ALTERNATIF bien·être

LE JOURNAL D'INFORMATION DES SOLUTIONS ALTERNATIVES DE SANTÉ • JANVIER 2016 • N°112

sommaire

1 Dépression : l'**arme secrète** des médecins perses
4 **Rencontres** avec le Dr Michel de Lorgeril et le Pr Philippe Even « Le cholestérol, c'est une **vraie farce scientifique** ! »
7 Allaiter : est-ce **vraiment** un choix ?
13 Immunité : les **4 erreurs** à ne pas commettre
16 Ces 42 médicaments **détruisent** vos os !
18 **Faites travailler** vos yeux pour les reposer !
20 Naturopathie & Traditions :
Le buis, l'arbuste qui **fait suer**
Guérisons miraculeuses : d'étonnants points communs
26 Vitamine D : bien sûr ! Mais **à quelle dose** ?
30 Livres / Agenda / Courrier des lecteurs
Et aussi : Cancer des enfants : la génétique n'est **pas coupable** ! (p. 12) - Besoins en calcium : les **conclusions détonantes** de l'université de Harvard - Diabète gestationnel : ce complément est **indispensable** (p. 15) - Le mélange de **vitamines antistress** (p. 17) - Maca : elle a bien un effet sur la **fertilité** (p. 28) - Inspirations : Le bol de riz - **Alzheimer et prions** : la piste se précise (p.29)

édito

LES VACHES À LAIT

À force de s'entêter, la France sera bientôt seule à défendre ses recommandations nutritionnelles à l'échelle internationale. Pour les autorités françaises, les apports recommandés en calcium seraient inatteignables sans une consommation quotidienne de produits laitiers : à croire que nous aurions les mêmes besoins que des vaches ! Ces idées reçues s'opposent aujourd'hui aussi bien aux recommandations de l'OMS qu'à celles de l'université de Harvard, un des pôles de recherche en nutrition les plus respectés dans le monde. Dans le même temps, des chercheurs Danois viennent de traduire de manière intelligible les résultats des études scientifiques ayant permis la mise sur le marché des statines, les médicaments anticholestérol. Ils indiquent que la prise de ces traitements augmente l'espérance de vie de 3 à 4 jours, quelle que soit la durée du traitement et quel que soit l'état de santé initial. Et il s'agit là de résultats obtenus via l'analyse des données officielles, fournies par les laboratoires, sur lesquelles pèsent d'importants soupçons de fraudes. Mais à qui profitent donc réellement ces médicaments ? Aux multinationales pharmaceutiques, entretenues par la sécurité sociale, elle-même payée par nos impôts. Décidément, nous sommes bien des vaches… à lait !

Julien Venesson

Dépression : l'arme secrète des médecins perses

Épice qui parfume finement les plats, le safran est également une plante médicinale utilisée depuis des millénaires. Les chercheurs confirment ce que les médecins traditionnels perses avaient déjà perçu : l'or rouge agit de façon bénéfique sur notre système nerveux.

L'ÉPICE LA PLUS CHÈRE DU MONDE

Au petit matin, sur les hauts plateaux iraniens, la récolte du safran a commencé : le soleil d'automne n'a pas encore dardé ses rayons et les fleurs délicates du *Crocus sativus* sont encore bien fermées. Les pétales serrés abritent un précieux contenu : trois filaments de couleur rouge intense. Après déshydratation, ces stigmates permettent d'obtenir le safran, à raison de 150 000 fleurs pour un seul kilo d'épice ! On comprend aisément pourquoi c'est l'épice la plus chère au monde, à plus de 30 000 euros le kilo, soit environ deux fois le prix de l'or !

