



Retranscription écrite de la conférence web
exceptionnelle avec le Dr. Ménat

A. Les plantes qui guérissent

1. Les plantes pour prendre soin des organes émonctoires
2. Pour une utilisation optimale des plantes
3. Les meilleures plantes pour le système digestif
4. Les plantes et la neuropsychologie
5. L'insuffisance veineuse
6. Stimuler l'immunité
7. Veinotoniques et insuffisance cardiaque : compatibles ?
8. La rhumatologie : douleurs articulaires, arthrose...
9. Les bouffées de chaleur
10. La sinusite
11. La griffe du diable et l'inflammation de la prostate
12. Peut-on prendre des stimulants immunitaires si on a une pathologie auto-immune ?
13. Sur quels critères choisir les plantes ?

B. Les infections chroniques

1. Introduction : le lien entre les infections chroniques/froides et les maladies chroniques/auto-immunes
2. Comment détecter une infection chronique ?
3. Les différents stades des infections chroniques
4. La durée des traitements
5. Comment se prévenir des piqûres de tiques ?
6. Quelle approche thérapeutique pour la fibromyalgie ?
7. Antibiotiques et flore intestinale
8. Comment détecter une candidose ? Et comment la soigner ?
9. L'allopathie n'est pas à bannir complètement

C. Questions en direct des webinautes

1. Comment favoriser le sommeil ?
2. Est-il nécessaire de fluidifier son sang si on prend tous les jours des extraits de plantes pour la circulation du sang ?
3. La phytothérapie peut-elle s'utiliser comme traitement hormonal ?
4. Que prendre en cas de pathologie auto-immune avec une grave sécheresse des yeux ?
5. La maladie de Parkinson et la plante *Mucuna pruriens*
6. Que faire pour un enfant de 5 ans qui a un purpura thrombopénique idiopathique depuis 1 an ?
7. Peut-on remplacer le Levothyrox 50 par un produit naturel ?
8. Comment vermifuger efficacement l'organisme ?
9. Les microbes transmis par les tiques sont-ils contagieux ?
10. Le lupus peut-il être la conséquence d'une morsure de tique ?
11. Quelle plante peut-on prendre pour remplacer le Seroplex lorsqu'on a des problèmes d'angoisse ?
12. Est-ce qu'il y a des liens entre la sarcoïdose pulmonaire et la borrélia ?
13. Que penser du traitement Tic Tox contre la maladie de Lyme ?
14. Les séances de sauna sont-elles efficaces pour éliminer l'aluminium des vaccins ?
15. Que faire en cas de reflux gastrique et d'ulcère de l'œsophage ? Quels sont les inconvénients des IPP ?
16. Que faire en cas de toux irritative chronique ?
17. Est-ce risqué d'arrêter le médicament Pravastatine contre le cholestérol, sans en parler au médecin ?
18. Est-ce que le médicament Zoloft contre les tocs et l'angoisse doit être pris à vie ?
19. Peut-on utiliser des plantes pour un glaucome ?
20. Que faire en cas d'aménorrhée due à un arrêt de pilule ?
21. Comment dépister les intolérances alimentaires ?
22. Que faire contre la maladie de Verneuil ?
23. Quelle posologie pour l'Aloe vera ?
24. Comment aider la muqueuse intestinale quand on est sous chimiothérapie ?
25. Peut-on guérir d'un lupus érythémateux ostéo-articulaire ?
26. Quelles pistes pour guérir Alzheimer ?



Dr. Éric Ménat

Frédéric : Bonsoir à tous, bonsoir ! Bienvenue sur ce nouveau webinaire organisé par Santé Corps Esprit et Xavier Bazin qui a la gentillesse d'organiser ce webinaire, de qui vous recevez les messages assez régulièrement. Je suis Frédéric, je vais être votre modérateur, je vais vous accompagner durant cette session d'échange. Un gros merci à Eric qui a la gentillesse d'être là, et docteur Eric Ménat, êtes-vous là ? Bonsoir Eric. Comment allez-vous ?

Dr. M. : Bonsoir Frédéric ! Bonsoir à tous. Ça va très bien.

Frédéric : Est-ce que vous ne souffrez pas trop de la chaleur actuellement ?

Dr. M. : Normalement comme tout le monde, mais je suis assez fan du mauvais temps donc voilà ! C'est bien, c'est normal. C'était un temps de saison.

Frédéric : Super ! Êtes-vous prêt à répondre à toutes les questions que nos chers internautes vont pouvoir vous poser ?

Dr. M. : Toutes, je ne sais pas, j'espère ! Mais en tout cas je suis prêt.

Frédéric : Il faut voir un petit peu. Essayez de nous dire d'où vous venez chers internautes comme ça, ça nous donne un petit éventail de la géographie, je vois Pays Basque, nous avons vu Limousin. Bonsoir à tous. Donc...

Dr. M. : Moi j'ai repéré une toulousaine.

Frédéric : Ah ! Une voisine. Donc je me permets de vous rappeler quelques règles à adopter d'abord, et vous rappeler que la Ligne Directe vous donne l'accès à douze conférences en direct ou webinaires que vous pourrez revoir en différé avec les plus grands spécialistes : comme ce soir, en nutrithérapie, en phytothérapie, en aromathérapie, en naturopathie, en gestion des émotions et plein d'autres thérapies que vous aurez à découvrir lors de cette diffusion. Vous aurez aussi, ne l'oubliez pas, la possibilité de poser vos questions à chacun de ces webinaires, vous pourrez notamment interroger aussi le Professeur Joyeux qui a eu la gentillesse de participer au premier webinaire, c'est un franc succès avec le professeur Joyeux, donc oncologue, spécialiste de phytothérapie aussi et de nutrition. Le docteur Ménat qui anime ce soir notre webinaire, qui est homéopathe, spécialiste de la nutrition, phytothérapeute aussi. Le docteur Lemoine aussi, psychiatre, spécialiste du sommeil, de la

dépression et de l'anxiété, etc. Vous aurez le docteur Philippe Sionneau et docteur Veroli. Donc, n'oubliez pas aussi que vous avez la faculté de voir et de revoir indéfiniment les vidéos qui se dérouleront sur le webinaire, et les vidéos de ces conférences, vous avez un accès complètement illimité. Aussi, vous avez la transcription, ça, c'est vraiment assez exceptionnel de faire ça, les douze livrets électroniques qui seront la transcription de l'intégralité des conférences et que vous aurez la possibilité d'archiver soigneusement dans votre bibliothèque santé. Donc comme ça vous pourriez aller reconsulter tous les éléments, les précieux conseils qui vous ont été donnés. Donc alors, en revanche, quelques petits conseils techniques si vous le permettez d'abord, il est préférable, si ce n'est pas le cas, pour vous connecter d'utiliser «Chrome», le navigateur Chrome pour avoir plus de stabilité et de performance lors de ce webinaire parce que Hangouts, la chambre de webinaire dans laquelle nous sommes est hébergée par Chrome et c'est beaucoup mieux. J'espère que vous êtes bien installés confortablement dans un bon siège, vous prenez une boisson parce qu'il fait un petit peu chaud et que le temps va passer, ça serait bien de boire quelque chose, veillez à ce que vous ayez tout débranché : votre téléphone portable, vos tablettes et autre ordinateur à côté pour pouvoir ne pas avoir de parasites et ne pas avoir des grésillements qui pourraient vous gêner. S'il y a un problème technique qui intervient à ce moment-là, n'hésitez pas à vous déconnecter et à reprendre le lien qu'on vous a envoyé pour pouvoir reprendre le fil du webinaire. Voilà, n'hésitez pas à prendre des notes même si ce webinaire va être retranscrit. Écoutez, sans plus attendre, on va rejoindre notre cher docteur Eric Ménat. Donc, comme je l'ai dit tout à l'heure, bonsoir, vous êtes phytothérapeute, vous êtes homéopathe, vous êtes spécialiste de nutrition, vous êtes auteur de nombreux ouvrages et dans ces ouvrages, la caractéristique vraiment extraordinaire, c'est que comme vous consultez toujours, vous êtes vraiment très en contact de la réalité. Donc vous n'êtes pas perdu contact avec vos patients, avec les demandes des patients et c'est pour ça que lors de ce webinaire, vous allez essayer de nous brosser un certain nombre de données, un certain nombre de conseils pratiques qui vont être vraiment proche de notre réalité, de notre questionnement. Alors, désolé pour les questions, on va y répondre, ça sera en trois parties. Mais peut-être que nous ne serions pas, nous n'aurions pas la capacité de répondre à toutes les questions

parce qu'évidemment, il y en aura beaucoup et surtout les questions très personnelles, nous ne pourrions pas y répondre. Et j'essaierai, tant que faire se peut, de prendre les questions qui vous interpellent et de les rendre plus accessibles possible. Donc, trois parties sur ce webinaire, si vous le permettez, la première partie ce sera : vous allez nous donner les conseils très pratiques sur à peu près on va dire 6 structures, 6 systèmes, 6 organes qui vont nous permettre de résoudre un certain nombre de problèmes grâce à la phytothérapie selon vos plantes un petit peu fétiches. La deuxième partie, on va essayer de comprendre un petit peu plus, vous allez nous éclairer sur ce que sont ces maladies inexplicables comme la fibromyalgie, la fatigue chronique, etc. Et la troisième partie, ce seront les internautes qui vont nous poser des questions à bâtons rompus donc il y en aura, on espère, pour tout le monde. Docteur Eric Ménat, vous êtes donc très dans le problème d'alimentation et de phytothérapie donc les plantes, l'utilisation des plantes et vous allez nous expliquer ce soir, déjà, quelles sont les plantes que vous pourriez utiliser pour favoriser le drainage ? S'il vous plaît.

A. Les plantes qui guérissent

1. Les plantes pour prendre soin des organes émonctoires

Alors, effectivement la phytothérapie est une approche tout à fait passionnante parce qu'elle est utilisée par la plupart des gens. Il y a très peu d'interactions ou d'effets secondaires donc c'est vraiment relativement facile de l'utiliser. Il y a quelques plantes, je le signalerai au fur et à mesure qui ont des précautions d'emploi, mais c'est assez rare. Et la phytothérapie surtout répond à des questions de santé que l'allopathie ne va pas prendre en charge. Et le point le plus important, c'est justement l'utilisation des draineurs et le traitement de ce qu'on appelle les émonctoires, c'est-à-dire ces organes qui n'arrivent pas à éliminer les toxines qui sont des organes essentiels. Donc c'est essentiellement le foie et le rein, et accessoirement, la peau et les muqueuses. Et curieusement, la médecine s'intéresse assez peu au travail sur ces organes. S'ils sont malades, il y a les médicaments et l'implant. Et pour les aider à fonctionner, il y en a très peu. Et la phytothérapie est vraiment le remède de choix pour aider nos émonctoires à fonctionner. Alors dans les plantes dont j'ai eu envie de vous parler ce soir, la plante n°1, c'est le desmodium. Pourquoi ? Parce qu'elle a été découverte par un médecin toulousain, et je suis resté dans la région de Toulouse, bien qu'originaire de Paris. Mais c'est aussi une plante qui est vraiment exceptionnelle dans sa fidélité. Par contre, le desmodium, c'est un protecteur du foie. C'est un protecteur donc, pas un draineur. Le desmodium c'est d'abord et avant tout un protecteur qu'on utilise, par exemple, des médicaments ou quand on a une hépatite virale. Et ça, c'est vraiment l'indication n°1 du desmodium qui s'utilise de différentes façons. Je ne rentrerai pas dans les posologies évidemment puisqu'elles dépendent de chaque personne. Je pense que ça serait inutile, ça ne servirait pas à grand-chose. Je préfère rappeler les propriétés des principales plantes. La deuxième plante que j'avais envie de citer concernant le foie, c'est le Chardon-Marie. Le Chardon-Marie c'est le complémentaire du desmodium pour moi parce que le Chardon-Marie, c'est le réparateur du foie. C'est la plante qui a montré la plus grande propriété pour régénérer cet organe qui est un des rares à être capable de repousser. Vous savez, on peut faire des greffes du foie, prendre une partie du foie de quelqu'un et greffer à l'autre, à une autre personne. Et le foie du premier va repousser et va se reconsti-

tuer. C'est un organe très, très spécifique, très spécial le foie. Et le Chardon-Marie, c'est la meilleure plante pour reconstituer un foie qui a été agressé par une maladie par exemple ou par une chimiothérapie ou par des médicaments. Donc on donne souvent le desmodium pour protéger, puis ensuite le Chardon-Marie pour réparer. Ensuite, on va parler des draineurs. Alors, il y en a beaucoup des draineurs. On pourrait parler de l'artichaut, on pourrait parler du boldo. J'ai voulu parler et mettre en avant le romarin. Le romarin d'abord parce que c'est une plante qu'on peut tous utiliser en tisane. On en a assez facilement dans les jardins, même sur les balcons. Et le romarin est à la fois un bon draineur, il n'y a pas d'effets secondaires et il est très riche en antioxydant. Et cette spécificité du romarin m'intéresse beaucoup. En plus, il est relativement doux comme action. Le boldo est plus doux, mais l'artichaut, par exemple, est très fort, trop fort pour certaines personnes. Et certaines personnes pourraient avoir des effets secondaires avec l'artichaut. Le romarin on le voit assez peu. C'est vraiment une plante qu'il faut savoir utiliser, au quotidien si on a un foie fragile, en tisane. La deuxième plante drainante que j'utilise énormément, c'est le pissenlit. Alors, il a mauvaise réputation parce qu'on dit : «manger les pissenlits par la racine» qu'on finit par être 6 pieds sous terre, c'est notre expression et pourtant c'est bien ces racines de pissenlits qu'on va utiliser, elles sont très agréables. Alors, on a perdu un peu l'habitude de les manger en salade, et donc on va les utiliser souvent de poudres ou souvent en gélules, mais retrouver cette habitude de manger cette salade de pissenlits, c'est très sympa. Et le pissenlit c'est un draineur mixte, c'est-à-dire qu'il va drainer le foie, et il va drainer le rein. Et c'est vraiment un très bon draineur mixte. Du coup on va l'utiliser quand on a besoin d'éliminer de l'eau, mais aussi quand on a ce qu'on appelle «les pathologies d'encrassement» qui vont se traduire par des problèmes de peau, des problèmes de cheveux, des cheveux gras, une peau boutonneuse, des choses comme ça. Et le pissenlit est vraiment très intéressant pour ça. Il est aussi intéressant quand on a des problèmes d'acide urique, on a des problèmes de gouttes, donc voilà. Une grande plante drainante. La dernière plante qui agit sur les émonctoires dont j'avais envie de vous parler, j'avais envie de mettre en avant, c'est la bardane. La bardane c'est une des plantes de la peau. Mais justement, on la polarise trop sur la peau or, c'est vraiment une plante dépurative. C'est une des rares plantes à agir sur le pancréas, ce qui fait qu'elle est reconnue comme étant utile dans le diabète même si elle n'est pas très puissante. Et elle est

aussi également active sur la vésicule biliaire. Et donc, la bardane est une plante d'action beaucoup plus large que simplement une action sur la peau. D'ailleurs, la plante, pour mémoire, la plante la plus spécifique de la peau, ça serait la pensée sauvage, une plante merveilleuse pour tous les problèmes de peau, d'acné en particulier ou d'eczéma.

2. Pour une utilisation optimale des plantes

Dr Ménat, juste une seconde. Est-ce qu'il y a une chronologie, une hiérarchie dans les plantes ? Et quelle est la façon la plus intéressante de les utiliser ? En huile essentielle, en infusion, en décoction, en poncture, comment on fait ?

