



Innov' Naturopathie



ANATOMIE PHYSIOLOGIE BIOLOGIE

Fascicule I
Questionnaire

15. LE SYSTÈME VASCULAIRE



Qui suis-je?

1. Vaisseaux microscopiques reliant les artères et les veines.	
2. Maladie caractérisée par des lésions de l'endothélium.	
3. Caillot formé à l'intérieur d'une veine et qui l'obstrue.	

On connaît bien la prise du pouls au poignet. Nommez 5 autres endroits du corps où le pouls est perceptible.

4. 5. 6. 7. 8.	
----------------------------	--

9. Expliquez comment on perçoit la valeur de la pression systolique et diastolique avec ce type d'appareil.	
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

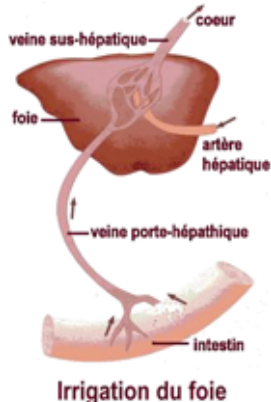
10. Le pharynx héberge un système de défense important. Décrivez-le.

--

11. Comment émet-on les sons? Décrivez le phénomène de la voix à un garçon de 12 ans.

	 <p>Film "Les choristes"</p>
--	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

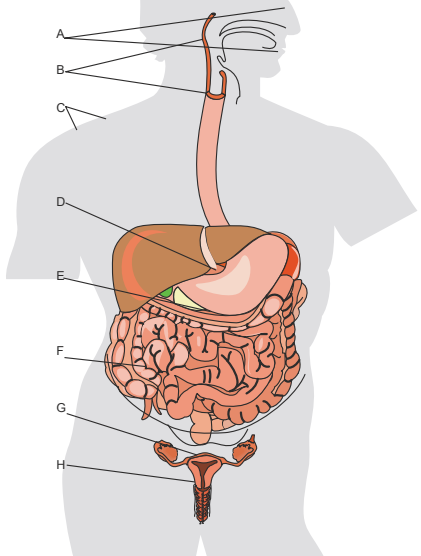
12. Expliquez comment est irrigué le foie.

	 <p>Irrigation du foie</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Où sont situés

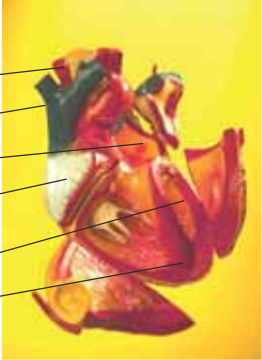
13. Le canal de Wersing	
14. Les ilots de Langerhans	
15. Le sphincter d'Oddi	

Identifiez les différentes barrières externes de l'organisme humain.

<ol style="list-style-type: none"> 1. A. 2. B. 3. C. 4. D. 5. E. 6. F. 7. G. 8. H. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------

9. Où se trouvent les cellules responsables de la constitution des molécules de reconnaissance des antigènes?

Nommez ces éléments du cœur.

<ol style="list-style-type: none"> 10. A. 11. B. 12. C. 13. D. 14. E. 15. F. 	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------

21. L'ENFANT



36. La durée de la grossesse est-elle le seul facteur déterminant la maturité?

--

37. Quand bébé passe du lait maternel au substitut, quel type le Naturopathe recommandera-t-il? Dans la colonne de gauche, établissez un tableau des types et marques disponibles en magasin et faites un bref commentaire à droite. (Votre réponse doit provenir de votre milieu, de votre localité et s'accorder à vos conditions culturelles).

--	--

36. Complétez :

Le vieillissement est un processus _____ ,
psychique et _____ inéluctable qui présente
cependant de grandes variations individuelles. Les thérapies
de _____ expliquent le vieillissement
comme la conséquence de facteurs _____ , alors
que les thérapies lésionnelles impliquent des facteurs
_____ .



Définissez ces termes brièvement :

37. Gérontogènes
38. Mutations somatiques
39. Glutathion
40. Télomérase

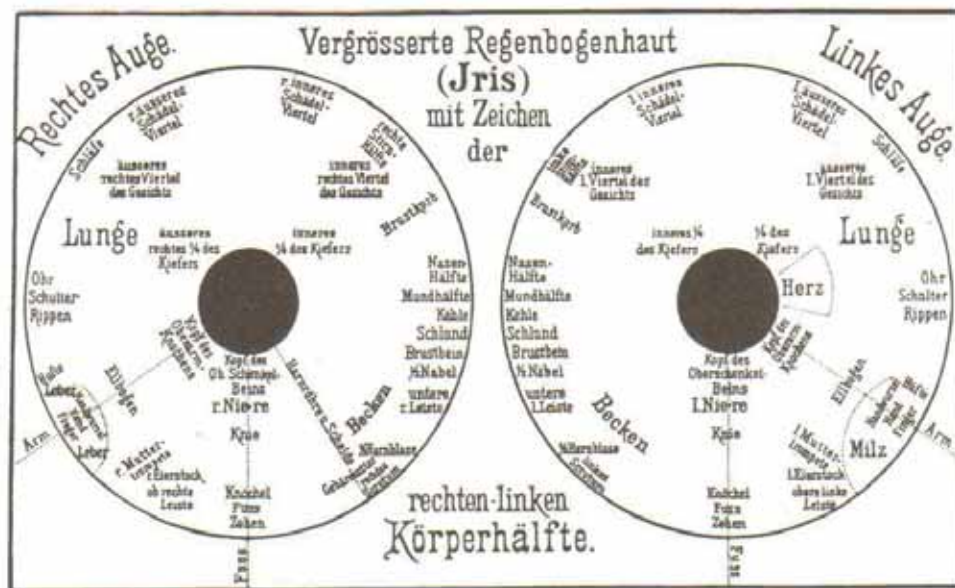
IRIDOLOGIE SCIENTIFIQUE



PREMIÈRE PARTIE

SOMMAIRE

FIGURE 1 LA PREMIÈRE TOPOGRAPHIE IRIENNE DE I. VON PECZELY



Les travaux furent poursuivis par d'autres passionnés :

Dr Emile Schlegel, de Tubingen, publia en 1906 une topographie plus complète.

Dr Nils Liljequist, de Stockholm, observa que l'usage abusif de certains médicaments laissait des taches indélébiles dans l'iris.

On citera aussi les Dr Franz Vida et H.P. Deck en Allemagne.
En France, parmi les pionniers, le Dr Léon Vannier (homéopathe) pratiqua cet art en 1915 et publia un ouvrage au début des années 1920 : « Le diagnostic des maladies par les yeux ».

cercle n° 1 : O.P.I. (immunité)
cercle n° 2 : estomac
cercle n° 3 : intestin grêle, colon
cercle n° 4 : système orthosympathique
cercle n° 5 : grande circulation
cercle n° 6 : zone organique
cercle n° 7 : zone vasculaire périphérique

