

www.bioinfo.be

BIO info FÉVRIER 2017

BIO info

Le magazine belge du mieux-vivre

N° 167



Rencontre

Isabelle Fillozat

Pour être heureux,
il faut le bon
mode d'emploi !

19 ANS

Bio Info a 19 ans et offre à un gagnant,
1900 € d'achats dans un magasin bio !

DOSSIER

PLUS JAMAIS d'enfants malades !

Florathérapie

Au diable les bonnes
résolutions !

Beauté

Des eaux magiques,
les hydrolats...





Plus jamais d'enfants malades ?

Nous observons de plus en plus d'enfants allergiques ; le diabète infantile progresse énormément, ainsi que l'obésité. Des centres se sont spécialisés dans le traitement du cancer des enfants. Il y a des enfants hyperactifs ou présentant des troubles du comportement, en permanence sous médication. Des enfants avec des infections à répétition, sous antibiotiques plusieurs fois dans l'année... Sans même parler des enfants angoissés, voire déprimés, ou souffrant de fatigue chronique ! Que s'est-il donc passé ?

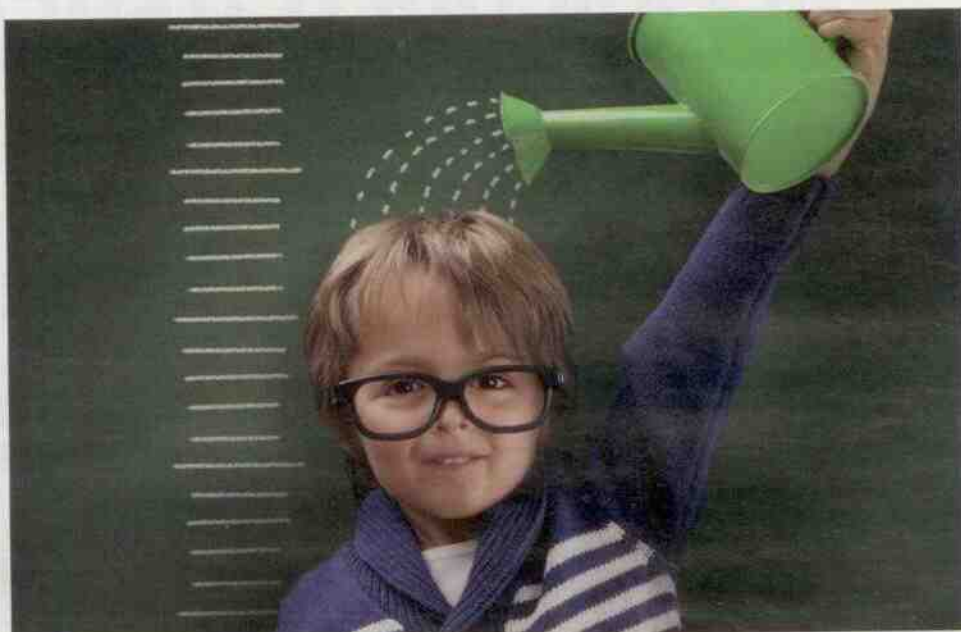
En ce qui concerne les allergies, nous avons pourtant les mêmes pollens que par le passé, les mêmes acariens, les mêmes poils de chats... Mais trois choses fondamentales ont changé : l'alimentation, la pollution et l'exercice physique !

1. L'alimentation

L'alimentation est devenue industrielle, chimique, remplie d'additifs et dénaturée à tous points de vue. Résultat : les défenses immunitaires sont perturbées, la muqueuse intestinale devient poreuse. De plus, tous les aliments raffinés, dépourvus des vitamines et oligo-éléments nécessaires, créent des manques graves et sont responsables de diverses maladies. Ne l'oublions pas : l'organisme est tout à fait démuné en cas de carence.

On peut prendre des médicaments ou des compléments sans obtenir de résultat car rien ne peut remplacer ce qui manque à nos cellules. C'est pourquoi manger bio est aussi important – et encore plus chez les enfants ! – car ceux-ci sont encore plus sensibles aux carences et aux molécules chimiques.