Aujourd'hui, l'Iran assure 90 % de la production mondiale de safran. L'épice y fait l'objet d'une attention toute particulière, et pas seulement pour ses usages culinaires. Au sein des laboratoires de recherche, des équipes de scientifiques continuent à tenter de décortiquer les propriétés médicinales de la plante. L'Iran a une longue tradition avec ce végétal puisque ce sont les Perses qui ont répandu son usage il y a plus de 3 000 ans. À l'époque, il avait déjà des usages très variés. On l'introduisait ainsi dans les bouteilles d'alcool au cours des banquets car le safran était réputé capable de prévenir la « gueule de bois ». À fortes doses, l'épice est toxique et c'est pourquoi elle était utilisée pour provoquer des avortements. Mais aujourd'hui, ce sont ses nouvelles propriétés identifiées qui passionnent les scientifiques.

DES VERTUS ANTIDÉPRESSIVES

C'est en testant l'effet du safran sur le comportement de rats que les chercheurs ont découvert son étonnant potentiel. Des travaux qui ont poussé des chercheurs en psychiatrie de l'hôpital Roozbeh (Téhéran, Iran) à en donner 30 mg par jour à une vingtaine de personnes souffrant de dépression caractérisée. Vingt autres malades ont reçu de leur côté un placebo. Au bout de six semaines, l'état de chaque participant était évalué à l'aide de l'échelle de dépression de Hamilton, un questionnaire classiquement utilisé par les médecins pour évaluer l'intensité de la maladie. Les chercheurs ont constaté une nette diminution des symptômes dépressifs chez les membres du groupe recevant le safran. Si nette qu'elle rivalise avec, pour ne pas dire surpasse les meilleurs antidépresseurs médicamenteux !

En effet, le Pr Akhondzadeh, qui avait lancé cette étude, a aussi comparé sur des malades l'effet du safran à celui d'un antidépresseur de référence : l'imipramine. Résultat : le safran a une efficacité totalement comparable[1] ! L'imipramine est une vieille molécule utilisée en psychiatrie avant l'arrivée sur le marché des « nouveaux » antidépresseurs tels que le Prozac®. D'une efficacité supérieure aux nouveaux produits, il fut pourtant délaissé du fait d'effets secondaires plus nombreux. D'autres études visant à comparer l'effet du safran au fameux Prozac®[2] ont conduit au même constat. Mais dans toutes les études où il fut comparé, le safran montra un profil d'effets secondaires bien moindre que celui des molécules chimiques. Mais le plus étonnant encore, c'est que le safran peut aussi diminuer les effets secondaires de ces médicaments !

CONTRER LES TROUBLES SEXUELS

Parmi les effets secondaires des médicaments antidépresseurs classiques figurent les troubles sexuels : baisse du désir, anorgasmie, difficultés érectiles… Un sujet souvent tabou, qu'on n'ose pas toujours aborder avec le médecin et qui conduit parfois à l'arrêt du traitement. Ces dysfonctions sont loin d'être rares puisqu'elles concerneraient plus d'une personne sur deux.

DÉPRESSION DE L'ADOLESCENT : LES TRAITEMENTS PEUVENT TUER

Une étude publiée par le *British Medical Journal* en septembre 2015 remet en cause la prescription très courante de paroxétine (commercialisée en France notamment sous le nom de Deroxat®) et d'antidépresseurs en général, pour traiter la dépression chez les enfants et les adolescents[3].

L'équipe de chercheurs, experts en santé publique et vierges de conflits d'intérêts, a procédé à une nouvelle analyse des résultats de l'essai clinique mené en 2001 par le laboratoire britannique qui commercialise la molécule, GlaxoSmithKline, connue sous le nom d'Etude 329, après que celui-ci eut laissé échapper les données réelles, tenues secrètes jusqu'alors.

Malgré l'opacité qui l'entoure, l'Etude 329 a servi au laboratoire pour obtenir une autorisation de mise sur le marché auprès des autorités de santé. Cette étude avait porté sur 275 adolescents souffrant de dépression sévère. Ces derniers avaient été répartis en plusieurs groupes, recevant pendant 8 semaines soit 20 à 40 mg de paroxétine, soit 200 à 300 mg d'imipramine ou un placebo.