FIGURE 2 *Photo des zones*

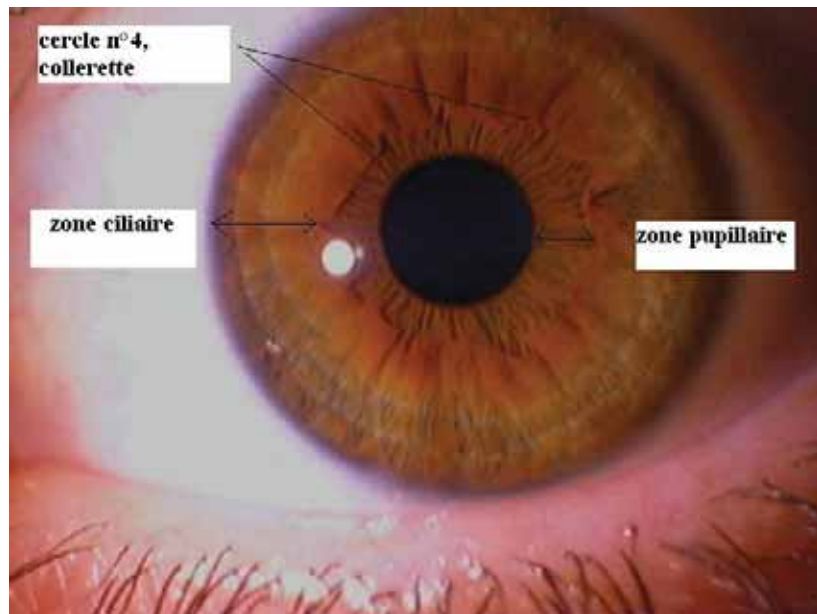
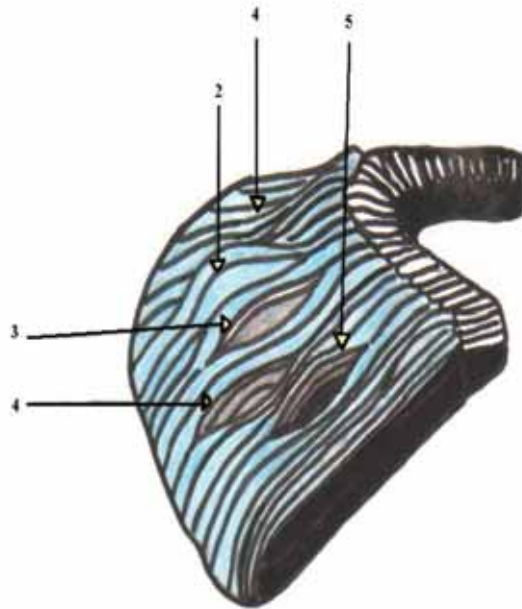


FIGURE 3 SCHÉMA : PROFONDEUR D'UNE OGIVE. LES OGIVES VISIBLES DANS LE SCHÉMA CI-DESSUS INDIQUENT, PAR LEUR PROFONDEUR, LE STADE DE LA MALADIE :

1. normal
2. inflammatoire
3. chronique

- 4. lésionnel
- 5. dégénératif



LES COLORATIONS

D'après les travaux de recherches et d'observations de Nils Liljesquist, de Léon Vannier, et les écoles allemandes :

La localisation :

Elles se situent dans la zone pupillaire et / ou dans la zone ciliaire.

La forme :

Ce sont des taches de couleur. Une coloration peut modifier la couleur générale d'un iris de par son étendue.

Indications :

Une coloration est d'origine exogène car elle est le reflet d'absorption massive de substances chimiques ou médicamenteuse par l'organisme. Selon l'absorption, la coloration sera légère ou massive.

Il existe différentes colorations correspondantes aux substances chimiques absorbées massivement :

L'ANNEAU SODIQUE

La localisation :

Cet anneau s'observe à la périphérie de l'iris, il ne se situe pas dans l'iris mais sur la cornée. Cet anneau est visible sans loupe ou autre équipement, il est visible à l'œil nu. Autrefois, les médecins soulevaient la paupière pour vérifier sa présence.

La forme :

Un anneau presque entier ou un arc localisé dans la zone cérébrale de 11h à 1h.

La couleur :

Blanchâtre

Indications :

L'anneau sodique s'observe généralement chez les individus âgés de plus de 65 ans. Si cet anneau s'observe chez un individu âgé de 30, 40 ou 50 ans, cela indique alors un vieillissement prématuré.

Cet anneau a toujours une signification, il indique que l'individu présente des risques liés au cholestérol (en excès), d'athérosclérose.

Il indique aussi la tendance, sur la partie supérieure du corps, à développer la stagnation, sachant que le cœur et le système circulatoire seront les plus sensibles.

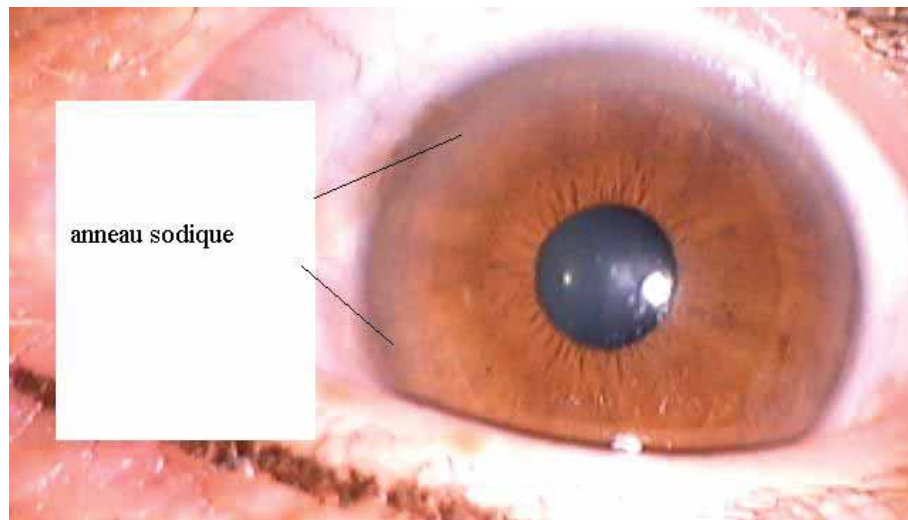
Il sera judicieux d'orienter l'individu vers des analyses sanguines, en particulier si vous observez la présence de taches de couleur jaunâtre marron, localisées dans la grande circulation.

Les symptômes seront : problèmes de mémoire et de concentration.

Conseils hygiéno-diététiques :

Eviter la consommation d'excitants (café, thé, maté...), de tabac, d'eaux fortement minéralisées.

