



Retranscription écrite de la conférence web exceptionnelle
avec le Dr Philippe Véroli

A. L'arthrose

1. Qu'est-ce que l'arthrose ?
2. Comment diagnostique-t-on l'arthrose ?
3. Les traitements conventionnels face à la médecine naturelle
4. L'assiette anti-arthrosique
5. Les compléments alimentaires et autres thérapies
6. Comment prévenir l'arthrose ?
7. Le rôle de la vitamine D

B. L'hypnose

1. Qu'est-ce que l'hypnose ?
2. Comment se présente une séance d'hypnose ?
3. Quels sont les domaines d'application de l'hypnose ?
4. EMDR et EFT, deux techniques complémentaires à l'hypnose
5. Toutes les personnes sont-elles hypnotisables ?

C. Questions en direct des webinautes

1. Le lait est-il toxique ?
2. Que penser du jeûne et des mono-diètes ?
3. Est-ce que l'acupuncture, la médecine chinoise, l'hypnose ou la nutrition peuvent aider un malade atteint de Parkinson ?
4. Que penser de la cure thermale dans le cadre de l'arthrose ?
5. Les complexes vitaminiques sont-ils de qualité égale ?



Dr Philippe Véroli

Frédéric. Bonjour à tous, bonjour aux 119 personnes qui arrivent.

Nous sommes parfaitement cadrés avec le docteur Véroli qui est avec nous.

Dr Véroli : Bonsoir à tous.

Frédéric : Avec une bonne qualité, nous avons préparé un très beau webinaire pour vous. Merci à tous et bienvenue dans ce nouveau webinaire organisé par «Santé Corps Esprit» merci à toute l'équipe technique de nous permettre enfin de réaliser parfaitement ce webinaire.

Nous avons donc le plaisir de recevoir le Dr Philippe Véroli, médecin anesthésiste réanimateur, spécialisé en nutrition et diplômé en médecine traditionnelle chinoise.

Nous allons voir, ce soir, pas mal de sujets notamment un gros sujet, un sujet passionnant qui concerne tellement de monde, l'arthrose, et qui semble parfaitement inéluctable, tout le monde en parle comme quelque chose d'atroce mais nous savons maintenant, avec le Dr Véroli et «Santé Corps Esprit» qu'il y a beaucoup de solutions qui vont être proposées.

Le webinaire va commencer.

Trois ou quatre parties en fonction du temps qui nous sera imparti. Une grosse partie pour rappeler les fondamentaux sur l'arthrose donc on va parler de l'arthrose pendant 40 ou 45 minutes avec sa définition, toutes les questions que l'on peut se poser sur l'arthrose. On va certainement évoquer l'hypnose parce que c'est une technique, il faut penser que le docteur Véroli est aussi anesthésiste et donc tout ce qui est hypnose, état modifié de conscience peuvent être tout à fait pertinents dans sa bouche. Nous allons éventuellement, si le temps est possible, parler de la thyroïde et après vous aurez tout loisir de poser vos questions au Dr Véroli qui n'hésitera pas à vous répondre. Dr Véroli, êtes-vous prêt ?

Dr Véroli : Je suis prêt à répondre à vos questions.

A. L'arthrose

1. Qu'est-ce l'arthrose ?

Frédéric : Est-ce que vous êtes perclus d'arthrose ?

Dr Véroli : Non pas du tout.

Frédéric : Vous avez des solutions à nous proposer ?

Dr Véroli : J'ai des solutions à vous proposer, absolument.

Frédéric : Vous pouvez nous expliquer ce qu'est l'arthrose ?

Dr Véroli : Arthrose en grec ça veut dire articulation donc on a appelé arthrose l'usure des articulations et on a opposé ça à l'arthrite, alors c'est une opposition qui est un peu ancienne, l'arthrose était censée être une usure mécanique sans inflammation alors que l'arthrite était considérée comme une altération des articulations due à un phénomène inflammatoire par exemple la polyarthrite rhumatoïde ou des arthrites inflammatoires comme la goutte. En fait on s'est aperçu, il y a déjà maintenant pas mal d'années, que ce qu'on appelle l'arthrose est aussi un phénomène inflammatoire donc les mots utilisés qui viennent du passé ne correspondent plus à une réalité scientifique d'aujourd'hui et en fait l'arthrose, on pourrait aussi normalement appeler ça une arthrite.

Frédéric : Est-ce que c'est dangereux, mortel, inéluctable ?

Dr Véroli : Inéluctable ? Non. Les personnes âgées ont plus souvent d'arthrose que les sujets jeunes mais ce n'est pas parce qu'elles vieillissent, c'est parce qu'elles ont accumulé un certain nombre d'années avec des facteurs favorisant l'arthrose mais si elles n'avaient pas ces facteurs, elles pourraient être âgées sans arthrose, c'est pour ça d'ailleurs que l'on voit des personnes âgées qui n'ont pas d'arthrose, qui ont une vie particulièrement saine, ça c'est une première chose. Est-ce que c'est dangereux ? Oui c'est dangereux et c'est même mortel et je vais vous expliquer comment. L'arthrose ça fait mal, on a les articulations raides, on est embêté dans sa vie de tous les jours mais ça à la limite c'est pénible mais ce n'est pas mortel. Simplement les gens qui ont de l'arthrose ont une mortalité supérieure aux autres, environ 50 à 55 pour cent supérieure à la population non arthrosique, ce n'est pas directement à cause de l'arthrose. Les patients arthrosiques ont 50 à 55 pour cent de risques de décès sup-

plémentaires du fait de maladies cardio-vasculaires et justement parce que c'est le terrain inflammatoire sous-jacent à l'arthrose qui va aussi favoriser d'autres maladies qui sont mortelles, notamment tous les problèmes cardio-vasculaires (infarctus, accident vasculaire cérébral, hypertension) tous ces facteurs étant dangereux pour la vie.

Frédéric : Donc ce n'est pas forcément une maladie du vieillissement, c'est d'abord une maladie de terrain, c'est ça ?

Dr Véroli : Absolument.

Frédéric : Les facteurs de risques qui sont évidemment présents dans le terrain de l'arthrose, c'est quoi ?

Dr Véroli : Il y a un petit facteur génétique certainement mais qui n'est pas du tout prépondérant. On sait par exemple qu'il y a des familles d'arthrosiques donc effectivement si vous avez votre père, votre mère qui sont arthrosiques à ce moment-là, statistiquement vous risquez d'avoir plus de risques d'avoir de l'arthrose, un facteur génétique probable même s'il n'est pas clairement identifié. Il y a aussi une prédisposition génétique pour l'arthrose des doigts par exemple qui est plus fréquente chez les femmes, là il y a peut-être des facteurs génétiques mais, j'ai ma petite opinion là-dessus, c'est peut-être parce qu'elles ne sont pas assez aidées par leur mari dans les travaux ménagers, c'est à moitié une plaisanterie parce qu'il est possible que cela joue un rôle important. Sinon l'essentiel des facteurs ne sont pas génétiques, ils sont environnementaux. Ce sont avant tout la sédentarité, le surpoids, les facteurs alimentaires qui sont les principaux facteurs.

Frédéric : Avant de passer à d'autres questions, est-ce que c'est vrai que le sport est contre-indiqué en cas d'arthrose ?

Dr Véroli : C'est exactement le contraire c'est-à-dire que la notion que l'on avait avant, quand on pensait que l'arthrose était strictement une maladie de l'usure, mécanique, à ce moment-là il était logique de dire « votre articulation est usée donc il faut moins vous en servir pour qu'elle ne continue pas à s'user ». Maintenant que l'on sait que c'est exactement le contraire, une prévention essentielle de l'arthrose c'est d'avoir une activité physique et une fois que l'on a de l'arthrose, il faut surtout continuer et si on n'a pas commencé, commencer à avoir une activité physique adaptée bien sûr à ses capacités mais il faut bouger. Le mouvement, c'est la vie, entretenir le mou-

vement, c'est entretenir la vie, la circulation de l'énergie si on peut parler avec d'autres termes que ceux du médecin et l'absence de mouvement, c'est le contraire de la vie. Donc il faut bouger surtout si on a de l'arthrose.

Frédéric : Est-ce qu'il y a une évolution inéluctable de l'arthrose ?

Dr Véroli : L'arthrose est une maladie évolutive, une maladie chronique qui évolue sur un temps variable. Le plus souvent l'évolution va sur plusieurs dizaines d'années, les gens commencent à se plaindre parfois vers 40 ou 45 ans dans ces cas-là ça veut dire que la maladie a commencé bien avant, elle a commencé au moins 10 ans avant parce que c'est une évolution quand même équivalente, c'est-à-dire qu'il faut avoir des erreurs d'habitudes de vie assez prolongées pour finir par souffrir d'un problème. La nature est bonne mère, le corps est bien sympathique, il faut faire beaucoup de bêtises pendant assez longtemps pour finir par avoir un problème. Prenez l'exemple des fumeurs, des gens qui boivent trop d'alcool, il faut des années et des années pour que ça ait des répercussions sur le corps. L'arthrose c'est pareil, ça évolue mais le plus souvent lentement. Il existe des formes d'évolution plus rapides et il existe des arthroses que l'on appelle des arthroses destructrices rapides qui en très peu d'années vont pouvoir détruire complètement une articulation, ça existe aussi. Tout se voit mais le plus souvent c'est une évolution qui est lente, progressive sur des dizaines d'années.

2. Comment diagnostique-t-on l'arthrose ?

Frédéric : Quels sont les premiers signes qui me feraient consulter et envisager éventuellement un diagnostic d'arthrose ?

Dr Véroli : Les gens consultent quand ils ont mal, le premier signe c'est la douleur. Elle est souvent associée, parfois d'emblée et parfois secondairement, à la raideur. Douleur et raideur sont les deux grands signes de l'arthrose et ce qu'il faut bien savoir c'est qu'il n'y a pas de signes généraux, ça veut dire qu'on n'a pas de fièvre, pas de signes biologiques, ce sont des signes qui sont locaux, douleur et raideur de l'articulation concernée.

Frédéric : Donc ce sont les premiers signes qui font consulter, y a-t-il des examens biologiques, radiologiques qui font penser à l'arthrose ?

Dr Véroli : Le diagnostic est essentiellement fait sur la clinique, c'est une première chose. Après quand on va voir son médecin pour des douleurs articulaires, déjà il y a un examen clinique qui va être fait, on vérifie que l'articulation n'a pas de signes inflammatoires alors il peut y avoir une inflammation en cas de poussée arthrosique ponctuellement mais si on a une articulation qui est chaude, douloureuse ou gonflée, il faut bien vérifier qu'il s'agit bien d'une poussée d'arthrose et pas d'une arthrite infectieuse par exemple ou d'une maladie inflammatoire plus compliquée comme ce que l'on appelle les rhumatismes inflammatoires parmi lesquels polyarthrite rhumatoïde, spondylarthrite ankylosante donc c'est quand même bien d'avoir un avis médical.

