

# Alternative

L'expérience de la médecine naturelle

# santé

**DOSSIER**

# Géobiologie Pour une médecine de l'habitat

## THÉRAPIE

Contre les addictions,  
la sophrologie  
ne plaisante pas

## INTERVIEW

Tout savoir sur les  
vertus de la médecine  
quantique

## TRAITEMENT

Solutions naturelles  
pour traiter  
la rhinovirose



## ● À lire... ou pas

### Dire stop au sucre

Trop de calories, pas assez de sport : l'explication traditionnelle de l'obésité tient en peu de mots. Le problème, c'est qu'en plus de culpabiliser ceux qui en souffrent (en somme, s'ils sont trop gros, c'est parce qu'ils se « laissent aller »), cette pseudo-explication ne résiste pas à l'examen. Dans son ouvrage, qu'il dédie en priorité aux personnes en surpoids, l'endocrinologue américain Robert Lustig pointe du doigt le vrai coupable : le sucre. En particulier le sucre raffiné, présent à des taux alarmants dans les aliments transformés. En atténuant notre impression de satiété et en faisant grimper notre taux d'insuline, le sucre amène notre organisme à stocker toujours plus de calories. « *Le sucre est une toxine. Purement et simplement* », écrit Lustig. L'auteur hausse le ton quand il dénonce la responsabilité de l'industrie agroalimentaire dans l'épidémie d'obésité actuelle, qui s'étend bien au-delà du monde développé : d'après l'OMS, le pourcentage mondial d'individus en grave surpoids a doublé au cours des trente dernières années. Fort de sa longue expérience de praticien, proche des préoccupations quotidiennes et des souffrances intimes des patients victimes d'obésité, l'auteur parvient à traiter ce sujet aussi complexe que délicat avec pédagogie et empathie. Une belle réussite ! ● A. G.

*Sucre, l'amère vérité*, du Dr Robert Lustig, éd. Thierry Souccar, 395 p., 19,90 €.



### Redresser la colonne

L'approche la plus judicieuse, dans une douleur de scoliose, reste une attitude souple avec un lâcher-prise de la colonne vertébrale. C'est ce que rappelle ce livre. L'auteure l'a voulu à la portée de tous, offrant les promesses, quel que soit l'âge du lecteur, d'une amélioration sensible de l'alignement vertébral avec un programme en dix étapes. À travers des postures simples, bien expliquées et illustrées d'une centaine de photos, nous apprenons que les meilleures asanas pour corriger une colonne vertébrale en S sont : Tadasana (pose « montagne »), Marjariasana (pose « chat »), Utthita Trikonasana (pose « triangle »). Par exemple, la pose « montagne » aide à construire la confiance en soi et contribue à allonger, grâce à un équilibre du poids du corps sur les orteils. ● A. C.

*Yoga et Scoliose*, de Rachel Krentzman, éd., Chariot d'or, 122 p., 17€.



### Tous psys ?

Loïn d'être un pamphlet contre les psychiatres (l'auteur en est un !), l'ouvrage accessible d'Antoine Pelissolo veut aider son lecteur à se prendre en main pour remédier à ses problèmes psychologiques et comportementaux. Chaque chapitre de l'ouvrage examine un trouble particulier : « je suis hypocondriaque », « prendre l'avion me fait peur », « je ne supporte pas les piqûres », ou encore « je suis maniaque du rangement ou de la propreté ». L'auteur n'évite pas les sujets plus délicats, ayant traité à l'image que nous avons de notre corps ou à notre vie sexuelle. En s'appuyant sur les avancées récentes de la psychologie positive et des thérapies comportementales et cognitives, Antoine Pelissolo rappelle les fondamentaux d'une psychothérapie réussie : une bonne connaissance de soi, une progressivité du changement, et enfin des pratiques de relaxation permettant de réguler les émotions et le stress. ● A. G.

*Vous êtes votre meilleur psy!*, du Pr Antoine Pelissolo, éd. Flammarion, 316 p., 19 €.



### La menace virus

Comme le rappelle Jean-Marie Samori, 90 % des cellules contenues dans notre corps sont bactériennes. C'est grâce à cette symbiose, fruit de millions d'années d'évolution, que notre organisme est capable de se défendre contre les principaux agents pathogènes. Malheureusement, l'alimentation moderne, les modes de vie urbains et le recours excessif aux antibiotiques bouleversent ce fragile équilibre. Avec des conséquences désastreuses : d'après l'auteur, nous sommes de moins en moins protégés face aux virus hostiles (en particulier les herpès virus de la sphère buccale), et ce recul immunitaire serait responsable de la prolifération actuelle des cancers, maladies cardiovasculaires et syndromes neurodégénératifs. Mettant à profit les enseignements de l'ayurveda, l'auteur analyse en détail les mécanismes de l'infection virale pour diverses pathologies et nous donne les moyens de nous en prémunir. ● A. G.

*Les Virus : à l'origine des principales maladies d'aujourd'hui*, de Jean-Marie Samori, éd. du Dauphin, 255 p., 19 €.



### Masser, se masser

Nous vous conseillons de placer au pied du sapin de Noël ce livre, consacré au massage thérapeutique de médecine traditionnelle chinoise, le qigong tuina. Avec plus de cinq cents photographies, ce livre détaille pas moins de cent soixante manipulations et points de massage et d'automassage tuina. Comme souvent avec les livres de grande qualité, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux novices qu'aux professionnels (chiropraticiens, ostéopathes, naturopathes, etc.). Que ce soit pour traiter les lombalgies, les hernies lombaires, les dysménorrhées, troubles digestifs, le rhume, l'incontinence (et nous en passons), cette médecine manuelle semble aussi efficace en traitement qu'en prévention. Surtout, le qigong tuina est, comme nombre de compartiments de la médecine traditionnelle chinoise, à la recherche des racines des déséquilibres pour les pallier. ● J.-B. T.

*Qigong tuina, massage et automassage*, d'Amaël Ferrando, éd. Chariot d'or, 450 p., 35 €.