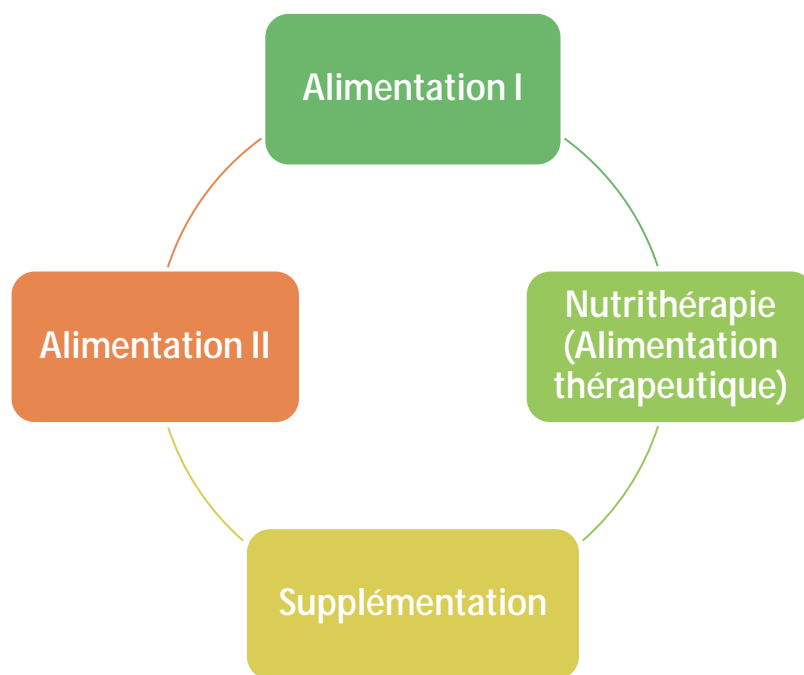
FIGURE 4 PHOTO DE L'ANNEAU SODIQUE





ALIMENTATION SAINE

PLAN DE COURS



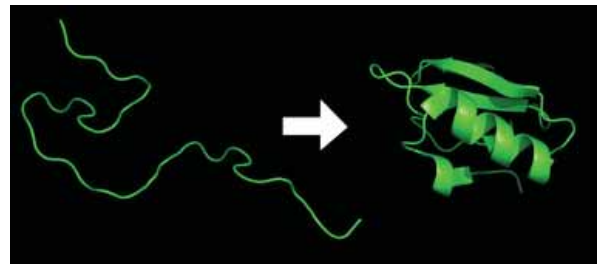
LES PROTÉINES

DÉFINITION

Le mot protéine vient du grec "proteios" qui signifie "premier". Les protéines sont des macromolécules composées **d'acides aminés** reliés par des liaisons peptidiques; elles sont présentes dans tous les organismes vivants. Découvertes en 1838, les protéines sont la principale composante des cellules; elles représentant plus de 50% de leur poids sec.

La forme des protéines est très variable : longues fibres présentes dans les tissus conjonctifs et les cheveux, globules compacts et solubles capables de traverser la membrane des cellules... Les protéines sont des macromolécules dont le poids moléculaire varie de quelques milliers à plus d'un million d'unités.

Elles sont différentes selon chaque espèce vivante et chaque organe. On estime à trente mille le nombre de protéines chez l'homme mais 2% seulement ont pu être décrites à ce jour.



http://en.wikipedia.org/wiki/Protein_folding

Leur importance :

- croissance et entretien des cellules,
- contractions musculaires,
- production d'enzymes digestives et de la plupart des hormones comme l'insuline,
- production d'anticorps,
- production d'hémoglobine,
- transport des chromosomes.

Structure des protéines

Les protéines sont de longues molécules composées d'un enchaînement de molécules élémentaires appelées acides aminés. C'est la "structure primaire". La séquence des acides aminés est codée par l'ADN. Par la suite, les réactions chimiques pourront lui faire adopter les structures "tertiaire" et "quaternaire".

6. Les protéines végétales

En règle générale, les protéines d'origine animale que nous avons vues ont une bonne valeur biologique : aucun acide aminé ne manque. En revanche, les protéines végétales ont souvent un facteur limitant qui diminue leur valeur biologique ou indice chimique. Mais comme ce facteur diffère selon les types de végétaux, en associant plusieurs végétaux, on a de bonnes chances de combler les facteurs limitants.

Les protéines végétales se trouvent dans **les légumes secs, les légumineuses, dans les graines oléagineuses et dans les céréales**. Les légumes secs en renferment environ 20%; par contre, la tolérance digestive est mauvaise. Néanmoins, ils constituent la principale source de protéines dans bien des pays comme l'Amérique latine, le Mexique avec le haricot.

Dans l'alimentation végétarienne, on doit surveiller particulièrement la présence de trois acides aminés essentiels, la lysine, la méthionine et le tryptophane, faute de quoi on sera carencé en éléments très importants. Pour compenser le manque de lysine des céréales, on les associe aux légumes secs (haricots secs, pois chiches, lentilles, etc.) et on ajoute les oeufs, les fromages.

Les légumes secs (légumineuses)

Le soja est aussi particulièrement riche en protéines (35% du poids sec), et sa consommation, en Asie du Sud-est, permet un apport en protéines suffisant lorsqu'il est associé au riz. On connaît bien maintenant toutes les formes que peut adopter le soja et toutes les préparations culinaires dont on peut le déguiser : saucisse et hamburger, seitan, bouchées au goût de poisson, sans parler de sa présence dans les pâtes où il apporte une quantité importante de protéines.



LES GLUCIDES

DÉFINITION

Le mot "glucide" vient du grec "glukus" qui signifie "doux". On s'en doutait; en parlant de sucreries, on dit souvent "douceurs".

Les glucides sont composés d'hydrogène, de carbone et d'oxygène, d'où leur autre appellation "hydrates de carbone".

Les sucres *simples*, appelés aussi monosaccharides, ne renferment qu'une molécule élémentaire. On distingue parmi eux :



- le glucose, peu répandu à l'état libre dans les aliments, qui entre dans la composition de nombreux autres sucres;
- le fructose, présent dans le miel et les fruits participe également à la composition du saccharose;
- le galactose qui entre dans la composition du lactose en association avec le glucose;
- le maltose, présent dans les céréales.

Les sucres *complexes*, appelés polysaccharides, sont composés de plus de dix molécules glucidiques élémentaires. Les principaux sont :

- l'amidon présent dans les aliments d'origine végétale, (céréales, légumes secs, tubercules et certains fruits comme les bananes, les marrons);
- le glycogène présent dans les aliments d'origine animale; celui-ci est beaucoup moins répandu mais il peut être fabriqué par l'organisme et emmagasiné dans le foie, les muscles. C'est sous forme de glycogène que se trouve une partie de nos réserves énergétiques;
- la cellulose, présente dans les végétaux, constitue la structure des fibres végétales qui facilitent le transit intestinal mais n'est pas assimilée par l'organisme.

BESOINS

Le besoin quotidien en glucides pour un **adulte moyennement actif** est de **4 grammes par Kg de poids et par jour**. 1 gramme de glucide fournit 4 calories ou 17 Kjoules.

Dans un régime alimentaire équilibré, l'apport énergétique devrait contenir **50 % de glucides, donc environ 220 à 250 g** de glucides dont les deux tiers serviront aux besoins exclusifs du système nerveux; celui-ci est en effet glucodépendant. Cette proportion de glucides permet de maintenir les réserves en glucides de l'organisme (glycogène hépatique et musculaire) à un niveau stable de 500 g.

Cas particuliers

Pour les sportifs, les glucides doivent représenter 55% et plus de la ration calorique totale selon l'intensité de l'effort. Les performances sportives sont donc dépendantes des réserves glucidiques du sportif.

L'enfant prématuré, le nourrisson et l'enfant ont des besoins énergétiques supérieurs à ceux de l'adulte, en raison de leur croissance. Un enfant prématuré a besoin de 15 g de glucides par Kg par jour tandis que 8 à 10 g par Kg et par jour suffiront chez l'enfant. À 4 ans, son apport doit être ramené à 5 g par Kg et par jour.

Les sujets âgés conservent une attirance pour les produits sucrés mais ils ont tendance à négliger les autres sources comme les céréales. Il faut donc faire en sorte que les apports quotidiens en glucide proviennent en majorité de bons indices glucidiques.



Le sucre, c'est du sucre, qu'il soit naturel, bio, en sirop ou en morceaux!

Un morceau de sucre (en "cubes" en Amérique) pèse entre 5 et 8 gr et procure entre 20 et 24 calories.

LES VITAMINES

DÉFINITION

La découverte des vitamines date à peine des années 10-40. En 1910, un scientifique polonais du nom de Funk isole pour la première fois une vitamine sur la couche périphérique des grains de riz. Cette découverte ouvre la voie à la compréhension de ces substances présentes en quantité infime dans le corps humain mais néanmoins indispensables à la vie.



