

Pratiques de Santé

LE JOURNAL DE LA MÉDECINE NATURELLE

HORS-SÉRIE DE « PRATIQUES DE SANTÉ » N° 66 : LES MALADIES AUTO-IMMUNES

Maladies auto-immunes

Le mal du troisième millénaire

La progression des maladies auto-immunes est fulgurante tant en nombre de malades qu'en nombre de maladies identifiées et nommées. Ce type d'affection peut se déclencher à tout âge (les enfants y sont de plus en plus fréquemment exposés) et généralement aucun signe annonciateur ne peut être détecté.

La fréquence, la chronicité, la gravité des lésions et des douleurs qu'entraînent les maladies auto-immunes, leur résistance fréquente aux médicaments font de ces affections un véritable fléau. Quelle est la cause de cette « épidémie » ? La

médecine officielle évoque des causes génétiques et reste incapable d'offrir le moindre traitement fiable. Les praticiens de la médecine naturelle, au contraire, y voient de nombreuses causes : hyperperméabilité intestinale, vaccins, pollutions, additifs alimentaires, métaux lourds... Ils ont donc exploré trois grandes pistes thérapeutiques : modification du régime alimentaire, restauration de la paroi intestinale, régulation de l'activité du système immunitaire et chélation des métaux lourds. L'efficacité de leur approche est souvent étonnante.

p. 2

C'est quoi une maladie auto-immune ?

Notre organisme est capable de se défendre contre toute agression extérieure grâce à son système immunitaire. Si ce système de défense fonctionne mal, on parle de déficience immunitaire.

À l'inverse, notre système immunitaire peut aussi dysfonctionner par excès en s'attaquant aux propres cellules de notre corps : c'est ce qui se passe lors d'une maladie auto-immune.

Normalement, le système immunitaire est capable de reconnaître ses propres cellules et de les respecter tandis que dans un dérèglement de type auto-immun, il se met à fabriquer des armes contre l'organisme qu'il est censé défendre : les auto-anticorps.

S'ensuit toute une série de pathologies très invalidantes et dont le nombre ne cesse d'augmenter.

p. 4

Les solutions de la médecine naturelle

Alimentation, phytothérapie, probiotiques, compléments alimentaires, minéraux : notre prescription

p. 7

sommaire

- 2 Maladies auto-immunes : les causes
- 4 Une foule d'affections douloureuses et invalidantes
- 5 Le régime Seignalet pour un succès franc et durable
- 7 Les traitements de la médecine naturelle sont plus efficace et sont sans effets secondaires, contrairement à ceux de la médecine classique.

Seignalet et Kousmine Des régimes efficaces... mais très exigeants

Dans la plupart des maladies auto-immunes, l'adoption du régime hypotoxique mis au point par le docteur Jean Seignalet permet au moins une rémission partielle de la maladie et, dans certains cas, aboutit à une guérison totale. Ce régime peut être rapproché du régime préconisé par le docteur Catherine Kousmine (qui a soigné ainsi, de son vivant, plus de 500 personnes atteintes de sclérose en plaques). Dans l'un ou l'autre des deux régimes, les exclusions alimentaires sont quasiment identiques, même si le docteur Kousmine s'attachait plus restaurer l'intégrité de la paroi intestinale que le docteur Seignalet. Malheureusement, ces régimes, très contraignants, sont rarement suivis à long terme par les patients et exposent les malades à des rechutes parfois très douloureuses.

p. 5

6 millions de malades

On peut estimer aujourd'hui qu'un Français sur dix est atteint d'une maladie auto-immune. Peut-être est-ce beaucoup plus, car, si on regroupe officiellement aujourd'hui sous ce terme une douzaine d'affections seulement, il y en a vraisemblablement plus de trente (parmi lesquelles le diabète insulinodépendant ou la maladie de Crohn, par exemple).

Tant de choses restent à découvrir sur ces maladies. Ainsi, on ne sait pas pourquoi elles touchent plutôt les femmes que les hommes. Dans certains cas (comme le syndrome de Gougerot-Sjögren), les femmes représentent 90 % des malades.

Maladies auto-immunes :

Il y a seulement une vingtaine d'années, les maladies auto-immunes étaient quasiment inconnues. On découvre progressivement qu'on peut regrouper sous cette appellation un grand nombre de pathologies et que leur liste s'allonge irrémédiablement. Face aux maladies auto-immunes, la médecine officielle est aujourd'hui totalement désarmée et la recherche dans ce domaine reste limitée du fait du petit nombre de patients concernés par chaque affection. Les maladies auto-immunes sont la conséquence de notre mode de vie moderne. Seuls les tenants de la médecine naturelle sont prêts à l'admettre.

Maladies auto-immunes : les causes

Les maladies auto-immunes sont typiquement des maladies de « civilisation » car, bien que leurs origines soient diverses, elles ont toutes un lien avec une pollution au sens large du terme. Trois facteurs ont sans doute provoqué leur explosion : l'alimentation industrielle, les vaccins et les métaux lourds. Mais une multitude de causes semblent être à l'œuvre.