L'alimentation des enfants doit donc être biologique et équilibrée, sans inhibiteur de digestion comme les multi-céréales, les sirops, les sodas, les confitures, les céréales crues, par exemple. Il est intéressant d'introduire les céréales rustiques dans l'alimentation des enfants, comme le millet, le riz, l'épeautre, le sarrasin, le qui-



■ Des conseils pour bien grandir en pleine santé !

noa, l'amarante ou le kamut, par exemple. Sans oublier des huiles vierges extra de première pression à froid d'olive, de noix ou de colza. Il existe, à leur intention, **des huiles spéciales, riches en oméga trois**, disponibles en magasin bio et dont le goût est agréable.

Il faut être vigilant en ce qui concerne le soja, le lait, le gluten (à ne pas introduire trop tôt) et tester éventuellement ces aliments par rapport à l'enfant. Si vous choisissez de donner du lait de vache à vos enfants, une étude montre que le lait bio est plus concentré en vitamines (50 % en plus) et contient plus d'an-

ti oxydants (75 % en plus) que le lait conventionnel. Avec, bien sûr, les résidus de polluants chimiques en moins. Il est aussi plus riche en oméga trois.

En ce qui concerne les laits végétaux, il est préférable de les varier si vous les utilisez.



Les repas

Le matin, par exemple, une tranche de pain bio avec du lait végétal peut suffire. On pourrait aussi ajouter un œuf à la coque ou une tranche de fromage. Ou un petit-déjeuner d'oléagineux trempés avec des fruits crus ou cuits (suivant la typologie de l'enfant). À midi, on ajoutera un peu d'huile de noix

vierge extra (qui va équilibrer les oméga trois) aux légumes et aux pommes de terre. On veillera aussi à varier les protéines : volaille, poissons, fruits de mer, etc.

Pour le goûter – vers 16h30, c'est le moment des fruits, crus ou cuits.

Quant au souper, n'oublions pas les protéines, très importantes pour la croissance, ainsi que les légumes crus et cuits. Boire chaud au repas améliore aussi la digestion.

Règles d'hygiène élémentaires

L'obésité chez les enfants est en rapport avec le temps passé devant la télévision : le risque augmente avec la durée ! Le sommeil compte



beaucoup aussi ; ceux qui dorment moins de dix heures et demie à trente mois courent plus de risques. Le poids à la naissance est important également : plus ce poids est élevé, plus les risques d'obésité sont importants. Les études réalisées en Islande montrent que la nutrition du premier âge est importante dans le développement d'un surpoids.

Pour le diabète, l'alimentation a un impact direct. Le remplacement des graisses saturées par des graisses insaturées a notamment une action bénéfique sur la sensibilité à l'insuline. De même, le magnésium a une action préventive sur le diabète. Il faut utiliser des aliments à index glycémique bas (aliments complets et semi-complets). Il existe des tableaux très détaillés à ce sujet. Quant aux sodas, la courbe de consommation suit de très près le diabète ! En effet, il s'agit de sucres liquides et rapides. Cela crée des chocs à répétition au niveau du pancréas. Bonjour les dégâts !

2. La pollution

Pollution électromagnétique, par le mercure des amalgames dentaires, par le diesel et autres carburants, le tabac, les dioxines, les parfums, les peintures chimiques, les agglomérés – le contreplaqué émet notamment du formaldéhyde irritant... Les produits d'entretien, les plastiques, les dentifrices et cosmétiques chimiques, les savons remplis de parfums synthétiques, les



Rien entre les repas !

Aucun grignotage ne doit être permis. Apprenez donc aux enfants le goût de l'eau et des repas simples !

nitrate de l'eau, sans parler des médicaments et des vaccins à répétition...

Jamais l'Humanité n'a connu pareille pollution !

Plus de cent mille substances chimiques sont insuffisamment testées. Une étude montre, par exemple, que les personnes vivant à moins de vingt mètres de grands axes de circulation présentent un risque d'essoufflement de 19% plus élevé que celui de personnes plus éloignées. L'utilisation de sprays nettoyants ou désodorisants chimiques d'atmosphère serait à l'origine de près d'un nouveau cas d'asthme sur cinq ! Et la fréquence augmente avec la fréquence d'utilisation de ces sprays.