Le mot vitamine vient de la contraction de deux mots : amine et vital. Les vitamines, du moins pour la plupart, sont des coenzymes qui participent à la formation des cellules nerveuses, des hormones. C'est dire qu'elles sont indispensables à la croissance du corps et à son fonctionnement.

Il existe au moins 13 vitamines et 15 minéraux considérés comme essentiels à la santé. Les vitamines sont des composants organiques qui contiennent du carbone et que l'on trouve seulement dans les éléments vivants. Les minéraux sont plus simples, non organiques et on les trouve généralement en petite quantité dans les aliments. Avec les acides gras essentiels (AGE) et les acides aminés, les vitamines et les minéraux font partie des 50 composés nutritifs essentiels connus dont nous avons besoin pour vivre. Ils ne fournissent pas d'énergie (celle-ci vous est fournie par les hydrates de carbone, les protéines et les graisses) mais ils libèrent l'énergie des aliments afin que votre corps puisse l'utiliser.

LES MINÉRAUX

Les sels minéraux sont indispensables à la vie, comme l'eau, les vitamines... Ils représentent plus de 4% du poids corporel, ce n'est pas négligeable. Parce que les reins en éliminent quotidiennement, l'alimentation doit les renouveler.

Les plus importants en quantité **sont le calcium, le sodium, le potassium, le fer, le magnésium et le phosphore.**



Viennent ensuite en quantité moindre **l'iode, le cuivre, le fluor, le chlore, le zinc, le sélénium.** Ces derniers sont aussi appelés oligo-éléments (oligo signifie "peu" en grec) mais n'en sont pas moins nécessaire à l'équilibre et à la santé. Les oligo-éléments sont des catalyseurs et des régulateurs de processus vitaux, **aucune vie n'est possible sans eux.** Éléments essentiels, leur **déficit ou leur excès** même partiel fait de nous des malades.

De nos jours, l'alimentation, ne répond pas toujours à tous les besoins de notre organisme. Parmi les causes, notons les particularités génétiques individuelles, les stress de tous genres et à les mauvaises habitudes alimentaires. Et même si nous prenons grand soin de notre alimentation, nous ne recevons pas toujours les minéraux et oligo-éléments dont nous avons besoin à cause de l'épuisement des sols par la culture intensive, à cause de la pollution de l'air et de l'eau de pluie qui modifient la teneur en minéraux de nos aliments.


La plus grande diversité possible tant au niveau du choix que de la provenance peut seule pallier à ces réalités.

CALCIUM

À retenir : son action est dépendante de la vitamine D, du phosphore et du magnésium. Le calcium constitue 2% du poids du corps humain; 98% est stocké dans les os et les dents. Nos ancêtres de l'âge de pierre consommaient entre 2000 et 3000 mg de calcium par jour, soit 4 à 5 fois plus que nous. Une dose supérieure à 2000 mg sur une longue période pourrait entraîner un risque de calcul rénal. Le soleil favorise l'absorption du calcium, car il permet de pallier les carences en vitamine D (sans vitamine D, l'os devient plus fragile), mais 80% de la rétention dépend de facteurs génétiques. Inutile de se précipiter sur des suppléments au premier signe d'un manque!

Une étude effectuée sur 460 fillettes de 9 et 10 ans habitant Boston (USA) a démontré que le risque de fractures est cinq fois plus grand chez celles qui pratiquent une activité physique et consomment souvent des boissons gazeuses; celles-ci nuisent à l'absorption du calcium.

Actions	Indications	Agents inhibiteurs
Assimilation de la vit B ₁₂ , métabolisme de certaines vitamines et du fer. Croissance et contraction musculaire. Formation et entretien des dents et des os. Libération de certains neuro- transmetteurs. Régulateur du rythme cardiaque. Régulateur du système nerveux, transmission des influx. Structure des cellules.	Arthrite Caries Crampes et douleurs musculaires Crampes menstruelles Engourdissements Insomnie Ostéoporose Palpitations Problèmes gingivaux, dentaires Problèmes menstruels Surpoids Symptômes de vieillissement Tremblement des doigts Troubles de la ménopause	Consommation abusive de sucre Excès de stress Manque d'exercice

Sources	Besoin quotidien	mg
	Enfant 1 à 3 ans 600 mg/jour	
	4 à 9 ans 700 mg/jour	
	10 à 12 ans 1000 mg/jour	
	Adolescent 1200 mg/jour	
	Adulte 900 mg/jour	
	Grossesse 1200 mg/jour	
	Exemples d'apport :	
Algues	Amande 100 ml	325
Amandes	Cheddar 100 gr	400
Brocoli, chou-fleur et légumes verts feuillus	Foie de bœuf 100 gr	400
Carotte	 Œuf	300
Figue sèche	Yaourt 100 ml	300
Fruits (pulpe et pelure)	Lait 250 ml	300
Haricots secs	Emmenthal 100 gr	900
Mélasse	Camembert 100 gr	340
Noisettes	Fromage blanc 100 gr	100
Œuf		
Produits laitiers		
Sardine		
Sésame		
Soja		

1. Imaginez que cette photo représente le panier de provisions d'une semaine pour un adulte. Correspond-il à l'alimentation idéale? Commentez.



UNE ALIMENTATION Saine NE CONTIENT PAS

LES OGM

OGM est le sigle pour Organismes Génétiquement Modifiés. Il en circule une quantité importante actuellement, parce que des produits alimentaires peuvent en contenir à notre insu, ce qui s'appelle le manque de traçabilité.

Beaucoup de gens ont une réaction émotive face aux OGM, ils les confondent avec la contamination et les bactéries présentes dans l'eau, avec la pollution... ce qui est aussi mauvais que de les ignorer.

Gardons la tête froide et voyons exactement ce qu'ils sont :

Définition des OGM

Modifier génétiquement un organisme, c'est lui donner des caractéristiques qu'il ne possède pas à l'état naturel. C'est un peu comme l'hybridation de nos fleurs : de nouvelles couleurs, des fleurs doubles... À l'origine, modifier génétiquement une plante peut procéder d'une bonne intention...

OGM, PLANTES MUTÉES ET HYGIÈNE CHIMIQUE : LE POINT AVEC JOËL SPIROUX

Vous vous en souvenez probablement : en 2012 une étude fracassante a été publiée sur la dangerosité potentielle de deux produits de la firme Monsanto : l'herbicide Roundup et le maïs NK603, génétiquement modifié pour tolérer cet herbicide.

Le résultat fut sans appel : les photos des rats atteints de tumeurs énormes, affichées en une des journaux, ont fait le tour du monde.

Mais où en est-on aujourd'hui ?

J'ai posé la question au Dr Joël SpiroUX, qui était le directeur adjoint de cette étude et actuel président du CRIIGEN (Comité de Recherche et d'Information Indépendante sur le Génie Génétique), dont l'équipe du Pr Gilles-Eric Séralini fait partie.

Ses réponses sont absolument passionnantes et je vous recommande de lire son interview jusqu'au bout. Notez que ce médecin généraliste a de multiples diplômes et casquettes en affinité avec les médecines naturelles (technicien agricole, écologie humaine, acupuncteur, ostéopathe et homéopathe).

En juin 2014, le CRIIGEN republie son étude et propose une conférence de presse qui ne sera que mollement suivie par les médias...