Globalement, si on peut utiliser les plantes en tisane, ça reste certainement une des actions les plus naturelles, les plus classiques, tout le monde peut le faire. Simplement, il y a des plantes qui ne sont pas très bonnes. Et donc, la bardane, par exemple, on les utilise assez peu, c'est une racine, ce n'est pas très bon. Le pissenlit, ça peut se manger en salade effectivement, mais quand on veut obtenir une action plus puissante, on sera obligé d'utiliser plutôt des gélules. Comme j'ai dit, le romarin s'utilise très facilement en tisane. C'est pour ça que j'ai voulu le citer comme draineur hépatique. Le desmodium lui se prend en décoction. La décoction c'est quand on fait bouillir la plante. Et là, c'est très actif et d'ailleurs c'est, pour le moment, le desmodium, le mode d'utilisation le plus puissant, c'est vraiment la décoction. Mais il faut prendre un litre de décoction par jour, par exemple lorsqu'on a une hépatite. Les tisanes c'est bien dans l'entretien, c'est bien en prévention. Le romarin en tisane c'est formidable un peu pour tous les jours quand on a le foie fragile. Si on commence à avoir des pathologies, des symptômes plus importants, je préfère passer en gélules. On a deux grandes formes de plantes : la gélule qu'on appelle extrait sec qui, à mon avis, est le plus simple parce que c'est facile, il n'y a pas de goût, etc. Puis on a quelques fois des formules, des formes liquides, mais il faut qu'elles soient bien titrées. Et on a un peu perdu l'habitude d'utiliser les teintures mères parce que les teintures mères sont alcoolisées et finalement, elles sont beaucoup moins concentrées. Pour mémoire, entre une teinture mère et des gélules d'extrait sec, on a pratiquement une concentration qui est 10 fois plus importante, même 20 fois plus pour certaines entre la gélule et la teinture mère. Donc, utilisez plu-

tôt les extraits secs en gélules ou certaines formes en liquide concentré. J'aurai l'occasion d'en citer quelques-unes, il en existe pour le desmodium qui sont très bonnes.

Pour en finir avec les draineurs, est-ce qu'il y a une période pour drainer le foie ?

Ah oui, ça vous avez tout à fait raison de le souligner. Quand on n'a pas de maladie particulière, si on veut simplement drainer les deux grandes périodes de drainages, c'est l'automne, et surtout le printemps, on parle de nettoyage de printemps. Dans beaucoup de culture, on utilise le printemps pour drainer et nettoyer les maisons, bien aérer. Eh bien, c'est vraiment le moment où on doit drainer l'organisme. À la sortie de l'hiver, mais aussi à l'entrée à l'automne, c'est intéressant de faire du drainage.

Donc, vous pourriez conseiller à nos internautes, par exemple, de se rapprocher de l'herboristerie la plus proche pour pouvoir avoir tous ces conseils.

Exactement !

3. Les meilleures plantes pour le système digestif

J'imagine qu'une fois qu'on a drainé, on va essayer de parler du système digestif si vous le permettez ! Quelles sont les plantes qui favorisent une bonne activité digestive ?

Les émonctoires font partie, tout le foie bien sûr font partie du système digestif, mais on peut aller plus loin dans ces systèmes digestifs. Alors, là aussi comme dans le foie, on pourrait citer énormément de plantes. En fait, j'ai voulu en citer deux pour ce soir pour ne pas prendre trop de temps. La mélisse est une plante que j'aime beaucoup pour son effet sur l'intestin. En fait, la mélisse, on devrait d'abord la classer dans les plantes du système nerveux puisque c'est une plante anxiolytique qu'on utilise beaucoup chez les spasmodiques. C'est, pour moi, une des plantes des spasmodiques. J'en citerai une autre plus tard. Mais la mélisse a aussi un effet sur le spasme. Donc, le spasme est d'origine nerveuse ; et le plus grand spasme d'origine nerveuse, c'est celui de l'intestin. C'est la colopathie fonctionnelle. Vous savez, comme on dit, « ça nous prend aux tripes ». C'est vraiment le spasme intestinal, la colique. Et la mélisse est certainement la première plante à utiliser dans les coliques spasmodiques

quand elles sont d'origine nerveuse. La deuxième plante que je voudrais citer, que j'adore absolument, c'est le gingembre. Le gingembre, peu de gens le savent, c'est le cousin du curcuma. Le curcuma on en parle beaucoup. C'est vrai, c'est ce rhizome orange qu'on utilise. Eh bien, le gingembre, c'est un rhizome aussi. Ce n'est pas la racine qu'on utilise, c'est le rhizome. C'est une tige souterraine qui est blanche. Et le gingembre est un grand antioxydant presque aussi puissant finalement que le curcuma. Mais par ailleurs, il a des propriétés spécifiques pour le système digestif. C'est l'anti-nauséeux de référence. Par exemple, tout à l'heure je citais le desmodium comme protecteur du foie, on l'utilise beaucoup dans les nausées de la chimiothérapie parce qu'il protège le foie. Mais le gingembre, lui, il va avoir un effet anti-nauséeux également pendant les chimiothérapies, par exemple, par un effet antiémétique direct, non pas à travers le foie, à travers son effet vraiment antiémétique direct. C'est pour ça qu'on va aussi l'utiliser dans les nausées de la femme enceinte, on va l'utiliser dans les nausées des transports, dans le mal de transports. Il est vraiment intéressant pour ça. C'est aussi un protecteur de l'estomac. Le gingembre, bien qu'il soit un peu piquant, c'est un grand protecteur de l'estomac, je l'aime beaucoup pour ça. Il a des petits effets aussi anti-inflammatoires. Et on l'utilise souvent en mélange avec d'autres plantes anti-inflammatoires en rhumatologie. Le gingembre est une plante et en même temps un aliment, une épice qu'il faut découvrir, redécouvrir si on l'aime. Et là, on a des formes très concentrées en sirop qui sont intéressantes à utiliser. Pour ceux qui n'aiment pas le goût, on l'utilisera plutôt en gélule. Attention, on va utiliser sinon dans la cuisine la racine de gingembre, on peut râper, c'est souvent la meilleure façon de l'utiliser. On le trouve aussi en poudre, on peut le trouver en poudre comme le cumin ou comme le curcuma. On va trouver du gingembre en poudre qu'on peut ajouter à la cuisine, c'est excellent. Mais méfiez-vous du gingembre confit. Je trouve qu'il est beaucoup trop sucré et souvent de mauvaise qualité.

Quand vous dites qu'il est protecteur gastrique. Est-ce que ça veut dire qu'il peut être intéressant dans le cas de gastrite justement ?

Ah oui, oui. Réellement, c'est un antiulcéreux le gingembre !

Un antiulcéreux ?

C'est vraiment un antiulcéreux...

Du coup c'est plus œsophagite que gastrite...

Alors plus l'estomac parce que l'œsophage, très souvent dans l'œsophagite, c'est qu'il y a un reflux. Et le gingembre est un protecteur d'estomac, mais pas un antiacide réellement. Donc, ça sera moins efficace sur l'œsophage, mais sur l'estomac, il est vraiment souvent très intéressant. Bien qu'il ait ce petit goût piquant. C'est assez curieux. De la même façon que le citron d'ailleurs. Le citron est un antiulcéreux alors qu'il a un aspect acide à la base.

Comment confronter ça avec les antiacides ? Est-ce qu'on doit le prendre en même temps que les antiacides ou est-ce que ça peut remplacer les antiacides ?

Moi je l'utilise souvent pour remplacer. Les gens qui ont besoin des antiulcéreux qu'on appelle les «IPP», c'est-à-dire, ces médicaments qui bloquent la sécrétion d'acide, ils sont parfois absolument indispensables comme par exemple quand il y a un ulcère ou une œsophagite, mais il faut savoir en sortir. Les gens deviennent un peu dépendants de ces médicaments parce que dès qu'ils arrêtent, ils ont de nouveau des brûlures. Et en fait, le gingembre est une très bonne façon de prendre le relai des médicaments antiulcéreux pour pouvoir s'en passer.

D'accord ! Une autre plante pour le système digestif ou on passe...

Non, je n'avais pas prévu. Il y en a...

Il y en a plusieurs, bien sûr.

Toutes les plantes entraînent la constipation évidemment comme les spagules, etcetera. Mais bon, ce ne sont pas des plantes dont j'avais prévu de parler. J'allais plutôt, rebondir sur la mélisse qui est un anxiolytique comme je vous l'avais dit, je vous le disais, j'ai envie de parler de certaines plantes du système nerveux.

Dr Ménat, excusez-moi une seconde. On pose la question combien de grammes par jour pour le gingembre ?

Ah ! C'est une très bonne question. Bravo pour celui qui l'a posée parce qu'on oublie toujours cette notion en phytothérapie. Souvent, la phyto n'est pas efficace parce qu'on n'en donne pas assez. Malheureusement, pour certaines plantes en gélule, il faut parfois aller

jusqu'à six gélules par jour. Alors le gingembre, c'est très connu. Les études le montrent très clairement, il faut entre 5 et 10 grammes de racine fraîche, ce qui correspond à 1 à 2 grammes de racine séchée. Donc on va utiliser soit en poudre, ou à cuillère à café, soit en gélule. Donc 5 à 10 grammes de racine fraîche qui correspondent à 1 à 2 grammes de racine sèche.

Ça se trouve assez facilement, j'imagine.

Ah oui, oui ! Le gingembre on en trouve en entier dans beaucoup d'épiceries et...

4. Les plantes et la neuropsychologie

D'accord ! Alors, on monte d'un étage. Justement, vous vouliez enchaîner sur le neuropsychologique.

Oui, parce qu'il y a des plantes formidables et justement, vous savez, la France, malheureusement, a le record de l'utilisation des anxiolytiques, des antidépresseurs. Dès que les gens sont stressés, plutôt que d'essayer de prendre en charge le comportement, on leur donne des plantes à visée psychique, ce qui est dommage. Et on a des plantes très fidèles. Alors, je vais y aller un petit peu vite parce que c'est complexe d'utilisation parfois. Mais je voulais les citer aux auditeurs parce que si on les connaît, on peut les demander à son médecin ; et de ce fait, vraiment avoir une action très plausible. Le rhodiola : le rhodiola, c'est la plus belle plante pour le système nerveux. C'est ce qu'on appelle «une plante adaptogène». Le rhodiola, c'est la plante qui permet vraiment d'affronter les nouveautés, d'affronter un nouveau travail, d'affronter une journée difficile. Donc, le rhodiola pour les gens qui manquent de punch et qui sont angoissés le matin pour aller travailler ou pour aller à un entretien, le rhodiola est vraiment une plante que j'adore et qui marche très bien. Moi-même j'en prends quand je suis un peu fatigué et que j'ai un peu du mal à démarrer le matin. Dans les plantes qui ont...

Pardonnez-moi, quand vous dites «adaptogène», c'est-à-dire que c'est la capacité de s'adapter à la situation...

Oui, c'est-à-dire qu'on va s'adapter à la situation stressante.

C'est la rhodiola rosea, c'est ça ?

Rhodiola rosea, absolument. Le ginseng est aussi une plante très tonique. On l'a souvent contingenté dans son aspect aphrodisiaque, c'est une erreur. C'est une plante qui est stimulante physique et intellectuel. Et le ginseng, il faut savoir l'utiliser quand on a par exemple des examens, des choses à réviser, mais encore, un nouveau travail où l'on a besoin d'apprendre beaucoup de choses et qui est fatiguant. Le rhodiola donne le punch. Le ginseng donne le punch intellectuel, le rhodiola, émotionnel ; et le ginseng va donner un punch physique et va stimuler l'idéation. Et c'est vraiment très intéressant. Et il faut savoir l'utiliser dans ces cas-là, on l'utilise pas assez souvent. L'autre plante dont j'avais envie de parler c'est le Griffonia. Beaucoup de gens connaissent cette plante qui agit sur la sérotonine. Et elle est très fidèle, c'est pour ça que je voulais la citer. C'est la plante de la compulsion. Les gens qui ont des compulsions alimentaires. Mais toute compulsion peut être traitée même au niveau de l'alcool. Dans l'alcool, on associe le «Kudzu». Bon, je ne vais pas trop en parler, c'est une plante un peu complexe à utiliser, il faut utiliser avec un médecin parce qu'elle contient des hormones. Mais le Griffonia, c'est une plante très facile à utiliser. Et réellement, quand on a des compulsions, et surtout des compulsions alimentaires qu'on a tendance à manger trop des fringales, je pense en particulier aux femmes qui ont des fringales au moment des règles, qui mangent beaucoup, d'ailleurs, juste avant ou pendant les règles. Eh bien, le Griffonia va vraiment calmer ces fringales, et elle est très fidèle. Donc, comme c'est dit, ces trois plantes-là, ce n'est pas les plus connues, ce n'est pas celles qu'on cite en premier quand on parle du psychisme. On parle souvent de l'Escholtzia pour le sommeil, de la passiflore pour l'anxiété, qui est très intéressante. Mais Rhodiola, Ginseng, Griffonia, retenez ces trois plantes.

Est-ce qu'il y a une dose particulière journalière entre le griffonia et la rhodiola ?

C'est difficile ! En général, les gélules sont dosées à 300mg et on donne en moyenne 3 gélules par jour. Donc, on est autour de 1g de plantes si vous voulez par jour. Mais ça dépend vraiment des plantes sèches, d'extraits secs, j'entends. Mais ça va dépendre vraiment du patient. Par contre, puisque vous posez la question, le rhodiola, comme c'est une plante plutôt tonique, elle se prend le matin. Le griffonia se prend à 17 heures, c'est important ; c'est vraiment le meilleur moment pour la prendre, en fin d'après-midi.

Ça correspond à des zones de...

Ça correspond au plan hormonal, mais des neuromédiateurs. Donc si c'est le moment où on va avoir besoin de fabriquer, et on va le fabriquer de façon importante, cette sérotonine et donc le griffonia est plus efficace quand on la prend à 17h.

5. L'insuffisance veineuse

Il fait assez chaud en ce moment, je pense qu'il y a pas mal de personnes qui ont des troubles de jambe lourde, c'est la circulation de retour qui est un petit peu altérée. Quels conseils vous pourriez donner à nos internautes pour le retour veineux ?

Alors, la phytothérapie c'est le remède de l'insuffisance veineuse. C'est que même dans le Vidal, il n'existe aucun médicament pour la circulation veineuse à part des plantes. Toutes les plantes, à une époque, on disait, c'était les médicaments les plus nombreux, et les 140 médicaments dans le Vidal pour les circulations veineuses, tous étaient issus de plantes. Alors, on les connaît toutes, c'est la vigne rouge, le fragon, le mélilot. On peut les utiliser seule ou en association, il faudrait que chacun trouve un petit peu celle qui fonctionne mieux chez lui, mais sachez que pour les veines, c'est la dose. On n'en donne jamais assez. Et s'il y a bien un domaine où la phytothérapie marche, c'est l'insuffisance veineuse, mais il faut en donner malheureusement, souvent beaucoup. On est souvent à 6 gélules par jour de vigne rouge. Je voulais simplement m'arrêter sur le marron d'Inde parce que le marron d'Inde, c'est la plante des hémorroïdes ; donc elle est très connue pour ça. On l'utilise tout le temps pour les hémorroïdes et elle marche très bien. L'intrait de marron d'Inde ou le marron d'Inde en gélules en extrait sec marchent vraiment très bien. Mais n'oubliez pas que c'est aussi et avant tout un vrai veinotonique. Donc quand vous avez une insuffisance veineuse et un peu peut être une tendance hémorroïdaire, prenez toujours du marron d'Inde ; elle marche très bien également sur les jambes. C'est pour ça que je voulais la citer parce qu'elle est connue pour les hémorroïdes, mais elle marche vraiment bien sur les jambes et il ne faut pas l'oublier.

Mais j'imagine que c'est quand même ponctuel, donc il faut renouveler les prises sur l'année quoi !

Oui, alors ça dépend ! L'insuffisance veineuse, elle est très gênante. Il n'y a pas de traitement curatif de

l'insuffisance veineuse malheureusement. Vous savez qu'il y a souvent un facteur génétique, on retrouve les mêmes jambes. Alors, ça touche souvent les femmes entre les mères et les filles, on va trouver la même morphotype de jambes, le même aspect. Alors souvent avec cette rétention d'eau, parfois des varicosités, des chevilles un peu gonflées, etc. Et malheureusement, ça ne se soigne pas. C'est-à-dire qu'on reprend des veinotoniques dès qu'il commence à faire chaud, et il faut le prendre parce que sinon chaque année, les veines s'abiment et malheureusement, c'est assez grave d'années en années. Si on prend des veinotoniques tous les étés, on va quand même réduire, limiter l'aggravation. Certainement.

6. Stimuler l'immunité

Quelques mots pour favoriser l'immunité... on va y revenir un petit peu plus tard, mais l'immunité, c'est quand même important.