Frédéric : Est-ce que le médecin généraliste est à même de diagnostiquer ça ou il faut absolument un rhumatologue ?

Dr Véroli : Le médecin généraliste est parfaitement à même de dépister l'arthrose et de s'en occuper. Normalement il n'y a pas obligatoirement besoin d'aller voir un rhumatologue parce qu'on a de l'arthrose. Si le médecin généraliste s'intéresse aux problèmes, il peut vous suivre sans aucun problème. Donc le patient consulte parce qu'il a une douleur, une raideur, le médecin examine, il vérifie qu'il s'agit d'arthrose cliniquement sur les caractères de la douleur, il y a ce que l'on appelle un dérouillage c'est-à-dire que le matin l'articulation ne fait pas trop mal mais elle est raide, après quelques mouvements ça bouge mieux et souvent il a plus mal le soir que le matin.

Frédéric : Ça, c'est un signe majeur ?

Dr Véroli : Oui c'est un signe majeur. Après pour confirmer son diagnostic, il va pouvoir faire des radios. On fait une radio de l'articulation concernée, par exemple quelqu'un vient voir son médecin parce qu'il se plaint de douleurs au genou avec une raideur, on va faire une radio alors on fera volontiers une radio des deux genoux et on va voir des signes radiologiques qui sont caractéristiques de l'arthrose. Je vais vous les énumérer rapidement et les médecins connaissent très bien ça, en précisant toutefois qu'il n'y a pas ce que l'on appelle de parallélisme radio clinique c'est-à-dire qu'il y a des gens qui, à la radio, ont des signes vraiment importants d'arthrose et ne se plaignent de presque rien et il y en a d'autres qui ont des douleurs vives, une raideur importante et qui, quand on leur fait une radio, ont des signes radiologiques tout à fait mineurs. Donc il n'y a pas de parallélisme entre la radio et la clinique. Néanmoins sur la radio on va rechercher

les signes suivants qui sont caractéristiques. Le plus caractéristique, c'est ce que l'on appelle le pincement de l'interligne articulaire c'est-à-dire que par exemple quand vous faites une radio d'un genou, vous voyez en haut le fémur avec la rotule, en dessous le tibia et le péroné et entre le fémur et le tibia il y a un espace qui sur la radio apparaît comme vide. En fait cet espace correspond à l'épaisseur de cartilage qui correspond aux deux os et comme à la radio on ne voit pas les cartilages, on a l'impression que c'est vide. Quand le cartilage s'use puisque c'est ça l'arthrose, c'est une usure cartilagineuse, on va avoir cet espace entre le fémur et le tibia qui va diminuer donc quand on a une diminution de l'espace entre les deux os, ça veut dire que le cartilage est usé donc ça c'est très simple, c'est une première chose, c'est le signe principal. On a d'autres signes aussi, on peut avoir dans les os de part et d'autre de l'articulation concernée un manque d'os, on appelle ça des géodes, ce sont des conséquences de phénomènes mécaniques, l'os peut se raréfier près de l'articulation. On peut aussi avoir à l'inverse des constructions osseuses aberrantes, que l'on appelle des ostéophytes, par exemple on appelle ça vulgairement les becs du perroquet par exemple, ce sont des réactions anatomiques, l'os a une réaction pour essayer de réagir à ce qui lui arrive, il fabrique de l'os en excès mais de façon inappropriée. Voilà les principaux signes radiologiques qui sont très classiques, très connus.

Alors y a-t-il des signes biologiques ?

Non justement c'est important. Quand on fait une prise de sang, il n'y a rien contrairement à des maladies inflammatoires plus graves.

Frédéric : Donc il n'y a pas d'indicateurs comme la CRP ?

Dr Véroli : Les globules blancs sont normaux, la CRP est normale. On peut avoir une augmentation ponctuelle en cas de poussée inflammatoire parce qu'on a des poussées d'arthrose et au moment d'une poussée, on peut avoir un peu d'inflammation mais c'est transitoire.

3. Les traitements conventionnels face à la médecine naturelle

Frédéric : On va passer rapidement sur les approches médicales. On imagine que ce sont des antalgiques, des anti-inflammatoires et éventuellement de la cortisone pour traiter mais l'essentiel de notre propos sera vraiment les solutions naturelles.

Dr Véroli : Je peux vous faire un rapide aperçu de ce que va vous proposer le médecin standard quand vous allez le voir. Premièrement, des médicaments contre la douleur. Le généraliste ou le rhumatologue va volontiers associer des anti-inflammatoires. Ces médicaments ont un effet au début mais qui va être de moins en moins important au fur et à mesure que le temps passe. Au début ça vous calme bien et après beaucoup moins bien. L'inconvénient c'est qu'il y a beaucoup d'effets secondaires notamment avec les anti-inflammatoires. On connaît tous la toxicité pour le tube digestif, ça fait des ulcères, ça fait des troubles digestifs de toutes sortes donc ce n'est pas anodin, il y a des risques rénaux, des risques cardiaques mais ce sont des médicaments qui sont donnés de façon très facile et qui pourtant devraient être donnés avec beaucoup plus de précautions et de parcimonie. Donc antalgiques, anti-inflammatoires, quand ça ne suffit plus on peut vous proposer des infiltrations de deux types, soit de cortisone, anti-inflammatoire puissant qui va vous soulager transitoirement, soit dans certains cas et dans certaines articulations quelque chose que l'on appelle acide hyaluronique qui est assez intéressant, qui est un produit qui est efficace, qui soulage pendant un certain temps, qui ne guérit rien et finalement quand ça ne va plus on va vous proposer une opération pour changer votre articulation, mettre une prothèse si l'articulation le permet. Ce qu'il faut savoir quand même c'est que ces médicaments, notamment les anti-inflammatoires et la cortisone, vont aggraver l'arthrose. Ça, on ne vous le dit pas toujours, ça vous soulage transitoirement mais ça aggrave l'évolution, ça accélère l'évolution des maladies arthrosiques donc c'est quand même très embêtant.

Frédéric : En un mot, vous pourriez expliquer ce petit processus parce que c'est important pour nos auditeurs de comprendre pourquoi les anti-inflammatoires vont aggraver et pourquoi les solutions naturelles pourraient prendre le pas sur ça ?

Dr Véroli : C'est un peu compliqué mais on va faire simple quand même. La réaction inflammatoire est quelque chose de physiologique c'est-à-dire que l'inflammation normalement est utile. Notre corps fait des réactions inflammatoires quand vous avez un microbe qui entre dans votre corps, une brûlure avec le soleil ou chimique, on a une réaction inflammatoire qui vise à isoler l'agent extérieur, ensuite qui vise à l'éliminer puis dans une dernière phase à reconstruire l'organisme comme il était avant l'agression. Donc une réaction inflammatoire physiologique et bonne a un début, un milieu et une fin. Le problème dans l'arthrose

c'est que justement c'est une réaction qui s'enchaîne et qui n'a pas de fin. Les anti-inflammatoires qui vont bloquer toutes les phases de l'inflammation, bloquent aussi la phase terminale qui sert à la restitution complète de l'organisme. Les anti-inflammatoires vont empêcher les phases initiales avec la douleur mais ils vont aussi empêcher la reconstruction par le corps lui-même de ce qu'il était avant que l'inflammation ne commence.

Frédéric : Face à cela nous avons deux attitudes, la prévention et une arthrose installée. Prenons le cas d'une arthrose installée. Quelles sont les solutions, les premières pistes que vous pouvez donner pour déjà calmer les personnes ? On a bien compris que les anti-inflammatoires et les antalgiques sont efficaces au départ mais peut-être peut-on prendre rapidement le relais par des solutions naturelles. Quelles seraient les premières solutions naturelles que vous proposeriez ?

Dr Véroli : Effectivement comme vous le dites quand quelqu'un vient me voir et qu'il a mal, il faut quand même en premier le soulager. On peut utiliser des plantes anti-inflammatoires, il y en a deux que j'utilise volontiers et qui sont efficaces assez rapidement, il y a l'Harpagophytum qui est une plante très disponible, que l'on peut trouver facilement et partout, vous prenez deux à quatre grammes par jour d'extrait standardisé d'Harpagophytum, on peut aussi prendre de la teinture mère, 40 gouttes deux fois par jour, ça va calmer les douleurs en quelques jours. Ça n'agit pas immédiatement comme un comprimé anti-inflammatoire et en quelques jours ça va déjà mieux, on a un effet maximum au bout d'une semaine. Il y a une autre plante qui est puissamment anti-inflammatoire, que j'aime beaucoup aussi, qui est le *Boswellia serrata*, il s'agit d'un arbre originaire d'Inde et on utilise la résine de cet arbre. Un arbre qui est utilisé depuis des milliers d'années en médecine ayurvédique, la médecine traditionnelle indienne est très efficace pour calmer l'inflammation non seulement au niveau des articulations mais au niveau de tout organisme et elle est aussi très efficace dans les problèmes de maladies inflammatoires des intestins. Voilà deux plantes qui peuvent être utilisées rapidement. Ça n'empêche pas de prendre parallèlement un petit peu de Doliprane, de paracétamol, voire ponctuellement un comprimé anti-inflammatoire si on est vraiment dans une crise douloureuse mais grâce à ces plantes qui ont un effet assez rapide, on va pouvoir rapidement se passer de médicaments. Voilà pour calmer la personne.

Maintenant évidemment si on se contente de faire ça, ça ne va pas suffire. C'est-à-dire qu'il faut prendre des

mesures à plus long terme notamment hygiène de vie. Il est indispensable d'avoir à certaines habitudes d'hygiène de vie, on ne peut pas se contenter de prendre des médicaments, fussent-ils naturels, pour compenser une mauvaise hygiène de vie, ça ne marchera pas sur le long terme.

Frédéric : L'hygiène de vie, c'est l'alimentation ? Est-ce qu'il existe une assiette anti-inflammatoire, une assiette anti arthrose ?

Dr Véroli : Oui absolument. En fait les mesures dont je vais vous parler qui concernent l'hygiène de vie et qui sont efficaces pour prévenir l'arthrose sont des mesures qui vont prévenir la maladie en général, des mesures de santé très générales qui s'appliquent entre autres à l'arthrose mais qui seraient les mêmes si on voulait parler de maladies cardio-vasculaires, etc. Tout le problème va être d'avoir une alimentation, pour ne parler que de l'alimentation parce qu'il y a d'autres éléments d'hygiène de vie mais parlons de l'alimentation, c'est une alimentation hypotoxique et je dirais qu'actuellement il a été prouvé scientifiquement que l'idéal c'est ce qu'on appelle le régime méditerranéen. Manger beaucoup de légumes et de fruits, surtout des légumes, des bonnes graisses, des oléagineux. Dans la diète méditerranéenne il y a du poisson, des laitages, du fromage, pas du lait mais des laitages et du fromage, yaourt, un peu de viande aussi, voilà les grandes lignes.