● L'hyperperméabilité intestinale

Le syndrome de l'intestin poreux mieux connu en anglais sous le nom de « *leaky gut syndrome* » est sans doute la cause première des maladies auto-immunes. Cette hyperperméabilité résulte principalement de notre mode de vie moderne. Sous l'effet des maladies, du stress, des médicaments, des aliments industriels, de l'alcool... la paroi intestinale s'affaiblit et de nombreux déchets alimentaires et bactériens dangereux franchissent les « mailles élargies » de la muqueuse intestinale pour se retrouver dans le sang. Du coup, le système immunitaire réagit en sécrétant des anticorps qui contribuent à l'apparition de dysfonctionnements immunitaires. Il est important de savoir que l'intestin est notre premier organe immunitaire : les deux tiers des cellules immunitaires de l'organisme se retrouvent dans la muqueuse intestinale !

Par exemple, la majorité des globules blancs se trouvent dans notre intestin.

Ce système immunitaire intestinal mieux connu en anglais sous le nom de GALT (*gut associated lymphoid tissue*) est constamment informé par la flore intestinale. En effet, l'intestin abrite également une microflore imposante : 100 000 milliards de « bactéries amies », dites saprophytes. L'exposition journalière aux produits chimiques toxiques, aux bactéries et aux traces de médicaments dans l'eau de consommation, les résidus d'antibiotiques dans la nourriture, la consommation de produits raffinés et, dans beaucoup de cas, la consommation de médicaments (antibiotiques, corticoïdes) peuvent provoquer une diminution du nombre de ces saprophytes. Cela favorise une prolifération de micro-organismes néfastes et même pathogènes qui peuvent emballer le système immunitaire.

● Le mercure

Aujourd'hui, il est clairement prouvé que certaines maladies peuvent avoir un lien avec l'intoxication au mercure comme des infections virales, des mycoses, la tuberculose, le cancer, la sclérose en plaques, les maladies auto-immunes, les dérèglements de la glande thyroïde, certaines allergies et certains problèmes dermatologiques.

Les sources de pollution au mercure sont diverses mais la pollution de loin la plus importante provient des amalgames dentaires. Ainsi, une personne possédant huit amalgames métalliques en bouche (ce qui représente la moyenne

de la population française) s'intoxique au mercure à raison de 15 µg par jour. En comparaison, la pollution environnementale liée à l'air pollué (usines) et à la consommation de poissons contaminés au mercure ne représente que 2 µg par jour.

Dans la bouche, un plombage subit à la fois une abrasion mécanique et une corrosion électrochimique. Le mercure est relargué principalement sous forme de vapeurs et pénètre dans l'organisme par la respiration. Lorsqu'on mesure les émanations sortant d'une bouche avec de nombreux amalgames dentaires, la valeur dépasse de 480 fois la norme admise par la sécurité en industrie. D'autres tests ont démontré qu'après mastication, 90 % des personnes ont une concentration en mercure dans leur salive supérieure à 5 µg/l. Pour 10 %, elle est supérieure à 100 µg/l ! (4 millions de Français environ dépassent ce taux) !

● L'aluminium dans les vaccins

Un autre facteur de déclenchement des maladies auto-immunes est très probablement la vaccination.

De plus en plus, les vaccins sont injectés en cocktails de façon trop précoce et de manière trop fréquente aussi bien chez les nourrissons, les enfants et les adultes. Cette pratique intensive de la vaccination provoque des perturbations voire des affolements du système immunitaire que seul le lobby médico-pharmaceutique

le prix de la civilisation

tique s'obstine à ne pas reconnaître car cela mettrait en doute la fiabilité des vaccins, mais surtout l'énorme profit commercial qui s'en dégage.

Ainsi, le lien entre le vaccin de l'hépatite B et la sclérose en plaques a été officiellement prouvé sans pour autant remettre en cause la politique vaccinale de nos pays « civilisés ».

Le lien entre vaccination et maladies auto-immunes est l'hydroxyde d'aluminium qui est utilisé dans les vaccins comme un adjuvant qui permet de mieux stimuler la réponse immunitaire des patients. Le problème est qu'il reste dans les cellules et continue de stimuler le système immunitaire au point de le dérégler, ce qui peut être à l'origine de maladies auto-immunes. Il faut savoir que la plupart des vaccins contiennent des doses d'aluminium 50 à 80 fois supérieures aux normes de sécurité européennes (15 µg/l).

En 1995, dans la revue britannique *Vaccine*, trois chercheurs suédois ont démontré le lien entre la présence d'aluminium dans un rappel diptéritétanos et une forte production d'immunoglobulines E (IgE) chez les enfants. Or les IgE sont des anticorps indésirables responsables d'environ la moitié des allergies humaines.

En Nouvelle-Zélande, huit chercheurs ont comparé la fréquence des allergies chez 1 265 enfants vaccinés contre la diptérite, la poliomyélite, le tétanos et la coqueluche (avec de l'aluminium comme adjuvant) et 23 enfants non vaccinés. À dix ans, 30 % des enfants vaccinés avaient consulté un médecin pour des problèmes d'allergies, aucun parmi les enfants non vaccinés !