Il faut absolument corriger cela le plus vite possible, individuellement, car ne comptons pas trop sur la société pour nous aider à ce niveau. Trop d'intérêts financiers sont en jeu ! Choisissons des peintures bio, des produits d'entretien écologiques, filtrons l'eau si nécessaire, utilisons des savons, de la cosmétique et des dentifrices biologiques. Évitions le plus possible les substances chimiques pour soigner les petits bobos de tous les jours. Évitions l'utilisation régulière des GSM... Ne permettons pas qu'on fume dans nos pièces.

N'oublions pas que la ventilation des pièces est absolument nécessaire : bien aérer au moins une fois par jour. Pour l'aspirateur, il existe des granulés aux huiles essentielles, antibactériens et anticariens. Le chasse poussière écologique capture la poussière sans la faire voler, tout en cirant les meubles. La noix de lavage indienne permet une lessive anti-allergique et écologique. Il existe des gammes bio d'entretien très intéressantes. (Personnellement, j'utilise la lessive Biotop). La santé ne se mérite pas ; elle se gagne chaque jour !

3. L'exercice physique

La condition physique des jeunes Belges se dégrade de plus en plus. Déjà en 1994, on avait remarqué une dégradation spectaculaire de la condition des jeunes. Dix ans après, la situation avait encore empiré ! On observe une tendance à l'augmentation du poids corporel, de la masse graisseuse, avec des performances à la baisse. C'est, d'après les spécialistes, une situation catastrophique : souplesse, endurance, force et vitesse sont partout à la baisse.

« Les jeunes Belges à bout de souffle », titrait *Le Soir* ; *Le Journal du médecin* annonçait, lui, « la planète à bout de souffle ». Car l'asthme est en augmentation partout, avec une proportion de plus en plus importante d'enfants. En Belgique, on estime qu'entre 4 et 7% des adultes et entre 9 et 14% des enfants souffrent d'asthme. Les allergies ont presque doublé en vingt ans, au point qu'elles affectent aujourd'hui près d'1 enfant sur 4 sous la forme d'allergies alimentaires, de rhumes des foins, d'eczéma et d'asthme.

L'exercice physique améliore l'oxygénation du cerveau et donc la mémoire ; il améliore la santé sur tous les plans »

Nous vivons au siècle de la loi du moindre effort. L'activité physique a diminué chez l'adulte mais aussi, et surtout, chez l'enfant. À l'école, l'enfant est assis continuellement, sauf une heure par semaine durant laquelle il fait du sport, et encore ! Le repli sur soi est généralisé avec les ordinateurs et autres applications, les heures de télévision sont nombreuses et, pour couronner le tout, l'enfant ne marche plus car nombreux sont ceux qui

sont conduits à l'école en voiture. Sur une journée, ces enfants-là ont marché quelques centaines de mètres, tout au plus... Or l'exercice physique a un effet antiasthmatique, antidiabétique, cardio-vasculaire ; il fortifie les muscles et les os, il augmente la résistance au stress, il améliore l'oxygénation du cerveau et donc la mémoire, il est indispensable à la circulation veineuse, etc. Bref, il améliore la santé sur tous les plans. Une étude, datant de 1970 déjà, avait montré que les changements radicaux du mode de vie s'accompagnaient d'une augmentation du nombre de maladies. Chez les Indiens Pima d'Arizona, la moitié de la population est devenue diabétique ! Ce phénomène est attribué à la sédentarisation forcée dans une réserve et à un accès facile à l'alimentation industrielle américaine. Aujourd'hui, d'après des spécialistes de l'INSERM, ce scénario se répète mais, cette fois, à l'échelle de la planète ! Il est vraiment urgent de réagir. Rien ne remplace l'exercice physique !

Comment fortifier l'état général ?