Frédéric : Marie-Madeleine nous pose la question «les anti-inflammatoires naturels n'ont-ils pas le même effet d'aggravation à long terme que les médicaments chimiques en bloquant également la phase de réparation de l'inflammation» ?

Dr Véroli : C'est une très bonne question. Il n'y a pas eu de travaux scientifiques pour étudier ça mais on constate que les anti-inflammatoires naturels n'ont pas cet effet. On n'a pas d'explication vraiment carrée à donner mais ce qu'on peut supposer, c'est un raisonnement qui se vérifie dans la plupart des cas, c'est que quand on utilise les plantes on a un ensemble de molécules qui sont contenues naturellement dans la plante qui font que beaucoup d'effets secondaires n'apparaissent pas. En fait la nature semble bien faire les choses, quand elle vous donne une plante avec à l'intérieur un principe actif, par exemple anti-inflammatoire, il y a aussi des tas d'autres molécules dans cette plante qui vont faire en sorte que ça contrebalance peut-être les potentiels effets secondaires. C'est une notion que l'on retrouve beaucoup en médecine chinoise, quand on donne une formule thérapeutique

en médecine chinoise on n'utilise jamais une molécule comme on fait en allopathie, une molécule active, on utilise plusieurs plantes ou produits, les uns compensant les éventuels effets secondaires des autres. Il est probable que dans le *totum* d'une plante il y ait ce phénomène qui fait que l'on n'a pas d'effets secondaires. Un exemple à ce sujet, ce n'est pas le sujet d'aujourd'hui mais vous savez qu'il y a les statines pour le cholestérol qui donnent plein d'effets secondaires et il y a des statines naturelles. Je ne suis pas en train de dire que c'est bien de prendre des statines naturelles, ce n'est pas ça mais dans les statines naturelles on n'a beaucoup moins d'effets secondaires qu'avec les statines de médicaments parce que c'est un produit dans lequel il n'y a pas seulement la molécule active, il y a l'ensemble, là en l'occurrence de la levure de riz, qui fait que peut-être il y a d'autres molécules qui compensent et qui font qu'il n'y a pas d'effets secondaires. C'est probablement le même mécanisme pour le fait que les anti-inflammatoires naturels ne bloquent pas cette phase de restitution *ad integrum*.

4. L'assiette anti-arthrosique

Frédéric : On parle très souvent de terrain acide, terrain acido-basique et on sait que l'inflammation s'installe plus facilement sur un terrain acide et justement vous parlez du régime méditerranéen, vous avez parlé des produits laitiers, je reviens toujours sur cette polémique inéluctable, nous sommes convaincus qu'il y a un intérêt à arrêter les produits laitiers, vous avez cité les yaourts mais peut-être que vous avez cité certains yaourts, je dis ça parce qu'à mon avis il va y avoir polémique là-dessus donc je préfère la lever tout de suite.

Dr Véroli : Quand je parlais de produits laitiers ce n'était pas provocateur parce que dans la diète méditerranéenne il y a vraiment des produits laitiers donc ça n'aurait pas été honnête de ne pas le dire. Maintenant les produits laitiers, il y a des choses qui sont connues et admises et puis il y a des avis. Moi je sais à peu près ce qui est connu et admis et j'ai aussi un avis. Globalement la première chose à dire c'est qu'il n'y a que l'être humain qui boit du lait après le sevrage. Déjà on n'a pas un besoin de lait pour être en bonne santé une fois que l'on a fini de téter sa mère. Donc on n'a pas à se croire obligé de boire du lait ou de consommer des produits laitiers pour rester en bonne santé, que ce soit au sujet du calcium ou je ne sais quoi d'autre. La deuxième chose c'est que l'avis sur le lait doit quand même beaucoup dépendre aussi

de quel lait on parle. Si vous prenez le lait qui nous est servi aujourd'hui quand vous allez l'acheter au supermarché, c'est une catastrophe. Par contre vous avez des peuples qui consomment un lait très propre, qui provient d'animaux qui n'ont fait que manger de l'herbe, ces gens-là n'ont pas vraiment de problèmes. Je peux vous citer deux populations, il y a les Massaï en Tanzanie qui boivent beaucoup de lait, il y a les Mongols, ils ne sont pas tous malades parce qu'ils boivent du lait. Par contre chez nous, il y a un problème de qualité.

Frédéric : Si on peut revenir sur l'assiette anti arthrosique, qu'est-ce que vous y mettez ?

Dr Véroli : Ma première recommandation c'est de manger beaucoup de légumes et de fruits, plus de légumes que de fruits. Beaucoup, c'est quoi ? Beaucoup c'est 4 à 500 grammes de légumes par jour.

Frédéric : Lesquels ?

Dr Véroli : Il faut que ce soient des légumes colorés. Tout ce qui a de la couleur, c'est bon et je vais vous dire pourquoi. Vert, rouge, peu importe donc je ne parle pas de la pomme de terre. La pomme de terre n'est pas un mauvais aliment mais quand je dis des légumes, ce sont des légumes verts. Pourquoi ? Parce qu'ils sont riches en antioxydants, en polyphénols, en substances qui vont apporter des éléments antioxydants étant donné que dans l'arthrose il y a des phénomènes d'oxydation importants donc quand vous mangez beaucoup de ces produits, vous luttez contre ce phénomène. Ce que j'ai l'habitude de dire à mes patients c'est quand vous prenez une assiette, un repas, supposons que l'assiette soit ronde, vous tirez un diamètre pour partager l'assiette en deux, dans une moitié vous ne mettez que de la verdure et dans l'autre moitié vous mettez le reste. Viande, farineux, féculents donc si vous faites ça c'est un repère de base qui permet de manger suffisamment de légumes. Ce qui est important c'est l'équilibre. Il y a des gens qui me disent par exemple «je ne mange pas de viande parce que ça rend acide». En fait, ce qui rend acide c'est le déséquilibre entre les aliments alcalins et les aliments acides. Par exemple quand on prend le régime paléolithique ancestral, ces gens-là mangent de la viande mais ils mangeaient aussi énormément de végétaux donc au bout du compte ils n'étaient pas forcément acides, ils étaient même plutôt alcalins. Ce qu'il faut savoir à ce sujet pour rejoindre votre question sur l'acidité, c'est que schématiquement ce qui va vous alcaliniser ce sont les fruits et légumes, tout le reste vous acidifie. Si on retient ça, ça va. Donc on comprend que pour ne pas

être acide, il faut manger au moins la moitié de légumes puisque tout le reste va vous acidifier. Si vous mangez plus de trucs qui acidifient que de légumes qui alcalinisent vous serez plus probablement acide et ça effectivement ça contribue à l'usure des articulations. Donc manger des antioxydants, manger une alimentation alcalinisante, des légumes, des fruits, bien boire parce que ça permet de lutter contre l'acidité du corps, voilà au niveau alimentation les recommandations pour ça mais ça ne suffit pas. Il faut aussi manger de bonnes graisses anti-inflammatoires notamment ce qu'on appelle les oméga-3. Alors les acides gras, c'est compliqué, il y a de bonnes graisses, de mauvaises graisses mais ce qu'on peut retenir schématiquement, il y a les acides gras saturés et les acides gras insaturés. Ça veut dire quoi insaturés ? Ce sont des molécules chimiques avec des doubles liaisons donc c'est un terme de chimistes. Il y a les oméga-3 et les oméga-6. Normalement, de façon ancestrale, on mangeait à peu près autant d'oméga-3 que d'oméga-6 et tout allait bien. Avec l'alimentation industrielle moderne on a une augmentation en flèche de la consommation d'acides gras oméga-6 et ceux-là sont pro inflammatoires alors que les oméga-3 sont schématiquement anti-inflammatoires donc il faut manger plus d'oméga-3 et surtout diminuer les oméga-6 parce qu'actuellement on mange 10 à 20 fois plus d'oméga-6 que d'oméga-3 alors qu'il faudrait en manger à peu près trois fois plus et certains disent même 50 pour cent de chaque. Où sont les oméga-3 ? L'huile de colza, l'huile de lin, les graines de lin. Les oméga-6, c'est l'huile de tournesol, de palme. L'huile d'olive est aussi une très bonne huile mais il n'y a pas d'oméga-3 dans l'huile d'olive mais c'est quand même une très bonne huile donc globalement ce que je conseillerais, pour ce qui est des huiles on peut encore une fois donner des messages simples schématiques mais juste, ayez à la maison au moins deux huiles, huile de colza que vous mettez dans tout ce qui est crudité et l'huile d'olive que vous pourrez consommer crue et vous pourrez faire chauffer en ayant soin de ne pas la faire fumer.

Frédéric : Est-ce que vous pensez des régimes à faible indice glycémique ? Est-ce que ça fait partie de l'assiette anti arthrose ou pas ?

Dr Véroli : Le sucre, globalement pour la santé, ce n'est vraiment pas une bonne idée. On mange trop de sucre d'ailleurs ne pas prendre de dessert sur le plan nutritionnel, c'est très bien. On est dans une civilisation, une culture où on prend des desserts mais dans d'autres pays on ne prend pas de dessert et les gens se portent bien. Ils se portent même mieux.

Alors quel est le problème ? Quel rapport entre le sucre et l'arthrose ? En fait quand on mange du sucre on favorise les phénomènes de glycation. Qu'est-ce que la glycation ? C'est encore de la chimie, c'est la fixation d'un sucre sur une protéine et ce sucre, en se fixant sur la protéine, va la caraméliser et du coup elle ne marche plus. Il y a plein de fonctions biologiques qui sont bloquées parce que les protéines qui font ces réactions sont caramélisées. D'ailleurs les diabétiques, pour mesurer l'équilibre de leur diabète, mesurent ce que l'on appelle l'hémoglobine glyquée. C'est un truc spécial qui mesure la glycation ou le degré de caramélisation de notre organisme. Plus vous êtes caramélisé, moins vous fonctionnez bien et plus vous avez arthrose parce que ces protéines caramélisées vont se nicher partout y compris dans les articulations et ça favorise des oxydations, des dysfonctionnements et ça paralyse les éléments, les réactions chimiques qui permettent la bonne santé.

Comment faire ? Déjà en mangeant le moins de sucre possible et quand vous mangez des sucres, évitez les sucres rapides. En gros il y a des aliments qui font monter le sucre dans le sang très vite, on dit qu'ils ont un index glycémique élevé. Il y en a d'autres qui vont faire monter le sucre dans le sang plus lentement, on dit qu'ils ont un index glycémique bas.

