

# Témoignage de Magali

J'ai 48 ans. Je me sais intoxiquée aux métaux lourds depuis fin 2014 (analyse envoyée en Allemagne avec prise de Dmps). J'avais fait la démarche expliquée dans le livre de Françoise Cambayrac : Vérités sur les maladies émergentes.

Mais tout ceci a un coût par dmps ou dmsa.

Je propose une solution d'attente pour se sentir mieux. C'était d'ailleurs indiqué dans le livre : le régime sans gluten, sans lactose, (sans viande si nécessaire).

Je ne voulais pas m'imposer cela, mais le hasard a voulu que ma fille devait éviter le gluten sur un minimum de 3 semaines. J'ai donc fait le régime en même temps qu'elle. J'ai observé une nette diminution de mes symptômes (grosse fatigue, migraines, raideur du corps, concentration et mémoire filantes..) alors que pour ma fille, rien de notable. C'était mieux, mais ce n'était pas suffisant. Donc, j'ai arrêté le lactose sous toutes ses formes. C'était encore mieux.

Le travail de désintoxication incombe au foie. Pour l'aider, j'ai également arrêté la viande (le poisson a été arrêté depuis le début, car même manger des sardines fatiguait mon organisme).

Maintenant, j'écoute mes intestins. Quand on est intoxiqué, cela va souvent de paire avec des problèmes digestifs.

Déjà en déchargeant son foie, on améliore sa santé (et son poids pour ceux qui en ont besoin).

De temps en temps, je prends de la zeolite clinoptilolite quand je sens que les métaux sont trop présents.



Rassurez-vous, il m'arrive de remanger exceptionnellement du gluten, etc sans problème si je ne récidive pas. Mon régime est proche de celui de Jean Seignalet. Je remange de la viande crue (Jambon cru, steak haché notamment de temps en temps).

Pour finir : une recette de crêpes sans gluten, sans lactose pour 2 personnes :

2 oeufs,

50 gr de farine de riz complet,

50 gr de farine de châtaigne ou de quinoa, ou autre suivant

goût,

25 gr de fécule de pomme de terre,

250 ml de lait d'amande ou de riz.

1 cuillère à café d'huile d'olive en dernier.

A garnir avec des asperges vertes et sauce tomate ou de la macédoine de légumes. Accompagnés d'une salade.

Pour les intestins, le riz le mieux adapté est le riz basmati demi complet ou complet.

Se sentir mieux passe par une revue totale du régime alimentaire. Hélas pour les gourmands de tout ces produits industriels.

J'ai repris une semaine de traitement par mois par Dmsa depuis peu pour éliminer les métaux lourds. Mais pour cela, j'avais vu un médecin spécialisé. On ne peut pas faire n'importe quoi avec des produits chimiques. Je vais bientôt devoir chercher un travail. Donc, je n'ai pas le choix, il faut que je sois en super forme. Mais, je ne reprendrais pas une alimentation comme tout le monde, sauf très exceptionnellement.

Bonne journée.

# Témoignage de Bernard

Bonjour à toutes et tous

Je suis un homme dans sa 67ème année, et je dois dire que malgré un léger surpoids, je me porte bien mieux qu'il y a 12 ans.

A l'époque, après plusieurs années de stress professionnel intense, j'avais ce que l'on appelle un colon irritable. A la suite d'une séparation houleuse, j'ai été atteint d'une première crise de diverticulite aiguë.

Traitements antibiotiques avec un dosage si important que le pharmacien a été obligé de le faire venir spécialement du laboratoire. Il y a eu amélioration temporaire, malgré les effets secondaires.

Six ou huit mois après, récurrence, avec mise en garde de mon médecin, de l'obligation de faire l'ablation de 20 cm du sigmoïde. Je dois dire que cela m'a fait passablement réfléchir, et prendre la décision de me prendre en charge.

Mais allant mieux, j'ai laissé courir, jusqu'à ce que pendant des congés en montagne, je ressente les douleurs et un début de diarrhée annonciatrices d'une nouvelle crise (la 3ème) de

diverticulite. Je me suis mis dans l'urgence de trouver une solution réparatrice.

J'ai regardé sur internet et trouvé des informations concernant le [psyllium](#) (nettoyant intestinal) sous forme de graines à peu près 500 graines/gramme. Il est pourtant fortement déconseillé de consommer des fruits rouges (fraises, framboises, etc) contenant des petites graines, mais j'en ai pris une cuiller à café, avec beaucoup d'eau.