Il existe, dans la nature, différents éléments intéressants qui permettent d'apporter à l'enfant vitamines, oligo-éléments et nutriments. Voici quelques exemples :

- Le Green magma

C'est une poudre de jus d'herbe d'orge séchée, un produit naturellement très complet.

Qui apporte quelque quatre-vingts minéraux, des acides aminés, la plupart des vitamines sauf la vitamine D, des antioxydants, des enzymes (quatre-vingts sortes d'enzymes). C'est un aliment très basique (anti-acide) qui peut remplacer fruits et légumes en cas de besoin ou si l'enfant ne veut pas en manger.



■ Les produits de la ruche, miel, pollen, gelée royale et propolis sont des concentrés de bienfaits pour les enfants

- **L'huile de noix** : les travaux du docteur Kousmine et de Robert Masson ont démontré que l'huile de noix doit être obtenue suivant un procédé bien précis afin que les acides gras essentiels (Oméga 3 - 6 - 9) restent présents sous leur forme biologiquement active. Leur consommation quotidienne est capitale pour le maintien de la santé, et les oméga trois absolument nécessaires pour le développement et le fonctionnement normal du cerveau.

- **La gelée royale** est très utile si l'enfant manque d'appétit, est très maigre, ou a un « terrain » déficient. Le docteur Donnadieu la conseillait, par exemple, dans ses écrits, au jeune enfant atteint de trisomie 21.

- **Le pollen** est très utile si les enfants souffrent de malnutrition, d'un retard de croissance, d'une mauvaise dentition ou encore chez les enfants qui mangent peu par exemple. Il contient un grand nombre de vitamines du groupe B, des minéraux, des acides aminés.

- **La spiruline** est très riche en vitamine B12 et en fer ; elle convient aux enfants anémiques. Très riche en protéines (70 %), en provitamine A et en chlorophylle, elle a été expérimentée, avec succès, à

Les bourgeons de rosier sauvage sont très efficaces comme stimulants des défenses immunitaires, chez les enfants fatigués « qui attrapent tout ce qui passe »

Mexico et au Togo chez les enfants atteints de malnutrition grave. Elle est très bien tolérée.

- **Le lait de jument** contient des acides gras essentiels directement disponibles car non oxydés. Il constitue une source naturelle de calcium directement assimilable. C'est aussi une source naturelle de vitamine C ; il active la flore et

a un effet favorable sur la muqueuse intestinale. Le lait de jument contient une enzyme particulière, le lysozyme, qui agit sur la défense immunitaire. Il est très digeste ; j'ai obtenu de très bons résultats avec ce lait, notamment après des opérations ou après des maladies éprouvantes. Il est bénéfique pour le foie, l'estomac et les intestins.

- **Le P.O.P.** ou la cure marine est une poudre d'huître sauvage qui contient pratiquement toutes les vitamines et tous les minéraux : elle est idéale lorsqu'il faut fortifier l'ossature, lors de retards scolaires, en cas de spasmophilie, d'hypotension, de fatigue en tout genre, ce qui arrive souvent dans l'adolescence.

- **Le pycnogénol** est un produit naturel qui a donné de très bons résultats dans les cas d'hyperactivité et les troubles de concentration : le comportement et les prestations scolaires s'amélioraient. Apparemment, il améliore la fonction des oméga trois, absolument nécessaires dans ce cas ; c'est du moins la conclu-

sion des chercheurs...

- **Les graines germées** : on pourrait aisément apprendre aux enfants la germination avec des petits germoirs... C'est un moyen naturel d'obtenir soi-même vitamines et oligo-éléments avec des jeunes pousses très fraîches de légumes, de légumineuses et de céréales. C'est amusant, c'est agréable, et c'est très utile. Par exemple, la luzerne (alfalfa) germée contient du calcium, du cobalt, du fer, de l'iode, du magnésium, du manganèse, du potassium, du phosphore, du sodium, du zinc, mais aussi des vitamines A, B, B12, C, D, E, K...