Pourquoi c'est important ? C'est important parce qu'en fonction de la vitesse à laquelle monte le sucre dans le sang, il y a d'autres choses qui vont augmenter secondairement notamment l'insuline et là on rentre dans le rôle des hormones. Sachez que quand vous mangez des choses qui ont un goût sucré, ce sont des choses qui ont un index glycémique élevé et ça ne va pas être bon pour les articulations parce que vous allez caraméliser vos cartilages et vous allez favoriser l'évolution de l'arthrose et la dégénérescence de votre articulation alors que si vous prenez des choses qui n'ont pas un goût sucré, l'index glycémique est plus bas par exemple dans les pommes de terre, le riz, les pâtes, tout ça ce sont aussi des sucres mais à index glycémique plus bas qu'un bonbon et donc c'est mieux. Globalement plus vous baissez le sucre, meilleure sera votre santé.

Frédéric : Mais alors dans le pain, le riz, les pâtes, il y a du sucre ? Il faut quand même limiter mais on va par exemple favoriser le riz blanc ou le riz complet ?

Dr Véroli : Il faut quand même bien manger, on ne peut pas ne rien manger non plus. Il y a les régimes qui excluent quasi totalement le sucre, ce qu'on appelle les régimes cétogènes mais ce sont des trucs impossibles à

faire toute la vie. On ne peut pas demander aux gens de faire des choses impossibles, ça ne tient pas debout. Alors quand on a une maladie très grave on peut faire un effort pendant quelques mois pour sauver sa peau mais quand quelqu'un a de l'arthrose qui est une maladie que l'on garde à vie, on ne va pas lui dire d'avoir un régime cétogène toute sa vie, ça ne tient pas debout. Les régimes amaigrissants qui font appel à ça sont des inepties parce que ça ne marche pas. Simplement il faut avoir une consommation raisonnable et raisonnée en faisant la part belle aux légumes et vous pouvez manger un peu de pâte, un peu de riz, un peu de pommes de terre, il ne faut pas exagérer ce n'est pas dramatique non plus.

Frédéric : C'est juste un bon équilibre mais favoriser les légumes pour pouvoir palier. Est-ce qu'il y aura une compensation possible grâce aux compléments alimentaires ? On parle souvent de curcuma, de glucosamine, chondroïtine, est-ce que ce sont des compléments qui sont importants ? Est-ce que l'on est obligé de passer par les compléments ?

Dr Véroli : Tout dépend à quel moment on voit le patient. Quelqu'un qui n'a encore pas d'arthrose...

Frédéric : Pardonnez-moi, là on parle de la personne qui a de l'arthrose.

Dr Véroli : La personne qui a de l'arthrose, je lui donne systématiquement des compléments alimentaires, je ne me contente pas de l'hygiène de vie parce que ce que je veux...

Frédéric : Ce n'est pas suffisant ?

Dr Véroli : Alors ça dépend de l'hygiène de vie qu'elle avait mais de toute façon je donne des compléments alimentaires dans ces cas-là parce qu'il faut quand même prendre de vitesse l'évolution de la maladie. Si la personne qui vient me voir et qui a de l'arthrose, ça veut dire qu'elle a déjà des phénomènes d'oxydation, peut-être une acidose que l'on pourra dépister mais le phénomène pathologique est déjà enclenché donc dans ce cas je vais donner un traitement et je ne vais pas me contenter de l'hygiène de vie parce que les mesures d'hygiène de vie qui sont efficaces le sont sur le long terme et pas à court terme. L'hygiène de vie c'est sur des mois et des années que ça produit ses effets mais quand quelqu'un vient me voir en ayant mal, je ne vais pas lui dire que ça ira mieux dans trois ans.

Frédéric : Si que je comprends bien, activités sportives, limiter la sédentarité autant que faire se peut, avoir une assiette antiarthrose avec beaucoup

de légumes, beaucoup de fruits, beaucoup d'éléments antiacides et antioxydants, limiter la consommation de produits sucrés, limiter la consommation de produits carnés pour également éviter trop d'acidité. Est-ce que les végétariens et les végétaliens vont être particulièrement affaiblis, carencés ou lésés dans ce type de régime ?

Dr Véroli : Un végétarien n'a aucune raison d'être carencé. Déjà s'il est végétarien, a priori il va manger assez de légumes et de fruits, il aura des sources de protéines satisfaisantes mais il faut quand même un peu de culture pour être végétarien, il faut connaître un peu la nutrition mais on peut avoir un apport protéique suffisant en étant végétarien. Les gens peuvent manger des œufs, des laitages, du fromage par exemple mais il y a aussi toutes les légumineuses, les oléagineux, tout ça apporte des protéines donc il n'y a pas de carence obligatoire en protéines chez les végétariens et évidemment pas en légumes non plus. Le végétalien, il faut qu'il soit particulièrement cultivé pour ne pas avoir de carence quand même. C'est possible mais ça nécessite une vraie documentation nutritionnelle. Par contre, on ne peut pas être végétalien comme ça, il faut savoir s'y prendre mais oui c'est possible. Ce qui est important, je voulais préciser parce que je dis de manger beaucoup de légumes, manger beaucoup de légumes mais malheureusement je ne saurais que trop conseiller de prendre des produits biologiques parce que quand vous vous gavez de légumes, vous vous gavez aussi de pesticides. Il ne faut quand même pas oublier qu'en France on utilise, par an, 62 000 tonnes de pesticides et c'est surtout dans les légumes donc quand vous mangez une pomme de terre qui a été traitée 12 fois ou des brocolis qui sont traités intensément qui ne sont pas biologiques, j'aurais des scrupules à vous dire de vous gaver de légumes, c'est une petite remarque importante.

Frédéric : C'est quand même fondamental. Donc on a parlé des gens qui avaient de l'arthrose, des compléments alimentaires, est-ce que l'ostéodensitométrie a un intérêt dans l'arthrose ?

Dr Véroli : Non. Ça ne sert à rien. L'ostéodensitométrie, c'est pour l'ostéoporose.

Frédéric : Donc la personne avec un équilibre alimentaire, le changement d'hygiène de vie peut prétendre à recouvrir un peu ses articulations en tout cas une fluidité dans ses articulations ?

Dr Véroli : Ce qu'on peut espérer, en tout cas c'est une précaution indispensable au moins pour freiner l'évo-

lution de l'arthrose. C'est-à-dire qu'on ne fait pas toujours machine arrière. Quand on a certaines dégradations articulaires, il est rare que l'on puisse revenir à un état antérieur et une articulation qui est déjà abîmée par l'arthrose, il est possible mais rare que l'on fasse machine arrière et que ça redevienne une articulation sans arthrose, cela n'est possible qu'au tout début.

5. Les compléments alimentaires et autres thérapies

Frédéric : Je reviens sur les compléments alimentaires, vous avez parlé de l'Harpagophytum, qu'est-ce qu'il y a d'autres à prescrire rapidement ?

Dr Véroli : Il y a plusieurs choses. Il y a d'abord des plantes qui ont un effet anti-inflammatoire et antioxydant. Je n'en citerai que deux, le curcuma et le gingembre qui sont des trésors pour la santé générale et pas seulement pour l'arthrose. Pour l'arthrose entre autres mais pas seulement. Vous aurez un grand bénéfice pour votre santé globale, y compris santé cardio-vasculaire qui est quand même la première cause de mortalité. Le curcuma et le gingembre qui sont parmi les plantes les plus antioxydantes que l'on connaisse et les plus anti-inflammatoires que l'on connaisse. Alors combien ? Je vais vous donner une idée, le curcuma, deux à trois grammes par jour, ça représente une cuillère à café qu'il est souhaitable de consommer avec un aliment gras et avec du poivre parce que le curcuma n'est pas très bien absorbé et quand on le mélange à du poivre ça facilite son absorption et ça augmente sa biodisponibilité donc on préconise toujours de faire une association curcuma-poivre-produit gras. Il y a des compléments alimentaires qui sont vendus d'ailleurs avec une association curcuma et poivre. Le gingembre qui peut être consommé de toutes les façons, ça se trouve plus facilement que le curcuma, on peut le consommer frais, cuit, sauté, il y a des tas de propriétés variables en fonction de son mode de préparation, c'est bien connu dans la médecine traditionnelle chinoise où il est utilisé comme médicament, par exemple, on utilise ses vertus « yang » quand il est sauté. Vous pouvez en manger 10 grammes par jour de rhizome, c'est-à-dire ce que vous achetez au supermarché ou vous pouvez aussi le prendre en extrait sec, alors là il faudrait prendre deux à trois grammes par jour et on peut en manger quotidiennement et ça, ça a un effet réel sur la santé et sur l'évolution de l'arthrose. Il y a aussi des compléments qui vont aider à reconstruire le cartilage spécifiquement. Là il y en a deux que j'utilise beaucoup et c'est de ceux-là dont je veux parler essentiel-

lement, c'est le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine qui sont deux constituants du cartilage. Il y a beaucoup de compléments alimentaires qui contiennent ces produits, j'attire simplement votre attention sur le fait que quand on prend un complément alimentaire c'est bien de voir si les produits à l'intérieur sont les bons mais encore faut-il qu'ils soient à la bonne dose. Trop souvent, il y a les bons produits avec des doses ridicules et ça ne peut pas marcher. La dose efficace de glucosamine est de 1500 milligrammes par jour, la chondroïtine 1200 milligrammes par jour et quand vous associez les deux, vous améliorerez les gens dans 80 pour cent des cas, vous freinez l'usure du cartilage, il est probable que dans un certain nombre de cas on favorise même la repousse du cartilage, il y a des études qui tendent à le montrer et en tout cas après six mois de cette association, il a été prouvé dans des études scientifiques de bonne qualité que ça fait aussi bien que les anti-inflammatoires. Donc on a une alternative, c'est sûr et c'est scientifiquement démontré.

Frédéric : Nous sommes d'accord que même si on a une bonne alimentation cela ne suffira pas à pourvoir à tous nos besoins ? En plus je pense que la glucosamine et la chondroïtine ne sont pas facilement intégrées à une alimentation normale ?

Dr Véroli : Elles ne le sont plus. Avant, quand on faisait à manger, il y a 50 ans, on mettait les os de la viande ou du poulet à tremper, on faisait une soupe et on mangeait ça. Du coup on mangeait du cartilage mais ça ne se fait plus. On ne fait plus ça maintenant et pourtant c'était une source de chondroïtine très intéressante. Actuellement les compléments alimentaires sont pris soit à partir d'animaux et de cartilage mais beaucoup plus à partir de carapaces de crustacés.

Frédéric : Que pensez-vous de l'aloé vera ?