Oui, on les verra pour d'autres raisons. Mais bon, on parle de l'été et en plein été, c'est les veines. Après l'été, ça sera la période effectivement de la prévention hivernale. Donc, il y a une plante qui est tellement extraordinaire qu'il ne faut pas l'oublier, c'est l'échinacéa, c'est la plante qui a montré le plus d'efficacité en termes de prévention hivernale. Elle est stimulant immunitaire, la stimuline qui est dans sa globalité les macrophages, les lymphocytes, la production d'anticorps. Elle est même anti-infectieuse. Donc si on commence à prendre l'échinacéa et continuer à le prendre ensuite pour faire une prévention, pour éviter de récidiver, donc c'est vraiment une plante qui est utilisable tout l'hiver. Elle se trouve en extrait sec très facilement. On a des spécialités, etc. Moi je l'associe beaucoup à la propolis parce que j'adore la propolis, mais on sort un peu de la phytothérapie. J'aime beaucoup s'il est utilisé avec le maïtake, mais on sort un peu de la phytothérapie, le maïtake est un champignon qui est immunostimulant et qui est en même temps neurotonique. Donc, on l'aime beaucoup l'hiver, le maïtake, même si c'est un peu à part de la phyto parce que c'est neurotonique dont on a besoin à l'automne. Voilà un petit peu ce que je voulais dire sur les plantes.

7. Veinotoniques et insuffisance cardiaque : compatibles ?

Je reviens, si vous permettez, quelques instants sur une question qui est assez pertinente je trouve.

Est-ce qu'on peut prendre des veinotoniques avec un problème cardiaque, une insuffisance mitrale importante ?

Absolument !

Il y a Gisèle qui nous demande ça. Je trouve ça assez important puisqu'il y a souvent des troubles associés.

Alors, c'est assez particulier. Donc la réponse à cette question est oui, sans aucun doute. Il y a finalement très peu d'effets secondaires des veinotoniques. On dit parfois que comme ils favorisent la circulation, il pourrait avoir un effet un peu anticoagulant. Mais paradoxalement, les veinotoniques, les plantes veinotoniques pour la plupart, vont montrer un intérêt sur les femmes, par exemple qui ont des saignements utérins, ce qu'on appelle les métrorragies anormales. Et on traite les saignements des règles, les saignements excessifs, ce qu'on appelle les métrorragies, par des veinotoniques. Le seul moment où je mets une contre-indication, une précaution d'emploi plutôt des veinotoniques, c'est au moment de l'accouchement. On ne donne pas de veinotonique le dernier mois de l'accouchement, en fin de la grossesse, parce qu'on a toujours cette crainte d'augmenter légèrement le temps de saignement. Et au moment de la délivrance, au moment de l'accouchement, ça pourrait être gênant. Mais alors vraiment, on traite très souvent d'ailleurs les veines chez les gens qui ont des problèmes cardiaques et vasculaires. Parce que les veines sont souvent..

Alors, apparemment, il y a un petit blocage technique si je ne me trompe pas. Je pense qu'on a perdu Dr Ménat. Voilà ! On a un certain nombre de questions qui vont arriver. Dr Ménat va se reconnecter dans quelques instants. Nous sommes désolés puisqu'il y a quand même pas mal de monde sur notre tchat donc c'est un petit peu normal que nous ayons ce genre de petit problème, ça va revenir. Alors, James qui est très actif sur cette session nous demande aussi le nom de la plante pour l'immunité, il s'agit de l'échinacée. L'échinacée qui, en général, est associée, si je ne me trompe pas, avec des extraits de pépins de pamplemousse. Ça marche assez bien. On va poser aussi des questions des internautes donc, le temps que Dr Ménat se reconnecte... dans quelques instants, donc... oui, ce n'est pas évident donc il va falloir que je fasse un petit monologue, chers amis. J'espère que le Dr Ménat va vite se reconnecter, parce

que j'ai quelques compétences mais pas celles de phytothérapeute comme Dr Ménat. Nous avons pas mal de questions. Alors c'est extraordinaire parce que nous avons quelqu'un de Tahiti. Je crois que c'est une certaine... Voilà Dr Ménat qui arrive, qui revient. Le revoilà, merci d'avoir patienté chers amis.

Je suis désolé de ce problème...

... technique, avec le nombre d'internautes, c'est normal. Donc pour répondre à une question, c'était : quel était le nom de la plante contre l'immunité. C'est l'échinacée, c'est bien cela ?

Échinacea voilà, oui ! Et la deuxième que j'ai citée c'était le maïtake.

Maïtake. C'est souvent ce que je disais, c'est souvent associé à de l'extrait de pépins pamplemousse. Est-ce que c'est pertinent ou pas ?

Non, ça s'associe très bien, bien entendu. Mais l'extrait de pépins de pamplemousse est avant tout un anti-infectieux, là je parlais de plantes immunostimulantes. Voilà, l'extrait de pépins de pamplemousse qui est complémentaire, donc on peut l'associer bien entendu. Mais il n'est pas immunostimulant du tout, il est antibiotique finalement.

8. La rhumatologie : douleurs articulaires, arthrose...

On va finir ce chapitre de phytothérapie avec la rhumato, pour essayer les troubles articulaires, les douleurs articulaires, arthrose et consorts... quels conseils vous pourriez donner ?

Alors, je vais commencer par une plante qui est mixte en fait, que je me suis dit... parce que je l'aime beaucoup, c'est la griffe du chat. On l'appelle en général «uña de gato» parce que c'est une plante de l'Amérique du Sud donc on utilise son nom espagnol. On l'utilise aussi parfois sous son nom latin, donc «uncaria tomentosa», c'est assez joli alors j'aime bien le citer. Mais cette griffe du chat est une plante immunostimulante qu'on utilise assez régulièrement, mais en même temps une plante anti-inflammatoire. Et j'avoue que j'ai des bons résultats avec cette plante que j'utilise beaucoup dans le sujet qui va nous intéresser juste après, les infections chroniques. Et c'est pour ça que je voulais citer absolu-

ment cette plante qu'il faut découvrir ou redécouvrir et vraiment utiliser en extrait sec essentiellement. Parfois on le trouve sous le nom de «samento», S-A-M-E-N-T-O mais je préfère l'utiliser en extrait sec sous forme de «uña de gato» ou griffe du chat. L'autre plante anti-inflammatoire de référence, c'est la griffe du diable qu'on appelle «l'harpagophytum» qui est la plante la plus anti-inflammatoire. Alors, elle ne marche pas très bien en liquide, il faut l'utiliser en extrait sec ou on l'utilise en gélules, et là aussi parfois jusqu'à neuf gélules, n'hésitez pas, comme «uña de gato», comme la griffe du chat souvent on va l'utiliser jusqu'à six gélules par jour pour que ça soit efficace. Souvent, les gens disent : ça ne marche pas, mais ça ne marche pas parce qu'on n'en prend pas assez. Deux autres plantes de référence en rhumatologie parce qu'elles contiennent un extrait qui correspond à l'aspirine, elles contiennent la molécule d'aspirine. C'est le saule et la reine des prés. Le saule étant le plus concentré en aspirine, alors évidemment elle peut avoir des effets secondaires. Donc on l'utilise plutôt avec un peu de précautions et si vous êtes allergique à l'aspirine, il vaut mieux éviter le saule et ouvertement la reine des prés. En rhumatologie, je voulais citer une dernière plante et ça sera la dernière pour le moment pour ce sujet c'est la prêle, parce que la prêle est une plante à la fois drainante et reminéralisante. Et là aussi, la prêle ne marche pas en liquide parce qu'il faut avoir sa richesse en silice. Et pour avoir sa richesse en silice, il faut l'utiliser en poudre ou en extrait total. Et donc en gélules, c'est vraiment toujours meilleur et il faut l'avoir titré en silice et c'est la conclusion que je voudrais faire sur la phytothérapie. La phytothérapie marche bien si on prend les doses suffisantes, je l'ai dit plusieurs fois. Et si on prend des plantes de qualités, si possible biologiques, toujours mieux, mais ce n'est pas indispensable ; et quand elles ne sont pas bios, il faut toujours qu'elles soient titrées en principe actif. Par exemple, l'harpagophytum doit être titré en harpagoside. Si le distributeur qui vous vend cette plante ne titre pas ces plantes en principe actif, il faut toujours être méfiant parce qu'on ne sait jamais leur concentration. Et on a vu vraiment trop de gens vendre des plantes de mauvaise qualité, donc exigez des plantes plutôt titrées en principe actif et sinon, au moins qu'elles soient biologiques.

Je vais quand même vous embêter encore un petit peu avec trois petites questions parce que c'est important, nos internautes vous posent la question, il y a un mec qui nous pose la question : comment soigner la goutte avec les plantes ? Est-

ce que c'est possible de...

Oui. Tout à l'heure j'ai cité un peu la bardane, elle peut être intéressante pour la goutte. Le pissenlit, numéro un, et le chiendent. J'utilise principalement des mélanges chiendent-pissenlit en gélule, et donc des gélules de 300 mg, on va donner donc une gélule de 300 mg, moitié-moitié on va dire de chiendent-pissenlit ; et on va donner 3 gélules par jour en moyenne pour commencer. On peut commencer doucement, une gélule pendant quelques jours, puis 2 gélules parce que quelques fois on peut avoir des gens qui sont sensibles et on ne sait jamais, elle pourrait créer des crises de gouttes, mais bon ! Évidemment c'est vraiment exceptionnel. En général, ça se passe très bien et ça marche plutôt pas mal. Ça s'associe au traitement allopathique, donc, on peut très bien prendre la...

Pas incompatible !

Voilà, pas du tout incompatible, au contraire, mais il ne faut pas arrêter les traitements allopathiques brutalement et on peut ajouter des draineurs rénaux et petit à petit, en fonction des analyses, baisser les traitements allopathiques.

9. Les bouffées de chaleur

En un mot, la sauge contre les bouffées de chaleur, est-ce que c'est efficace ? Est-ce qu'il faut être prudent ?

Oui, bien sûr. Alors, il faut être prudent seulement si vous avez eu un cancer du sein puisque la sauge contient des œstrogènes, contient des hormones. Moi, je recommande souvent aux femmes qui ont des bouffées de chaleur de concocter des tisanes de sauge, parce que j'ai plusieurs patients qui ont été totalement traités, uniquement par des tisanes. Et donc, c'est très bien. Malheureusement, il y a des femmes qui ont des bouffées de chaleur très difficile à traiter, et là les tisanes sont insuffisantes, donc on va utiliser la sauge en gélule. Et là aussi, pas toujours suffisant, on va y associer le houblon qui est une plante intéressante pour la ménopause et les bouffées de chaleur. Mais les bouffées de chaleur, ça peut être très compliqué.

10. La sinusite

C'était la question d'Hélène et j'espère que ça a répondu à sa question.

Une autre internaute nous posait la question sur la sinusite. Rapidement, est-ce qu'il y a des traitements ?

La sinusite, en phytothérapie, on n'est pas très efficace. On va beaucoup plus utiliser l'homéopathie donc je ne voudrais pas entrer dans les détails parce qu'on va aller assez loin. Je veux juste dire une chose : si c'est des sinusites, bien sûr on va utiliser les plantes immunostimulantes dont on a parlé, l'échinacéa en particulier, mais ils utilisent beaucoup l'homéopathie, le lavage de nez, etc. Par contre, ce qu'il n'y a jamais, il y a des polypes ou des sinusites sur un terrain allergique, toujours rechercher les intolérances alimentaires. Je traite beaucoup de sinusites chroniques avec polypes, et dans ces cas-là, c'est toujours grâce à la prise en charge des intolérances alimentaires que j'obtiens des résultats. Je fais faire ce qu'on appelle un bilan ImuPro, on trouve facilement ça sur internet, et, ça a malheureusement un coût qui n'est pas non négligeable et ce n'est pas remboursé, mais ça nous aide beaucoup et ça nous donne de très bons résultats avec la polydipsie.

11. La griffe du diable et l'inflammation de la prostate

D'accord. Super ! On passe à un chapitre que tu vas répondre, à savoir... Ah pardon ! Il y a Lucinet qui nous pose la question : «Le «Uña de gato» peut fonctionner sur une inflammation de la prostate avec miction fréquente la nuit.»

Non ! C'est un anti-inflammatoire donc on pourrait imaginer que ça agisse sur toutes les inflammations. Le problème de la prostatite, c'est que c'est beaucoup plus complexe, c'est-à-dire que, ça rejoint le sujet qui va venir, c'est des infections chroniques parce que l'inflammation de la prostate elle peut avoir plusieurs causes, donc c'est plus difficile de dire si la «Uña de gato» peut agir. On peut l'essayer en tout cas parce qu'elle va être en même temps une immunostimulante mais malheureusement la prostatite, c'est complexe à traiter car c'est toujours liée à des infections profondes, difficiles à traiter qui, malheureusement, peuvent nécessiter des antibiotiques.

Alors, effectivement. Là on a une question des États-Unis qui est assez importante, pas que ça vient des États-Unis, mais c'est très gentil de sa part d'assister à ce webinaire-là.

Effectivement, avec le décalage horaire.

12. Peut-on prendre des stimulants immunitaires si on a une pathologie auto-immune ?

Merci à Sophie de nous poser cette question. Alors, c'est assez important : est-ce qu'on peut prendre des stimulants immunitaires, comme vous avez évoqué au préalable, quand on a une pathologie auto-immune ?

C'est une très bonne question effectivement. Par exemple, le maïtake serait plutôt contre-indiqué quand on a une maladie auto-immune. Le maïtake, c'est ce champignon que j'ai cité tout à l'heure. L'échinacéa ne serait pas contre-indiqué, parce qu'on a une stimulation plus générale des macrophages et on ne stimule pas une maladie auto-immune avec l'échinacéa. Mais c'est vrai qu'on est prudent et dans les maladies auto-immunes, on utilise moins la phytothérapie et on va utiliser plutôt des remèdes homéopathiques un peu spécifiques dont je ne parlerai pas parce que c'est vraiment, c'est très compliqué. Ce qu'on appelle de l'immunothérapie homéopathique qui est plus intéressante. Mais l'échinacéa est utilisable, et le «Uña de gato» est utilisable également. Dans les maladies auto-immunes, ça m'arrive de l'utiliser parce que les maladies auto-immunes sont souvent favorisées par des infections chroniques. Il faut traiter ces infections chroniques, et «Uña de gato» donc le griffe du chat peut aussi aider. Par contre, les grandes plantes immuno comme le maïtake, non.

13. Sur quels critères choisir les plantes ?

Je sais que vous êtes complètement indépendant et qu'il n'y a pas de lien avec des laboratoires, mais on nous pose quand même beaucoup la question «quelle marque choisir ?» parce que vous parlez de titrage, de bonne qualité, que ça soit bio ou pas bio, etc. Donc, c'est un petit peu difficile, mais est-ce que vous avez des orientations, il n'y a aucun conflit d'intérêts là-dessus, c'est sûr que non parce que vous ne pouvez pas vous permettre de choisir.

Honnêtement, c'est une question très délicate à laquelle je n'ai pas très envie de répondre comme ça sur une conférence grand publique, je comprends très bien la frustration des gens et les besoins. Je conseille avant

tout d'aller voir les magasins de diététique, des herboristeries, il y en a de plus en plus qui pourront vous conseiller. Deuxièmement, de regarder si les plantes sont titrées tout simplement, voilà. Celles qui sont titrées, en général, sont de bonnes qualités et il y a un certain nombre de marques qui distribuent des grandes gammes de phytothérapie. On trouve beaucoup de plantes sous forme de gélule en particulier. Attention, je dirais aux marques trop grand public qu'on va trouver même parfois maintenant en grandes surfaces. Je pense qu'il faut vraiment utiliser des marques originales. Et puis, franchement, la meilleure solution, c'est quand même de demander à un phytothérapeute. Toutes les homéopathes / thérapeutes pourront orienter les patients vers des produits de qualité. Mais sinon, regardez, si les produits sont titrés en principe actif, en général, c'est une bonne chose. Et regardez les concentrations, concentrations produits, comparez les concentrations. S'il y a juste marqué «gélule de thé vert» ou «gélule d'échinacéa», il n'y a rien de marqué d'autre, il faut s'en méfier.

De toute manière, on ne saurait trop conseiller, comme d'habitude, à nos internautes d'aller consulter un médecin de médecine naturelle, un naturopathe, un phytothérapeute pour pouvoir ne pas faire non plus trop d'automédication quand même. On sait que si même il n'y a pas trop d'inconvénients et d'effets secondaires, il vaut mieux quand même être prudent.

Absolument. S'il y a des symptômes, il faudrait consulter. Mais j'ai voulu citer des plantes qui, pour la plupart, étaient assez fidèles et on peut les utiliser. Parce que, malheureusement vous savez, il y a de moins en moins de thérapeutes, de moins en moins de médecins et c'est parfois difficile de trouver le thérapeute qui puisse nous répondre rapidement. Mais, si vous avez des symptômes, consultez.