Et le résultat ne s'est pas fait attendre, le soulagement est venu au bout de deux à trois heures. J'ai donc continué mon auto-traitement (2 c à c/jour + eau) pour mon plus grand bien et confort. Je n'ai jamais été opéré du sigmoïde, et je fais une à deux cures d'une semaine/quinze jours par année. Je n'ai plus jamais eu de douleurs intestinales depuis cette période.

Je vous fait part de mon expérience sur le sujet, ceci n'est pas un diagnostic, ni une recette miracle. J'ai changé de médecin et adopté une vision différente de son rôle: il me sert uniquement à diagnostiquer mes carences vitaminiques et autres.

Je me prends alors en charge et trouve, parfois après plusieurs essais une solution à mon problème (hypertension, homocystéinémie, ...) par des moyens naturels, sans effets secondaires indésirables ou dangereux.

Cela a fonctionné avec moi, mais il faut être à l'écoute des réactions de son corps, et essayer si l'on se sent capable de mener à bien ce genre de processus. Il faut surtout veiller à ce que les organes de nettoyage du corps soient en bon état de

fonctionnement (reins, foie, etc..) avant d'entreprendre quoi que ce soit.

J'espère avoir apporté une petite pierre à l'édification d'une bonne santé hors des polluants chimiques qu'on essaie de nous imposer par tous les moyens. Il y a d'autres voies beaucoup moins onéreuses pour notre corps et notre porte-monnaie.

Bonne santé à tous.

Bernard

---

# Événement interblogueurs Optimise ta santé

Pour ceux qui ignorent ce qu'est un événement interblogueurs, rassurez-vous, j'étais comme vous il y a peu et je n'avais jamais participé à un tel événement.

J'ai reçu une invitation à participer à l'événement interblogueurs sur le site [Habitudes Zen](#) d'Olivier Roland et j'avoue avoir trouvé cela très intéressant.

Après une petite recherche, je suis tombée sur un [article](#) de Grégory Lagrange du blog [Lifestylers.fr](#) et je me suis dit pourquoi ne pas essayer.

**Voici comment cet événement va se dérouler :**

Vous êtes libres d'écrire un article de votre choix sur le thème de l'optimisation de la santé, du type "Optimise ta santé en promenant ton chien" ou "Optimisez votre santé en faisant du base jump" ou encore "Comment la ronronthérapie peut optimiser votre santé", et vous le postez sur votre blog.

Un paragraphe dans votre article devra mentionner l'événement, comme par exemple : cet article participe à l'événement du blog Optimise ta santé et mettre un lien sur ce texte pointant sur l'URL de cette page <http://optimise-ta-sante.com/evenement-interblogueurs-optimise-ta-sante>

**Pour être accepté, un article soumis doit être :** (Merci [Gaëlle](#) de pour le coup d'aile ☐ )

- de nature non commerciale
- **original** (il ne doit pas avoir été publié sur d'autres blogs, en d'autres termes : pas de « copier coller », car cela n'intéresse personne !)
- de **qualité**
- **nouveau** (publié pendant l'événement, et pas avant)
- dans le sujet du thème annoncé
- doit contenir au minimum **400 mots** et être rédigé en français (si possible, par pitié, **sans faute d'orthographe** !)
- vous pouvez y inclure **2 liens vers votre blog** ou site

L'événement est ouvert à tous jusqu'au mardi 18 janvier 2019 à minuit.

Un article reprenant les vôtres sera mis à jour régulièrement et par la suite vos articles seront repris dans un e-book que chaque participant recevra et sera libre d'offrir à sa communauté.

Après avoir posté votre article, indiquez un commentaire avec le lien de votre article et envoyez-moi un e-mail pour confirmer votre participation.





étant liés à l'utilisation du téléphone portable :

- le gliome (cancer du cerveau)
- le neurinome de l'acoustique (tumeur sur le nerf acoustique)
- le méningiome (tumeurs des méninges)
- le cancer de la glande parotide de la joue (glande salivaire)
- cancer aux yeux
- cancer du testicule
- cancer de la thyroïde
- leucémie
- cancer du sein

Le professeur Martin Pall de l'université de Washington a identifié le mécanisme moléculaire à partir duquel des dommages sont causés aux organismes vivants. Il a démontré qu'en présence de CEM, le taux de calcium cellulaire augmente ce qui provoque un accroissement des taux d'oxyde nitrique et de superoxyde, formant du peroxynitrique qui est un puissant oxydant.