Dr Véroli : Je ne m'en sers pas spécifiquement dans l'arthrose parce qu'il y a d'autres produits à ma disposition qui me semblent plus intéressants. L'aloé vera a d'autres indications mais je n'irai pas mettre ça en avant quand je parle l'arthrose.

Frédéric : Comme vous êtes un anesthésiste, vous avez l'habitude de piquer dans tous les sens, Marie-Françoise nous demande « les injections de cellules souches dans le cas d'arthrose du genou, est-ce que c'est avéré, est-ce qu'il y a des résultats, est-ce que c'est un avenir prometteur » ?

Dr Véroli : On en est au stade de la recherche. La médecine est bien consciente de son incapacité à s'occuper efficacement des gens qui ont de l'arthrose et effectivement l'utilisation de cellules souches pourrait permettre de reconstruire du cartilage usé ce qui serait la victoire totale sur l'arthrose. L'idée est très intéressante, la recherche n'en est pas à ses balbutiements, c'est déjà bien avancé, il semble que ça marche mais ça ne sera pas à la disposition du public avant 5 à 10 ans. Maintenant c'est prometteur, c'est intéressant, c'est intelligent, les cellules souches vont transformer la médecine sans aucun doute dans bien des domaines donc il faut attendre de voir l'efficacité, les effets secondaires, on n'a pas de recul mais on attend ça avec impatience et si ça marche et que c'est bien toléré, ça va être une révolution médicale. On ne mettra plus de prothèses articulaires, ça va être un chamboulement total mais on n'y est pas.

Frédéric : Comme je sais que vous êtes un très bon médecin, je sais que vous prescrivez aussi une kinésithérapie, vous conseillez de l'ostéopathie, vous prescrivez aussi des cataplasmes d'argile verte et des ventouses, en médecine chinoise les ventouses ça marche assez bien, êtes-vous d'accord avec ça ?

Dr Véroli : Absolument. Les ventouses c'est un traitement simplissime, qui ne coûte rien...

Frédéric : Ancestral, moi j'en fais dans mon cabinet et je trouve ça absolument extraordinaire.

Dr Véroli : C'est extraordinaire.

Frédéric : En médecine chinoise, est-ce que l'acupuncture fonctionne bien sur l'arthrose ?

Dr Véroli : Non. Clairement non. C'est-à-dire qu'on peut soulager mais je ne suis pas satisfait des résultats dans mon expérience personnelle mais pas seulement. Je regarde aussi ce que font certains collègues et amis acupuncteurs sur l'arthrose, je ne suis pas très convaincu par l'acupuncture. Je ne dirais pas la même chose de la pharmacopée.

Frédéric : La pharmacopée chinoise, les plantes chinoises ?

Dr Véroli : L'acupuncture seule pour l'arthrose, à part soulager transitoirement les douleurs et là oui ça fonctionne, je n'ai pas vu, dans mon expérience, d'évolution de la maladie stoppée par quelqu'un qui ne faisait que de l'acupuncture.

Frédéric : On nous pose la question, les ventouses à chaud ou à froid ? Je me permets de répondre, les ventouses à froid sur les trajets de méridiens et les ventouses à chaud sur des inflammations et sur des douleurs articulaires ça marche super bien, qu'est-ce que vous en pensez ?

Dr Véroli : Tout à fait de votre avis.

6. Comment prévenir l'arthrose ?

Frédéric : On va juste parler de la prévention en quelques mots parce qu'on a passé beaucoup de temps sur l'arthrose. Il y a quand même un sujet important après à la suite, la prévention, qu'est-ce que vous conseilleriez ?

Dr Véroli : Je vais être simple, je vais vous dire que ce n'est que du bon sens et encore du bon sens. L'alimentation, on en a parlé. En prévention c'est la même chose qu'en curatif donc je ne reviens pas sur l'alimentation. L'assiette colorée, il faut être bourré d'antioxydants, une alimentation alcaline, riches en légumes donc pour revenir un peu je conseille vivement d'arrêter le lait, je serai beaucoup plus calme avec le gluten parce qu'arrêter le lait ce n'est pas compliqué mais arrêter le gluten c'est une autre histoire donc j'essaye de ne pas imposer aux patients des choses qui ne sont pas obligatoirement efficaces. Parfois on y arrive mais arrêtez le lait, mangez beaucoup de légumes, faites de l'exercice et buvez beaucoup d'eau et ne mangez pas beaucoup de sucres. Voilà pour l'alimentation. Après l'activité physique est essentielle à la bonne santé, c'est tellement évident mais on a quand même besoin de le dire. Quand on a de l'arthrose, faites de l'activité physique. Il n'est jamais trop tard, même une personne âgée peut commencer, faire des progrès et éprouver du plaisir en faisant de l'activité physique. Il faut faire des exercices d'étirement, il faut faire des exercices de force et il faut faire des exercices d'assouplissement avec des mouvements amples, des mouvements moins amples en force. Tout muscle peut se développer, progresser, s'assouplir quel que soit l'âge, c'est vraiment indispensable parce que quand on a des bons muscles on maintient mieux ses articulations, on les protège. Quand on fait une activité physique, dans les métiers du sport c'est activité physique le mot parce que si par exemple vous faites un jardinage intensif, vous coupez des arbres, pas besoin d'aller à la salle de gym

Frédéric : Oui, c'est une activité en plein air en plus.

Dr Véroli : Alors comme activité physique ce qui est important c'est quoi ? D'abord de faire fonctionner ses muscles en faisant des efforts avec ses muscles, faire bouger ses articulations. Il faut que le corps monte en température, donc si vous transpirez c'est bien. Si par exemple vous marchez en flânant pendant deux heures, ça ne sert à rien. Il vaut mieux marcher 20 minutes vite et finir en transpiration que marcher sans transpirer. L'augmentation de votre température dans votre corps va permettre aussi une action anti-inflammatoire. Ensuite il y a le poids, quand vous mangez comme j'ai dit et que vous avez une activité physique, en principe le poids n'est pas excessif mais il y a une chose importante, c'est d'éviter le surpoids.

Pourquoi éviter le surpoids ? Bien sûr il y a un effet direct du poids sur les articulations, les genoux et les hanches vont porter plus quand au-dessus il y a beaucoup de poids donc ça risque de s'user plus vite, c'est vrai mais ce n'est pas seulement ça. Le tissu graisseux fabrique de l'inflammation. Si par exemple vous prenez quelqu'un qui est culturiste, qui pèse 90 kilos pour 1m70, tout en muscles, il ne va pas avoir d'arthrose. Si vous prenez une personne qui a le même poids en gras, celui-là aura plus d'arthrose alors que le poids porté par les articulations est le même mais dans un cas il y a du tissu graisseux et le tissu graisseux fabrique des hormones pro-inflammatoires. Le tissu graisseux entretient l'inflammation dans l'organisme, et en ça le tissu graisseux est toxique pour la santé. Alimentation, activité, vérifier l'absence de surpoids et vérifier que l'on n'est pas en état d'acidose.

Frédéric : Ça se vérifie comment ?

Dr Véroli : Ça se vérifie assez simplement en mesurant l'acidité de ses urines.

Frédéric : Le pH urinaire ?

Dr Véroli : Oui.

7. Le rôle de la vitamine D

Frédéric : Justement je rebondis parce que vous avez écrit un livre dans lequel on trouve tous les conseils et pour répondre à la question de Guy « ne serait-il pas judicieux de dresser une ou plusieurs listes de végétaux, légumes ou plantes médicinales ayant les capacités de lutter contre ce fléau », tous les conseils sont dans ce livre précieux, c'est simple, concis, clair, il y a tout ce qu'il faut donc

je ne saurais que trop vous conseiller de le lire. Également n'oubliez pas que le dossier écrit par le Dr Véroli donne tous les conseils, les conseils de santé corps et esprit. La vitamine D rapidement, un intérêt ou pas ?

Dr Véroli : Fondamentale, la vitamine D. On aurait pu commencer par ça. La vitamine D, il faut savoir deux choses. Si vous ne prenez pas de complémentation vous êtes carencé. Si vous êtes carencé, vous avez plus de risques d'avoir à peu près toutes les maladies et notamment de l'arthrose. Quand on n'a pas assez de vitamine D, on est plus sensible à la douleur, les médicaments contre la douleur sont moins efficaces, le reste est en plus mauvaise santé et le risque d'arthrose augmente.

Frédéric : Quelqu'un qui souffre d'un syndrome sec, est-ce que sa capacité à soigner son arthrose est altérée pour autant ?

Dr Véroli : Disons que le syndrome sec c'est souvent un phénomène d'auto-immunité. Dans l'auto-immunité, il y a des perturbations d'immunité qui s'accompagnent assez souvent d'inflammations donc on peut supposer qu'il y ait un facteur favorisant l'arthrose puisqu'il y a une inflammation. L'inflammation chronique de bas grade, dont on n'a pas vraiment parlé, est extrêmement importante, il faut lutter et notamment avec l'alimentation dont nous avons parlé. Il est probable que quelqu'un qui a un syndrome sec soit plus sujet à l'arthrose à cause des éléments dont je viens de parler. Il y a beaucoup d'autres traitements utilisables pour l'arthrose évidemment, il y a aussi des traitements immuno-biologiques, je les cite comme ça, il y a les sérocytols, il y a quelque chose que l'on appelle la micro immunothérapie, il y a beaucoup d'options thérapeutiques pour aider les gens.

Frédéric : Je reviens sur une question qui est posée. La dose minimale de vitamine D ?

Dr Véroli : Je ne prescris pas une dose comme ça parce que tout dépend dans quel état est le patient. En tout cas ce que je peux vous dire c'est que si vous ne faites pas de prise de sang, si vous voulez éviter d'être carencé en étant sûr de ne pas être surdosé, vous pouvez prendre pour une personne adulte 2000 unités par jour sans aucune crainte et avec ça, vous diminuez fortement vos risques de carence, si vous êtes un tout petit peu carencé, vous ne le serez plus et si vous êtes très carencé, vous risquez de le rester mais ce sera toujours mieux. 2000 unités par jour c'est le minimum pour un adulte.

Frédéric : Vous préconisez en prise quotidienne, hebdomadaire, semestrielle, annuelle, séculaire ?