LES SUCRES

"Le mal du sucre... Il est terrible. Il est pétri de larmes, de sang, d'infirmités, de difformités et de morts. Son odeur est pestilentielle et lorsqu'il monte à nos narines, elle nous donne un haut-le-cœur dont on ne se remet pas. On lui doit les pages les plus révoltantes de l'histoire post-moyennâgeuse et ce n'est qu'à sa lueur, que soudain cette histoire prend son véritable sens. L'illusion ne peut subsister : ce n'est pas l'amour qui mène le monde et qui ne l'a jamais mené, c'est l'appétit, et dès la création de l'homme et jusqu'à ce jour, il fut et est encore la cause pitoyable de sa déchéance, de sa misère et de son retour à la poussière.

Le mal du sucre, alors que la Chrétienté, la conscience cautérisée, mordait à pleines dents dans ce nouveau fruit, c'est sept siècles de commerce, dans le monde entier, basé sur l'esclavage, le génocide et le crime organisé.

Le mal du sucre, c'est 13 millions d'Africains arrachés à leurs pays, privés de leur liberté, tués dans leur âme et conscience, couchés, enchaînés comme du bétail dans des cales de bateaux infestées de vermine puis vendus dans le Nouveau-monde pour travailler courbés, fourbus et affamés dans les plantations de canne à sucre.



Le mal du sucre, c'est la Sorbonne qui condamne et brûle le livre De l'esprit de Claude Adrien Helvétius en 1768 parce qu'il ose y dire : "Il n'y a pas un tonneau de sucre qui arrive en Europe qui n'est pas taché de sang. Lorsqu'on pense à la misère de ces esclaves, quiconque a un cœur devrait renoncer à cet article et refuser la jouissance de ce qui est acheté au prix des larmes et de la mort d'innombrables créatures malheureuses". (...)

Consommation de sucre de canne en kg par personne, par année				
	1700	1800	1900	2000
Angleterre	2	8	38	48
Danemark			34	56
Suisse			30	47

Australie				51
France		2,1	4	25
Russie				7
Chine				1,4
Esquimaux (Canada)			(1959) 11,8	(1967) 47,3
Canada				42
Hawaï				58
USA			24	46

Exemples de consommation nationales de sucre par kilo, par habitant et par an sur trois années de référence : 1978, 1988, 1998.

<http://sucripant.e-monsite.com/pages/ii-et-d-aujourd-hui/1-une-generalisation-mondiale-du-sucre.html>

	1978	1988	1998
Monde	44,1	20,4	20,7
Pays en développement	Augmentation		
Brésil	45,5	46	55,9
Chine	3,9	8	8,3
Cuba	57,7	67	64,1
Éthiopie	3,1	3,4	3,7
Inde	7,5	12	16,3
Rwanda	0,9	2	1,6
Viêt-nam	5,4	5,9	11,1
Pays industrialisés	Diminution		
Australie	52	45,3	46
Canada	43,6	38,3	35,3
Costa Rica	58	58,6	52,8
États-Unis	43,6	29,8	32,9
France	38,8	34,6	34,3
Japon	26,6	22,4	19,5
Royaume-Uni	41,6	40,9	33,9

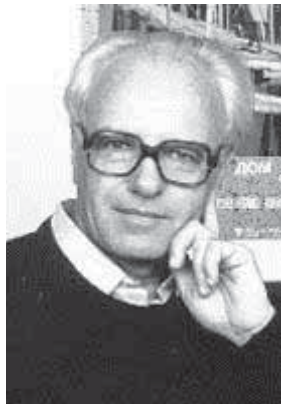
Ces chiffres ne tiennent pas compte des autres sources de sucre comme les sirops d'érable et de maïs, le miel et la mélasse. On parle ici du sucre provenant de la canne à sucre et consommé sous forme de sucre blanc ou brun tel quel, dans les confitures et conserves, dans les jus et boissons, et le sucre caché dans le pain, les sauces, les aliments de goût salé comme les potages...

Pourquoi consommons-nous autant de sucre?

Parce que le sucre crée une dépendance et le fait d'y avoir touché nous expose, tous que nous sommes, à la dépendance.

Et les fabricants de produits alimentaires le savent bien!

Si vous connaissiez une substance très peu chère, discrète, au goût agréable, pouvant créer une accoutumance, une dépendance qui attache le client à votre marque de produits et que par hasard, vous soyez justement fabricant d'un produit alimentaire, est-ce que vous l'utiliseriez? Vous pas, soit. Mais les industriels sans scrupule le font.



Sucre

Sucre noir Les plantations de République dominicaine, l'eldorado que les Haïtiens espéraient se révèle un enfer. L'esclavage n'a pas disparu.

Documentaire sur les travailleurs agricoles haïtiens en République dominicaine pour la récolte de la canne à sucre. Chaque année, à l'époque de la « zafra », 15 à 20 000 personnes traversent la frontière haïtiano-dominicaine en vertu d'un accord signé entre les 2 pays, ou illégalement, pour échapper à une misère endémique.

Leurs conditions de travail et de survie dans les plantations géantes du CEA (Consejo Estatal des Azucar/ Conseil d'État du Sucre) sont pires que celles de l'esclavage.

Michel Régnier, cinéaste engagé

Il débarque au Québec en 1957 et trouve tout de suite son premier emploi au *Studio Laparé photographe* qu'il quittera pour travailler à l'ONF. L'œuvre de Michel Régnier est colossale comme cinéaste, photographe, auteur...

http://fr.wikipedia.org/wiki/Michel_R%C3%A9gnier

Sucre noir est disponible sur

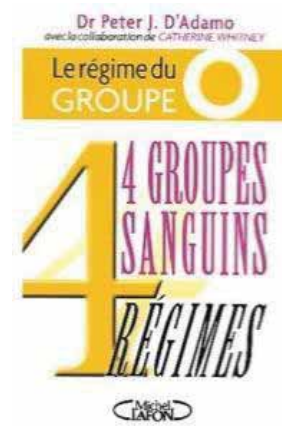
http://www.onf.ca/film/sucre_noir

LES COURANTS DE PENSÉE

LES GROUPES SANGUINS

Définition des groupes sanguins

L'auteur, Peter J. D'Adamo, naturopathe, dans son livre "4 groupes sanguins, 4 régimes" rend d'abord hommage à son père qui a initié la théorie à l'occasion de sa longue pratique en cabinet. Elle se résume ainsi : il n'y a pas deux individus identiques sur terre; les empreintes digitales en sont la preuve. Le sang est porteur d'empreintes dans lesquelles sont inscrits notre capacité d'assimilation des aliments, notre métabolisme, notre résistance aux maladies, notre longévité même. Si nous sommes tellement différents les uns des autres, pourquoi un même régime alimentaire conviendrait à tous, sans tenir compte de cet important porteur d'empreintes?



LA MÉTHODE KOUSMINE

Du nom de la Doctoresse Catherine Kousmine, c'est plus qu'une diète, c'est une philosophie de l'alimentation si on considère qu'elle a commencé à pratiquer dans les années 35, donc avant la Seconde Guerre.