B. Les infections chroniques

1. Introduction : le lien entre les infections chroniques/froides et les maladies chroniques/auto-immunes

Maladies inexplicables, il y en a de plus en plus et c'est terriblement d'actualité. On met dans un grand sac toutes ces maladies avec la fibromyalgie, la fatigue chronique, la maladie de Lyme, les infections froides. Est-ce que vous pourriez nous faire un petit peu un

tableau de ce qui se passe actuellement parce qu'on entend énormément parler de la maladie de Lyme, on ne sait pas très bien ce qui se passe, comment ça se fait que ça apparaisse au grand public là maintenant, or que ça fait des années qu'on en parle ailleurs et que vous, vous en parlez aussi beaucoup. Vous faites partie d'un groupe de travail justement autour de ça. Est-ce que vous pouvez nous brosser un petit tableau qui permet d'éclaircir un petit peu : fatigue chronique, fibromyalgie, Lyme, est-ce qu'il y a un lien, est-ce qu'il y a quelque chose qui peut être un peu plus clair pour nous ?

Oui. Alors ce sujet est absolument impressionnant, il est en plus d'actualité pour ce qui est de la maladie de Lyme, puisque depuis, je pense, que les internautes ont vu ça ou sur internet ou sur les différentes revues, à peu près tous les journaux, y compris d'ailleurs les journaux télévisés ont parlé de la maladie de Lyme ces dernières semaines. Le dernier, c'était de très bons articles que je vous recommande sur le Nouvel Obs et que vous pouvez trouver en ligne sur nouvelobs.com. Ça aussi, je suis passé aujourd'hui sur un article sur le journal Lacroix qui a fait un très bon article sur le sujet : «La maladie de Lyme». Pourquoi on parle de ces maladies ? Parce qu'on prend conscience. Alors, ça fait une petite dizaine d'années. Et une fois, j'ai eu le plaisir, et c'est pour ça que nous avons décidé de parler de ce sujet, d'intégrer un groupe de recherche qui a été mis en place par le professeur Luc Montagnier, le découvreur du sida, sur la relation entre un certain nombre de maladies chroniques et des infections chroniques. Luc Montagnier, le professeur Montagnier, a pris conscience, a découvert qu'il y avait beaucoup de traces de microbes chez des gens qui avait des maladies chroniques dont on ne comprenait pas la cause. La première pathologie sur laquelle nous avons travaillé c'était l'autisme, dont on a longtemps dit que c'était une maladie psychiatrique. Mais aujourd'hui on sait que c'est une maladie qu'on va appeler métabolique, neuro-immunitaire, car c'est une maladie qu'on pourrait rendre équivalente à l'asthme. Ce n'est pas du tout une maladie psychiatrique, c'est une vraie maladie de déséquilibre du système nerveux et du système immunitaire. Et puis, on s'est rendu compte petit à petit que beaucoup d'autres maladies étaient en lien et qu'on retrouvait justement dans ces maladies, fibromyalgie, syndrome de fatigue chronique, sclérose en plaques aussi éventuellement et beaucoup d'autres, et beaucoup de maladies auto-immunes dont on citait tout à l'heure comme les polyarthrites, les spondylarthrites, etc, et bien, on retrouve des traces de microbes chroniques. Et on retrouve

entre autres, mais seulement dans un tiers des cas, ce microbe qui donne la maladie de Lyme qu'on appelle la «borrelia», et on parle de borréliose, et il y en a de plus en plus. On ne parle plus de maladie de Lyme dans les journaux, on cite encore le mot «maladie de Lyme», du nom du village de Lyme aux États-Unis, mais finalement, paradoxalement, d'ailleurs en France on a peu de vraie maladie de Lyme, mais on a beaucoup de gens qui sont malades à cause de cette « borrelia », ce microbe qui donne la maladie de Lyme, mais qui crée aussi d'autres maladies. Et on s'est rendu compte, on le savait déjà depuis longtemps, mais, par exemple, moi qui m'intéresse beaucoup à tous ces sujets, bien, il y a 10 ans je ne connaissais rien de tout ce que je suis en train de vous raconter. Ça veut dire que les médecins sont très mal formés, très peu informés de tous ces éléments. Et pourtant ils sont publiés, si on va chercher on trouve ces publications. On s'est rendu compte que les tiques qui transmettent, vous savez la tique, c'est cet insecte qui va transmettre la maladie de Lyme, qui va transmettre ce microbe la borrelia. Et bien quand une tique est infectante et mord un sujet, et bien, elle va injecter entre trois et parfois jusqu'à 20 microbes. Alors tous ne sont pas dangereux et tous ne sont pas pathogènes, mais il y a d'autres microbes qui sont transmis par les tiques, pas seulement les borrelia. Et on se rend compte qu'en fait, les gens ont des maladies chroniques, syndrome de fatigue chronique, fibromyalgie sont des très bons exemples, qui sont en fait en lien avec des infections chroniques, probablement transmises par des tiques pour une partie, et maintenant on ne parle plus de maladie de Lyme mais on parle plutôt de maladies vectorielles à tiques, médiées par les tiques. C'est la maladie transmise par les tiques, peut-être c'est la borrelia, peut-être c'est un autre microbe, par exemple il y a un autre qui est très connu qui est le «babesia», c'est un nom un peu barbare pour nos auditeurs, je le sais bien, mais on va en parler de plus en plus, on va les voir apparaître, les médecins vont rechercher, moi je recherche des babesias chez tous les patients qui ont des maladies chroniques, c'est assez facile à retrouver pour une fois, c'est assez fiable. Et ces microbes ont la mauvaise habitude, on parle d'infections froides parce que ces microbes vont rentrer dans les cellules qu'on appelle des germes intracellulaires, ne vont pas donner de l'infection comme l'angine, le streptocoque d'angine par exemple ou le pneumocoque dans la bronchite. Ces microbes-là, les streptocoques, les pneumocoques, tout le monde les connaît, donnent du pus et donnent de la fièvre ; or la borrelia, le babesia, ces microbes transmis par les

tiques, vont rentrer dans les cellules, donc sont intracellulaires, ne vont pas donner de pus, ne vont pas donner de fièvre, mais vont donner une infection chronique que je dirais sournoise parce qu'on ne la ressent pas forcément. Et qu'est-ce qu'on va ressentir ? On va ressentir les effets de notre système immunitaire qui essaie de détruire ces microbes. Mais pour détruire ces microbes, il doit essayer de détruire des cellules. Et comme il détruit nos cellules, il crée de l'inflammation. Et comme il est très difficile de détruire tous ces microbes parce qu'ils se cachent, et bien on crée un syndrome inflammatoire chronique qui peut se mettre à plusieurs endroits. Alors, ça peut être uniquement un syndrome de fatigue chronique avec des douleurs un peu diffuses. Ça peut être des douleurs un peu plus complexes et on a la fibromyalgie. Ou ça peut être des douleurs très localisées et on va avoir un phénomène d'auto-immunité qui va se mettre en route, c'est-à-dire que notre système immunitaire veut détruire les microbes, mais en même temps il détruit les cellules, et on va voir apparaître une spondylarthrite, un rhumatisme inflammatoire. Et puis parfois, il va se mettre au niveau du système nerveux et on va avoir des atteintes du système nerveux comme la sclérose en plaques, comme l'autisme. Ce sont des maladies très différentes mais qui répondent à des mécanismes curieusement et relativement proches. Et on peut avoir aussi, ces germes se mettent dans la paroi des vaisseaux, comme ça on a des inflammations, des petits vaisseaux. Et on va voir un certain nombre de maladies douloureuses dont la fibromyalgie, et là justement ces inflammations microvasculaires qui sont problématiques.

Ai-je été clair Frédéric ?

2. Comment détecter une infection chronique ?

Oui, là déjà ça brosse un tableau. Donc, les personnes qui vont souffrir d'un certain nombre de signes, de manifestations ; c'est latent, c'est sournois, c'est long, ça peut apparaître très tardivement en plus. C'est quelque chose qui peut se révéler bien après. Quels sont les moyens de détection ? Est-ce qu'il y a des prises de sang ? Est-ce qu'il y a des analyses, des examens ? Est-ce qu'on est obligé d'ouvrir le cerveau des personnes pour pouvoir savoir ce qu'il y a dedans. ? Qu'est-ce qu'on peut faire ?

Alors, question essentielle, vous avez tout à fait raison. Par rapport à une angine où on va être en contact avec un streptocoque, on a un temps d'incubation de quelques jours, et puis on va voir arriver la douleur, la fièvre, etc, dans ces maladies transmises par les tiques, mais pas seulement, ça peut être transmis par certains autres insectes, certains moustiques, même certaines puces, on le pense, on peut avoir des pathologies qui apparaissent quelques mois, mais parfois ça va apparaître au bout de deux ans, trois ans. Beaucoup de gens ne se rappellent pas avoir été piqués par une tique d'ailleurs. Dans deux cas sur trois, on va avoir des symptômes liés à la piqure de tique qu'on appelle l'érythème migrant, une tache rouge sur la peau qui grandit progressivement. Et ça, c'est le symptôme vraiment que la tique a injecté des microbes, mais dans un cas sur trois, on n'aura pas cet érythème migrant. On ne se rappellera même pas peut-être de la piqure de tique, et les symptômes arriveront progressivement. Pour le détecter, c'est d'abord la clinique. Nous avons, alors quand je dis «nous», ce sont surtout les américains qui ont développé grâce à un groupe de recherche qui s'appelle ILADS aux États-Unis, I-L-A-D-S, qui a mis en évidence un cortège de symptômes qui permet de suspecter ces maladies. Je vous indique à ce sujet l'excellent livre de Richard Horowitz (Soigner Lyme et les maladies chroniques) sur la maladie de Lyme, aux éditions Souccar, voilà... Ce livre sur la maladie de Lyme et autres maladies inexplicables explique bien la liste des symptômes, je dirais peut-être un peu trop, parce qu'il y a, je crois, 49 signes et tout le monde a tendance à s'y retrouver. Donc après il faut avoir un médecin qui nous aide à se retrouver. Nous, en France, avec notre groupe de recherche qui s'appelle « Chronimed », comme chroni et médecine, Chronimed, on a une liste de 20 symptômes pour un petit peu simplifier la recherche. Mais quand les gens ont au moins six ou sept de ces 20 symptômes, et bien on est déjà presque certain qu'ils rentrent dans cette définition des maladies chroniques liées à des infections froides. Après, on a des prises de sang qui permettent de dépister un certain nombre de microbes, mais malheureusement la fiabilité n'est pas très bonne. Par exemple, pour la maladie de Lyme ou la borréliose, nous venons de signer, nous sommes 100 médecins avoir signé une pétition pour que les tests soient améliorés parce qu'on sait qu'une partie des tests réalisée en France pour dépister la maladie de Lyme sont totalement inopérantes, totalement inefficaces. On a un test qui est à peu près efficace qui utilise ce qu'on appelle nous dans le jargon la trousse «all diag», les médecins connaissent ça. Et

ce test vient d'Allemagne d'ailleurs, il est un peu plus fiable, mais la fiabilité d'un dépistage pour la maladie de Lyme n'est pas très bonne. Pour le babesia, c'est un peu mieux. Pour d'autres microbes comme les chlamydias, les mycoplasmes, c'est bon. Mais par exemple, pour d'autres microbes, excusez-moi des termes un peu barbares, comme les rickettsioses, comme les ehrlichioses et bien, on a des très mauvais tests aujourd'hui pas du tout fiables. Et on ne peut pas quelquefois diagnostiquer formellement quel microbe est en cause pour un tel patient, ce sont les symptômes qui nous guident. Et ensuite, on va traiter de façon probabiliste, c'est-à-dire qu'on va donner, et même si je suis homéopathe, je vais donner des antibiotiques pour traiter ces microbes en fonction de la probabilité et de l'histoire du patient.

Alors, justement je reviens sur les analyses de sang parce qu'on voit souvent passer des patients qui ont dit : «j'ai fait un premier test qui était négatif», un deuxième qui était positif, un troisième qui ne l'était plus. Comment s'y retrouver ? Il paraît qu'il faut faire trois tests à peu près, est-ce que je me trompe ? Ou est-ce qu'il faut aller en Allemagne, il faut aller en Belgique, il faut aller aux États-Unis pour avoir les bons tests ?

Alors, vous vous trompez en partie, désolé de vous le dire Frédéric, avec toute la sympathie que j'ai pour vous. Mais en fait, on a besoin de faire trois tests. Si on est piqué par une tique, on est mordu d'ailleurs par une tique, c'est une morsure ; et bien il faut attendre au moins deux mois pour faire le test. Si on le fait trop tôt, il ne sert à rien. Donc on attend deux à trois mois, on fait le test. S'il est négatif, mais que les symptômes apparaissent malgré tout, on pourra le refaire une deuxième fois. S'il est positif une fois, c'est suffisant pour dire il y a eu une infection. À partir de là, c'est beaucoup plus la clinique, les symptômes qui vont nous guider, refaire des prises de sang plusieurs fois peut avoir un intérêt, à un moment donné, pour savoir si les anticorps ont disparu. Mais finalement, pour refaire un diagnostic, ça n'a pas beaucoup d'intérêt. Après nous, on a d'autres tests qui sont des bilans immunitaires, ceux qu'on va rechercher aussi dans l'immunité, est-ce que notre système immunitaire se met en branle ? Est-ce que le système immunitaire est excité, donc est stimulé ? Est-ce qu'il est en train de se bagarrer ? Ou au contraire, on a aussi des cellules particulières, les «natural killer» qui vont être abimées par ces infections chroniques. Donc on va trouver un déficit en

natural killer, c'est des cellules tueuses. Et on peut, grâce à ces bilans immunitaires, aussi suspecter les infections chroniques.

Indirectement ?

Oui. Toujours indirectement. Un diagnostic formel et absolu aujourd'hui malheureusement n'existe pas dans beaucoup de cas, ce qui ne nous empêche pas de soigner les gens avec des bons résultats parce que les symptômes nous guident, et l'ensemble de ces bilans nous guide.

3. Les différents stades des infections chroniques

On nous dit aussi qu'il y a des différents stades à la maladie de Lyme. Mais j'imagine que quand on parle de maladie de Lyme, on parle, peut-être, je me trompe peut-être encore une fois, de la fibromyalgie ou de la fatigue chronique. Est-ce qu'il y a différents stades bien décrits ?

Alors, alors dans la maladie de Lyme, oui. La vraie maladie de Lyme, il y a plusieurs stades : le stade primaire, le stade secondaire avec les arthrites, le stade tertiaire avec la neuro-borreliose donc les atteintes neurologiques. Mais ça, c'est la vraie maladie de Lyme. Pour être sincère, je pense tous les jours au moins à un patient qui a une maladie inflammatoire chronique à cause d'une infection chronique. Parce que c'est une de mes spécialités évidemment, j'ai un billet de recrutement. Je vois, pas plus d'une fois par mois, une vraie maladie de Lyme. Donc je crois que la vraie maladie de Lyme, c'est l'arbre qui cache la forêt ou la partie immergée de l'iceberg et donc, il ne faut pas l'oublier. Mais ce qui est intéressant inversement c'est qu'on a beaucoup de patients qui ont des symptômes atypiques, neurologiques surtout. Dans le Nouvel Observateur, si vous lisez l'article, il y a le cas d'un jeune homme qu'on a voulu hospitaliser. On croyait qu'il était schizophrène, voilà psychotique. Et en fait, il avait une maladie de Lyme, une neuro-borreliose qu'on appelle un neuroLyme. Il a été parfaitement traité par des antibiotiques intraveineux, à très fortes doses malheureusement. Mais il a été guéri grâce au professeur Peyron qui l'a pris en charge, qui a su le diagnostiquer derrière des symptômes atypiques. Donc c'est vrai que la fibromyalgie peut donner beaucoup de symptômes et on a beaucoup de symptômes neurologiques, dans la fibromyalgie, ce qui fait que beaucoup de médecins se disent, mais, ce n'est

pas possible, c'est dans la tête de ce patient, il doit être anxieux, je vais lui donner un antidépresseur. Non ! Ce sont des maladies qui sont des maladies neuro immunitaires, et il faut savoir que beaucoup de ces microbes, dont un en particulier que je n'ai pas encore cité, qui est le «candida albicans», vous savez ce champignon, on a tous des candida albicans dans notre intestin en petite quantité. Chez certaines personnes, ils vont se développer, et ça donne justement ces infections chroniques. Et le candida albicans, quand il se développe de façon anormale, il va émettre une toxine, il va fabriquer une toxine qui est une neurotoxine et on a des vrais troubles psychiatriques à cause du candida albicans. La borrelia va aussi fabriquer des neurotoxines et on va avoir un trouble psychiatrique à cause des neurotoxines de ces microbes, vous voyez. Donc, c'est assez complexe, ce sont des choses qu'on connaît, moi ça fait un moment maintenant que je les étudie. Malheureusement, la réalité du terrain, c'est que nous n'avons pas eu cet enseignement à la faculté. Malgré mes cheveux blancs et sincèrement, je n'ai plus quasiment aucun cours sur la maladie de Lyme. Il y a 10 ans, je ne connaissais rien de tout ça et pourtant, je m'intéresse à l'immunité depuis 30 ans, j'ai un diplôme d'immunologie que j'ai passé il y a 25 ans. Donc je sais que nombreux de mes confrères ne connaissent absolument rien et ce n'est pas de leur faute. On ne leur apprend pas ça, on leur apprend qu'avec la maladie de Lyme il faut donner 15 jours d'antibiotique et c'est fini. Eh bien non, malheureusement, ça donne des maladies complexes avec des traitements qui sont malheureusement longs. Et beaucoup d'autres maladies peuvent être en lien avec ces infections froides. Moi, je traite beaucoup les maladies inflammatoires comme les spondylarthrites, certaines polyarthrites ou pseudo polyarthrites grâce à des antibiotiques parce que je retrouve huit fois sur 10 dans ces maladies-là des infections chroniques. Mais je retrouve aussi des intolérances alimentaires, dont je parlais tout à l'heure. Donc ce sont les maladies complexes qui n'ont pas une seule cause.