Dr Véroli : Tout et n'importe quoi a été écrit là-dessus, il y en a qui disent qu'il faut surtout en prendre tous les jours parce que quand on en prend trop de façon espacée cela fait des pics et ce n'est pas bon, ce n'est pas vrai. Ce qui est sûr c'est qu'en prendre une dose massive une fois par an, c'est vraisemblablement une mauvaise idée parce qu'il pourrait y avoir une certaine toxicité effectivement. Ce que je fais, c'est que je donne des ampoules de 100 000 unités tous les deux mois à peu près, sur quelqu'un qui n'est pas carencé et avec ça, ça le maintient à un taux qui est le plus souvent satisfaisant en sachant des fois que des gens ont besoin de plus et notamment ce qui est intéressant c'est que quand on a une pathologie, dont l'arthrose peut faire partie, on a une période de consommation où on consomme plus vitamine D, on a besoin de plus de vitamine D. C'est pour ça que j'aime bien la doser, même si la haute autorité de santé dit qu'il ne faut pas le faire, je pense que c'est une erreur d'ailleurs elle ne le dit uniquement pour des raisons économiques et pas du tout pour des raisons médicales. On peut en prendre tous les jours, c'est un peu plus fastidieux mais si certains ont envie il n'y a aucun problème sinon vous pouvez vraiment sans problème et sans risque aucun en prendre de façon espacée tous les mois ou tous les deux mois. Par contre prendre une dose massive une fois par an, je le déconseille.

Frédéric : Vous confirmez quand même qu'il y a aucun problème à prendre 2000 unités tous les jours ?

Dr Véroli : Aucun, chez un adulte aucun. Sauf dans certaines maladies mais je parle pour un sujet en bonne santé, qui n'a pas de maladies, il peut le faire sans risque. Il y a certaines maladies où il ne faut pas le faire mais là on rentre dans le cadre de la pathologie.

Frédéric : Ahmed souligne un sujet important, le sommeil. Salulaire ou pas ? Est-ce qu'on doit se coucher tôt, se lever tôt, se coucher tard, se lever tard, pochtronner toute la journée ?

Dr Véroli : Il n'y a pas d'étude, à ma connaissance, qui s'intéresse à l'influence du sommeil sur l'arthrose. Parfois l'arthrose peut gêner le sommeil mais est-ce qu'avoir un sommeil de mauvaise qualité va aggraver l'arthrose, pas à ma connaissance.

B. L'hypnose

1. Qu'est-ce que l'hypnose ?

Frédéric : L'hypnose. C'est quoi ce truc qui est extrêmement populaire actuellement, qui fait fureur, est-ce que c'est de la fumisterie, quelque chose de très efficace, est-ce qu'on perd connaissance, est-ce qu'on est dans le spectacle et on peut se retrouver tout nu dans la rue ? Racontez-nous.

Dr Véroli : L'hypnose n'est pas quelque chose de récent. C'est tombé un peu en désuétude à une certaine époque et maintenant ça revient.

Qu'est-ce que l'hypnose ? Qu'est-ce que l'état hypnotique ?

C'est un état de conscience un peu particulier, qui n'est pas celui que l'on a habituellement mais c'est quelque chose de physiologique donc ce n'est pas un truc bizarre, tout le monde a été en état d'hypnose. Je vais vous donner un exemple simple. Parfois il vous arrive de rentrer chez vous en conduisant, en pensant à autre chose qu'à votre conduite et tout d'un coup vous êtes arrivé à la maison et vous n'avez pas vu la route se dérouler parce que vous étiez absorbé dans vos pensées. Là vous étiez dans un état hypnotique et tout d'un coup vous êtes arrivé à la maison, vous avez conduit automatiquement parce que vous connaissez la route et d'un coup vous vous rendez compte que vous êtes arrivé. Ça nous est arrivé à tous, à ce moment-là vous avez conduit en état d'hypnose parce que vos pensées étaient ailleurs et vous avez fait certaines choses automatiquement donc ça n'a rien de mystérieux.

Est-ce que l'on est conscient ?

On est conscient oui mais c'est un état de conscience modifiée. On n'est pas dans le coma, on n'est pas endormi, on est conscient, on est réveillé, on entend tout ce qui se passe mais ce n'est pas comme d'habitude.

Est-ce que c'est de la fumisterie ?

Non pas du tout.

Est-ce que ce qu'on voit à la télé avec le music-hall, c'est de la fumisterie ?

Non pas du tout. Pour prendre un exemple d'un hypnotiseur célèbre que l'on voit à la télé qui s'appelle Messmer, ce n'est pas du tout de la fumisterie, ce qu'il fait, c'est pour de vrai. Il y a deux types d'hypnose, l'hypnose de music-hall que l'on voit à la télé et il y a hyp-

nose thérapeutique. Ce sont des choses très différentes mais aucune des deux n'est de la fumisterie. L'hypnotiseur de music-hall qui vous fait croire que vous avez très chaud, vous vous déshabillez sur scène, c'est vrai. Il faut une certaine compétence dans le domaine de l'hypnose de music-hall, il faut aussi une grande suggestivité des spectateurs qui se prêtent au jeu mais c'est possible. L'hypnose thérapeutique n'a rien à voir. C'est de l'hypnose aussi, vous êtes dans un état de conscience modifiée aussi mais vous êtes totalement conscient, on ne vous fait pas faire des trucs rocambolesques ni idiots et ça vous permet d'accéder à certaines choses à l'intérieur de vous auxquelles vous n'auriez pas accès dans votre état de conscience habituelle. Voilà comment je définirais schématiquement l'hypnose.

Frédéric : Vous êtes anesthésiste-réanimateur donc vous savez ce qu'est une personne endormie, est-ce que vous l'utilisez, quelles sont les indications principales de l'hypnose ?

Dr Véroli : Je n'utilise absolument pas l'hypnose dans mon activité d'anesthésie. Pourquoi ? Tout simplement parce que je n'ai pas encore pris le temps de le faire, de me former à cela, il n'y a pas une bonne raison que je ne m'en sers pas, c'est simplement parce qu'on ne peut pas tout faire en même temps. Pour répondre à votre question, j'ai des confrères anesthésistes qui utilisent l'hypnose dans leur pratique d'anesthésistes avec une certaine satisfaction. Il y a beaucoup de gestes, beaucoup d'interventions chirurgicales où on peut utiliser de façon très valable l'hypnose mais ce n'est pas du tout ce qui m'intéresse. Personnellement je ne m'en sers pas au bloc opératoire, ça viendra peut-être un de ces jours je n'en sais rien mais pour le moment je ne m'en sers essentiellement pour répondre à des états de souffrance pour des gens qui viennent me consulter. Ça peut être de la souffrance physique, de la souffrance morale et moi c'est surtout ça dont je m'occupe. Par exemple si vous allez dans un centre antidouleur pour des problèmes de douleurs physiques, l'hypnose est de plus en plus utilisée avec succès.

À quoi sert l'hypnose ? Je dirais que l'on peut prendre en charge et aider tous les gens douloureux que ce soient des douleurs physiques ou psychiques.

Frédéric : Est-ce qu'il y a d'autres champs thérapeutiques ? Les phobies...

Dr Véroli : Absolument. En fait j'englobe tout ça, dès qu'un patient souffre de quoi que ce soit l'hypnose peut l'aider, toujours.

2. Comment se présente une séance d'hypnose ?

Frédéric : En quoi consiste une séance ? La personne vient, elle est allongée, assise, debout ? Elle est comment ? Elle est endormie, est-ce qu'elle n'a pas du tout conscience de ce qui s'est passé ? Est-ce qu'elle est absente pendant cette séance ? Est-ce qu'elle peut se souvenir de ce qui s'est passé ? Je vais être très caricatural et direct, est-ce qu'on peut abuser d'une personne sous hypnose ?

Dr Véroli : Je vais répondre point par point à toutes ces questions qui sont tout à fait importantes et intéressantes. D'abord la personne vient pour une souffrance quelconque, une phobie, une douleur, une angoisse, peu importe. Il est habituellement conseillé en hypnose thérapeutique Ericksonienne, qui est celle que je pratique, de garder une position assise. Pourquoi ? Parce que si vous êtes debout, vous avez une certaine tension musculaire et un état d'éveil un peu trop important et quand on est couché, on a tendance à s'endormir. Donc la position assise est un bon intermédiaire et moi je préfère utiliser une chaise plutôt qu'un fauteuil où on peut plus s'endormir. Donc la position, c'est la position assise. Ensuite est-ce que la personne est consciente ? Oui elle est toujours consciente et totalement. Elle ne s'endort pas, elle n'est pas dans le coma, on ne peut pas lui faire faire quelque chose qu'elle ne veut pas et ça c'est vrai aussi dans l'hypnose de music-hall. On ne fait pas faire quelque chose à quelqu'un s'il ne le veut pas. Dans l'hypnose de music-hall des fois les gens font des choses étonnantes mais ils acceptent, ça ne dépasse pas leurs limites morales, ça ne dépasse pas leur éthique. En hypnose thérapeutique la conscience est totale, la personne est parfaitement consciente, d'ailleurs on parle avec la personne pendant qu'elle est sous hypnose, elle n'est pas du tout dans le coma ni absente, elle est là, on peut parler pendant son état hypnotique...

Frédéric : Elle peut répondre ?

Dr Véroli : Elle répond justement...

Frédéric : Elle peut sortir de la séance ?

Dr Véroli : Oui absolument, à tout moment la personne peut sortir, la personne est consciente d'ailleurs au cours des séances d'hypnose que je fais, je parle avec les patients assez souvent, je pose des questions, ils me répondent en état d'hypnose, après ils continuent leur transe hypnotique, ils sont conscients, ils se rappellent de tout, alors pas toujours dans les détails, des fois ça

se mélange un peu après mais ils se rappellent, ils ne dorment pas, ils ne peuvent pas faire quelque chose qui ne veulent pas faire et ils ne sont en aucune manière manipulés.

Frédéric : L'idée de cela, c'est de contourner légèrement le conscient pour aller juste derrière consulter l'inconscient sans avoir cette barrière du conscient, c'est ça ?

Dr Véroli : On peut dire ça comme ça. Surtout dans ma pratique parce qu'il y a évidemment beaucoup de façon de faire une séance d'hypnose, ça dépend beaucoup du thérapeute. La sensibilité intervient, beaucoup de choses interviennent. Vous prenez deux personnes qui font de l'hypnose, elles ne vont pas faire la même séance avec le même patient parce qu'il y a une implication très importante du thérapeute dans le déroulement d'une séance. Si vous allez voir un médecin et qu'il vous prescrit des plantes pour l'arthrose, il n'y aura pas de grande différence. Si vous allez faire une séance d'hypnose, il ne se passera pas la même chose avec les deux thérapeutes. C'est très dépendant du thérapeute. Néanmoins le schéma reste toujours le même quand même.

3. Quels sont les domaines d'application de l'hypnose ?

Frédéric : Est-ce que l'hypnose peut nous permettre de faire des régressions ? Est-ce qu'on peut revenir dans le temps, aller chercher des souvenirs et si on y va, jusqu'où on peut aller ? On entend parler de régression hypnotique jusqu'à la naissance, est-ce qu'on peut aller au-delà ?

Dr Véroli : La réponse est oui.