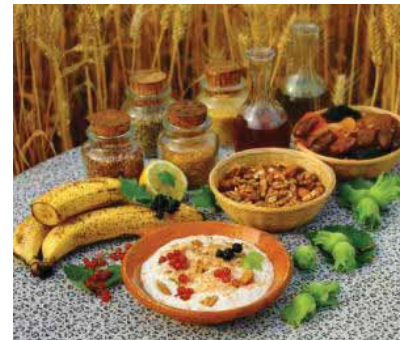


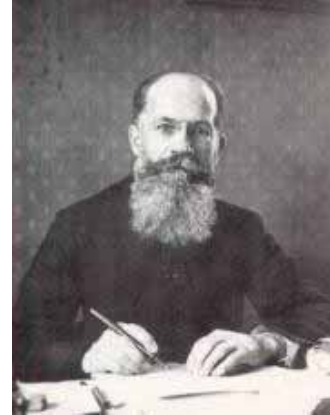
photo tirée du livre "Votre alimentation selon l'enseignement du Dr Kousmine"

Principes de base :

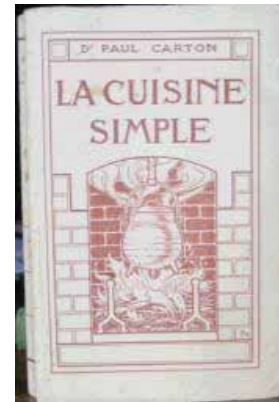
- ❖ réduction des viandes et des produits laitiers, pour les gens malades comme pour les bien-portants;
- ❖ insistance sur la consommation d'acides gras polyinsaturés pour la protection des cellules;
- ❖ les légumes cuits et crus, les céréales complètes, les fruits ont priorité et doivent être consommés tous les jours.

LES QUATRE TEMPÉRAMENTS

Chacun de nous est unique sur le plan biochimique. Les protéines dont se composent les tissus de notre corps sont uniques et différentes de celles de tout autre individu ou organisme. Et tout comme il n'existe pas une taille de vêtements ou de chaussures qui aille à tout le monde, il n'existe pas de programme diététique qui réponde aux besoins de tous. Malgré cela, la plupart des régimes sont conçus sur le principe de programmes à "taille unique". Bien sûr, ces programmes conviennent toujours à certains mais jamais à tous en raison des différences bien distinctes de nos métabolismes individuels.



Ces différences sont régies par nos systèmes glandulaires. Les glandes endocrines contrôlent le rythme auquel nous brûlons les calories, le type d'aliments dont nous avons envie, la quantité de poids que nous prenons, là où il se concentre et la quantité de poids que nous perdrons et d'où nous le perdrons si nous suivons un régime. Quatre glandes participent à ce processus : la thyroïde, l'hypophyse, les surrénales et les glandes de la reproduction ou gonades.



Il existe quatre types corporels glandulaires principaux pour les femmes et trois pour les hommes. La recherche pratique a montré, en outre, que les problèmes de poids sont généralement accompagnés d'un déséquilibre du système glandulaire...

L'ALIMENTATION MÉDITERRANÉENNE

On attribue à la population italienne l'intuition des combinaisons alimentaires les plus appropriés pour compenser le manque de viande. Au menu, beaucoup de céréales, de légumes, de féculents, de fruits et d'huile d'olive. On y voit la sagesse des peuples : utiliser ce que l'on a en abondance et au moindre coût pour nourrir tout le monde.

De la farine de blé et de maïs, des produits laitiers, des fruits et légumes, des aromates et de l'huile sont les éléments de base d'une cuisine qui est devenue riche en saveurs et en éléments nutritifs.



Claude Bourguignon, agronome engagé

Recette de la tarte aux cerises.

Voici la liste des produits chimiques utilisés pour la fabrication d'une tarte aux cerises de supermarché, depuis le champ de blé jusqu'à l'usine agroalimentaire. Bon appétit!

Histoire de la pâte

Pour obtenir la farine, les grains de blé ont été enrobés d'un fongicide avant semis. Pendant sa culture, le blé a reçu de 2 à 6 traitements de pesticides selon les années, 1 traitement aux hormones pour raccourcir les tiges afin d'éviter la verse et 1 dose importante d'engrais: 240 kg d'azote, 100 kg de phosphore et 100 kg de potassium à l'hectare, tout de même!(...)



L'ALIMENTATION THÉRAPEUTIQUE OU NUTRITHÉRAPIE

L'AIL, FACTEUR DE LONGÉVITÉ

Les croyances

On attribue mille vertus à l'ail depuis que les Européens l'ont découvert durant les Croisades. Il a certes contribué à protéger les populations des épidémies; il apparaît dans le régime des centenaires; on le suspend au dessus des portes des foyers pour éloigner les esprits maléfiques.

L'ail a aussi ses détracteurs et des études récentes tendent à démontrer qu'il ne peut à lui seul réduire sensiblement le taux de cholestérol ou abaisser la tension artérielle; il agit s'il est conjugué à d'autres méthodes naturelles de santé et à la correction du régime alimentaire. Une gousse d'ail dans votre assiette ne fera pas mieux que 100 grammes de charcuterie en moins!

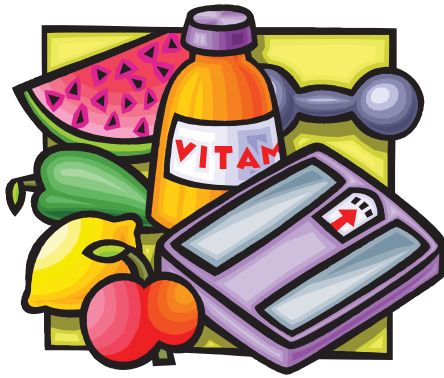


LE YAOURT, UN ALIMENT PROBIOTIQUE

Le terme " probiotique " désigne " les organismes vivants qui, ingérés en quantité signifiante, produisent sur la santé des effets plus importants que leur seule valeur nutritionnelle."

Des milliards de bactéries de plus de 400 espèces différentes peuplent la région gastro-intestinale. Certaines de ces bactéries sont nécessaires à une bonne santé tandis que d'autres seront nocives...





LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES OU SUPPLÉMENTATION

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES DANS LES DOULEURS OSTÉO-ARTICULAIRES

Pour protéger vos articulations

CONSEIL HYGIÉNO-DIÉTÉTIQUE

Attention à la consommation importante de protéines végétales et en particulier du soja, aliment à la mode. Le soja fait partie de la famille des légumineuses. Les légumineuses sont extrêmement chargées en purine, transformée en acide urique dans notre organisme. Une augmentation de la consommation de cet acide urique entraîne la goutte et des affections articulaires.

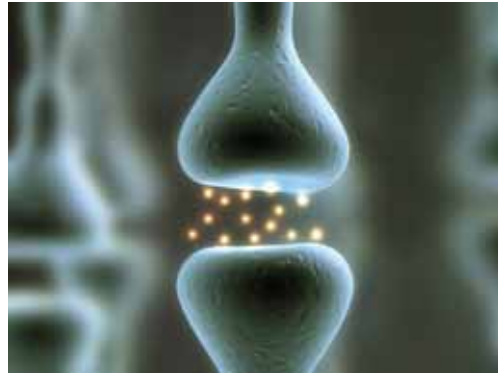
<http://nutritiontaoiste.com/Soja-comment-le-consommer-sans>

Le soja contient deux fois plus de purine que la viande de porc. Les levures (levure maltée), qui sont utilisées en alimentation végétalienne contiennent cinquante fois plus de purine que la viande à poids égal sec.

Ne pas oublier non plus que pour les gens qui courent, qui font de grosses randonnées avec beaucoup de dénivelés, il faut multiplier par trois le poids du corps sur les articulations et les tendons. Les courses longue distance favorisent l'usure des cartilages et en particulier ceux des genoux et de la hanche.