4. La durée des traitements

Justement, combien de temps on peut attendre un traitement ? Combien de temps dure un traitement, je dirais ?

Oui, alors c'est vraiment variable en fonction de l'ancienneté de la maladie, de la réponse du patient. Mais on a des patients qui sont vraiment totalement guéris au niveau du symptôme au bout de 6 mois. Et puis, on a des patients qui ont, vont avoir deux ans de traite-

ments. Tout à l'heure, je parlais de ce jeune homme qui a été pris en charge dont on parle dans l'article du Nouvel Obs, je crois qu'il a eu 1 an de traitement, mais il a besoin de cure de rappel. On est exactement dans le cas de l'herpès, et les gens connaissent bien l'herpès, vous savez ce bouton de fièvre, eh bien, ce virus est aussi un microbe intracellulaire. Et d'ailleurs, la première cause de syndrome de fatigue chronique n'est pas une bactérie, c'est un virus, le virus de la mononucléose qu'on traite par différentes méthodes surtout d'ailleurs homéopathiques. Et ça marche très bien. Mais l'assonante fatigue chronique, il faut traiter ces virus. Eh bien, tous les microbes dont je viens de parler depuis tout à l'heure, qui sont des microbes intracellulaires comme le virus de la mononucléose, comme le virus de l'herpès, ça fonctionne comme l'herpès, c'est-à-dire que le virus de temps en temps il sort, quand c'est l'herpès il donne un bouton de fièvre. On la traite de différentes façons et le symptôme disparaît, le bouton disparaît. Mais le virus n'a pas disparu totalement de l'organisme. Il est rentré dans un ganglion, il s'est caché dans des cellules et personne ne le voit, le système immunitaire ne le voit pas, les médicaments ne le voient pas, et on ne le tue pas définitivement. Et il y a des patients qui font des herpès récurrents. Nous on les traite très bien en homéopathie les herpès. Et les gens vont arriver... Et l'herpès va être parfaitement traité. Pendant 10 ans, le patient n'aura plus d'herpès. Et à un moment donné cet herpès va revenir au bout de 10 ans parce que le système immunitaire aura chuté. C'est pour ça qu'on fait beaucoup de recherches immunologiques dans les maladies infectieuses chroniques et dans ces maladies particulières dont on parle depuis tout à l'heure : Lyme, syndrome de fatigue chronique, etc, parce que le système immunitaire joue un rôle énorme. C'est-à-dire qu'on a à la fois des microbes des infections chroniques, mais une infection n'est qu'un élément de cette maladie. L'autre élément, c'est le système immunitaire qui ne sait pas s'adapter ou qui a été affaibli, et il faut traiter aussi le système immunitaire, c'est-à-dire l'objet de beaucoup de nos recherches actuellement, c'est une des raisons, par exemple, pour lequel j'utilise «uña de gato» ; tout à l'heure j'en ai parlé, qui est une plante très intéressante.

5. Comment se prévenir des piqûres de tiques ?

Pour les personnes qui vont se promener dans les bois. Justement, est-ce qu'il y a une façon de se prévenir des piqûres de tiques ou pas ?

Ça, c'est vraiment une vraie question importante parce qu'aujourd'hui on le voit dans, je vous recommande d'aller sur les sites pour ceux qui s'intéressent à cela, les sites des associations : en partie France Lyme, le relais du Lyme vous donneront beaucoup de conseils sur cette maladie et ses risques. Aujourd'hui, le seul moyen de se prévenir des tiques, c'est un, de porter des vêtements longs quand on va en forêt ; et deuxièmement quand on rentre d'une balade en forêt de vérifier si on a des tiques. Et malheureusement, on a des tiques toutes petites qui se mettent au niveau du cuir chevelu, et franchement regardez la tête de vos enfants et passez-vous au moins la main dans les cheveux, brossez-vous les cheveux, pour essayer de dépister les tiques. Sachez qu'une tique ne va injecter un microbe, jamais avant 12 heures et plutôt après 24 heures. Donc si on élimine les tiques dans les 12 heures après le moment où elle s'est accrochée, on est à peu près sûr de l'avoir éliminer avant qu'elle injecte des microbes. Et il faut pour ça un tire-tique, c'est très important. Regarder sur internet les tire-tiques : c'est en plastique, ça coûte 3 fois rien, et il faudrait qu'on ait tous un tire-tique à la maison pour enlever précautionneusement ces tiques. Toutes les autres méthodes sont à proscrire parce que les histoires de savons, de produits d'éther, etcetera, au contraire ça fait régurgiter la tique. Donc, attention, utilisez le tire-tique c'est vraiment un outil très simple qu'on devrait tous avoir.

6. Quelle approche thérapeutique pour la fibromyalgie ?

En quelques mots la fibromyalgie, ce vaste sujet. Quelle approche thérapeutique vous auriez à proposer ?

C'est exactement ce que je viens de décrire pour Lauren. La fibromyalgie c'est toujours pour moi et j'en ai vu beaucoup. Et je peux dire, ce n'est pas parce que je suis meilleur que d'autres, mes confrères qui travaillent comme moi ont vu que c'est un résultat, on a jamais de vrai échec de fibromyalgie, on arrive toujours à les soulager, pas toujours totalement malheureusement, mais on arrive toujours à les soulager avec on va dire, deux grandes approches... trois si on veut dire. Toujours les intolérances alimentaires en numéro 1, je trouve toujours des intolérances alimentaires. Des fois, c'est 30 % des problèmes, des fois c'est 80 % des problèmes. Mais je trouve toujours des intolérances alimentaires dans les maladies

douloureuses et dans la fibromyalgie en particulier. Ensuite, je trouve presque toujours des infections chroniques. Souvent des virus comme dans le syndrome de fatigue chronique, c'est-à-dire souvent des virus de type virus de la mononucléose, mais aussi des bactéries que je viens de citer ou des candidoses, on trouve assez souvent des candidoses chroniques dans la fibromyalgie. Et la fibromyalgie reste une maladie neuro-immunitaire, donc il y a toujours un trouble de l'immunité. Et les traitements homéopathiques pour agir sur l'immunité fonctionnent assez bien. Et en associant ces 3 approches, une approche alimentaire donc on travaille sur la flore intestinale, sur la perméabilité intestinale ; une approche anti-infectieuse et une approche d'immunomodulation, on arrive vraiment à aider les gens, vraiment très efficacement.

7. Antibiotiques et flore intestinale

Bernard nous signale, un de nos internautes nous signale justement que si on prend beaucoup d'antibiotiques pour traiter un microbe, ça risque de fragiliser notre flore intestinale, donc d'augmenter la population en candida albicans, et donc de provoquer des troubles liés au candida albicans. Comment s'en sortir ?

Alors, je suis très content qu'une personne ait posé cette question, je m'y attendais parce que c'est une question essentielle, c'est la question qui me taraude depuis le début de mes recherches sur ce sujet parce que j'ai beaucoup travaillé depuis longtemps sur la flore intestinale. Je crois que 100 % de mes patients ont au moins eu un jour une prescription d'antibiotiques, car on a tous des flores qu'on a besoin d'entretenir. Et je me suis posé la question, au départ j'étais très prudent sur les antibiotiques pouvant abimer la flore. Alors oui, bien sûr on abime la flore avec les antibiotiques, c'est une certitude. Mais aussi j'ai la certitude, après ces 10 ans d'expérience que les antibiotiques, malgré le fait qu'ils vont abimer la flore, sont utiles et souvent indispensables. Mais bien entendu, premièrement, je traite toujours la flore à chaque fois que je donne un antibiotique, même si je dois donner un antibiotique par rapport à une angine à streptocoque, il vaut mieux donner un antibiotique, pour une septicémie, on va donner un antibiotique. Je note des probiotiques pendant et après les antibiotiques. Et par ailleurs, je donne systématiquement des protecteurs contre les candidoses, parfois des médicaments allopathiques, quand j'ai des patients avec des pathologies très complexes, et sinon, l'ex-

trait de pépins de pamplemousse que vous citiez tout à l'heure, qui est l'une des références pour empêcher le développement des candidoses. Je rappelle un autre produit absolument formidable pour limiter le développement de la candidose : la chlorophylle. Et dans la pratique, je donne presque systématiquement de la chlorophylle en association avec des probiotique car j'ai découvert que cliniquement, quand on associe un probiotique avec la chlorophylle, on a toujours un confort digestif formidable et on a très peu d'effets secondaires liés aux antibiotiques.

8. Comment détecter une candidose ? Et comment la soigner ?

Comment on détecte une candidose ?

Alors on la détecte par plein de façons. On peut faire une analyse de selles. Elle n'est pas toujours fiable, mais enfin, disons que c'était un bon moyen de vérifier qu'il y a des candidas dans l'intestin. Si jamais on a des symptômes au niveau de la bouche comme le muguet et sinon on peut faire un prélèvement dans la bouche, on peut faire une prise de sang, faire ce qu'on appelle sérologie pour les candidas albicans, faire ce qu'on appelle une sérologie de candida albicans qui ne revient pas toujours positive. Mais quand elle revient positive, c'est une certitude qu'il y a eu un problème de candidose basé. Voilà et puis des symptômes qui... certains symptômes peuvent aussi aller nous inciter à rechercher en particulier les démangeaisons, bien sûr, les démangeaisons anales en particulier qui sont... la perlèche vous savez, cette petite fissure qui sont au commissure les lèvres, qui sont souvent des symptômes de candida albicans.

On a parlé des huiles essentielles pour traiter la candidose. Est-ce que ça marche ?

Oui, absolument ! Merci de l'avoir signalé. J'ai parlé de l'extrait de pépins de pamplemousse parce que c'est le grand classique, mais au stade au-dessus, le pépin de pamplemousse n'est pas toujours suffisant. Et le stade au-dessus avant d'arriver à l'allopathie c'est l'aromathérapie qui est absolument passionnante. Et j'utilise beaucoup de gélules d'aromathérapie pour agir contre les mycoses, avec l'origan, le «tea tree». Le «tea tree» qu'on utilise aussi sur les ongles d'ailleurs...

Donc, d'abord une candidose on la détecte. Est-ce qu'il y a des signes cliniques ? Parce que je pense que la candidose c'est assez important de...

En fait, c'est assez particulier. Les médecins, on va dire, en médecine classique, on connaît essentiellement les démangeaisons anales, quand il y a des champignons dans l'intestin et puis le muguet finalement, vous savez avec les enduits blancs sur la langue. Mais comme je vous ai dit tout à l'heure, les candidoses, souvent, fabriquent des toxines qui sont des neurotoxines. Donc, maintenant j'y pense, devant des troubles de dépression, des troubles psychologiques, il faut y penser aussi. Et maintenant, j'y pense aussi, devant des maladies comme les syndromes de la fatigue chronique, je vous le disais tout à l'heure, dans la fibromyalgie, on retrouve très souvent une fois sur trois des candidoses chroniques. Et en fait, si on les cherche on les trouve. Donc je fais des coprocultures assez fréquemment. Je fais des sérologies candida albicans chez tous les patients qui ont des maladies chroniques de ce type.

Donc, extrait de pépins de pamplemousse. Après c'est aromathérapie, après on peut arriver jusqu'à l'antibiothérapie aussi ?

Alors jusqu'à l'antifongique... Pour ne pas les citer, il y en a un essentiel. Donc il n'y en a qu'un seul qu'on utilise, c'est le Triflucan qui n'est pas un médicament anodin, qui bien sûr, est uniquement sur prescription médicale. Mais, il ne faut malheureusement pas hésiter à l'utiliser. Je dis ça pour que s'il y a des patients à qui on a prescrit du Triflucan, je crois qu'il ne faut pas qu'ils hésitent. Moi j'ai parfois, vous savez, j'ai des patients qui me décrivent, quand je leur donne du Triflucan, leurs cerveaux comme si les nuages s'éclaircissaient. Vous savez comme quand on voit le ciel nuageux et tout d'un coup qui s'éclaircit, on voit le soleil apparaître. Eh bien, les gens décrivent ça : c'est assez extraordinaire, mais plus que leurs idées, leurs émotions ; c'est vraiment, le ciel s'éclaircit et tout d'un coup, le moral revient parce que cette candidose fabrique beaucoup trop de neurotoxines. On peut utiliser aussi un médicament allopathique uniquement à visée intestinale, qui s'appelle un Fagizode qui marche très bien et qui, parfois, est suffisant. Mais l'aromathérapie marche très bien.

9. L'allopathie n'est pas à bannir complètement

Je pense que le message aussi important que vous faites passer au travers de vos propos, c'est que l'allopathie n'est pas à bannir, nous sommes d'accord.

Surtout pas ! Et c'est ce que j'ai découvert en travaillant sur ces infections froides, c'est qu'on est, parfois lors de la maladie de Lyme et surtout quand la maladie de Lyme touche le système neurologique, seuls les antibiotiques et parfois même par perfusion, seuls ces médicaments pourront être efficace, bien sûr après il y a aura un relais par les méthodes naturelles, etcetera. J'ai vu passer quelques questions et ça me fait rappeler aussi, il ne faut jamais oublier qu'il peut y avoir des parasitoses. Et on a très souvent une association parasites et candida albicans. C'est pour ça que le prurit anal qui est un symptôme aussi, vous savez de parasites, de vers intestinaux et bien il faut penser aux candidoses. Quand on trouve l'un, souvent il y a l'autre caché derrière. Et il faut savoir vermifuger les patients et on utilise beaucoup de vermifuges aussi dans ces pathologies. Il faut penser à ça, les gens qui sont aggravés à la pleine lune sont des gens qui ont souvent des vers, des gens qui ont tout le temps des démangeaisons du nez, de l'anus sont des gens qui ont souvent des vers. Il y a aussi de gens qui ont des rhumes des fois.

C. Questions en direct des webinautes

D'accord ! Ecoutez, je pense que c'est énorme ce que vous nous avez donné comme conseils. Je sais que ce n'est pas exhaustif et là, ça va être un petit peu en rafale. Là on va passer aux questions des internautes. Vous savez, on va passer du ciel à la terre. On va passer de la droite à la gauche donc, on va partir un petit peu dans tous les sens. Donc on va essayer de parler d'une façon concise des orientations que vous pourriez donner. Est-ce que vous pourrez donner un conseil pour favoriser le sommeil ?