Ces peroxynitriques se dégradent pour former des radicaux libres. Ce processus crée donc un stress oxydatif qui à terme altère les fonctions mitochondriales, provoque des dommages cellulaires, des cassures des brins d'ADN, accélère le vieillissement cellulaire et augmente les risques de développer des maladies chroniques.

Comment éviter de s'exposer aux CEM ?

- Utilisez un câble Ethernet plutôt qu'une connexion wifi pour votre ordinateur
- éteignez votre wifi la nuit
- éteignez votre téléphone portable la nuit
- gardez votre téléphone portable en mode avion

- lorsque vous le portez sur vous
- utilisez un téléphone fixe filaire pour téléphoner
  - si vous devez utiliser un téléphone portable, utilisez une oreillette filaire avec tube à air
  - bannissez votre four à micro-ondes ou votre plaque de cuisson à induction
  - jetez votre smart TV
  - refusez les compteurs intelligents ou Linky
  - n'utilisez pas de baby phone ou de téléphone DECT.

## 2ème habitude : la cohérence cardiaque



La cohérence cardiaque est apparue il y a une vingtaine d'années aux États-Unis, inspirée des travaux d'un médecin russe, Evgeny Vaschillo. Celui-ci fut un de premier scientifique à travailler sur la relation entre la respiration et le rythme cardiaque. Ses études ayant été elles-mêmes inspirées des travaux d'une équipe allemande de la fin du XIX ème siècle.

Les études menées sur la relation respiration-rythme cardiaque sont tellement prometteuses que même l'armée de l'air a mis en place des protocoles de cohérence cardiaque pour améliorer l'efficacité des pilotes de chasse.

La cohérence cardiaque est l'adaptation du rythme cardiaque par rapport à la respiration. Si celle-ci s'accélère parce que le corps fait un effort, le

rythme cardiaque s'accorde et va accélérer les battements du cœur.

Lorsque la respiration ralentit, le rythme cardiaque ralentit également.

La cohérence cardiaque maintient l'équilibre entre l'inspiration et l'expiration. Le temps de l'inspiration et de l'expiration doit être égal. Si l'inspiration est de 5 secondes, l'expiration sera de 5 secondes également. Ce qui équivaut à 6 respirations par minutes.

Pour maintenir cet équilibre, le modèle optimale est celui du 3/6/5 c'est-à-dire 3 fois par jour, 6 respirations par minute pendant 5 minutes.

Les bienfaits de cette pratique simple et gratuite permettent d'abaisser le taux de cortisol, l'hormone du stress et d'augmenter le taux de DHEA, l'hormone de jeunesse. Et donc d'être plus zen.

Des études ont montré des améliorations des taux tensionnels chez les hypertendus. Le docteur Evgueny Vaschillo, qui s'intéressait à l'asthme, avait également noté des effets anti-inflammatoires.

Des chercheurs en neurosciences et dans les domaines cognitifs s'intéressent de près à la cohérence cardiaque. Des études sont en cours dans des écoles et portent sur la confiance en soi, la mémorisation, l'apprentissage et le volume sonore en classe.

**3ème habitude : la mise à la terre, earthing ou**

grounding :



En 1998, Clinton Ober eu une idée en observant des gens marcher dans la rue. Il constata que tous, lui y compris, portaient des chaussures avec des semelles en caoutchouc qui les isolaient de la terre.

En tant qu'ancien installateur du câble aux États-Unis dans les années 80 et 90, celui-ci connaissait bien la mise à la terre des appareils électriques.

Il s'est donc posé la question : y a-t-il un lien entre le fait que nous sommes isolés de la terre et l'augmentation des maladies chroniques ?

Nos ancêtres, marchaient sans chaussures, puis sont apparues les chaussures mais toujours fabriquées dans les matériaux naturels comme du cuir par exemple.

Ces matériaux sont conducteurs, par contre le caoutchouc est un excellent isolant.

Fort de cette découverte, il voulu avoir des preuves scientifiques et rencontra le Dr Stephen Sinatra, un cardiologue qui le prit au sérieux. Ensemble, ils démontrèrent qu'en se mettant pieds nus sur la terre, nous équilibrons notre potentiel électrique.

Nous sommes chargés positivement et nous manquons d'électrons. La terre, quant à elle, est chargée

d'électrons libres. Lorsque nous nous mettons pieds nus, nous déchargeons notre charge positive et faisons le plein d'électrons libres. Ceux-ci neutralisent les radicaux libres, responsables de l'oxydation cellulaires, entraînant un processus inflammatoire.