Frédéric : Je me permets parce que c'est une question très pointue et très personnelle de Angie, « ma mère s'étant suicidée quand j'avais trois mois, je souhaiterais savoir si je peux en apprendre sur ma naissance car je me pose beaucoup de questions, c'est très important pour moi, merci Dr Véroli ». Est-ce qu'elle peut aller voir ce qui s'est passé pour elle dans son émotionnel, pas dans son psychologique ?

Dr Véroli : C'est possible.

Frédéric : Le pendant de cette question, c'est comment ne pas tomber sur des charlatans ? Est-ce

qu'il y a des centres ou est-ce que c'est le bouche-à-oreille qui fonctionne ?

Dr Véroli : D'abord le bouche-à-oreille est un bon moyen. Vous pouvez quand même choisir quelqu'un qui a eu une formation, c'est mieux mais ça ne garantit rien mais surtout la meilleure chose que je pourrais dire c'est : vous faites une première séance avec un thérapeute, déjà vous allez le voir, la première fois que vous y allez forcément vous ne l'avez jamais vu et soyez sensible, ressentez si vous vous sentez bien avec cette personne. Est-ce que vous êtes à l'aise même si vous pouvez être plein de malaises par ailleurs mais est-ce que la personne vous met en confiance, est-ce que vous vous sentez en sécurité avec elle ? Si ce n'est pas le cas, ce n'est pas bon. Avoir un bon contact humain, vous sentez que « ça passe » comme on dit, pour moi c'est vraiment important. Après vous faites une séance et vous voyez comment vous vous sentez. Vous voyez d'abord si l'hypnose vous convient parce que ce n'est pas le cas de tout le monde, c'est une thérapie intéressante mais il y a des gens à qui ça ne convient pas. Après vous voyez ce que vous ressentez. Je pourrais difficilement dire mieux. Si vous sentez que c'est bien, vous pouvez y retourner. Si par contre, en sortant d'une séance d'hypnose, vous êtes durablement mal, ce n'est pas normal.

Frédéric : C'est qu'il y a quelque chose qui n'a pas bien fonctionné ?

Dr Véroli : Oui.

Frédéric : Soit le praticien, soit vous avez été altéré ?

Dr Véroli : Là je dirais très honnêtement que ça ne peut pas être vous.

Frédéric : Est-ce que vous avez en tête un témoignage spectaculaire d'une thérapie que vous avez opérée qui a été efficace ?

Dr Véroli : J'en ai plein mais je vais vous dire celui qui m'a le plus touché. J'ai une dame une fois qui est venue me voir parce qu'elle avait un mal-être, c'est une raison fréquente pour laquelle les gens viennent me voir. Elle ne se sentait pas bien dans sa peau, c'était un peu indéfinissable. On a fait une séance d'hypnose et puis cette dame, je ne l'ai jamais revue. Six ou huit mois après, elle m'a écrit une lettre et elle m'a dit qu'elle attendait, elle voulait m'en parler de cette séance mais elle attendait et elle était étonnée que six à huit mois, le bien-être et le mieux-être qu'elle avait

ressentis, après la séance que l'on avait faite, aient duré aussi longtemps.

Frédéric : C'est quand même assez parlant. La cigarette, ça marche ?

Dr Véroli : L'hypnose est une des techniques qui a le moins d'échec pour le sevrage tabagique. Ça marche un peu, vous avez 40 pour cent de succès, ce qui est énorme.

Frédéric : On rajoute la volonté et on passe à 60 pour cent ?

Dr Véroli : S'il y a la volonté, il n'y a pas besoin d'hypnose.

Frédéric : Ça peut aider. Les problèmes d'alcool ?

Dr Véroli : Toutes les dépendances, l'hypnose a un intérêt pour aider à traiter toutes les dépendances.

4. EMDR et EFT, deux techniques complémentaires à l'hypnose

Frédéric : Le taping. Il y a un vrai parallèle entre la médecine chinoise parce qu'apparemment on devrait taper certains méridiens, certains points d'acupuncture et l'état modifié de conscience donc pour ceux qui ne savent pas, l'EFT c'est *Emotional Freedom Technics*, ce sont des techniques qui permettent de libérer certaines émotions. Vous en pensez quoi ?

Dr Véroli : Je ne vais pas vous parler comme anesthésiste parce que vraiment je n'utilise pas du tout cela dans ma spécialité d'anesthésiste mais je peux vous en parler par ailleurs. Ce sont des techniques très simples, très efficaces et quand vous ajoutez ça avec l'EMDR, c'est extraordinaire.

Frédéric : L'EMDR c'est le mouvement des yeux ?

Dr Véroli : On fait bouger les yeux pour désensibiliser les gens qui ont eu des stress post-traumatiques. L'EMDR, *Eye-Movement Desensitization and Reprocessing*, c'est la technique la plus efficace pour gérer le stress post-traumatique notamment les gens qui ont été victimes d'attentats, c'est reconnu. Quand vous faites un peu d'EMDR avec un peu de tapotements EFT, vous avez des résultats étonnants et ce n'est pas compliqué.

Frédéric : Véronique nous pose la question, « est-ce qu'on peut se libérer de l'emprise de certains manipulateurs malveillants avec l'hypnose » ?

Dr Véroli : Je n'ai pas d'expérience sur ce cas précis mais en tout cas on peut se libérer de manipulateurs malveillants même sans hypnose.

Frédéric : Ça peut faire partie des outils que l'on peut utiliser ?

Dr Véroli : Je n'ai aucune expérience sur ce sujet précis donc je ne veux pas dire n'importe quoi mais à mon avis on a plus besoin de sa conscience que d'hypnose pour se libérer de ce genre de prédateur.

Frédéric : L'hypnose est un vaste sujet, ça s'inscrit parfaitement dans l'esprit de *Santé Corps Esprit* et ça fera certainement l'objet d'autres sessions parce que c'est immense et passionnant.

Dr Véroli : Et très simple. Tout à l'heure vous me demandiez le déroulement d'une séance. Alors la personne s'assied, on lui demande de se concentrer sur telle ou telle chose pour induire l'état hypnotique et puis une fois qu'elle est dans cet état hypnotique, il y a deux possibilités. Soit vous guidez avec des suggestions précises qui est une façon de faire, soit vous accompagnez la personne à l'intérieur d'elle-même et c'est ce que je fais personnellement de plus en plus, c'est-à-dire vous savez il y a « ne rien faire », « ne rien faire » est un grand principe de l'hypnose, ça a été développé par le pionnier de l'hypnose en France qui s'appelle François Roustang, très inspiré de pensée traditionnelle chinoise et en fait ce « ne rien faire » de l'hypnose moderne c'est le Wu Wei du Tao c'est-à-dire le « non agir ». En fait dans le Tao Te King, il y a une phrase un peu sibylline qui dit qu'il n'y a pas de mouvement plus puissant que l'immobilité. En fait c'est ça l'hypnose, ce n'est rien de plus que ça. Être immobile, disponible, attentif à tout et à ce moment-là, quand on est dans l'immobilité et dans la réceptivité, il se passe un nombre de choses absolument énorme et incroyable.

Frédéric : Vous ne vous rendez pas compte que vous avez pris le ton hypnotique ?

Dr Véroli : C'est vrai, c'est vrai. C'est quelque chose qui est merveilleux et qui est physiologique, il n'y a rien de bizarre là-dedans.

5. Toutes les personnes sont-elles hypnotisables ?

Frédéric : Est-ce que tout le monde est hypnotisable ? Est-ce que tout le monde est suggestible ?

Dr Véroli : Oui absolument. Tout le monde ne sera pas un bon client pour l'hypnotiseur de music-hall, c'est vrai par contre tout le monde peut bénéficier de l'hypnose thérapeutique. Il y a des patients qui viennent me voir et qui me disent « avec moi ça ne marchera pas » donc ils gardent les yeux grands ouverts mais ça marche, c'est normal que ça marche, ça ne peut pas ne pas marcher puisque c'est un état physiologique, ce n'est pas de la magie. Tout le monde est hypnotisable, de même que tout le monde respire, tout le monde dort, l'hypnose est un état normal mais trop rare parce qu'on n'y a plus recours parce qu'on a la prédominance du conscient, de l'ego, de l'activité mais si vous posez quelqu'un, vous lui parlez calmement, au bout d'un moment il va entrer en état hypnotique. Il y a des gens qui disent « avec moi ça ne marchera pas » mais ils sont quand même venus me voir donc ce n'est pas vrai qu'ils ne veulent pas.

Frédéric : On parle bien ici hypnose Ericksonienne ?

Dr Véroli : Absolument.

Frédéric : Je ne connais pas la différence avec les autres mais...

Dr Véroli : En gros c'est hypnose thérapeutique où on respecte le patient à qui on s'adresse, tout simplement.

C. Questions en direct des webinautes

1. Le lait est-il toxique ?

Frédéric : Nous allons fermer cette parenthèse sur hypnose c'était quand même assez important, on va passer aux questions de nos internautes, on ne va pas traiter la thyroïde parce que c'est immense comme sujet. Ça a franchement polémique avec votre lait de vache, vous avez été vache avec ça alors on rappelle que vous n'êtes pas favorable au lait de vache. Si vous avez un lait d'extrêmement bonne qualité, c'est juste le fait d'en prendre régulièrement, souvent et en trop grande quantité

qui peut être nuisible si tant est que ce lait soit de bonne qualité.

Dr Véroli : Si vous habitez par exemple en Mongolie où il y a des étendues immenses avec des troupeaux qui mangent de l'herbe non traitée, quand vous buvez leur lait ça a un goût d'herbe, j'aurais beaucoup moins de défiance vis-à-vis de ce lait comparativement à un lait d'une vache qui est élevée dans une étable où elle ne voit jamais le jour et où elle ne mange que des copeaux de soja.

Frédéric : Chèvres et brebis, vous en pensez quoi ? Elles sont aussi shootées aux hormones, aux pesticides ?

Dr Véroli : Malheureusement oui. Évidemment au niveau des facteurs de croissance il y a moins de problèmes mais au niveau de la digestion, je ne suis pas sûr que ce soit beaucoup mieux. Maintenant s'il y a des gens qui sont contents de boire du lait de brebis, ils n'ont qu'à en boire.

Frédéric : Mais c'est juste la répétition de la prise qui peut être toxique et je pense que c'est valable pour tous les aliments à part les légumes ?

Dr Véroli : Non, le problème du lait est un problème de digestibilité. Il y a une enzyme qui disparaît chez la majorité des gens vers quatre ou cinq ans et après on ne digère plus le lait. Il y en a qui digèrent le lait toute leur vie, ceux-là ont beaucoup moins de problèmes. Globalement le lait est source d'inflammation dans le corps, les naturopathes parlent de colle, on ne sait pas trop bien de quoi il s'agit mais il est vrai que dans énormément de cas, les arthrosiques par exemple qui arrêtent de boire du lait vont mieux.