Remèdes naturels en cas de troubles

- En cas de fièvre, l'idéal sera de trouver un médecin ouvert, qui la contrôle et la surveille en évitant de la couper brutalement. Personnellement, avec mes trois enfants, la fièvre a toujours été contrôlée, avec des bains ou de l'argile. La fièvre est un moyen extraordinaire de guérison. De plus,



■ Prenez garde aux écrans !

il existe des remèdes homéopathiques très utiles dans ce cas. Chez les tout-petits en particulier, un bon suivi chez un médecin homéopathe est un plus.

- En cas d'infections à répé-

« Les extraits de pépins de pamplemousse constituent une petite pharmacie à eux tout seuls »

tion, il convient de toujours surveiller la digestion et surtout le grignotage, les mauvais mélanges alimentaires, les protéines... Bref, un bon réglage alimentaire s'impose ! Il est souvent nécessaire d'individualiser les conseils (voir un bon naturopathe) mais, de toute façon, régénérer la flore intestinale sera très utile. Il existe des probiotiques spécifiques pour les enfants, comme **Bifibiol junior**. L'équilibre de la flore intestinale est primordial pour stimuler les défenses immunitaires.

- En cas de troubles des

voies respiratoires (rhinites, trachéites, bronchites, rhinopharyngites), le **Shiitake** est un champignon qui soulage particulièrement bien les enfants fragiles, à raison d'une gélule par jour chez l'enfant de un à huit ans ou de deux gélules au-delà. On ouvre la gélule pour la répandre dans l'alimentation. Il s'agit, bien sûr, d'un traitement de fond qui s'ajoute éventuellement aux remèdes prescrits. Chaque année, j'utilise personnellement ce champignon en prévention des maladies hivernales. Des compléments efficaces contiennent du shiitaké fermenté.

- Pour obtenir une immunité non spécifique, c'est-à-dire pour renforcer l'immunité d'une manière générale, l'échinacée est une plante très intéressante, surtout utile en prévention. Elle doit être utilisée en cure de quinze jours à trois semaines par mois, en hiver par exemple. Les bourgeons de rosier sauvage sont également très efficaces comme stimulants des défenses immunitaires, chez les enfants fatigués « qui

attrapent tout ce qui passe ». On peut éventuellement leur adjoindre le bourgeon de cassis (anti-allergique). Le bourgeon de sapin favorise lui l'équilibre minéral ainsi que la fixation du calcium. Il aide également à renforcer les défenses naturelles.

Les antibiotiques naturels

En cas de besoin, la nature peut également être utile afin de garder les antibiotiques chimiques pour leurs vraies indications. Ils sont trop utiles que pour les gaspiller dans les petits maux de tous les jours !

- **La propolis** est l'antibiotique naturel de la ruche que l'abeille récolte sur différents bourgeons. Elle existe, en magasin bio, sous différentes formes : morceaux, gélules, en gouttes, spray, etc. Elle a des propriétés antivirales, antibactériennes, anti-inflammatoires et immunologiques. Elle est compatible avec des traitements homéopathiques et allopathiques. Ses indications

sont fort nombreuses, en cas de problèmes des voies respiratoires, en particulier.

- **Les extraits de pépins de pamplemousse** sont utilisés depuis une vingtaine d'années ; ils sont très efficaces sur un éventail de bactéries, de virus et de champignons pathogènes : maux de gorge, rhumes, toux, sinusites, etc. Quelques gouttes de pépins de pamplemousse dans de l'eau, plusieurs fois par jour, suffisent souvent à enrayer, dès le début, ces perturbations de la santé ! En voyage, ils constituent une petite pharmacie à eux tout seuls. Ils présentent l'avantage de ne pas nuire à la flore intestinale et de ne pas créer de résistances. Leur action à large spectre est bien tolérée.

- **Les huiles essentielles** doivent être utilisées avec prudence chez les enfants et, en général, seulement à partir de trois ans. En usage externe, c'est préférable. Il existe des préparations à utiliser sur la poitrine : **Pranaforce** de chez Pranaforce ou **Climarome** du Docteur Valnet, par exemple.



Quelques gouttes suffisent, quelques fois par jour, sur un mouchoir, dans un bol d'eau chaude ou en diffusion, ou en friction sur le thorax et le dos...