La mise à la terre :

- diminue [l'inflammation](#)
- permet une meilleure récupération chez les sportifs
- joue un rôle dans la régulation veille / sommeil, sur [l'insomnie](#) et sur le décalage horaire
- diminue les tensions musculaires
- diminue le stress, accroît l'énergie et la vitalité

J'avais déjà abordé la mise à la terre dans un autre [article](#) plus détaillé, mais je pense que si vous deviez ne retenir qu'une seule de ces 3 habitudes pour être zen au quotidien, c'est bien la mise à la terre. Où que vous soyez, essayez de vous mettre pieds nus sur de la terre, du sable de l'herbe dans un parc et ressentez votre corps se charger d'électrons

Pour être zen et détendu, essayez la cohérence cardiaque les pieds nus dans une forêt sans ondes électromagnétiques ou pour la version urbaine, essayez donc d'éteindre tous vos appareils émettant des CEM couchez-vous sur un drap de mise à la terre et pratiquez la cohérence cardiaque.

Enjoy ☐

---

# L'insomnie, connaissez ??

**VOUS**

Si vous avez des insomnies fréquemment, vous êtes comme les 20 % de la population, qui souffrent de problèmes de sommeil.

**CHER CERVEAU  
TU POURRAIS ARRÊTER  
DE T'ACTIVER LA NUIT,  
J'AI BESOIN DE DORMIR  
MERCİ**



L'insomnie est multifactoriel, elle est souvent liée à des problèmes de stress, d'anxiété ou de dépression.

Certains facteurs environnementaux sont parfois responsables, comme le bruit, la chaleur ou un excès de luminosité dans la chambre.

La digestion difficile, un repas trop lourd ou pris trop tard, parfois les deux, un abus de caféine ou de théine sont des causes assez fréquentes également.

Enfin il y a aussi les problèmes de santé qui peuvent troubler notre sommeil, comme le syndrome des jambes sans repos, l'apnée du sommeil, certaines pathologies lourdes comme la maladie d'Alzheimer ou de Parkinson.

Les conséquences des insomnies sont :

- Fatigue
- Troubles de la mémoire
- Troubles cognitifs

- Troubles de l'attention



- Maux de tête
- Irritabilité
- Angoisses
- Dépression

Comment remédier à ces problèmes de sommeil sans pour autant se gaver de benzodiazépines ?

Il y a deux substances impliquées dans le sommeil, il s'agit de la mélatonine et de la sérotonine.

La mélatonine est l'hormone du sommeil, elle est sécrétée dans la glande pinéale à partir de la sérotonine (5-HTP).

La sérotonine est un neurotransmetteur, une substance qui transmet des informations entre les neurones. Elle est impliquée dans la gestion de l'humeur, on l'appelle aussi l'hormone du bonheur.

La sérotonine, est un des trois principaux neurotransmetteurs produit de manière endogène à partir d'un acide aminé essentiel : le tryptophane.

Le 5-HTP est le métabolite intermédiaire de L-Tryptophane dans la production de sérotonine.

En utilisant du 5-HTP on contourne la conversion de L-tryptophane en 5-HTP (par l'enzyme tryptophane hydroxylase), qui est l'étape de la synthèse de la sérotonine.

La sérotonine ne peut pas traverser la barrière hémato-encéphalique, dès lors, la sérotonine utilisée par les cellules cérébrales doit être fabriquée dans le cerveau.

Le 5-HTP traverse aisément la barrière hémato-encéphalique.

Le 5-HTP agit en augmentant les niveaux de sérotonine dans le système nerveux central.

On a également constaté une augmentations des niveaux d'autres neurotransmetteurs comme la mélatonine, la dopamine, la norépinéphrine et la bêta-endorphine après l'administration orale de 5-HTP.

On trouve le 5-HTP dans les graines de griffonia simplicifolia, une plante grimpante originaire d'Afrique, et plus particulièrement du Ghana.

Afin de vous épargner un voyage en Afrique, vous pouvez aussi vous procurez du griffonia en gélule en cliquant sur le lien : <http://bit.ly/GRIFsimp>

ou en cliquant sur l'image ci-dessous





# Hébergez-vous *Helicobacter pylori*, ce locataire indésirable ?

## Hébergez-vous *Helicobacter pylori*, ce locataire indésirable ?

Faisons connaissance avec ce locataire indésirable du nom d'*Helicobacter pylori*, qui était déjà présent dans l'estomac de la moitié des Homo Sapiens en Afrique de l'est il y a 58.000 ans (Linz et al. 2007).