En août 1998, la revue médicale *The Lancet* annonce la découverte d'une nouvelle pathologie musculaire inflammatoire d'origine inconnue qu'ils baptisent du nom de « myofascite à macrophages » dont les symptômes sont des douleurs musculaires et de la fatigue avec un peu de fièvre. Les biopsies musculaires (prélèvements de cellules) pratiquées sur ces malades révèlent alors la présence d'une concentration anormale d'aluminium au niveau du muscle

où l'on a administré un vaccin contenant de l'aluminium.

● Et de multiples autres causes

Toute cause extérieure qui stimule régulièrement, et fortement, notre système immunitaire peut être responsable des maladies auto-immunes. La pollution aérienne (dans les mégapoles comme dans les maisons neuves et bien isolées), l'emplacement de certaines habitations, l'utilisation de cosmétiques, de pesticides, les transfusions sanguines répétitives et les médicaments courants participent à cette hyperstimulation. Certains chercheurs incriminent également l'action de parasites comme les borélies (transmises par les tiques). Enfin, certaines maladies auto-immunes (la spondylarthrite ankylosante, par exemple) peuvent être provoquées par la présence de bactéries indésirables dans l'intestin (en l'occurrence, la *Klebsiella pneumoniae*).

C'est tout notre mode de vie moderne que les maladies auto-immunes nous amènent à remettre en cause.

à savoir

Un amalgame (plombage gris) est un alliage composé de 50 % de mercure, 30 % d'argent, 9 % d'étain, 6 % de cuivre et d'un peu de zinc. En moyenne, un amalgame contient environ 1 g, soit 1 000 000 de µg de mercure, ce qui est énorme.

autres sources de pollution

Nous sommes cernés par l'aluminium

■ **L'eau du robinet** car les stations d'épuration qui produisent l'eau potable utilisent du sulfate d'aluminium pour éliminer les micro-organismes et les matières organiques de l'eau.

■ **Les ustensiles de cuisine** comme certaines casseroles, cocottes-minute ou certains emballages (rouleaux de papier-alu ou barquettes en alu) libèrent de l'aluminium dans les aliments (100 g de tomates conservées dans du papier d'alu toute une nuit peuvent contenir jusqu'à 6,5 mg d'aluminium). Citons également les boîtes de conserve et les boissons sous forme de canette.

■ Les additifs alimentaires

- colorants (E173),
- anticoagulants utilisés dans les aliments à base de blanc d'œuf (E520, E521, E522, E523),
- dans les génoiseries (E541),
- dans les aliments séchés sous forme de poudre – laits, cafés et potages en poudre ainsi que le sel raffiné et les fromages industriels (E554, E555, E556, E559).

■ **Les cosmétiques** comme certains dentifrices et déodorants contiennent du chlorure d'aluminium.

■ **Certains médicaments**, dont beaucoup d'antiacides, contiennent de l'hydroxyde d'aluminium parfois en forte dose comme le Maalox (200 mg).

Une foule d'affections douloureuses et invalidantes

Les chiffres français

Spondylarthrite ankylosante

- 720 000 personnes sont atteintes.
- Elle frappe surtout l'adolescent et l'adulte jeune.

Thyroïdite d'Hashimoto

- 600 000 personnes seraient atteintes (surtout des femmes).
- Elle se déclenche à la cinquantaine.

Polyarthrite rhumatoïde

- Environ 600 000 malades (trois quarts de femmes)
- Elle peut survenir à tout âge, mais plutôt entre 30 et 50 ans.

Syndrome de Gougerot-Sjögren

- Plus de 600 000 personnes sont concernées (dont 90 % de femmes).

Lupus érythémateux disséminé

- 30 000 malades sont répertoriés (majoritairement des femmes).
- Généralement, cette pathologie débute chez le jeune adulte.

Sclérodermie

- Rare (environ 15 000 malades), elle touche surtout des femmes.
- Elle débute, en général, entre 20 et 50 ans.

Rectocolite hémorragique

- On dénombre 80 000 cas de rectocolite hémorragique (surtout des femmes)
- Elle débute entre 30 et 50 ans.

Maladie de Crohn

- Elle touche 60 000 personnes (surtout des femmes).
- Elle débute souvent entre 20 et 40 ans mais frappe aussi les enfants.

Sclérose en plaques

- 60 000 malades dont deux tiers de femmes.
- Elle apparaît à la trentaine.

Aucun organe ni aucune glande ne sont épargnés par les maladies auto-immunes. Elles peuvent également toucher les surrenales, les ovaires ou les testicules. Le processus auto-immun peut aussi attaquer les liquides circulant comme le sang et ses éléments, tels que les globules rouges, les globules blancs ou les plaquettes. Parfois il s'agit de maladies auto-immunes systémiques qui touchent simultanément plusieurs parties. Le cas du lupus érythémateux disséminé est encore plus typique puisque cette maladie touche à la fois les articulations, la peau, les vaisseaux, les reins, les poumons, le cœur et le tube digestif. Voici un tableau rapide des principales affections.

La polyarthrite rhumatoïde

Elle se caractérise par une destruction progressive des cellules cartilagineuses qui sont remplacées par du tissu fibreux. Les destructions osseuses et articulaires aboutissent souvent à des déformations importantes, en particulier au niveau des mains et des pieds.