Frédéric : Donc nous sommes d'accord sur le fait que c'est le ressenti qui prime ?

Dr Véroli : Oui.

Frédéric : Si on se sent bien en buvant du lait, pas de problème mais si on se sent mieux sans lait ou sans gluten ou sans ceci ou cela, autant écouter son corps ?

Dr Véroli : Exactement et puis quand des gens viennent me voir parce qu'ils ont un problème, je peux parfois, souvent, préconiser d'arrêter le lait et si ça va mieux, ça les encourage à ne plus en prendre.

2. Que penser du jeûne et des mono-diètes ?

Frédéric : Rapidement, le jeûne, vous en pensez quoi ?

Dr Véroli : C'est un très très très vaste sujet en vérité. Si vous voulez que je vous dise ce que j'en pense en un mot, le jeûne a plein de qualité mais il y a beaucoup de gens qui jeûnent alors qu'il n'y a pas d'indication à faire des jeûnes. Beaucoup de gens veulent jeûner en pensant purifier leur corps. L'idée n'est pas mauvaise mais je vous rappelle que quand vos organes ne sont pas malades, votre corps se purifie régulièrement donc on n'a pas besoin d'aller faire je ne sais quel exercice particulier pour se purifier. D'ailleurs je me méfie beaucoup dès que j'entends le terme de pureté, purification, etc.

Frédéric : Il faudrait déjà définir ce qu'est la pureté.

Dr Véroli : Exactement et d'ailleurs c'est une des premières questions que je pose aux patients qui me parlent avec ces termes, je leur demande ce qu'ils entendent par là parce que quand vous avez un foie qui fonctionne bien, des reins qui fonctionnent bien, qui sont des organes de nettoyage de notre corps, le corps est propre, il n'y a pas besoin d'aller faire des trucs bizarres, des lavements par en haut, des lavements par en bas, ça n'est pas nécessaire à la santé tout ça.

Frédéric : Mais ce n'est pas nuisible ?

Dr Véroli : Ça dépend.

Frédéric : Ça peut l'être ?

Dr Véroli : Vous savez un excès d'hygiène, quelque soit ce dont on parle, peut, par exemple pour l'hygiène physique, enlever des bonnes bactéries sur votre peau qui contribuent à votre santé donc aller se laver avec excès des endroits qui sont normalement peu accessibles, c'est délétère. Donc de la modération, de la modération et encore de la modération.

Maintenant le jeûne. Quand on est en bonne santé, je pense que ce n'est pas nécessaire.

Qu'est-ce que le jeûne ? Ça consiste à ne pas manger pendant 12 heures. Donc si vous ne mangez pas pendant 12 heures, vous avez jeûné et vous avez aidé votre corps à se nettoyer, ce n'est pas compliqué. Les jeûnes plus prolongés que 12 heures, chez quelqu'un en bonne santé, à mon avis et de mon expérience, c'est inutile. Si ça leur fait plaisir, ils peuvent le faire...

Frédéric : Mais est-ce que ce n'est pas préventif ?

Dr Véroli : Peut-être que si en fait parce qu'il y a des expériences qui auraient été faites chez des souris qui montrent que quand on les fait jeûner deux jours par semaine, elles vivent plus que celles qui n'ont pas jeûné donc il n'est pas du tout impossible que ça ait de vrais effets préventifs mais ça, c'est chez la souris. Moi, j'aime bien affirmer des choses qui sont prouvées chez l'être humain. Aller recommander ou dire aux gens, comme si c'était la vérité alors qu'on n'a pas d'arguments, je suis toujours très précautionneux avec cette attitude mais ce que j'en pense personnellement c'est que le jeûne est utile en prévention très certainement et avec certitude dans de nombreuses maladies et ça, c'est prouvé.

Frédéric : Les cures de raisin ?

Dr Véroli : Aucune expérience donc pas d'opinion mais je trouve qu'il y a beaucoup de sucre dans le raisin, je préférerais une cure de pommes.

3. Est-ce que l'acupuncture, la médecine chinoise, l'hypnose ou la nutrition peuvent aider un malade atteint de Parkinson ?

Frédéric : Monique pose une question sur Parkinson, elle n'arrive pas à se soigner avec l'allopathie, est-ce que l'acupuncture, la médecine chinoise, l'hypnose ou la nutrition peuvent l'aider ?

Dr Véroli : Avec certitude oui. Déjà dans la maladie de Parkinson...

Frédéric : Vous êtes catégorique parce que c'est quand même assez lourd ?

Dr Véroli : Oui, oui, on a bien dit «aider», je n'ai pas dit «guérir» mais «aider» oui. Il y a dans la maladie de Parkinson, de la part du corps médical, un oubli total du fait qu'il y a un syndrome oxydatif intense. Il y avait un de mes collègues qui disait que ne pas traiter le stress oxydatif chez quelqu'un qui a la maladie de Parkinson, c'est criminel. Je ne suis pas loin d'être de son avis.

Frédéric : Ce n'est pas tellement dit, ça.

Dr Véroli : Non, ce n'est pas dit du tout et pourtant il y a des papiers scientifiques qui l'attestent. Donc il

faut prendre des compléments alimentaires antioxydants certainement, il y a des traitements beaucoup moins conventionnels qui sont efficaces et qui existent, alors il n'y a pas toujours de documentation scientifique mais je prends l'exemple des Sérocytols qui sont des produits suisses, qui sont commercialisés là-bas en pharmacie, en France non, c'est un exemple et puis il y a d'autres produits atypiques qui peuvent aider vraiment, donc oui et la nutrition est importante, la nutrition antioxydante, il y a beaucoup de choses à faire pour aider un parkinsonien.

4. Que penser de la cure thermale dans le cadre de l'arthrose ?

Frédéric : Il y a des solutions. Je rebondis sur notre question, cure thermale ?

Dr Véroli : La cure thermale dans le cadre de l'arthrose ?

Frédéric : Non, en général.

Dr Véroli : En général il y a une efficacité certaine mais je ne prescris pas de cure thermale.

Frédéric : Ça s'inscrit dans le cadre d'une hygiène de vie à la limite ?

Dr Véroli : Voilà.

Frédéric : Trois semaines au bord de la mer en se faisant masser avec des bains, il n'y a pas de raison que ce soit catastrophique.

Dr Véroli : On ne peut aller que mieux après mais quand vous allez en vacances aussi, si vous vous faites faire des massages. C'est pour ça que je suis un peu dubitatif. Je ne veux pas être trop caustique, ni ironique, il y a une efficacité certaine, parfois elle n'est pas modeste, il y a des gens qui se sont améliorés et qui disent qu'ils vont mieux pendant plusieurs mois après leur cure donc il faut les croire, si les gens disent que ça leur fait du bien, ça leur fait du bien mais ça revient quand même très cher.

Frédéric : Le propos de Véronique : « je me suis fait faire une coloscopie sous hypnose, c'était super ».

Dr Véroli : Tant mieux.

5. Les complexes vitaminiques sont-ils de qualité égale ?

Frédéric : Il y a des accouchements sous hypnose, il y a maintenant des opérations sous hypnose, il y a plein de choses sous hypnose. L'intérêt d'un multivitaminique ?

Dr Véroli : C'est une très bonne question et je vous remercie de l'avoir posée. Les plus grands spécialistes de la nutrition au niveau mondial affirment qu'aujourd'hui pour rester en bonne santé, il est indispensable de se supplémenter en vitamines et en minéraux.

Frédéric : Donc les complexes multivitaminiques, sont-ils de qualité égale ?

Dr Véroli : Non, il y a tout et n'importe quoi.

Frédéric : Surtout n'importe quoi, je crois.

Dr Véroli : Il y a tout et n'importe quoi mais il existe des complexes qui contiennent des vitamines et des minéraux et qui sont de très bonne qualité.

Frédéric : Lesquels, des noms !

Dr Véroli : Je n'aime pas trop donner de nom de marque.

Frédéric : Vous avez d'autres exemples pour orienter quand même pour que l'on sache si tel ou tel laboratoire est bien ?

Dr Véroli : Il y a un laboratoire qui fait un complément de très bonne qualité, c'est le laboratoire Super Smart, ils font deux produits qui sont intelligents.

Frédéric : On s'entend là-dessus, quand vous donnez le nom d'un laboratoire ça ne veut pas dire que tous les produits de cette marque sont bons, il se trouve que vous avez un retour d'expérience sur Super Smart en multivitamines. Il ne faut pas prendre cette marque comme étant celle de référence sur tous les produits. Quand on dit multivitamines, est-ce qu'il y a des minéraux dedans ?

Dr Véroli : Oui.

Frédéric : On revient sur un complément, quid de la L-glutamine pour régénérer l'intestin dans le cadre d'une hyper perméabilité ?

Dr Véroli : C'est très pertinent de prendre de la L-glutamine quand on a une hyper perméabilité, c'est l'aliment préféré des entérocytes qui sont les cellules de l'intestin mais il ne faut pas se limiter à la L-glutamine. Attention la L-glutamine qui favorise la croissance des entérocytes, il y a des cas où il ne faut pas en prendre par exemple si vous avez des polypes du côlon, vous allez les faire grossir mais c'est un bon produit dans beaucoup de cas et notamment quand on a une hyper perméabilité intestinale.

Frédéric : Je pense qu'on va conclure là-dessus, Dr Véroli parce qu'il est tard, vous avez beaucoup donné. Merci infiniment, merci aux internautes, évidemment nous n'avons pas pu répondre à toutes les questions, il y a eu une foultitude de questions, c'est normal, c'était passionnant. Si vous avez des questions à nous poser, n'hésitez pas à les poser sur le site, on essaiera d'y répondre évidemment. Je vous rappelle que ce *replay* sera disponible très prochainement, qu'il y aura une transcription écrite de ce webinaire assez précise comme ça vous pourrez revenir sur des points qui vous ont certainement échappé. Je sais qu'il y eu quelques petits problèmes de son, nous en sommes désolés. On essaiera de faire mieux la prochaine fois, Dr Véroli, je pense, reviendra certainement pour un autre sujet, peut-être la thyroïde. N'hésitez pas à nous dire si vous êtes satisfait de ce webinaire, quels sont les points qui vous semblent à améliorer et ceux qui vous ont plu, je vous rappelle aussi que le prochain webinaire sera le 20 septembre avec le docteur Patrick Lemoine qui est psychiatre, docteur en neurosciences et qui nous réserve vraiment des sujets passionnants sur l'esprit, on va être parfaitement dans le cadre de «*Santé, Corps Esprit*». Merci à tout le monde, merci Dr Véroli pour votre gentillesse.

Dr Véroli : Merci à vous et merci à tous et à très bientôt.