## Qui est notre locataire, *Helicobacter pylori* ?

En 1906, Walter Krienitz, un médecin allemand, publia un article intitulé « Apparition de spirochètes de formes diverses dans le contenu gastrique du carcinome ventriculaire ». Dans lequel il décrit des bactéries spiralées vivant dans l'estomac. Plusieurs chercheurs ont décrit ce type de bactéries en analysant des muqueuses gastriques, mais aucun n'a réussi à mettre ces bactéries en culture. Jusqu'à un certain week-end de Pâques 1982... La semaine précédant le week-end de Pâques, Barry Marshall en était déjà à 34 mises en culture de biopsies gastriques qui avaient toutes échouées. D'ordinaire, Marshall analysait ses résultats après 48 heures, mais à cause du long week-end de Pâques, les biopsies sont restées 5 jours dans les boîtes de Pétri. De retour au labo, il découvrit des colonies de bactéries. Le mystère d' *Helicobacter pylori* était enfin percé à jour.

Marshall et Warren ont d'abord pensé que cette

bactérie énigmatique appartenait au genre *Campilobacter* et l'ont d'abord baptisée *Campilobacter piloridis*, par la suite elle a reçu le nom de *Campilobacter pylori*, ensuite *Hélicobacter piloridis* et enfin *Helicobacter pilory*.

La communauté scientifique, persuadée que l'environnement gastrique était stérile en raison de l'acidité qui y régnait, a d'abord réfuté la thèse de l'implication d'*Helicobacter pilory* dans la gastrite et l'ulcère.

Héroïquement, Barry Marshall a lui-même ingéré une fiole contenant la culture d'*Helicobacter pilory* et a développé une gastrite qu'il a soignée avec des antibiotiques, afin de prouver qu'ils avaient raison, son collègue Warren et lui-même. Leurs travaux ont finalement été approuvés par la communauté scientifique et ils ont été récompensés par le prix Nobel de médecine en 2005.

### **Portrait robot du coupable**

*Helicobacter Pylori* est assez petit (2,5 à 5  $\mu\text{m}$  de long) et possède entre 4 et 6 flagelles qui lui permettent de se déplacer très rapidement dans l'univers hostile de l'estomac. Sa forme en hélice qui lui a donné son nom, lui permet de s'incruster aux muqueuses gastriques.

### **Quel est le modus operandi d'*Helicobacter pilory* ?**

En raison de l'acidité gastrique, il ne peut pas survivre dans la lumière de l'estomac, il va donc se cacher dans la muqueuse dont le pH est plus élevé. *Helicobacter pilory* est capable de survivre dans cet univers impitoyable, mais n'aime pas pour autant l'acidité, il a donc un truc pour palier à cela.

Il est capable, grâce à l'enzyme uréase, de

décomposer l'urée en ammoniac et en dioxyde de carbone, cette action enzymatique modifie le pH de l'estomac en le rendant plus alcalin.

Malheureusement pour nous, mais coup de bol pour *Helicobacter*, nous vieillissons, et comme je l'avais évoqué dans un article précédent sur la serrapeptase, notre corps produit de moins en moins d'enzymes. Il en va de même pour l'acide chlorhydrique (HCl) produit dans l'estomac. La conséquence d'une hypochlorhydrie est que la pepsine, l'enzyme gastrique responsable de la digestion des protéines n'est plus activée et des protéines mal digérées arrivent dans le duodénum.

La seconde conséquence de la production d'ammoniac est que celui-ci endommage l'épithélium gastrique et enclenche par ce fait, la formation d'ulcères gastriques.

Certains récepteurs gastriques parviennent à repérer la flagelline de certaines bactéries, comme celles de *Salmonella Typhimurium*, mais pas celle d'*Helicobacter pilory*. Il semblerait que ce soit pour cela qu'il n'y a pas de réponse immunitaire et que cette bactérie squatteuse puisse séjourner illégalement dans notre estomac sans être inquiétée.

Non-contente de modifier la chimie de notre estomac, cette indésirable injecte des sécrétions dans les cellules épithéliales pouvant provoquer un cancer gastrique.