La spondylarthrite ankylosante

Elle est diagnostiquée lorsque le patient présente une douleur et une raideur lombaires pendant plus de trois mois, non soulagées par le repos. Cela s'accompagne de douleur et de raideur de la région thoracique et d'une inflammation de l'iris de l'œil.

Le syndrome de Gougerot-Sjögren

Également appelé le syndrome sec, il se traduit par la diminution puis l'arrêt des sécrétions des glandes salivaires, lacrymales et vaginales.

Le lupus érythémateux disséminé

Cette affection inflammatoire atteint le tissu conjonctif de tout l'organisme et donc les articulations, la peau, les vaisseaux, les reins, les poumons, le cœur et le tube digestif.

La sclérodermie

La sclérodermie s'attaque principalement à la peau et aux tissus conjonctifs. Un des symptômes les plus courants est le syndrome de Raynaud, décoloration de l'extrémité de certains doigts déclenchée par le froid

accompagnée de signes articulaires de type polyarthrite. Quelquefois, on constate une atteinte digestive, surtout de l'œsophage, avec difficulté du passage des aliments.

La thyroïdite d'Hashimoto

C'est de loin la cause la plus fréquente d'hypothyroïdie. Elle se caractérise évidemment par un manque de sécrétions d'hormones thyroïdiennes mais surtout par la présence d'anticorps anti-TPO détectables dans l'analyse sanguine.

La rectocolite hémorragique

Elle se caractérise par des lésions qui se limitent au côlon et au rectum et qui occasionnent cependant d'importants saignements. Deux autres symptômes principaux sont la diarrhée, des brûlures anales et une envie douloureuse d'aller à la selle.

La maladie de Crohn

Évoluant par poussées successives, cette atteinte touche l'ensemble du tube digestif (de la bouche à l'anus). Les lésions sont généralement profondes et peuvent parfois être à l'origine de fistules (trous dans la paroi de l'intestin). Les principaux signes cliniques sont des douleurs abdominales, la diarrhée prolongée, des émissions de glaires sanguines, une masse palpable éventuelle dans la fosse iliaque droite, une fièvre modérée, de l'asthénie et un amaigrissement.

La sclérose en plaques

Dans cette maladie, dont on entend actuellement beaucoup parler, les troubles moteurs, visuels, sensitifs dans un stade plus ou moins avancé, sont dus à la formation de plaques de sclérose lésant la myéline des nerfs à divers niveaux du système nerveux.

Et aussi

De nombreuses autres pathologies sont classées parmi les maladies auto-immunes : maladie de Basedow ; myxœdème primaire ; maladie cœliaque ; cirrhose biliaire primitive ; cholangite sclérosante primitive ; anémie de Biermer ; syndrome de Crest ; pemphigoïde bulleuse ; dermatite herpétiforme ; myasthénie ; polymyosite... La liste est longue et n'en finit pas de grandir.

Le régime Seignalet pour un succès franc et durable

Le régime alimentaire paraît être un traitement de choix, cependant il est indispensable qu'afin d'être motivé, le patient prenne conscience des raisons de ce mode de nutrition et change son état d'esprit par rapport aux aliments considérés traditionnellement comme bons, tels le lait et le blé. Le but du régime Seignalet est de proposer un régime de type ancestral ou hypotoxic. Ce dernier se révèle très efficace dans la prévention des maladies cardio-vasculaires, puisqu'il est pauvre en aliments dangereux et riche en aliments protecteurs, mais surtout dans toutes les pathologies dites de « civilisation » telles que les maladies auto-immunes. Voici quelques principes fondamentaux du régime du docteur Seignalet.

Les aliments à proscrire

• Le blé.

Le blé est dangereux, en raison de la structure de ses protéines et du fait qu'il est toujours cuit. Il faut donc supprimer le pain, les croissants, les gâteaux, les pizzas, les biscuits, les biscuits, les galettes de blé, la farine de blé, les pâtes et les semoules. Le pain complet est pire encore que le pain classique, car il est plus cuit et plus riche en molécules de Maillard.

• Le maïs.

Le maïs est dangereux pour les mêmes raisons que le blé. Il faut donc supprimer les corn-flakes, le pop-corn, les grains de maïs doux et la farine de maïs (Maïzena).

• L'orge, le seigle et l'avoine.

En somme, toutes les céréales modernes, mutées, cuites, incomplètes, vieillies...

• Le lait d'origine animale et ses dérivés.

Présentant de nombreux inconvénients pour l'homme, le lait de vache est interdit ainsi que ses dérivés : beurre, fromages, crème, glaces, yaourt. Il faut proscrire également les autres laits d'origine animale : chèvre, brebis, jument...

• Les viandes cuites.

• Les charcuteries cuites telles que le jambon cuit, le pâté, les rillettes, le boudin, l'andouillette...

• L'œuf cuit.

• Les boissons riches en sucre blanc et en acide phosphorique, puissants déminéra-

lisant (sodas, colas, jus de fruits du commerce), ainsi que la bière qui est assimilable à une céréale.

