.*, 2007, 85: 837-44.)

## Jus de grenade et dysfonctionnement érectile

Pendant quatre mois, 53 hommes ont consommé, dans le cadre d'une étude pilote en double aveugle contrôlée contre placebo, du jus de grenade ou un placebo. Ils ont interrompu leur consommation pendant deux semaines et ont ensuite échangé leurs traitements pour quatre semaines supplémentaires. Après chacune des deux phases de traitement, les sujets ont rempli un questionnaire pour évaluer les effets de la boisson sur leurs problèmes sexuels.

47 % des sujets ont déclaré que le jus de grenade avait amélioré leur érection, contre 32 % pour le placebo. Les chercheurs ont estimé que cet effet pouvait être attribué aux antioxydants contenus dans le jus de grenade qui empêchent les radicaux libres de perturber la circulation sanguine. (*International Journal of Impotence Research*, on-line June 14th, 2007.)

## Cannelle et sucre sanguin

Des chercheurs ont mesuré à quelle vitesse se vidait l'estomac de 14 sujets en bonne santé avec des niveaux normaux de glycémie à jeun après qu'ils ont consommé 300 g de pudding ou 300 g de pudding avec 6 g de cannelle.

Ils ont constaté que la cannelle augmentait de 34,5 à 37 % le temps que l'estomac prenait pour se vider, retardant ainsi la montée des niveaux de glucose sanguin qui suit un repas. La cannelle n'avait pas d'effet sur la satiété.

(*American Journal of Clinical Nutrition*, June 2007, vol. 85, 6; 1552-1556.)

Une étude a examiné la relation existant entre la consommation de thé vert et le risque de cancer colorectal chez 69 710 Chinoises âgées de 40 à 70 ans. Les chercheurs les ont suivies pendant six ans et ont identifié 256 cas de cancer colorectal. Les sujets buvant régulièrement du thé vert au commencement de l'étude ont eu 37 % moins de risque de cancer colorectal que ceux en consommant de façon irrégulière. La réduction du risque était en relation avec la dose de thé vert régulièrement consommée et la durée de cette consom-

## Thé vert et santé du côlon

mation. Les femmes qui ont bu beaucoup de thé vert avant et pendant la période de suivi de l'étude ont vu leur risque de cancer colorectal diminué de 57 %. (*Cancer Epidemiology Biomarkers & Prevention*, June 2007, 16; 1219-1223.)



## Oméga-3 et maladie d'Alzheimer

Pendant six mois, des sujets ont reçu quotidiennement un supplément d'acide gras oméga-3 (1,7 g d'EPA et 0,6 g de DHA) ou un placebo. Ensuite, pendant six autres mois, tous les participants ont reçu un supplément d'oméga-3. Le génotype des participants a été mesuré pour identifier leurs gènes d'apolipoprotéine.

Les performances cognitives déclinent naturellement avec l'âge mais la génétique joue un rôle dans la progression complexe de la maladie d'Alzheimer.

Aucune différence observable n'a été constatée entre les patients recevant des oméga-3 et ceux sous placebo. Mais lorsque les scientifiques ont tenu compte

du génotype de l'ApoE4, une différence appréciable est apparue. Les transporteurs de gènes ayant reçu des suppléments d'oméga-3 ont répondu de façon positive à la supplémentation par rapport aux symptômes d'agitation alors que les non-porteurs du gène ont montré des améliorations dans les symptômes dépressifs.

(*International Journal of Geriatric Psychiatry*, published on-line, 2007 June 21st, doi:10.1002/gps.1857)

## Ginseng et fatigue liée au cancer

De nombreux patients cancéreux ressentent une fatigue extrême après le diagnostic et pendant le traitement ; dormir ou se reposer

d'avantage ne soulage pas leur problème. Des scientifiques ont enrôlé 282 patients dans une étude randomisée, contrôlée contre placebo dans laquelle différents groupes ont reçu quotidiennement des doses de ginseng du Wisconsin de 750, 1 000 et 1 200 mg ou un placebo. Les patients recevant un placebo ou la dose la plus faible de ginseng ont rapporté de très faibles améliorations de leur état de fatigue ou de leur bien-être psychologique ou physique. Mais ceux qui ont reçu des doses plus importantes ont montré des améliorations de leurs niveaux d'énergie globale et ont fait état de niveaux plus élevés de vitalité et de moins de fatigue. Ils ont aussi rapporté une amélioration de l'ensemble de leur bien-être mental, physique, spirituel et émotionnel. (2007 June 3rd, Annual meeting of the American Society of Clinical Oncology.)