**Quelles sont les pathologies liées à la présence de *Helicobacter pilory* ?**

Il existe plusieurs pathologies qu'on associe à *Helicobacter pilory*:

- la dyspepsie non-ulcéreuse (douleurs ou malaises épigastriques)
- des ulcères gastriques et/ou duodénaux
- des gastrites chroniques
- une malabsorption de la vitamine B12
- des gastrites atrophiques entraînant une hypochlorhydrie voire une achlorhydrie (diminution ou absence de production d'HCl)
- des métaplasies (transformation d'un tissu cellulaire différencié en un autre tissu cellulaire différencié ) intestinales qui traduisent un stade précancéreux
- des cancers :
  1. le cancer de l'estomac
  2. l'adénocarcinome
  3. le lymphome du MALT gastrique (affecte le tissu lymphoïde associé aux muqueuses, il est extraganglionnaire)

L'*Helicobacter* serait l'un des facteurs de risque principal du cancer gastrique. L'éradication de ce germe permet de diminuer notablement la fréquence de ce type de cancer.

- le risque de développer une forme sévère d'acné
- *Helicobacter pilory* pourrait contribuer à la survenue de la maladie de Parkinson
- des études montrent une association entre l'infection à *Helicobacter pilory* et la maladie d'Alzheimer qui reposent sur l'hyperhomocystéinémie (augmentation du

taux d'homocystéine dans le sang qui est associée à certaines maladies cardiovasculaires, thromboses veineuses, etc.) induite par l'atrophie gastrique et l'inflammation chronique.

## Pathologies gastro-intestinales induites par l'infection à *Helicobacter pylori*.



## Incidence sur la maladie de Parkinson

Les personnes atteintes de maladie de Parkinson sont 1,5 à 3 fois plus susceptibles d'être infectées par *Helicobacter pylori*. L'éradication de la bactérie *Helicobacter pylori* a amélioré la fonction motrice et l'absorption de la lévodopa chez les patients atteints de la maladie de Parkinson par rapport aux patients atteints de la maladie de Parkinson, mais dont l'infection par *Helicobacter pylori* n'a pas été soignée.

Des chercheurs ont trouvé quatre principales explications possibles pour l'association entre la maladie de Parkinson et l'infection par l'*Helicobacter pylori*

- Les toxines bactériennes produites par

*Helicobacter pilory* peuvent endommager les neurones.

- L'infection déclenche une réponse inflammatoire massive qui endommage le cerveau.
- *Helicobacter pilory* peut perturber la flore microbienne intestinale normale.
- La bactérie pourrait interférer avec les propriétés d'absorption de la lévodopa, le médicament couramment utilisé pour traiter les symptômes de la maladie de Parkinson.

L'apparition de la maladie de Parkinson est souvent précédée d'un dysfonctionnement gastro-intestinal, ce qui suggère que la maladie pourrait provenir de l'intestin et se propager au cerveau le long de l'axe cerveau-intestin.

Comment combattait-on l'ulcère gastrique avant 1982 ?

Avant 1982, la maladie ulcéreuse était considérée comme résultant d'un conflit entre l'acide gastrique et la pepsine, associé au stress, à l'alimentation trop épicée et à un mode de vie malsain. Les ulcères gastriques ont été traités en prescrivant des anti-acides qui diminuaient les symptômes, mais ne guérissaient pas l'infection.

Le problème avec les anti-acides, c'est que telles les manigances de *Helicobacter pilory*, ils modifient le pH de l'estomac en le rendant plus alcalin. Et comme nous l'avons vu plus haut, ce n'est pas une bonne idée, aboutissant à une hypochlorhydrie.

**Quid depuis la découverte de *Helicobacter pilory* ?**

En général, le traitement classique pour se débarrasser de l'importune bactérie est une antibiothérapie composée de 3 antibiotiques et d'un

inhibiteur de la pompe à protons (consensus de Maastricht en 2012). Les recommandations de la Société Française de gastro-entérologie sont les suivantes : amoxicilline 2 g/j + IPP à double dose pendant cinq jours, puis métronidazole 1 g/j + clarithromycine 1 g/j + IPP à double dose pendant cinq jours.

## **IPP, kesako ?**

Les inhibiteurs de la pompe à protons (IPP) sont un groupe de molécules dont l'action principale est une réduction prononcée et de longue durée (18 à 24 heures) de la production d'acidité gastrique en agissant sur la pompe à protons. Les effets secondaires des IPP peuvent provoquer dans le meilleur des cas, diarrhées, nausées et vomissements, des douleurs abdominales et des maux de tête ceux-ci disparaissent rapidement à l'arrêt du traitement. D'autres effets secondaires ont été rapportés comme l'effet rebond (qui augmente la production d'acidité après l'arrêt du traitement), des infections digestives essentiellement à *Clostridium difficile*, des infections respiratoires, des fractures osseuses, des néphrites interstitielles, des cancers gastriques et une augmentation des risques cardiovasculaires. Si vous prenez des anti-acides, je vous conseille la lecture de cet article de la [Revue Médicale Suisse](#).