Les aliments tolérés

• Le sarrasin, le blé noir et le sésame.

• Les céréales anciennes complètes.

Sauvages, crues ou cuites au-dessous de 110 °C, rapidement consommées, peuvent être bénéfiques, au moins chez certains individus.

• Les viandes sont considérées comme bonnes quand elles sont crues. En cas de dégoût, on tolérera une cuisson la plus brève et la moins forte possible.

Dans une viande non biologique, préférez le maigre au gras, souvent bourré de déchets lipophiles.

Les viandes doivent être de qualité irréprochable, achetées chez un commerçant de confiance. Les volailles, le lapin et les gibiers sont malaisés à ingurgiter crus, de même que les abats.

• Les charcuteries crues : le jambon cru, le saucisson, la saucisse, le chorizo, le salami.

• Le café et le thé, en quantité raisonnable.

• Les boissons alcoolisées, à dose modérée.

maladie de Crohn

Les aliments déclencheurs

Les aliments dangereux et les plus susceptibles de déclencher les symptômes de la maladie de Crohn sont les suivants, il faut savoir que l'intolérance porte souvent sur plusieurs aliments à la fois :

- céréales (maïs, blé, seigle, avoine) ;
- lait ;
- levure ;
- œufs ;
- légumes de la famille des crucifères (chou pommé, brocoli, chou-fleur, chou de Bruxelles) ;
- pommes de terre ;
- tomates ;
- agrumes ;
- thé, café ;
- pommes ;
- chocolat ;
- champignons.

Les aliments autorisés

• Le riz

Du fait qu'il soit resté semblable à sa forme

à savoir

Mesures diététiques communes à de nombreux chercheurs

- Réduire, voire proscrire les graisses saturées d'origine animale (viandes grasses, lait, beurre, fromage) et les modes de cuisson gras.
- Consommer régulièrement des acides gras insaturés : huiles vierges de première pression à froid contenant plus d'oméga 3 que d'oméga 6 (huiles de périlla, de caméline, de lin ou plus accessible huile de colza), poissons des mers froides (ceux qui sont à chair sombre) et huiles de poisson.
- Consommer régulièrement des légumineuses et des légumes frais (fruits et légumes de proximité, de culture biologique et consommés frais) apportant vitamines et oligo-éléments.
- Éviter les aliments raffinés et les excitants.
- Opter résolument pour les produits issus de l'agriculture biologique.
- En outre, le docteur Kousmine insiste beaucoup sur l'entretien de la flore intestinale, en raison de son rôle fondamental dans l'immunité.

lupus érythémateux disséminé

Alerte à la luzerne

Il semble que les légumineuses et certains types de germes de luzerne pourraient favoriser – par un phénomène d'hypersensibilité – l'apparition de la maladie. Certaines données permettent en effet de penser que le lupus pourrait, dans certains cas, être dû à une réaction d'intolérance alimentaire. L'allergène responsable serait la canavanine (acide aminé toxique analogue de l'arginine).

sclérose en plaques

La méthode Kousmine

Dans les cas de sclérose en plaques, le régime du docteur Catherine Kousmine a fait merveille puisque, de son vivant, elle a guéri plus de 500 personnes atteintes de cette maladie.

Ce régime repose sur 5 axes :

- 1.** Réhabilitation de certains aliments (huiles de première pression à froid (lin en particulier), céréales complètes, plus de fruits et légumes, sucre brun ou miel en place du sucre blanc) ;
- 2.** Hygiène intestinale avec espaces de diète et pratique de lavements ;
- 3.** Vérification du pH urinaire afin d'assurer le meilleur équilibre acido-basique ;
- 4.** Complémentation par apport de vitamines et minéraux en cas de déficit ou de carence ;
- 5.** Prise en charge des implications psychiques de la maladie.

sauvage préhistorique, l'expérience clinique montre qu'il est rarement nocif. Aussi est-il autorisé, aussi bien blanc que complet.

● **Le lait de soja et les yaourts de soja.**
Ils sont de bons substituts du lait de vache et des yaourts classiques.

● **L'œuf cru.**
L'idéal est de se procurer des œufs biologiques. Le blanc, uniquement formé d'albumine et peu ragoûtant, peut être écarté, alors que le jaune sera gobé. Pour les patients qui ne souhaitent pas manger d'œufs crus, on peut les préparer à la coque à température peu élevée.

● **Le poisson cru.**
Le poisson cuit est moins redoutable que la viande cuite. Cependant, mieux vaut opter pour le poisson cru. Une recette simple consiste à faire mariner de fines tranches de poisson dans du jus de citron additionné d'un peu d'huile d'olive, et aromatisé par de fortes quantités de coriandre, d'aneth et de basilic.

● **Les crustacés, les mollusques et les coquillages.**

Les coquillages crus, les huîtres, les moules, les palourdes... sont même conseillés.

● **Les légumes essentiellement verts.**
Asperge, artichaut, aubergine, betterave, champignons, chou, fenouil, épinards, haricot vert, navet, poireau, pomme de terre, salsifis et légumes exotiques. S'ils sont trop durs pour être consommés crus, ils seront cuits à la vapeur ou à l'étouffée.