1. Comment favoriser le sommeil ?

Alors le sommeil, la phytothérapie avant tout. Deux grandes plantes : l'Escholtzia, le pavot de Californie. Escholtzia, plante vraiment intéressante qu'il faut prendre à très forte dose quelquefois. J'associe souvent à la passiflore, parce que la passiflore est à la fois un somnifère et un anxiolytique. Et beaucoup de problèmes de sommeil sont liés à l'anxiété. Autres médicaments quand même naturels, je veux le classé dans les médicaments naturels, la Mélatonine. On est nombreux à manquer de mélatonine et j'ai d'excellents résultats avec la mélatonine. N'hésitez pas à

aller l'acheter sur de sites internet sérieux. Je dis ça, pourquoi ? Parce qu'en France, elle est très chère, quatre fois plus chère et ce n'est pas la peine de la payer plus chère. Je vais citer un site qui s'appelle «anastore», où la mélatonine est de bonne qualité. Pardon, on n'en trouve pas chez anastore. Sur le site «biovea», on trouve une mélatonine de très bonne qualité, c'est un site très généraliste où on trouve beaucoup de choses ; tout n'est pas forcément bon sur ce site, mais en tout cas. Et ça ne coûte pas cher, ça ne coûte que 7 € par mois, pour vous dire la mélatonine... à 3mg. Et puis, pensez à prendre du magnésium aussi quand vous dormez mal, ça peut vous aider.

Magnésium, lequel ? Parce qu'on entend toujours parlé, magnésium de ceci, magnésium marin. C'est...

Moi, j'aime bien le magnésium marin, il est intéressant. Et sinon les glycérophosphates sont intéressants aussi. Voilà.

2. Est-il nécessaire de fluidifier son sang si on prend tous les jours des extraits de plantes pour la circulation du sang ?

Une autre question de Pauline qui fait partie des seniors dit-elle. Est-il nécessaire de fluidifier son sang si on prend tous les jours des extraits de plantes pour la circulation du sang ? On vous reçoit très bien de Tahiti, et nous on vous embrasse de Paris, de Toulouse-Paris.

À Tahiti... c'est l'heure du déjeuner, je pense ! Non, alors fluidifier le sang veut tout dire et ne rien dire, donc c'est difficile de répondre à cette question. Si on a des problèmes de circulation, il faut prendre des veinotoniques. Les veinotoniques ont un effet fluidifiant, suffisant, il n'y a pas de raison de prendre plus. Les gens qui ont besoin de vraiment fluidifier le sang, c'est des gens qui ont trop de triglycérides, c'est des gens qui ont des artères qui se bouchent. Et la meilleure façon de fluidifier le sang c'est de prendre des Omégas 3, les omégas 3 de poisson, mais aussi, et peut-être surtout les omégas 3 végétaux qu'on trouve dans les huiles riches en oméga 3 comme l'huile de colza, l'huile de soja éventuellement, l'huile de noix et moi j'aime beaucoup les huiles mélangées qui mélangent un petit peu ces graines et qui apportent beaucoup d'omégas 3. Si

vous voulez fluidifier votre sang pour des raisons cardio-vasculaires, des bonnes huiles riches en oméga 3 tous les soirs. Et un peu de poisson gras de temps en temps.

Je pense qu'à Tahiti, ils ont des poissons, ils ont de très bons poissons.

Je pense qu'à Tahiti, ils n'ont pas le sang trop épais. Non, ça ils n'ont pas ce problème-là. Attention par contre, à Tahiti on mange souvent trop de sucre, méfiance.

Justement en accompagnement des poissons à Tahiti, ils prennent des huiles de coco. Est-ce que ça pose problème ?

Alors sincèrement, ça, c'est une mode à laquelle je n'adhère pas totalement. En fait, l'huile de coco est très intéressante si vous avez une maladie compliquée, en particulier le cancer, et vous voulez faire un régime cétogène. Il y a différentes situations surtout en cancérologie. Éventuellement, on commence à en parler dans la maladie de Parkinson, et on parle aussi dans la sclérose latérale ou dans des maladies neurologiques, on fait des régimes cétogènes. Le régime cétogène c'est un régime où on mange zéro sucre et on mange beaucoup de graisse. On l'utilise beaucoup dans l'épilepsie chez l'enfant. Là, l'huile de coco est essentielle. Parce qu'elle apporte ce qui s'appelle les triglycérides à chaîne moyenne. Mais sincèrement, si on n'a pas ces maladies-là, et qu'on n'a pas besoin de ses origines cétogènes, l'huile de coco n'a pas plus d'avantages qu'une bonne huile de colza ou etcetera. Maintenant, c'est une bonne huile. On peut l'utiliser, elle a un goût sympa, et on peut l'utiliser de temps en temps. Mais elle est bien trop chère pour l'utiliser en grande quantité si on n'est pas malade et vraiment, ce n'est pas l'huile que j'utilise en priorité pour la cuisson, l'huile d'olive. Bio évidemment.

3. La phytothérapie peut-elle s'utiliser comme traitement hormonal ?

Parfait ! Bonjour à Tahiti quand même... à Vancouver, oui absolument ! Bonjour de Vancouver. La phytothérapie, c'est clair qu'il nous pose ça, définitivement de Vancouver, la phytothérapie peut-elle s'utiliser comme traitement hormonal ?

C'est formidable. J'adore la phytothérapie pour traiter en particulier les femmes à la ménopause, mais

c'est complexe. Donc je ne peux pas vous expliquer. Enfin, là, aujourd'hui, il faut vraiment voir un phytothérapeute, mais on a une très belle plante, j'ai cité on a parlé de la sauge, j'ai cité le houblon tout à l'heure, le gattilier mais il faut savoir les utiliser. Parfois les associer à l'homéopathie, mais vraiment, on obtient des résultats formidables. Il y a certains livres, mon ami Bérengère Arnal gynécologue et phytothérapeute, à bord de Bordeaux a écrit des livres sur le sujet que vous trouvez certainement. Mais je vous recommande d'aller voir plutôt un phytothérapeute parce qu'il faut vraiment l'adapter.

4. Que prendre en cas de pathologie auto-immune avec une grave sécheresse des yeux ?

Sophie nous pose aussi une question, mais ça serait bien qu'elle nous précise. Elle souffre d'une pathologie auto-immune avec grave sécheresse des yeux. Que prendre ?

Oui, c'est certainement un syndrome sec. Syndrome de Gougerot-Sjögren peut-être, ou peut être un lupus. En tout cas, beaucoup de maladies auto-immunes s'accompagnent de syndrome sec. C'est évidemment une maladie complexe. Pour le syndrome sec lui-même, on peut toujours essayer de prendre à assez forte dose une association d'huile de bourrache. Ce sont toujours des capsules, biologiques bien sûr, c'est des capsules de 500mg en général. Il faut en prendre 4 voire 6. Donc, commencer par 4 et les associer à des huiles de poisson. Moi j'aime beaucoup les huiles de saumons. Les saumons sauvages de Patagonie. À ce moment-là, 3 capsules d'huiles de saumons sauvages de Patagonie pour les oméga 3 animaux. Et l'association oméga 3 animaux et l'huile de bourrache a un effet prouvé directement sur le syndrome sec. Malheureusement, ça n'agit pas sur la maladie auto-immune elle-même. Pour la maladie auto-immune elle-même, il faut revenir à ce que j'ai dit. Mais là il faut voir un médecin pour rechercher les infections chroniques, pour rechercher et également les intolérances alimentaires. Il faut voir très souvent les intolérances alimentaires dans les syndromes secs. Mais si on traite l'ensemble du terrain et si on traite les infections froides, si on en trouve bien sûr, on obtient des résultats vraiment intéressants dans les syndromes secs. Et j'avoue qu'après, les gens ont besoin de mettre un peu de larme artificielle, mais les patients sont souvent, pas

mal soulagés. Pour les yeux, essayez sinon bourraches et oméga 3.

J'espère que ça répondra à la question. Une petite parenthèse et un petit aparté. Éliane, vous nous posez la question, je croyais que ce soir c'était une conférence sur les maladies chroniques, fatigues chroniques, fibromyalgies. Nous avons traité ce sujet il y a quelques instants. Nous avons passé une large partie de la conférence. J'espère que vous l'avez vu, sinon, vous pouvez le revoir à discrétion, le webinaire en transmission ou en transcription, donc il n'y a pas de problèmes. Renouvellement d'une question Monique, désolé je ne l'ai pas vu passer. Parkinson, beaucoup de difficulté avec les médicaments. Mucuna pruriens : quelle dose et quelle autre plante ?

5. La maladie de Parkinson et la plante Mucuna pruriens

Je vais décevoir Monique certainement. Malheureusement, quand la maladie de Parkinson est déjà bien installée, la phytothérapie ne marche plus vraiment bien. Parce que vous savez, la maladie de Parkinson, c'est une maladie encore une fois auto-immune, encore une fois, très probablement une maladie en lien avec les infections froides chroniques. Malheureusement, comme dans l'Alzheimer aussi qu'on assimile souvent aussi à une maladie auto-immune et dans lesquelles on trouve souvent des infections. Une fois que les agents sont réellement installés, on ne peut pas revenir en arrière. C'est un peu le problème de la maladie de Parkinson. Quand on a un Parkinson débutant, il faut faire des bilans tout de suite. Rechercher beaucoup de choses. On peut faire ce fameux régime cétogène, on peut faire pas mal de choses. Quand c'est installé, il faut malheureusement des médicaments allopathiques. On peut aider avec des plantes. Le Mucuna apporte de L-Dopa, mais il n'est efficace qu'au début de la maladie. Quand la maladie est installée, il deviendra totalement insuffisant malheureusement et je n'ai pas de solution géniale à proposer à cette internaute... Voilà, il y a beaucoup de pistes, on cherche beaucoup pour le Parkinson, mais tout dépend du degré de la maladie. On a parlé de tester les patches de nicotine, sachez-le, mais ça a donné quelques résultats. Mais là aussi, il ne faut pas l'utiliser trop tardivement.

6. Que faire pour un enfant de 5 ans qui a un purpura thrombopénique idiopathique depuis 1 an ?

Christine nous demande que faire pour un enfant de 5 ans qui a un purpura thrombopénique idiopathique depuis 1 an ?

Maladie très complexe, d'autant plus, à 5 ans. On peut rechercher de nouveau ces fameuses infections chroniques dont les purpuras thrombopénique idiopathiques, on ne les trouve pas toujours. C'est une maladie un peu mystérieuse, et c'est vrai que malheureusement, je n'ai pas de solutions simples et évidentes à donner. Il faut chercher dans ces maladies un peu curieuses et surtout qui touche l'enfant, encore une fois, je suis toujours à la recherche des intolérances alimentaires. Alors, on parle un peu des très bonnes surprises avec des intolérances alimentaires. Par exemple, je n'ai pas un seul échec sur les migraines depuis toujours. Les migraines qui démarrent dans l'enfance ou l'adolescence, ce qu'on appelle les neuro migraines depuis toujours, parce qu'on voit les adultes arrivés et on leur demande : vous avez des migraines depuis quand ? — Ah, depuis toujours docteur. Je crois que ma mère m'a toujours dit que j'avais de la migraine. Ça a commencé à 7 ans, 10 ans, 12 ans. Eh bien, je n'ai jamais d'échec parce que ces patients ont toujours des intolérances alimentaires. Et donc dans ces maladies un peu curieuses comme ce purpura, rechercher des intolérances alimentaires avec un bilan Imupro me paraît être une piste intéressante. Ce n'est certainement pas suffisant, mais c'est certainement nécessaire.

7. Peut-on remplacer le Levothyrox 50 par un produit naturel ?

Donc bon courage, Christine, pour votre enfant. Un enfant en tout cas, c'est un enfant de 5 ans. Bernard nous pose la question. Ça revient très souvent cette question parce que c'est assez fréquent. Le Levothyrox 50, est-ce que ça peut être remplacé par un produit naturel ?

Non, sincèrement ! Alors, si une hypothyroïdie est récente, c'est un peu comme la maladie de Parkinson, on peut essayer en donnant de l'iode avec de l'homéopathie. En phytothérapie, on n'a pas énormément de plantes formidables pour la thyroïde. On a des algues bien sûr, mais surtout parce qu'elles sont riches en iodes donc on préfère donner de l'iode ma-

rine directement. Si la science thyroïdienne est récente, et qu'on n'est pas en face d'une thyroïdite, on peut peut-être arriver à réduire l'évolution sans l'arrêter. Mais quand par exemple, on prend du Levothyrox depuis 10 ans, la thyroïde c'est atrophié. Et ça, sur... on fait une échographie. Si la thyroïde est atrophiée, malheureusement, on ne la réveillera plus. Et donc on sera obligé de prendre des hormones. Par contre, beaucoup d'hypothyroïdies sont en fait des maladies immunitaires, des maladies auto-immunes qu'on appelle thyroïdite. Une maladie de Basedow, une maladie de Hashimoto surtout. Et si on arrive très tôt, on peut enrayer cette maladie. Et moi j'ai plusieurs patients chez qui on a réussi à enrayer par tout ce que je viens d'expliquer avant. C'est-à-dire, les intolérances alimentaires, les recherches des infections chroniques, etc. Et si on arrive tôt, on peut réussir à enrayer la maladie et, entre guillemets, sauver la thyroïde. Mais il faut arriver tôt, et ce n'est pas toujours évident. Ce n'est pas toujours simple. Il n'arrêterait pas le Levothyrox si vous aviez une hypothyroïdie depuis longtemps, malheureusement, c'est souvent indispensable.

8. Comment vermifuger efficacement l'organisme ?

D'accord, c'est noté. Alors justement on revient sur un propos que vous avez tenu tout à l'heure, quel moyen préconisez-vous pour vermifuger ?

Ah, alors là, sincèrement bien sûr, il y a l'ail, les gélules d'ail, il y a quelques plantes, ça dépend si on les supporte. Il y a les certaines huiles essentielles. Mais je vais être très sincère, on a les vermifuges en pharmacie qui sont très bien tolérés et qui marchent très bien. Alors j'utilise vraiment très facilement le Fluvermal. On donne aux enfants le sirop, c'est plus connu. Il faut savoir parfois les alterner parce qu'ils n'ont pas tous le même profil d'action. On va utiliser donc beaucoup l'autre qui est le Combantrin qui est très intéressant, qui est très efficace. Et puis le troisième qui s'appelle le Zentel qu'on utilise maintenant, qui est un peu plus fort. Donc ça, on l'utilise dans des cas plus compliqués, mais ce sont des vermifuges qui marchent très bien. Et j'avoue que personnellement, j'utilise essentiellement ceux-ci. Ils sont assez simples, très bien tolérés et très efficaces.

9. Les microbes transmis par les tiques sont-ils contagieux ?

Avant de repasser sur un sujet sur la fibromyalgie, et autres, il y a Éliane qui nous pose la question, c'est assez intéressant, mais je pense que la réponse devrait être assez claire. Une personne affectée par un microbe donné par une tique est-elle contagieuse ?

Ah, alors, finalement, très peu. La seule contagiosité qui nous embête, surtout pour la borréliose, la borrelia, c'est le microbe qui donne la maladie de Lyme, c'est la contagiosité, materno-fœtale. Notre problème est que quand une femme est infectée par ce microbe, eh bien, elle peut le transmettre à son enfant. Heureusement, c'est loin d'être systématique, ce n'est pas fréquent, mais c'est possible. Par contre, ce n'est pas du tout sexuellement transmissible et on n'est pas du tout contagieux. À part par transfusion. Normalement, il serait préférable de dépister la transfusion par transfusion sanguine et quelques choses qui nous posent des problèmes parce qu'on ne l'a pas trouvée, mais on sait que c'est possible. Voilà ! Mais par contre, par voie sanguine comme le SIDA par exemple, la brosse à dents, etc. il n'y a pas de risques.

Et par voie sexuelle non plus ?

Par voie sexuelle aujourd'hui, ce n'est absolument pas de problème.

D'accord ! On reste sur la maladie de Lyme. Faut-il se prévenir contre la tique du chien ?

Alors, c'est une bonne question. A priori, les tiques du chien ne transmettent pas la borréliose.

10. Le lupus peut-il être la conséquence d'une morsure de tique ?

D'accord ! Il y a effectivement beaucoup de questions qui... Ah oui, là c'est assez important. Le lupus peut-il être la conséquence d'une morsure de tique ?