## **Prévalence**

Selon certaines estimations, *Helicobacter pylori* infecterait 50 % de la population mondiale. Dans les pays développés environ 20 % des personnes âgées de moins de 40 ans seraient touchées tandis que dans les pays en développement la prévalence serait de 80 à 90 %. Par contre, le taux de prévalence grimpe à 50 % pour les 60 ans et plus dans les pays développés.

## Comment se débarrasser de l'hôte indésirable ?

Comme rapporté plus haut, le rapport de consensus de Maastricht donne les lignes directrices du traitement de *Helicobacter pilory* en combinant une antibiothérapie à un IPP, mais cette approche comporte des risques d'effets secondaires et également une résistance croissante des bactéries.

Il existe une bactérie lactique du nom de *Lactobacillus reuteri* qui est naturellement présente chez l'homme. C'est une bactérie à gram positif (cf wiki) en forme de bâtonnet. *Helicobacter pilory* est une bactérie à gram négatif (cf wiki) en forme de spirale. *Lactobacillus reuteri* se lie à *Helicobacter pilory* grâce à des molécules d'adhésion, ceux-ci reconnaissent et adhèrent à la surface de *Helicobacter pilory* et forment des agrégats qui sont ensuite excrétés par l'organisme de manière naturelle.

Le *Lactobacillus reuteri* est séché, à basse température, afin de ne pas dénaturer les molécules d'adhésion. *Lactobacillus reuteri* est inactivé afin d'être stable dans les conditions d'acidité gastrique ainsi son efficacité ne dépend pas de sa survie dans l'estomac.

Voici comment cela fonctionne en image :

Où trouver le *Lactobacillus reuteri* (Pylopass) ?

<http://neo-cosmo.ovh/produit/h-pylori-control-2/>





<http://neo-cosmo.ovh/produit/h-pylori-control-2/>

## Références

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1847463/>

<https://www.thieme-connect.de/DOI/DOI?10.1055/s-0031-1284011#JR693-6>

[http://www.jle.com/fr/revues/gpn/e-docs/sur\\_la\\_piste\\_infectieuse\\_de\\_la\\_maladie\\_dalzheimer\\_helicobacter\\_pylori\\_\\_306735/article.phtml](http://www.jle.com/fr/revues/gpn/e-docs/sur_la_piste_infectieuse_de_la_maladie_dalzheimer_helicobacter_pylori__306735/article.phtml)

<https://www.revmed.ch/RMS/2015/RMS-N-485/Inhibiteurs-de-la-pompe-a-protons-IPP-peut-etre-pas-si-inoffensifs-que-cela>

---

# La serrapeptase, l'enzyme

# miracle

**Qu'est ce que la serrapeptase ?**



La serrapeptase est une enzyme protéolytique, c'est-à-dire une enzyme qui dégrade les protéines. Celle-ci a été découverte grâce à des bactéries, les *Serratia mercesans* qui produisent la serrapeptase dans l'intestin du ver à soie. Cette enzyme permet au vers à soie de sortir de son cocon en créant une brèche dans celui-ci.

**Que sont les enzymes en bref (très très bref) ?**

Les enzymes sont des bio-catalyseurs métaboliques. Nous possédons environ 3.000 enzymes qui génèrent 7.000 réactions enzymatiques, c'est dire si elles sont importantes. Nous connaissons souvent les enzymes pancréatiques, qui nous aident à digérer : la protéase, pour la digestion des protéines, la lipase, pour la digestion des graisses et l'amylase qui dégrade les amidons.

Notre production d'enzymes commence à décroître dès l'âge de 27 ans (hé oui, c'est jeune !!!), le corps possède une réserve d'enzymes et compte bien préserver ses réserves pour le reste de sa vie, donc il économise. Nous perdons la capacité à détruire

les dépôts de fibrines qui se fixent un peu partout dans le corps. C'est à partir de cet âge-là que nous commençons, nous les femmes, à développer des kystes aux seins, aux ovaires, à l'utérus, etc. Certaines sont aussi touchées par l'endométriose, maladie douloureuse et invalidante.

La fibrine, qui est constituée de protéines mal digérées, fait aussi parties des constituants des caillots sanguins, qui se collent aux parois des artères. Ces protéines mal digérées se logent aussi dans les articulations, créant ainsi des douleurs articulaires.