● **Les légumes secs ou légumineuses.**
Pois, haricots blanc ou rouge, lentilles, pois chiche, fèves, quinoa, tapioca et soja sont autorisés, cuits à la vapeur ou à l'étouffée.

● **Les crudités.**
On usera largement des aliments appartenant à ce groupe : carotte, céleri, champignons, concombre, cresson, endive, mâche, melon, poivron, radis, salades vertes, tomate.

● **Les fruits.**
Abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, mandarine, orange, pamplemousse, pêche, poire, pomme, prune, raisin, fruits exotiques, pour ne citer que les principaux.

● **Les fruits secs ou conservés.**
Largement représentés dans le régime (datte, figue, amande, arachide, noisette, noix, olive), ils doivent être mangés crus.

● **Certains condiments.**
Sel, vinaigre de cidre, citron, oignon, ail, câpre, cornichon.

La quantité de sel doit être limitée et il faut préférer le sel complet, beaucoup plus riche en minéraux.

● **Certains aromates.**

Basilic, bourrache, cerfeuil, ciboulette, coriandre, persil, pourpier, roquette...

● **Certaines épices.**

Curcuma, coriandre, cumin, cannelle, paprika.

● **Les boissons.**

L'eau est conseillée en grande quantité. Elle doit être la moins minéralisée possible afin d'éviter une surcharge des émonctoires. Éviter l'eau du robinet, polluée et souvent fortement chargée en fluor. La chicorée est, quant à elle, encouragée.

● **Aliments divers.**

– Le miel et les pollens, produits naturels par excellence.

– Les graines germées de légumineuses, ou de céréales ancestrales ou peu manipulées par l'homme : soja, lentilles, pois chiche, haricot, riz, sarrasin, épeautre, mil, luzerne.

– Le chocolat noir, biologique, contenant du sucre complet.

– Le sucre complet, riche en potassium, en magnésium, en calcium, en phosphore, en fer et en vitamines.

Un plus au régime Seignalet

Les huiles doivent être consommées en quantités assez importantes : deux à trois cuillerées à soupe par jour et par personne, à verser dans l'assiette sur la salade ou sur le plat de légumes cuisinés (haricots verts, fenouil, etc.).

Bien entendu, nous parlons ici d'huiles vierges crues, obtenues par première pression à froid, privilégiant un rapport oméga 6 sur oméga 3 inférieur à 5. En phase aiguë, on conseillera les huiles de périlla, de caméline ou de lin, puis en entretien, un mélange huiles de colza (40 %) et olive (60 %) disponible en magasin diététique (marques Émile Noël, Vigean...).

Mise en garde

Les patients attirés par le régime Seignalet doivent suivre les indications diététiques pronées sans aucune erreur ni entorse. En cas de succès, ce médecin conseillait de continuer ce régime toute la vie. Ceci apparaît contraignant pour certaines personnes au bout d'un certain nombre de mois (perte de convivialité), ce qui expose lors de la reprise d'une alimentation élargie à une rechute parfois très douloureuse. Il paraît aujourd'hui plus judicieux de ne suivre le régime Seignalet que quelques mois, le temps de faire la recherche des aliments auxquels on est intolérant de façon spécifique, et de réaménager ensuite le régime Seignalet selon ces résultats.

Les traitements de la médecine naturelle

Le traitement classique des maladies auto-immunes est relativement lourd (anti-inflammatoires, cortisone, parfois immunosuppresseurs ou anticancéreux), et occasionne des effets secondaires délétères sans résultats probants.

La médecine naturelle permet de manière beaucoup plus efficace et sans effets secondaires de gérer la remise en état d'un patient, de redynamiser un organisme fatigué et de réguler un système immunitaire qui s'est emballé.

Le Moducare : incontournable

Il s'agit d'un mélange de stérols et de stérolines (sorte de lipides végétaux extraits du pin maritime) dans une proportion de 100:1. De nombreuses études scientifiques ont démontré l'efficacité du Moducare dans l'allergie, l'arthrite rhumatoïde, le lupus, la fibromyalgie. Immunomodulateur, le Moducare permet à la fois de stimuler l'immunité souhaitable (la défense de notre organisme) et déficiente lors des infections à répétition, sida, cancers... tout en diminuant l'immunité non souhaitable que l'on retrouve dans les allergies ou les maladies auto-immunes. Il permet souvent au patient d'arrêter la prise de cortisone à condition de le faire très progressivement.

- La dose adulte est de 3 gélules par jour à distance des repas (trente minutes avant ou une heure et demi après les repas). La dose chez l'enfant de moins de 2 ans est de 1 gélule par jour et de 2 gélules par jour entre 2 et 12 ans.
- Dans le cadre du traitement des maladies auto-immunes, il est préférable d'associer la prise de 3 gélules de Moducare à 6 gélules par jour, cinq jours sur sept (arrêt le week-end, par exemple) de EAP-Calcium, un transporteur de minéraux qui joue le rôle de protecteur cellulaire, sorte de bouclier protégeant la cellule des immuno-agressions. Mon expérience après plus de cinq ans d'utilisation de ce produit est qu'il est la pierre angulaire du traitement des maladies auto-immunes en médecine naturelle.