Alors que le laboratoire faisait état de bénéfices indéniables et d'une bonne tolérance, la nouvelle analyse révèle en fait une absence totale d'efficacité des traitements antidépresseurs ! Avec la paroxétine bien sûr, mais aussi avec l'imipramine. Plus inquiétant encore, des idées ou des comportements suicidaires sont apparus chez certains des jeunes patients qui avaient reçu la paroxétine, tandis que des problèmes cardiovasculaires ont été reportés dans le groupe recevant l'imipramine. Pour ces chercheurs, le traitement de la dépression chez les jeunes doit mettre l'accent sur les techniques non médicamenteuses comme la psychothérapie, les médicaments ne devant être utilisés qu'en dernier recours et jamais sans suivi psychologique concomitant.

1. Akhondzadeh, S., Fallah Pour, H., Afkham, K., Jamshidi, A.H., Khalighi-Cigarodi, f., 2004. Comparison of *Crocus sativus* L. and imipramine in the treatment of mild to moderate depression: a pilot double-blind randomized trial [ISRCTN 45683816]. BMC Comp. Alt. Med. 4, 12.
2. Noorbala, A.A., Akhondzadeh, S., Tamacebi-Pour, N., Jamshidi, A.H., 2005. Hydro-alcoholic extract of *Crocus sativus* L. versus fluoxetine in the treatment of mild to moderate depression: a double-blind, randomized pilot trial. Ethnopharmacol 97, 281–284.
3. Le Noury J, Nardo JM, Healy D, Jureidini J, Raven M, Tufanaru C, Abi-Jaoude E. Restoring Study 329: efficacy and harms of paroxetine and imipramine in treatment of major depression in adolescence. BMJ. 2015 Sep 16;351:h4320.

Chez des femmes souffrant de ce type de difficultés suite à la prise d'un traitement à base de fluoxetine, 4 semaines d'administration de 30 mg de safran par jour se sont soldées par une amélioration des troubles de l'excitation sexuelle et de la lubrification vaginale. Certaines participantes ont également évoqué une atténuation des douleurs ressenties au moment des relations intimes[4] ; la plante exerce en effet une action antinociceptive, c'est-à-dire qu'elle réduit la perception des sensations douloureuses. Une étude[5] comparable menée chez des sujets masculins a montré une amélioration des capacités érectiles, amoindries par l'antidépresseur, grâce à la prise de safran. En revanche, aussi bien chez les hommes que chez les femmes, aucune action sur le niveau de satisfaction sexuelle ou la qualité des orgasmes n'a pu être notée. L'épice n'a donc joué qu'un rôle partiel dans la restauration d'une sexualité de qualité, mais elle pourrait tout de même représenter un ajout utile aux médicaments.

EFFICACE CONTRE ALZHEIMER

L'action du safran sur le système nerveux a conduit à mener de nombreuses recherches sur ses effets neurologiques en général. En particulier son action sur les démences cérébrales, de plus en plus fréquentes en vieillissant, a été évalué. Dans un premier temps, des études sur des souris et sur des cultures cellulaires se sont révélées prometteuses : dans ces modèles expérimentaux, le safran s'est montré capable d'empêcher la formation des fameuses plaques amyloïdes, des dépôts protéiques qui s'accumulent entre les neurones et entraînent les dysfonctionnements caractéristiques de l'affection[6]. Mais chacun sait que nous ne sommes ni des souris ni de simples tubes à essai, il fallait donc tester ses effets sur des êtres humains malades.

C'est encore le Pr Akhondzadeh et son équipe qui ont travaillé sur le sujet. Dans une première étude, ils ont recruté 46 malades atteints de la maladie d'Alzheimer de forme modérée qui ont été assignés à recevoir, de manière aléatoire et en double-aveugle, soit 30 mg de safran par jour, soit un placebo (ni les malades ni les médecins ne savaient qui recevait le placebo ou la substance active). Publiés en 2010, les résultats ont montré qu'au bout de 16 semaines de traitement les capacités cognitives et d'autonomie étaient largement supérieures chez les malades qui avaient reçu le safran ; le tout sans aucun effet secondaire[7].