Alors, si je réponds oui comme ça, ça serait un petit peu abusif. Le lupus est une maladie auto-immune. Les maladies auto-immunes sont très souvent, 80 % pour moi, d'après nos travaux, en lien avec des infections froides. Ou plutôt, on retrouve dans 80 %

des maladies auto-immunes de type lupus, des infections froides chroniques. Alors, évidemment, ce n'est pas la cause unique. Ça peut être le facteur déclenchant, ça peut être un facteur aggravant. C'est pour ça qu'on ne peut pas dire, la piqûre de tique est la cause du lupus, mais, oui, j'ai des patients qui ont eu un lupus probablement favorisé par la morsure d'une tique. Donc voilà, c'est tout à fait plausible et c'est là une piste de traitement, à mon avis, essentielle.

11. Quelle plante peut-on prendre pour remplacer le Seroplex lorsqu'on a des problèmes d'anxiété ?

Michelle nous pose la question. Quelle plante peut-on prendre pour remplacer le Seroplex lorsqu'on a des problèmes d'anxiété ?

Le Seroplex est un antidépresseur. Et donc la plante évidemment, la plus connue pour remplacer le Seroplex qui agit sur la sérotonine je dis bien, c'est le millepertuis. Donc le millepertuis c'est vraiment l'antidépresseur en phytothérapie de référence. Je ne l'ai pas cité tout à l'heure parce que c'est une des rares plantes qui a des effets secondaires. Il donne des allergies au soleil, et surtout, il y a des interactions entre le millepertuis et certains médicaments. Donc, n'utilisez pas le millepertuis en automédication. Demandez toujours conseil au médecin parce qu'il y a des interactions avec le millepertuis. Mais c'est la plante évidemment qu'on utilise le plus souvent pour remplacer le Seroplex qui est un antidépresseur et non pas un anti-anxiolytique. Et ces internautes parlaient d'anxiété. L'anxiété c'est plutôt la passiflore. La meilleure plante qu'on a à la fois de l'anxiété et la dépression, c'est la valériane. La valériane n'est pas un antidépresseur, mais c'est la plante la plus complémentaire, la plus synergique du millepertuis. Donc on associe souvent valériane pour l'anxiété et millepertuis pour la dépression.

12. Est-ce qu'il y a des liens entre la sarcoïdose pulmonaire et la borrelia ?

Est-ce qu'il y a des liens entre la sarcoïdose pulmonaire et la borrelia ?

On ne sait pas. La sarcoïdose reste une maladie un peu curieuse, un peu méconnue.

Vous pouvez nous expliquer en 2 mots ce que c'est une sarcoïdose ?

Une sarcoïdose, non ! En 2 mots c'est impossible. C'est une maladie très complexe inflammatoire qui donne des nodules, inflammatoire dans les poumons ou ailleurs. On ne sait pas d'où ça vient. Effectivement suspecte. On commence à suspecter des facteurs infectieux, mais on n'en sait rien. Et honnêtement, ce n'est pas ma spécialité et j'ai assez peu d'expérience sur cette maladie. On pouvait la laisser évoluer. Ça pouvait ne plus évoluer du tout. Il y a des gens qui peuvent avoir des symptômes très graves en sarcoïdose, mais sincèrement, aujourd'hui, je n'ai pas d'élément vraiment concret et fiable à vous donner.

13. Que penser du traitement Tic Tox contre la maladie de Lyme ?

Je reviens encore sur la tique. Qu'en pensez-vous du Tic Tox ?

Ah, c'est un mélange d'huile essentielle qui a son efficacité. C'est assez intéressant. Ça me permet de rappeler une chose. Pour traiter les borrélioses, on peut utiliser l'aromathérapie, le Tic Tox c'est un exemple. Et toujours l'associé à la Propolis. La Propolis est très intéressante, il y a un grand antibiotique anti-infectieux, et on s'est rendu compte que l'association de certaines huiles essentielles et, qu'on trouve par exemple dans le Tic Tox, et d'ailleurs le Tic Tox utilise, je crois un extrait de propolis, dans sa formule il y a de la propolis. Mais il vaut mieux utiliser la propolis à part et prendre des huiles essentielles en bonne quantité. Et voilà donc l'aromathérapie est une bonne façon et d'ailleurs nous on traite énormément en aromathérapie ces infections chroniques. Parce qu'évidemment, si on peut éviter les antibiotiques, on les évite. Malheureusement, la maladie est grave quand les symptômes sont lourds, les antibiotiques sont plus efficaces et plus rapides surtout.

14. Les séances de sauna sont-elles efficaces pour éliminer l'aluminium des vaccins ?

On revient sur un conseil qui avait été donné, c'est jolie la question de Surname, apparemment, c'est quelqu'un. Pour me débarrasser de l'aluminium

suite à des vaccins, le professeur Joyeux m'a conseillé de faire aussi des séances de sauna. Aussi hein ! Je rajoute le aussi. Combien faut-il en faire pour que cela commence à être efficace ? Éventuellement, qui consulter pour résoudre ce problème ? Alors déjà il faudrait le détecter.

Oui, déjà, il faut savoir, être sûr qu'il a un problème d'aluminium. Après le sauna ne fait qu'éliminer et ça n'élimine pas les métaux tout seuls. Donc, le sauna est très intéressant pour la santé, c'est une façon de purifier l'organisme, de faire éliminer des toxines. Mais les métaux ont la mauvaise habitude de se fixer dans les cellules, de se fixer vraiment. Et comme ça on parle de métaux lourds : l'aluminium, le mercure, le plomb, le cadmium, le nickel. Et il faut utiliser des chélateurs, on utilise des plantes en occurrence des algues, des mélanges d'algues pour chélater, pour récupérer ces métaux, pour qu'ils puissent être éliminés. Effectivement on peut utiliser les saunas en complément, mais il faudra aussi utiliser des draineurs. Tout à l'heure j'ai parlé de plantes drainantes comme le romarin, le pissenlit. On a des mélanges comme ça de plantes qui permettent d'éliminer, de mieux éliminer les métaux, mais à une condition qu'ils aient été chélatés par des algues en particulier ou parfois, quand c'est nécessaire, par des produits chimiques. On utilise des cathéters chimiques quelquefois, y compris en perfusion, et là il y a des gens qui sont spécialisés dans ces questions.

15. Que faire en cas de reflux gastrique et d'ulcère de l'œsophage ? Quels sont les inconvénients des IPP ?

On revient un tout petit peu sur le problème qu'on avait évoqué, on avait parlé du protecteur gastrique, mais on se retrouve à la suite avec des reflux gastriques et des ulcères de l'œsophage. Est-ce que vous avez des solutions ?

Alors, une chose est sûre, si on a une œsophagite diagnostiquée à la fibroscopie, il faut à mon avis, moi je n'ai pas d'autres solutions, prendre des médicaments allopathiques pendant 2, 3 mois au minimum, parfois 6 mois, parfois plus longtemps malheureusement pour que l'œsophage cicatrise. Parce que l'œsophage, il met longtemps à cicatriser et ça peut être grave. Par contre, une fois qu'on a cicatrisé l'œsophagite. Là il va falloir remplacer par des produits naturels. Le gingembre va nous aider, mais

n'est pas forcément suffisant. Personnellement j'utilise une solution à base de colostrum, parce que le colostrum est un cicatrisant de contact. J'utilise aussi la chlorophylle dont on a parlé tout à l'heure, une plante qui peut nous aider. Parce que c'est aussi un cicatrisant de contact et ça peut aider au niveau de l'œsophage. Donc on a pas mal de technique pour ensuite agir. Malheureusement, on n'a pas de technique très efficace sur le reflux lui-même, parce qu'il est souvent lié à ce qu'on appelle une béance cardiale, donc il y a un sphincter qui est un peu trop lâche au niveau de l'estomac supérieur, ou bien à une hernie hiatale, et là aussi la hernie hiatale n'a pas de traitement formidable. Ça vaut le coup de consulter un ostéopathe parce que parfois les ostéopathes arrivent à réduire un peu les hernies hiatales. Vous savez Frédéric qu'en tant qu'ostéopathe que vous êtes que ce n'est pas simple.

Franchement, je ne sais pas de quoi vous parlez ! Merci en tout cas de citer la profession. Où en étais-je ? Alors, quels sont les inconvénients... là c'est une question qui revient chez nos patients aussi. Quels sont les inconvénients des IPP, justement, des inhibiteurs antiacides ? Est-ce qu'il y a des inconvénients ?

Il n'y en a pas tant d'inconvénients que ça. On les critique beaucoup. Leurs vrais problèmes c'est que comme on arrête de fabriquer de l'acide chlorhydrique, on va un peu moins digérer parce que l'acide chlorhydrique de l'estomac d'abord sert à digérer. Et on ne va pas stériliser notre bol alimentaire. Et donc, on va laisser passer les microbes qui n'auraient pas dû passer. Ce n'est pas anodin, et peut-être d'ailleurs que l'utilisation des IPP trop larges, pour ceux qui ne savent pas ce que sont les IPP : les inhibiteurs de la pompe à protons ; les antiulcéreux...

On va en citer 2 ou 3. Ce n'est pas grave ça on le sait !

Oui, c'est connu c'est le mopréal ou oméprazol. Eh bien, il est possible que ces produits qui sont très largement utilisés d'ailleurs, ils sont en vente libre. Vous savez aujourd'hui, eh bien, on pense qu'ils peuvent favoriser le développement de certaines infections chroniques, on y pense. Donc, vous voyez ce sont des effets sournois sans effets décalés. Il n'y a pas d'effet secondaire grave immédiat.

Vous parlez de la mauvaise absorption de certaines vitamines.

Oui, c'est très modéré. Je crois que ce n'est pas ça le problème. Je crois que le problème c'est à long terme, ça pose un problème par rapport aux microbes qui passent. On ne stérilise pas bien son bol alimentaire, on digère un peu moins bien et il faut réussir à pouvoir s'en passer. Mais je connais malheureusement des patients qui n'y arrivent pas. On a essayé beaucoup de choses, et ils ont quand même des brûlures. Et ils reviennent à l'institut d'IPP. Souvent ce sont des gens très stressés parce que vous savez que le stress joue un rôle. Parfois ce sont en lien avec les intolérances alimentaires, il faut savoir quand chercher encore les intolérances. Et un excès de consommation de sucre, aussi bien entendu, le tabac, le café, l'alcool, etc.

16. Que faire en cas de toux irritative chronique ?

... les modes de vie. Régine pose une question pour sa maman âgée de 82 ans qui est atteinte de toux irritative chronique plusieurs fois par jour. Les examens ne donnent rien. Elle est épuisée... que faire... justement, ça peut être aussi une piste le reflux gastro-œsophagien.

Absolument, alors l'une des conditions est peut-être la première cause à rechercher les toux chroniques comme ça qui ne sont pas infectieuses, c'est le reflux, c'est certain. Alors, on fait un traitement test là, il faut reconnaître que soit prendre l'IPP, soit prendre le gingembre pour voir si ça calme la toux. La deuxième cause c'est l'allergie. Mais je suppose qu'on a recherché les allergies de cette personne puisqu'on y pense évidemment souvent. Ensuite, il peut y avoir des facteurs nerveux, mais bon, il faudrait voir le patient. Et je signalerais deux plantes. Le plantain et le bouillon blanc qui peuvent être très intéressants. Et une troisième aussi, peut-être le gardénia. Trois plantes intéressantes pour les toux et l'inflammation pulmonaire. Ça vaut le coup d'essayer ces plantes. Le plantain, le bouillon blanc et le gardénia

Il y a une chose que, si je peux me permettre, quelque chose que je constate assez régulièrement, c'est le gel d'aloé vera qui en général, peut soulager aussi.

Vous avez raison et merci de le signaler parce que j'avais oublié de le citer dans les reflux. J'ai cité le colostrum, j'ai cité la chlorophylle. L'aloé vera est

un grand cicatrisant des muqueuses. Et on peut effectivement utiliser l'aloë vera pour adoucir et cicatriser l'œsophage et l'estomac. Donc tout à fait. Pour la toux, je ne sais pas si ça serait suffisant.

Ça serait la piste du reflux.

Absolument ! On doit utiliser un gel d'aloë vera pur.

17. Est-ce risqué d'arrêter le médicament Pravastatine contre le cholestérol, sans en parler au médecin ?

Je vois, le plus pur possible. 98 % minimum. Angie qui est de Suisse, j'ai arrêté... on revient sur un sujet que vous connaissez aussi bien, j'ai arrêté la Pravastatine contre le cholestérol sans en parler au médecin, est-ce risqué ? J'ai peur de prendre trop de médicaments, car mes chimios ont déjà fait des dégâts en provoquant une polyneuropathie plus un diabète. Et elle vous remercie tendrement.

Alors, c'est gentil. Alors, première remarque, je vais tout de suite vous donner une piste. Dans les neuropathies, si en plus on a le diabète, c'est encore plus important de l'utiliser. Renseignez-vous sur l'acide lipoïque qu'il faut prendre à forte dose 600, 900mg d'acide lipoïque. Demandez, si vous avez un médecin qui connaît les produits naturels. L'acide lipoïque est reconnu comme traitement. Et en prenant 900mg d'acide lipoïque, il est reconnu comme étant un traitement des neuropathies diabétiques et des neuropathies des chimiothérapies. Deuxième remarque générale, je n'aime pas faire des consultations personnalisées donc c'est toujours difficile de parler sur un cas. De façon générale, on sait que les gens qui ont trop peu de cholestérol font plus de cancer. Et quand mes patients ont des cancers, je ne veux pas que le cholestérol soit trop bas. Donc, c'est vrai que spontanément, j'ai envie de me dire que peut-être que cette patiente n'a pas fait une très grave erreur d'arrêter la Pravastatine. Mais en fait, tout dépend de son risque vasculaire. Et tant que je ne connais pas le risque vasculaire de quelqu'un, je ne peux pas l'affirmer. Cela étant, relisez des livres de Michel de Lorgeril et vous verrez qu'il y a d'autres façons de faire une prévention cardiovasculaire. Parce que ce n'est pas qu'on ne veut pas donner de statines ou qu'on ne pas traiter le cholestérol. C'est juste qu'il y a certainement des méthodes plus intéressantes parce que plus globale pour qu'il y ait une prévention vas-

culaire. Par exemple, chez cette personne, chez cette dame qui nous parle de son cas, les omégas 3 sont protecteurs vasculaires. On sait que le régime méditerranéen riche en omégas 3 va être protecteur cardiovasculaire. Or, il se trouve que le rapport omégas 3 et omégas 6 est fondamental en cancérologie. Je donne énormément d'omégas 3 en cancérologie, et je donne toujours des omégas 3 pour protéger du risque cardiovasculaire. Donc, probablement qu'il y a des pistes plus intéressantes que la Pravastatine chez cette personne.

18. Est-ce que le médicament Zoloft contre les tocs et l'anxiété doit être pris à vie ?

D'accord ! Alors, une petite question aussi, ma fille, alors c'est encore Angie, la maman qui tousse et la fille prend du Zoloft depuis des années pour des tocs, anxiété. Est-ce que c'est à vie ?

Je ne peux pas répondre puisque je ne connais pas les causes. Mais ça me permet de rebondir sur le sujet du soir. Je traite beaucoup de troubles neuropsychiatriques parce qu'ils sont un peu perdus et ils finissent par arriver là. Arriver chez moi. Et en fait, il faut que vous sachiez que je vous ai dit tout à l'heure, on a commencé nos travaux sur les infections froides et les maladies chroniques, en travaillant sur les enfants autistes. Puis, on s'est intéressé aux enfants hyperactifs. Et puis on s'est rendu compte que beaucoup de psychoses répondaient aux traitements antibiotiques, aux traitements des infections chroniques. Et j'ai des patients avec des débuts de psychose, donc de bipolarité, de schizophrénie qu'on a réussi à stabiliser en traitant des infections froides. Je dis ça parce que dans les tocs, il peut y avoir des facteurs infectieux en fait sous-jacents. Donc il faut savoir les rechercher. Après, le Zoloft est un antidépresseur, plus qu'un antipsychotique comme traitant des tocs. Très difficile à dire après qu'est-ce qu'ils doivent faire, qu'est-ce qu'on doit faire pour ce jeune homme. Mais ne tout cas, je rechercherais sans aucun doute des infections chroniques et j'approfondirai cette piste. Sans aucun doute.

19. Peut-on utiliser des plantes pour un glaucome ?

On revient sur les yeux. Peut-on utiliser des plantes pour un glaucome ?

Non, pas vraiment. Le glaucome c'est complexe... Notamment c'est très spécial, ce n'est pas du tout ma spécialité. Et je ne connais pas de plante qui agisse vraiment sur le glaucome, une autre peut-être, mais là sincèrement non. Il y a quelques traitements homéopathiques qui peuvent aider, mais c'est vraiment assez aléatoire.