L'orotate de calcium pour les poussées inflammatoires

L'orotate de calcium, utilisé pour son action reminéralisante, se révèle en outre un remarquable anti-inflammatoire naturel très utile en cas de poussée inflammatoire.

Il est malheureusement interdit à la vente en France (mais pas dans certains pays limitrophes).

- Dose habituelle : 3 gélules par jour.
- En cas de poussées inflammatoires, jusqu'à 9 gélules par jour pendant une dizaine de jours.

Les compléments qui traitent la perméabilité intestinale

■ L'utilisation de probiotiques de bonne qualité permet habituellement de normaliser la perméabilité intestinale.

■ La *Boswellia serrata*, plante de la médecine ayurvédique, restaure la muqueuse intestinale et la muqueuse pulmonaire. Il est particulièrement efficace sur les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin (maladie de Crohn et rectocolite hémorragique tout particulièrement). Dans les autres maladies auto-immunes où les manifestations intestinales ne sont pas au premier plan, ce sont les manifestations articulaires qui sont améliorées.

• 4 gélules dosées à 300 mg pendant deux mois induisent une amélioration significative. L'abandon des médications officielles se fait parallèlement.

■ Utilisé en médecine traditionnelle chinoise, le *Phellinus linteus* semble être un des meilleurs remèdes contre l'hyperperméabilité intestinale.

saga

Vingt ans d'expérience du Moducare

En 1989, le professeur Patrick Bouic, de l'école de médecine de l'université de Stellenbosch, au Cap, en Afrique du Sud, découvre qu'un extrait de pin maritime employé dans le traitement de l'arthrite rhumatoïde a un effet modulant sur le système immunitaire. Les résultats de ses travaux, publiés dans l'*International Journal of Immunopharmacology* (1996, vol. 18, n° 12, p. 693-700), seront suivis de nombreuses études scientifiques y compris plus de 120 essais cliniques en double aveugle avec placebo qui, tous, démontrent l'efficacité du Moducare tant pour stimuler un système immunitaire défaillant que pour contrôler l'activité d'un système immunitaire hyperactif (allergies).

à savoir

Les traitements de la médecine classique

Le traitement classique proposé est relativement lourd, anti-inflammatoires, cortisone et parfois immunosuppresseurs ou anticancéreux, qui diminuent les symptômes, mais qui ont des effets secondaires délétères.

■ Face à un système immunitaire qui fonctionne en excès, la médecine classique propose souvent en première intention un traitement à base de cortisone qui va mettre notre immunité sous cloche y compris notre système de défense.

Les patients allergiques ou atteints de maladies auto-immunes verront ainsi leurs symptômes s'améliorer mais au détriment de leur santé. Ils feront des infections plus fréquentes, de l'ostéoporose, de la rétention d'eau, de l'hypertension, du diabète, un glaucome et augmenteront leur risque de développer un cancer.

■ Avec l'Imurel (immunosuppresseur), certains risques sont significativement augmentés, tels ceux de faire une pancréatite, une hépatite, une pneumopathie, une altération de la fonction rénale, des troubles du rythme cardiaque... toutes manifestations « qui imposent l'arrêt immédiat et définitif » !

■ Avec le méthotrexate (anticancéreux), grand consommateur de vitamine B9 (folates et acide folique), il est à craindre une élévation du taux d'homocystéine dont on sait aujourd'hui qu'il est étroitement lié à celui de la fréquence de maladies cardiovasculaires et de cancers.

phytothérapie

Les plantes immuno-modulantes

Les plantes immuno-modulantes sont les plantes dites adaptogènes : en plus de leur action modulante (et non pas stimulante) sur le système immunitaire, elles exercent souvent une action équilibrante ou fortifiante du système nerveux et du système hormonal. On a peu d'éléments scientifiques démontrant leur action bénéfique dans les maladies auto-immunes. Mais leur action rééquilibrante peut être utile. Le mieux est d'alterner différentes plantes adaptogènes (pour réinformer de diverses manières le système immunitaire) avec des rythmes de sept jours.

Parmi elles, on citera principalement :

- **Le lapacho et la griffe du chat** qui s'adressent en priorité aux personnes qui présentent une fragilité intestinale (3 gélules par jour).
- ou **le kudzu**, particulièrement indiqué pour les gens nerveux ou stressés. Jusqu'à 10 gélules par jour peuvent être prises sans crainte.

Ce dossier a été réalisé avec le concours du Dr Thierry Schmitz et du Dr Bauplé.

Pratiques de Santé est une publication de la SAS Santé Port-Royal (éditeur de « Plantes et Santé », « Quelle Santé » et « Santé Yoga »). Membre du Syndicat de la presse magazine et spécialisée (SPMS) • RCS Paris B 434 728 952.

Abonnements : Pratiques de Santé, Service Abonnements, 18-24 quai de la Marne, 75164 Paris Cedex 19.

Tél. : 01 44 84 85 09. Fax : 01 42 00 56 92.

Rédaction : 65 rue Claude-Bernard, BP 189, 75226 Paris Cedex 19. Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93.