- **Les Fleurs de Bach** sont des remèdes émotionnels très intéressants pour les enfants perturbés par le divorce, la peur, l'angoisse, etc. Trente-huit remèdes sont ainsi à individualiser suivant les cas.

- Depuis des milliers d'années, **la médecine chinoise** nous apprend également que les émotions perturbent la santé. La colère et l'irritabilité ont, par exemple, une action néfaste sur le foie et sur le cœur. Réflexions et soucis touchent rapidement la rate, le cœur, puis le sang. Tristesse et chagrin lésent le poumon. La peur est néfaste pour le rein...

Quelques conseils encore

- En cas d'**allergie**, des œufs de caille lyophilisés peuvent être utilisés pour soigner l'eczéma, le rhume des foins, la rhinite allergique... Quelques gélules par jour peuvent suffire. Le plantain est également intéressant dans ce cas ; il existe en comprimés, pour plus de facilité (Phyt'allerg chez Diataroma contient en plus des plantes antihistaminiques naturelles). N'oublions pas non plus le bourgeon de cassis, éventuellement combiné avec le charme et la viorne. Pensons aussi, dans ce cas, à la flore intestinale.

- En cas d'**incontinence**, on utilisera régulièrement l'azuki au repas du soir ; on mangera aussi des graines de courge. Les bourgeons de sapin et de chêne font le plus grand bien également.

- Pour l'**obésité**, quelques



oligo-éléments : zinc, nickel et cobalt, sont utiles pour la glycémie et la boulimie. Le bourgeon de frêne, plus celui du tilleul et celui du figuier, sont également intéressants.

Il existe de multiples remèdes naturels, bien trop pour tous les énumérer ici.

Et les vaccins ?

En octobre 2000, le numéro 13 de la revue *Votre Santé* a publié deux pages sur la composition des vaccins. Il fait remarquer des états de fatigue, des allergies et des vitalités amoindries. Les adjuvants, tels l'aluminium ou les dérivés mercuriels, sont de redoutables destructeurs du système nerveux et du foie... espérons que de tels adjuvants disparaissent à l'avenir. (Le professeur Henri Joyeux est à l'origine d'une pétition récente sur les dangers de certaines vaccinations, liés à la présence d'aluminium : <https://professeur-joyeux.com>).

Par curiosité, on se reportera au livre intitulé « Des enfants sains même sans médecin »,

du docteur Robert S. Mendelsohn, paru aux éditions Soleil. Des passages entiers de ce livre se trouvent sur Internet : <https://www.info-vaccination.be>.

Déjà en 1983, il existait une controverse aux États-Unis ; le docteur Elminger, dans « La médecine retrouvée », donne un protocole pour éliminer les effets toxiques des vaccins, notamment par les isothérapies.

L'ouvrage du Docteur Méric, paru aux éditions Marco Pietteur et intitulé « Vaccination, je ne serai plus complice » mérite également d'être consulté.

Le numéro hors série 2005 de la revue *Votre Santé* propose aussi un guide alternatif des vaccinations permettant de trouver des informations indépendantes.

Ne l'oublions pas : en médecine, par exemple, pratiquement toutes les revues professionnelles – sauf une pour la France (la revue *Prescrire*) sont sponsorisées par les laboratoires !

Où trouver dès lors des infor-

mations indépendantes ? Le site <http://initiativecitoyenne.be> est une action qui va déjà dans ce sens pour les vaccins. Un livre à consulter également : « Précis de pédiatrie naturopathique » de Robert Masson (programme santé pour les enfants).

Informez-vous !

La santé de vos enfants en vaut la peine, même si c'est plus difficile que d'accepter aveuglément ce que les industriels vous proposent.

Le Mahatma Gandhi disait : « Ce n'est pas parce que l'erreur se multiplie qu'elle devient vérité ! » Une phrase à méditer, plus que jamais, à notre époque !



Daniel Gramme
Naturopathe – Herboriste
Conférencier

40, rue Morchamps
4100 Seraing
04/338.28.33

www.boutiquesante.be
boutique.sante@skynet.be