Au niveau des pathologies articulaires, les algies (douleurs) du genou sont fréquentes. Il peut s'agir, par exemple:

- d'un problème mécanique (genou valgum);
- d'un excès de poids;
- d'une mauvaise alimentation : trop carnée donc acidifiante; en effet chez certaines personnes, une grande consommation de produits d'origine animale entraîne une mauvaise dégradation d'acide urique, celui-ci s'accumule dans le sang et surtout dans certains tissus comme les articulations sous forme de microcristaux d'urate qui sont à l'origine des états inflammatoires articulaires;
- d'accidents de sport (ablation du ménisque externe et interne) ou des sports de contact: rugby, football ou encore d'autres sports où les jambes sont en porte à faux comme au tennis, en ski...
- d'une jambe plus courte que l'autre (une visite chez un ostéopathe ou un posturologue peut s'avérer utile).



L'ARTHROSE ET LES DOULEURS ARTICULAIRES

L'arthrose est une altération destructive des cartilages (chondrocytes) de nature dégénérative, relevant d'un vieillissement articulaire prématuré ou non.

La fréquence de l'arthrose augmente avec l'âge et sa prévalence radiologique atteint 100% chez les personnes de 80 ans et plus.

On observe alors une érosion, un amincissement et des fissurations du cartilage, lorsqu'il n'y a pas une disparition complète de celui-ci. En périphérie de l'articulation se développent souvent des ostéophytes (prolifération osseuse)

LE CARTILAGE : Un tissu différent des autres

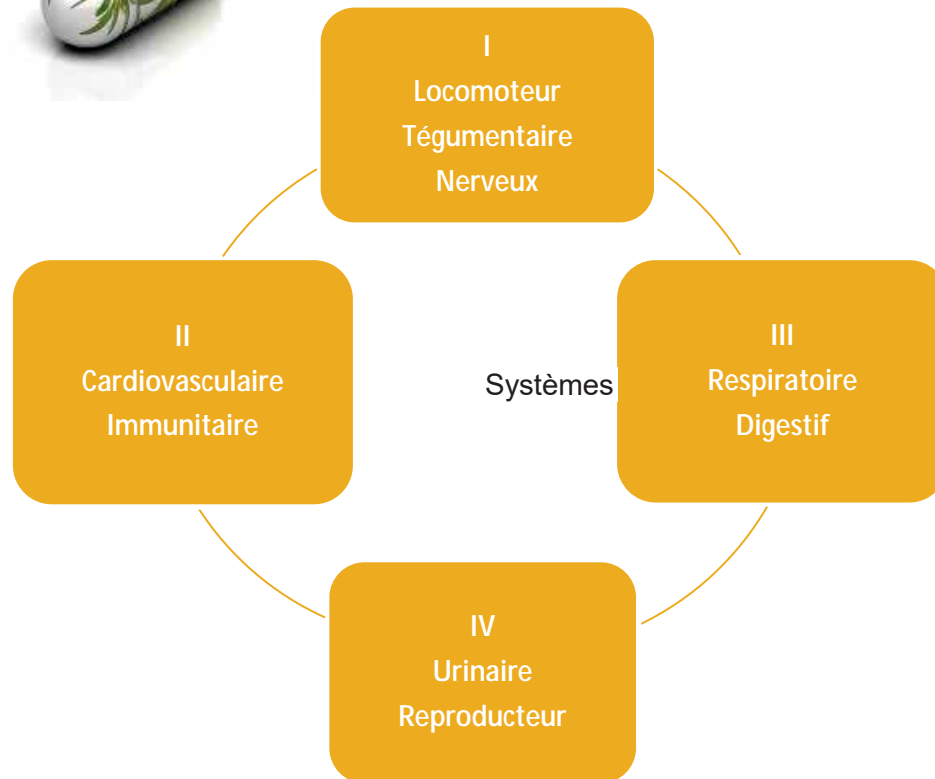
C'est l'amortisseur de l'os, il ne contient ni nerf, ni vaisseaux, il ne contient que des chondrocytes (10 % du volume total).

Des fibres de collagène, des protéoglycanes (grosses molécules de protéines + sucres, capteurs d'eau, se tissant autour des fibres de collagène) des chondrocytes : cellules de la matrice du cartilage, production de nouvelles cellules de collagène /protéoglycanes) et 70 % d'eau.

Aussi, il se comporte comme "une éponge" se vidant et se remplissant au gré des mouvements et des pressions exercées sur lui, absorbant les chocs...



PHYTOTHÉRAPIE



GUIDE DE L'ÉTUDIANT - Plan de cours

Les systèmes sont répartis de la manière ci-dessus et les plantes sont regroupées par système. Une plante n'agit pas sur un seul système, elle a souvent plusieurs tropismes. Pour éviter de répéter des pages et des pages de texte, nous vous indiquons dans le tableau suivant, comment les plantes ont été réparties dans les quatre cahiers.

PLANTES – NOMS FRANÇAIS - LATIN

Ail	Allium sativum
Alchémille vulgaire	Alchemilla Mollis
Arnica	Arnica montana
Aubépine	Crataegus oxyacantha L.
Aunée	Inula hellenium
Bardane	Arctium lappa
Basilic	Ocimum basilicum
Busserole	Arctostaphylos uva-ursi Spr. ou Arbutus uva-ursi L.
Camomille	Matricaria recutita – chamomilla recutita
Cassis	Ribes nigrum
Chardon Marie	Silybum marianum
Cumin	Cuminum cyminum
Curcuma	Curcuma longa, curcuma xanthorriza
Échinacée	Echinacea purpura
Eucalyptus globuleux	Eucalyptus globulus
Gattilier	Vitex agnus castus
Genévrier	Juniperus communis
Gingembre	Zingiber officinalis
Girofle	Eugenia carryophyllata
Grand Tussilage	Tussilago farfara
Griffe du diable	Harpagophytum procumbens
Lapacho ou Pau d'Arco	Tabebuia avellaneda T. impetiginosa T. heptphylla
Lavande off.	Lavandula officinalis
Lin	Linum usitatissimum
Maca	Lipidium meyenii
Mauve	Malva
Mélisse	Melissa officinalis
Menthe poivrée	Mentha piperita
Millepertuis	Hypericum perforatum
Nigelle	Nigella sativa
Olivier	Olea europaea
Oranger amer bigaradier	Citrus aurantium

LES PLANTES MÉDICINALES



SYSTÈMES LOCOMOTEUR ET TÉGUMENTAIRE

GRIFFE DU DIABLE

LATIN : Harpagophytum procumbens

Famille : Pedaliaceae

PARTIES UTILISÉES : racines secondaires



En bref

Plante médicinale largement utilisée pour soulager les douleurs causées par l'arthrose, l'arthrite, la goutte, les rhumatismes et les cas d'inflammation affectant plusieurs articulations. Ses puissants principes amers ont également un effet stimulant sur l'estomac et la vésicule biliaire qu'elle tonifie.

Habitat naturel

Originaires d'Afrique australe, plus particulièrement des régions voisines du désert de Kalahari, dans l'actuelle Namibie. Très répandue dans le veldt du Transvaal, la plante prospère de préférence dans les terrains sablonneux et argileux, notamment dans les endroits où la végétation naturelle a été défrichée.