Mél. : pratiquesdesante@santeporthroyal.com

Directeur de la publication : Christian Michel •

Assistante : Françoise Ogerau • **Rédacteur en chef** : Alexandre Imbert • **Conception maquette**, mise en page : Caroline Lesage • **Rédacteur-réviseur** : Philippe Boissart • **Imprimé par Chevillon, Sens (89)**.

« **Pratiques de Santé** » © 2007. ISSN : 1765-2170. Abonnement annuel (20 numéros + le « Carnet d'adresses ») : 48 €. Prix au numéro : 2 € (TVA 19,6 % incluse).

Laminaria japonica pour capter les métaux lourds

L'algue brune *Laminaria japonica* contient plusieurs principes actifs de la plus haute valeur thérapeutique. Parmi ces principes actifs, il y a de l'alginate qui est un puissant capteur de métaux lourds comme le mercure, l'aluminium, le cadmium (fumée de cigarette), le cobalt et le radium ainsi que des substances radioactives.

Les patients atteints de maladies auto-immunes et porteurs de plusieurs amalgames dentaires ou qui suspectent un lien entre leur maladie et la vaccination devraient idéalement faire une cure de cette algue.

Le Modifilan est aujourd'hui à la fois le meilleur extrait organique purifié de *Laminaria japonica*, mais aussi le plus biodisponible. Par rapport à la chlorella, le traitement est plus rapide, plus efficace et il ne présente pas ces phénomènes d'aggravation temporaire des symptômes.

Le Modifilan doit être pris avec un grand verre d'eau et l'estomac vide, idéalement le matin à jeun. Il faut éviter la prise le soir car le produit a un effet énergétique pouvant nuire à la qualité du sommeil.

- La dose dépendra surtout du poids de la personne : 6 gélules par jour en dessous de 70 kg, 8 gélules par jour entre 70 et 80 kg, 10 gélules par jour entre 90 et 100 kg et 12 gélules par jour au-dessus de 100 kg.

La durée du traitement dépendra surtout de l'importance de l'intoxication mais est souvent comprise entre 3 et 6 mois.

Les acides gras oméga 3

Les acides gras oméga 3 (ALA, EPA et DHA) par leur action anti-inflammatoire puissante trouvent ici une place de choix. La plupart des personnes présentant une maladie auto-immune ont perdu l'efficacité de leur delta-6-désaturase, enzyme indispensable à la conversion de l'acide alphalinolénique en EPA, précurseur des prostaglandines anti-inflammatoires, anti-allergiques. Ces patients doivent donc veiller à apporter ces nutriments essentiels en consommant des poissons gras trois fois par semaine et/ou en supplémentant leur alimentation en prenant régulièrement des oméga 3.

Une précaution cependant, du fait de la toxicité des médications allopathiques et du risque d'hémorragie, il est conseillé que cette supplémentation soit pratiquée de façon progressive avec l'avis d'un thérapeute averti.

Diminuer le stress

Un dernier aspect commun à toutes les maladies auto-immunes est la nécessité de gérer le stress, tant le stress aigu qui a souvent causé l'émergence des premiers signes de la maladie que le stress chronique lié à l'aggravation lente des symptômes et des handicaps.

Au plan de la supplémentation micronutritionnelle, il est essentiel de favoriser une meilleure synthèse de la sérotonine intracérébrale (« hormone qui rend zen »). C'est la fonction du magnésium (sous forme de glycérophosphate qui pénètre au cœur des neurones), du lithium et de la vitamine PP. Il existe une formule baptisée Stress-Nut qui apporte les deux premiers (et leurs compléments) en quantité adéquate à la dose de 3 gélules par jour au long cours. Le lithium sera pris sous forme d'oligo-élément à la dose de 2 ampoules par jour, en sublingual.

Enfin, une prise en charge psychothérapeutique doit être systématiquement associée, de préférence cognitive et/ou comportementale afin de remplacer les comportements inadéquats par des comportements plus sains, seule garantie de non-rechute.

Carnet d'adresses

- Moducare : 40 € pour 90 gélules
- EAP-Calcium : 45 € pour 100 gélules
- Modifilan : 42 € pour 90 gélules
- Orotate de calcium : 65 € pour 300 gélules (+ 7 € de port, gratuit à partir de 150 €)

Effinat SA

BP 26, Rixensart 2
B-1330 Rixensart (Belgique)
N° vert international : 00 800 2025 2025
Site : www.effinat.com

Avantage abonnés : 10 %

- Boswellia serrata : 15 € pour 60 gélules
- Stress-Nut : 18 € pour 60 gélules

D'Plantes

BP 158, 26204 Montélimar Cedex
Tél. : 04 75 51 46 88 ou 04 75 53 80 09
Site : www.griffonia.com

Avantage abonnés :
une boîte gratuite pour deux achetées

- Plantes adaptogènes

Natura Mundi

BP 142, 09004 Foix Cedex
Tél. : 05 61 69 77 77
Site : www.naturamundi.com

- Phellinus linteus : 21 € pour 100 gélules

Mycoceutics

BP 2157, 51080 Reims Cedex.
Tél. : 01 45 84 09 85
www.mycoceutix.com

Avantage abonnés : 5 %