Peu après, l'équipe décide d'aller plus loin en comparant sur des malades (là aussi à un stade modéré de la maladie) l'effet du safran à celui d'un médicament, le donépézil (Aricept®), qui agit en s'opposant à la destruction de l'acétylcholine, un médiateur chimique présent au niveau du cerveau, dont le déficit est à l'origine des différents symptômes observés. Les résultats de l'étude, qui a duré 22 semaines, sont encore plus impressionnants : non seulement le safran s'est révélé aussi efficace que le médicament, mais il a aussi été dénué de tout effet secondaire !

Enfin, une dernière étude a voulu aller encore plus loin : les chercheurs y ont comparé les effets du safran à ceux d'un autre médicament, la mémantine (Ebixa®) supposément plus efficace, mais cette fois, pas sur des malades touchés par une forme modérée mais sur des malades touchés par une forme sévère de la maladie ! Et là encore, les résultats ont de quoi questionner : pourquoi le safran n'est-il pas recommandé plus souvent ? Car au bout de 12 semaines seulement, le safran faisait aussi bien que le médicament, mais toujours avec moins d'effets secondaires[8].

À SAVOIR

Le safran doit être évité soigneusement par les femmes enceintes ou allaitantes : il risque d'induire des saignements utérins à dose trop élevée et donc des avortements, comme l'avaient mis en évidence les Perses. Chez l'adulte, la dose recommandée initialement est de 30 mg par jour. Cette dose n'est pas toxique même à long terme. Des doses plus élevées peuvent être utilisées mais uniquement de manière temporaire (1 à 2 semaines) : les effets toxiques peuvent se manifester dès 60 mg par jour pendant 8 semaines. Ils se manifestent par des troubles de la personnalité, de la fatigue et une perte d'appétit[9].

Céline Sivault & Julien Venesson

infos produits

- **Safra-Nut** (Dplantes) : www.dplantes.com - 04 75 53 80 09
- **Safran Bio** (Vit'All +) : www.vitalplus.com/points-de-vente 02 43 39 97 27

4. Kashani L, Raisi F, Saroukhani S, et al. Saffron for treatment of fluoxetine-induced sexual dysfunction in women: Randomized double-blind placebo-controlled study. Hum Psychopharmacol Clin Exp. 2012;28(1):54-60.
5. Modabbernia A, Sohrabi H, Nasehi AA, et al. 2012. Effect of saffron on fluoxetine-induced sexual impairment in men: randomized double-blind placebo-controlled trial. Psychopharmacology (Berl) 223(4): 381–8.
6. Papandreou MA, Kanakis CD, Polissiou MG, Efthimiopoulos S, Cordopatis P, Margarity M,et al. Inhibitory activity on amyloid-beta aggregation and antioxidant properties of *Crocus sativus* stigmas extract and its crocin constituents. J Agric Food Chem 2006; 54:8762-8768.
7. Akhondzadeh S, Sabet MS, Harirchian MH, et al. Saffron in the treatment of patients with mild to moderate Alzheimer's disease: a 16-week, randomized and placebo-controlled trial. J Clin Pharm Ther. 2010 Oct;35(5):581-8.
8. M. Farokhnia, M. Shafiee Sabet, N. Iranpour, et al., "Comparing the efficacy and safety of *Crocus sativus* L. with memantine in patients with moderate to severe Alzheimer's disease: a double-blind randomized clinical trial," Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental, vol. 39, no. 4, pp. 351–359, 2014.
9. Safarinejad MR, Shafiei N, Safarinejad S. A prospective double-blind randomized placebo-controlled study of the effect of saffron (*Crocus sativus* Linn.) on semen parameters and seminal plasma antioxidant capacity in infertile.