Description de la plante

L'appellation « Griffes du diable » sous laquelle l'harpagophyton est aussi connu tire ce nom de l'aspect cartilagineux, très acéré et poilu de son fruit hérissé de crochets recourbés dans lesquels les troupeaux se prennent les pattes et doivent alors s'agiter en une sarabande endiablée pour arriver à s'en dégager. Les tiges s'accrochent au sol et peuvent atteindre 1,5 m de long. Elles portent de grandes feuilles lobées et charnues et ses grandes fleurs solitaires de couleur pourpre s'évasent à partir d'un long tube évasé jaune pâle. La racine primaire, tubéreuse et très large, donne naissance à des racines secondaires semblables à des cacahuètes, au goût très amer. Ce sont ces dernières qui constituent la partie médicinale de la plante...

NIGELLE

LATIN : Nigella sativa – Nigella damascena

FAMILLE : Renonculaceae

PARTIES UTILISÉES : Graines (dont on extrait l'huile)



En bref

Plante médicinale utilisée depuis des millénaires dans le monde arabe, en Inde et en Chine pour ses innombrables vertus. Son huile renforce le système immunitaire, inhibe l'oxydation des membranes cellulaires et réduit les phénomènes inflammatoires. Elle est réputée pour son action antihistaminique et pour combattre les problèmes digestifs et cutanés.

Habitat naturel

Originaires d'Égypte, elles sont aujourd'hui utilisées partout dans le monde arabe, en Inde et en Chine. On les retrouve aussi en Europe, notamment dans les régions méridionales et on les cultive dans les oasis du grand Maghreb. Elles préfèrent les champs, les terrains en friche et les sols caillouteux.

Description de la plante

La nigelle est une plante herbacée annuelle cultivée dont les tiges ramifiées atteignent environ 40 cm de haut. Ses feuilles sont divisées en fines lanières et ses fleurs solitaires, blanchâtres ou bleues, sont dotées de 5 pétales et de nombreuses étamines. Celles-ci s'épanouissent dès le mois de juin et jusqu'en juillet. En phytothérapie, ce sont les graines qui sont récoltées, de mai à septembre, pour en extraire leur précieuse huile.

Constituants principaux

Huiles grasses (40%) – Esters d'alcools terpéniques avec acides gras insaturés inhabituels (7%) – Alcaloïdes divers (nigelline-N-oxide, nigellone, nigellimine...) – Huiles essentielles (0,5 à 1,5%) – Thymoquinone (54%) – Paracymène, dithymoquinone, thymohydroquinone – Carvacol, carvone, limonène, citronnellool... - Minéraux : phosphore et fer.

Propriétés en usage interne

ACTION ASSAINISSANTE ET APAISANTE SUR LA PEAU
ACTION STIMULANTE SUR L'OXYGÉNATION DU CERVEAU
ANALGÉSIQUE
ANTIBACTÉRIEN
ANTIHYPERTENSEUR
ANTI-INFLAMMATOIRE
ANTIOXYDANT
ANTIVIRAL
CARMINATIF
DIURÉTIQUE
FORTIFIANT DE LA FLORE INTESTINALE
GALACTAGOGUE
HYPOGLYCÉMIANT
IMMUNOSTIMULANT
RÉGÉNÉRATEUR TISSULAIRE
RÉGULATEUR DE L'IMMUNITÉ
RELAXANT RESPIRATOIRE
RÉSORBE LES HÉMORROÏDES
STABILISATEUR DE LA PRODUCTION DES IGE
STOMACHIQUE
TONIQUE
TONIQUE CARDIO-VASCULAIRE
VITALISANT



En usage externe

ANTIVIEILLISSEMENT CUTANÉ
CALMANT
PURIFIANT, RÉPARATEUR ET RESTRUCTURANT
RÉGÉNÉRANT
TONIQUE CAPILLAIRE
VITALISANT

À noter que...

L'huile de nigelle, aussi appelée « cumin noir » est extraite des graines. On l'utilise pour ainsi dire depuis toujours pour ses incomparables vertus et elle fait même partie de la

médecine traditionnelle coranique. Le prophète Mahomet aurait dit des graines de nigelle que « c'est un remède contre tous les maux à l'exception de la mort ». C'est pour vous dire l'importance que l'on accorde à cette huile et à ses nombreuses propriétés!

Études spécialisées

La science moderne confirme le pouvoir et le formidable potentiel de la graine de nigelle. Le Dr. Schleicher, dans son livre « *Guérir naturellement avec le cumin noir* » fournit des données très précises sur l'action bénéfique du cumin noir (nigelle) sur le métabolisme. Des études allemandes et américaines attestent des baisses significatives de diabète après quelques semaines d'utilisation seulement. Son apport en acides gras insaturés jouerait aussi un rôle extrêmement bénéfique sur le taux de cholestérol. Dans une autre étude réalisée par le Docteur Gasner, un médecin autrichien, il est indiqué que la nigelle agirait également sur la candidose (*Candida albicans*) et d'autres affections mycosiques. Enfin, selon d'autres ouvrages publiés outre-Rhin par des médecins, l'huile de nigelle agirait favorablement dans les cas de brûlures d'estomac et dans le traitement des tumeurs. Des recherches sont en cours dans ce dernier cas.

L'huile de nigelle s'utilise sans danger aussi bien en usage interne qu'en usage externe (en applications sur la peau). Prise de façon régulière (en huile, en poudre de graines, en gélules ou en teinture-mère), la nigelle redonne de l'énergie, prévient bien des maux et apporte de nombreux bienfaits. Sans danger, l'huile de nigelle est bien tolérée, même par les enfants.

Indications en usages interne et externe

Acné
Allergies (aux pollens et à la poussière)
Asthme
Baisse d'énergie
Brûlures légères
Chute de cheveux
Coups de soleil
Déficit immunitaire
Démangeaisons
Dermatoses
Desquamations
Diabète
Eczéma atopique
Épuisement
Flatulences
Flore intestinale altérée

Gastrites
Gerçures
Hémorroïdes
Hypertension
Mycoses
Peaux sèches
Problèmes cardio-vasculaires
Psoriasis
Rhume des foins
Troubles digestifs
Tumeurs
Ulcères

Effets secondaires

Aucun connu (à notre avis).

Interactions

Aucune connue (à notre avis)

Avertissement

Les femmes enceintes ou allaitantes devraient consulter un professionnel de la santé avant de prendre l'huile de nigelle à doses thérapeutiques.

Formes galéniques disponibles

Huile de nigelle 100% pure, vierge, première pression à froid – Capsules d'huile de nigelle – Poudre de pépins de nigelle – Teinture mère de *Nigella damascena* – Savons noirs à l'huile de nigelle (contre eczéma et psoriasis) - Huile essentielle.

La graine de nigelle est aussi connue de la médecine Ayurvédique traditionnelle de l'Inde depuis fort longtemps.

Dans « *Le livre de la guérison de l'âme* », un livre écrit par le médecin et philosophe Ibn Sina au Xe siècle, l'huile de cumin noir (la nigelle) est plusieurs fois mentionnée comme remède naturel, grâce à son très large spectre d'action.

Maintenant connue dans le monde entier, la nigelle (ou cumin noir) est une plante très importante de la pharmacopée arabe. On l'appelle :

- « Al-sânoudji » au Maroc et en Algérie
- « Habat al-baraka » (graine bénite) en Égypte
- « Al-kamoun » en Libye
- « Al-qahta » au Yémen

En Iran, on l'appelle « Al-shounîz » et dans la médecine Ayurvédique de l'Inde, l'huile de nigelle est appelée « Kalinji ».