20. Que faire en cas d'aménorrhée due à un arrêt de pilule ?

D'accord ! Donc, désolé pour cette question, mais Nicerine nous pose la question : une absence de règle depuis l'arrêt de ma pilule, que faire ? Absence de règle.

Alors, bon je voudrais connaître l'âge de cette personne, mais je suppose qu'elle est suffisamment jeune pour avoir envie que ses règles reviennent. Et c'est un effet secondaire malheureusement relativement fréquent qui n'est pas rare de la pilule. Il faut restimuler évidemment la sécrétion ovarienne. Et là, l'homéopathie est plus souvent plus efficace que la phytothérapie, mais il faut voir avec ça. En tout cas ce qui est sûr c'est qu'en l'homéopathie et la phytothérapie on y arrive presque à tous les coups. Elle nous a répondu elle a 30 ans et on doit pouvoir y arriver. Bon évidemment il faut faire une échographie, vérifier comment sont les ovaires etc., mais bon, il y a une petite, je dirais l'ensemble du système hormonal s'est endormi, il faut stimuler l'hypophyse, stimuler les ovaires. On fait ça très bien avec l'homéopathie et la phyto. Il faut simplement consulter un médecin qui pourra lui donner un traitement adapté et ça devrait vraiment fonctionner.

21. Comment dépister les intolérances alimentaires ?

Est-ce que... Vous avez cité tout à l'heure comment trouver les intolérances alimentaires. Je crois qu'il y a plusieurs tests qui le permettent.

Il y en a plusieurs, mais moi il y a un test pour moi qui est supérieur à tous les autres, qui s'appelle le test ImuPro et qu'on trouve facilement sur internet. C'est le plus fiable de tous, il est... Tous les tests sont chers et aucun n'est remboursé, mais réellement c'est celui qui a le plus de contrôles et qui permet d'avoir le moins de faux positifs et de faux négatifs. Mais moi il me donne des résultats absolu-

ment excellents, donc j'utilise essentiellement celui-là.

22. Que faire contre la maladie de Verneuil ?

Lucinet nous pose la question, je venais de le voir : que faire contre la maladie de Verneuil ?

Je ne sais pas. Je pense qu'il faut chercher. C'est une maladie complexe, j'ai eu un seul cas, il faut être sincère, à traiter. C'est une maladie que je ne maîtrise pas suffisamment, mais personne ne la maîtrise vraiment bien. Il faut rechercher un désordre immunitaire. Il faut chercher des infections immunitaires, les infections associées. Mais sincèrement je n'ai pas de réponse évidente à lui donner à ce propos.

23. Quelle posologie pour l'Aloe vera ?

D'accord ! Pour répondre à la question, il y a la quantité de gel d'Aloe Vera, moi je donne une grosse cuillère à soupe le soir au coucher, dans le cas de reflux. Et alors Dr Ménat qu'est-ce que vous préconisez sur l'objet de l'Aloe vera ?

En général moi je donne par le bouchon. Il y a un bouchon avec les flacons donc moi je vous indique 4 à 20ml. Donc c'est à peu près ce que vous dites, c'est-à-dire qu'une vraie cuillère à soupe c'est 15ml. Les cuillères à soupe d'aujourd'hui sont plutôt 10, donc c'est facilement 2 cuillères à soupe on va dire. Donc voilà !

Nelly nous pose la question...

C'est 15 à 20 ml matin et soir.

24. Comment aider la muqueuse intestinale quand on est sous chimiothérapie ?

OK ! Nelly nous pose aussi une question assez importante : quel produit pour aider la muqueuse intestinale quand on est sous chimiothérapie ? Texane depuis...

Alors, chimiothérapie pour la muqueuse intestinale, vous avez dit ?

Non. Quel produit pour protéger la muqueuse intestinale quand on est sous chimio depuis deux ans...

Toujours des probiotiques, toujours de la chlorophylle. J'ai eu le plaisir d'écrire mon dernier livre qui est exactement sur ce sujet, il s'appelle : Cancer, un accompagnement qui change tout. Et j'explique tous les détails dans le livre, ce n'est pas parce que je veux absolument parler de mon livre, mais c'est pour dire que je ne vais pas avoir le temps de... il y a beaucoup de choses à faire ; mais toujours des probiotiques, toujours de la chlorophylle. Et ensuite, à la fin de la chimio, on aide à réparer la muqueuse avec de la glutamine.

A quoi sert la glutamine à priori ?

La glutamine, c'est un acide aminé qui aide à la réparation de la muqueuse. Juste... tout à l'heure j'ai été un peu rapide sur la maladie de Verneuil : elle est essentiellement liée à un staphylocoque plus clairement en général. Mais il y a d'autres microbes potentiels. L'homéopathie en utilisant staphylococcinum peut vraiment être utile. Mais c'est vrai que j'ai peu d'expérience de cette maladie, je ne sais pas pourquoi. J'en ai rarement vue.

Bah oui, on ne peut pas tout avoir ! Déjà c'est une source impérissable de bons conseils déjà, donc c'est pas mal. Amel nous pose une question encore de nouveau : peut-on arrêter le Glucophage du jour au lendemain et le remplacer par des plantes, ou il y a un protocole à suivre ?

Alors le Glucophage c'est un médicament donc la molécule est là metformine. Et la metformine est une molécule très intéressante qui a même des propriétés anticancer sérieuses. Donc la question est pourquoi employé le Glucophage ? Ensuite, si je dois répondre et est-ce qu'on peut l'arrêter du jour au lendemain : oui. On peut l'arrêter du jour au lendemain parce que ce n'est pas entièrement dangereux et il n'y a pas d'effet rebond comme avec d'autres antidiabétiques. Mais est-ce que des plantes peuvent suffire pour remplacer les Glucophages ? Oui, dans les diabètes modérés, surtout si on applique une diététique adaptée. Et ça me permet de signaler que c'est exactement le sujet du dossier que j'ai écrit pour le deuxième numéro de Santé Corps Esprit qui sortira, je crois, bientôt. Et j'ai écrit tout un dossier sur le diabète, j'ai écrit sur tout l'aspect diététique et toutes les plantes qu'on peut utiliser.

25. Peut-on guérir d'un lupus érythémateux ostéo-articulaire ?

Un large dossier qui pourrait être consulté sans problème. Alors, on arrive quand même vers la fin de notre webinaire, on a eu une grosse partie de questions qui ont été posées. J'ai deux, trois petites questions encore pour en finir si vous le permettez. Peut-on guérir d'un lupus érythémateux ostéo-articulaire. Quoi, et comment faire ?

Alors, on peut guérir, entre guillemets, j'ai horreur du mot guérir. Mais on peut avoir une disparition de toutes les maladies auto-immunes, il faut reconnaître que la polyarthrite rhumatoïde et le lupus, quand il est très installé, font partie des maladies auto-immunes les plus compliquées, les plus longues à traiter. Donc, évidemment, vous ne pouvez pas... J'ai horreur de donner faux espoir aux gens et à cette personne en particulier. Il faudrait connaître le cas particulier et rechercher. Mais en tout cas, il y a des pistes de traitements, il y a des pistes de soulagement, et j'ai rarement eu des lupus qu'on n'ait pas réussis à au moins soulager même s'il reste des lésions articulaires parce que malheureusement, cette maladie peut laisser des lésions cicatricielles. Et c'est vrai que ça fait partie... j'ai par exemple malheureusement des sujets sur des vraies polyarthrites rhumatoïdes assez complexes. On ne sait pas pourquoi. Certaine maladie auto-immune en a plus d'échec.

26. Quelles pistes pour guérir Alzheimer ?

Alors, dans le cadre de grande pathologie, bien, on ne pourra évidemment pas rentrer dans les détails, mais est-ce que vous avez des pistes à donner sur Alzheimer ? Les grands axes thérapeutiques.

Aujourd'hui, je crois en tout cas, comme je l'ai dit tout à l'heure comme le parkinson, il faut vraiment essayer de le suspecter, le plutôt possible parce que si on peut agir, c'est en agissant très tôt. Ça, c'est le premier point. Le deuxième point, on a une piste aujourd'hui sur le régime céto-gène. Il y a quelques éléments qui nous laissent penser que ça pourrait être utile. Le régime céto-gène, je le décris dans le livre. J'ai vu que Xavier avait mis la référence de ce livre : Cancer : un accompagnement qui change tout, Editions Source Vive, 2015

Ah, je crois que nous avons perdu. Eric, êtes-vous là ? Nous avons perdu Eric. Je pense que comme tout à l'heure il va se reconnecter pour pouvoir nous répondre. Alors moi, je n'ai pas la compétence et je ne veux certainement pas m'immiscer dans ces choses. Ah, est-ce qu'on a Eric qui revient ? Vaut-il se déconnecter et se reconnecter ? Ça serait bien. Alors, effectivement, on a Dr Eric Ménat a écrit ce livre qui est absolument extraordinaire sur l'accompagnement du cancer, je ne saurais pas trop vous le conseiller parce que c'est vraiment quelque chose qui est empreint d'un réalisme, d'une réalité. C'est un accompagnement au quotidien parce que c'est son expérience et on sait qu'il vit ça au quotidien. Et vous avez 2 aspects dans ce livre. Vous avez l'aspect très technique où il vous explique comment fonctionne la pathologie et comment fonctionne les traitements et surtout quels sont les différents accompagnements que pourrez avoir avec la phytothérapie, donc l'homéopathie, les compléments alimentaires. Et c'est vraiment étape par étape. Vous êtes vraiment guidé en cela et vous n'êtes jamais perdu. Là j'ai vu passer une question sur les nausées lors de la chimiothérapie, la perte de cheveux, la perte de poids, etc. Il y a pas mal de choses qui sont évoquées dans ce livre. Non pas pour faire la publicité de ce livre, mais franchement c'est quelque chose qui est vraiment très bien, qui vous permet d'être accompagné au quotidien et là dans cette épreuve. Donc n'hésitez surtout pas à avoir... bien sûr, nous aussi on aimerait avoir une autre émission Dr Ménat sur l'homéopathie, mais je pense que Xavier se fera un plaisir de l'organiser très rapidement. Parce qu'en homéopathie, c'est véritablement une... oui, il parle de prévention James, oui. Excusez-moi, je réponds en direct. Il parle de prévention, il parle d'homéopathie, il parle de toutes les approches naturelles et non naturelles. Et il vous prévient de ce que peuvent entraîner certains médicaments et comment les prévenir. Parce que de toute manière, comme le même discours que le Professeur Joyeux, il n'est pas question d'arrêter une chimiothérapie ou un traitement en cours de route, ça il n'en est pas question. C'est véritablement quelque chose d'indispensable, la chimiothérapie ou certaines radiothérapies, il ne faut pas oublier vous sauvent la vie dans ces cas-là. Mais les médecines naturelles permettent de mieux vivre cette épreuve et aussi bien de prévenir d'éventuelles récurrences qu'aussi bien de prévenir les effets secondaires de tous ces traitements. Donc c'est quand même très très

important. Professeur Joyeux et Dr Ménat sont des gens du même mode de pensée donc que vous y retrouverez et vous ne perdrez pas le fil des idées qu'on a toujours développé en santé naturelle. Donc c'est quelque chose d'assez important. J'ai été dans ma jeunesse journaliste sportif et je n'étais pas comblé plus que ça, mais on m'a parlé du ginkgo biloba pour traiter les acouphènes. Alors on a parlé des acouphènes plusieurs fois dans d'autres revues et en ostéopathie on en parle beaucoup. Le ginkgo biloba c'est quelque chose d'assez efficace, il faut juste l'essayer. Savoir si ça améliore la circulation sanguine au niveau de l'oreille moyenne et l'oreille interne. Savoir si ça fonctionne déjà avec, en général l'ostéopathie, la sophrologie est extrêmement efficace aussi pour certains acouphènes. En phytothérapie, il y a le ginkgo qui participe... Est-ce que Eric revient ? Il est revenu, merci de me sauver, j'étais en train de m'enfoncer. Merci chers internautes de votre patience.

Je suis vraiment désolé...

J'ai parlé de votre livre parce que c'est assez important, et j'étais en train de rebondir sur les acouphènes. Vous êtes là Dr Ménat ? Ah non, il n'est pas reparti, ne me dites pas qu'il est reparti ! ... Alors, je vais... On va parler de traitement naturel contre les troubles bipolaires. Dr Ménat a largement évoqué la possibilité des intolérances alimentaires et des infections froides sur les troubles bipolaires, donc c'est assez important de revenir là-dessus. Je vous conseille vivement de revoir le webinaire là-dessus parce que c'est assez important. Ah, je ne pourrais pas répondre à ces questions ! Alors, je n'aimerais pas clore ce webinaire sans le salut du Dr Ménat. Donc Xavier, si vous êtes d'accord, je serais ravi d'attendre qu'Eric se reconnecte parce que franchement, il a été extraordinaire sur ce webinaire. Vous avez la possibilité pour conclure, vous avez la possibilité de revoir ce webinaire à discrétion chez vous parce que vous pouvez le télécharger. Vous aurez la possibilité de relire la transcription de ce webinaire ainsi que celui du Professeur Joyeux de la dernière fois. Il est très important pour nous de savoir quel a été votre ressenti par rapport à ces webinaires, par rapport à nos questions, par rapport à la façon dont on a traité vos questions. Et comment on pourrait améliorer pour mieux vous satisfaire parce que c'est quand même le but. On n'est pas là pour s'entendre parler, on est là pour répondre à vos questions. Donc Xavier

nous indique qu'il y aura un prochain webinaire avec le docteur Ménat, incessamment sous peu, c'est-à-dire dans 6 mois à peu près. Entre temps vous savez que vous avez un programme assez riche qui vous attend sur le prochain webinaire avec, on l'a vu, Dr Veroli le 29 août et d'autres participants très actifs de ce... Voilà il est là !

Vous ne le croirez pas, mais je reviens.

Tel le phœnix qui renaît de ses cendres, il est toujours là ! Il est reparti.

Moi je suis là !

On va conclure Dr Ménat parce que vous avez répondu à énormément de questions et on vous en remercie. Et vous avez les remerciements de nos internautes qui sont tout à fait mérités. Alors juste, une vieille dame m'a indiqué de mettre l'ardoise sur l'endroit après une radiothérapie afin de limiter les brûlures. Est-ce que vous avez déjà entendu parler de ça, ça, c'est certainement des remèdes de bonnes femmes. Alors il faut juste savoir que dire «bonnes femmes», ce n'est pas bonnes femmes les gonzesses, c'est bonne fame, fameux, réputation. De bonnes réputations donc si on vous dit de bonnes femmes ce n'est pas péjoratif, c'est tout à fait élogieux.

Bah, on ne connaît pas donc, essayez ces traitements. Docteur Ménat, avez-vous quelque chose à nous dire pour conclure globalement ?

Après les sujets de cette absence momentanée et la redirection du programme liés probablement à ma connexion internet ; non, j'ai été ravi de participer à ce webinaire. Évidemment je le sais très bien que je n'ai pas répondu à toutes les questions et que je ne peux pas répondre à certaines qui sont trop, je dirais personnelles. Mais j'espère que tous ces renseignements vous aideront. Et puis je vous remercie d'avoir été très nombreux parce que c'est vrai que les gens ont vraiment été très nombreux ce soir, qui arrivent de partout. J'ai été vraiment... surpris...

Il y avait des gens de Tahiti, de Vancouver, alors c'est pas mal !

Alors, le monde entier, écoutez... merci à tous ! Voilà et puis, donc à une prochaine émission je reviendrai certainement après mes confrères. Donc voilà. En tout cas s'il y a une dernière question Frédéric que vous avez, parce que quand j'étais absent peut-

être qu'il y avait une question dont vous aurez voulu me poser, non ?

Non, merci. Je crois que les internautes pourront vous poser des questions directement via Xavier, et un grand merci Dr Ménat, un grand merci à Xavier et à l'organisation. Un grand merci à vous chers internautes parce que vous aviez été très présents, très actifs et on va essayer de répondre à toutes vos questions. On vous donne rendez-vous très rapidement sur un prochain webinaire.

Dr Ménat passez une bonne soirée, un bel été, reposez-vous bien, un repos bien mérité. Et on vous salue, on vous embrasse tous bien fort en espérant vous trouver la prochaine fois en très bonne santé parlant de médecine naturelle. À très bientôt et merci ! On laisse la technique nous couper du direct. À très bientôt !