**Qu'est ce que la serrapeptase peut faire pour vous ?**



La serrapeptase a la propriété de dissoudre la fibrine, elle pénètre dans la circulation sanguine et détruit les protéines mal digérées. La serrapeptase ne s'attaque qu'aux tissus morts et pas aux tissus vivants, ce qui permet au ver à soie de s'extirper de son cocon sans dommage, alors que les fibres du cocon sont dissoutes.

La serrapeptase peut détruire et éliminer tous les

dépôts de fibrine, lipidiques ou calciques ce qui fait de cette enzyme la championne des anti-inflammatoires. Certaines études ont montré que la serrapeptase agit également comme fluidifiant des mucosités en réduisant la viscosité du mucus chez des patients atteints de sinusite chronique.

Le Dr Hans Nieper à Hanovre en Allemagne poursuit des recherches depuis plusieurs années sur l'action de la serrapeptase sur les maladies cardiovasculaires. Il a constaté une amélioration de la circulation sanguine chez ses patients traités avec de la serrapeptase ce qui indiquerait que l'action de dissolution de la serrapeptase dégraderait les plaques d'athérome.

### **Efficace contre les biofilms**

La serrapeptase s'avère aussi efficace pour dissoudre les biofilms des bactéries ce qui peut donner de bons résultats dans le traitement de la maladie de Lyme. Les biofilms sont des agrégats des cellules, de protéines et de polysaccharides dans lesquels les bactéries se cachent pour se protéger des agressions dues aux antibiotiques et au système immunitaire. Le biofilm constitue donc une carapace de protection devenant un obstacle pour la résolution de l'infection.

En ce qui concerne la maladie de Lyme, les biofilms sont constitués principalement de morceaux de gaine de myéline, la paroi entourant les nerfs, donc quand le système immunitaire s'attaque aux bactéries, il s'attaque également au système nerveux central.

La borrelia Burgdorferi est non seulement capable de constituer des biofilms, mais aussi de produire des gènes résistants aux antibiotiques en quelques

générations. Elle a donc tout loisir de proliférer en étant en sécurité dans son abri. Nous devons cette découverte importante sur le comportement de ces bactéries aux Docteurs Alan MacDonald et Eva Sapi.

La problématique des biofilms se retrouve aussi dans une pathologie très rependue, celle de la candidose. Le candida Albicans a lui aussi la faculté de générer des biofilms pour éviter les antifongiques, et 72 heures après la formation du biofilm, celui-ci est totalement résistant aux antifongiques, c'est la raison pour laquelle il est tellement difficile de se débarrasser du candida Albicans.

C'est ici que la serrapeptase intervient, lorsque celle-ci a dégradé la fibrine des biofilms, les agents pathogènes sont alors exposés au système immunitaire, aux médicaments ou aux autres substances pouvant les détruire.

## **En conclusion**

Pour résumer, la serrapeptase possède des propriétés très intéressantes pour ses actions anti-inflammatoires, de réduction de la viscosité du mucus et de destructions des agrégats de fibrine. C'est une enzyme qui est indiquée dans beaucoup de pathologies, en voici une petite liste non-exhaustive :

- Adhérences post opératoires
- Arthrite rhumatoïde
- Arthrose
- Asthme
- Athérome artériel
- Cervicalgies

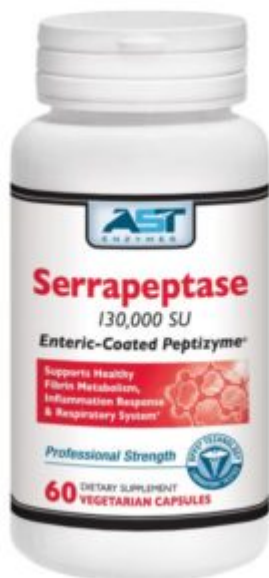
- Déchets protéiniques dans les articulations
- Dépôts fibrinoïdes
- Enflure post opératoire
- Hémorroïdes
- Inflammations ORL
- Kystes
- Maladie de La Peyronie
- Maladie de Lyme
- Mucosités broncho-pulmonaires
- Obstructions des coronaires
- Œdèmes
- Ovaires polykystiques
- Problèmes pulmonaires
- Rhumatismes
- Scléroses tissulaires
- Seins fibrokystiques
- Sinusite chronique
- Syndrome du canal carpien
- Tuméfactions inflammatoires
- Ulcères

Son utilisation est conseillée sur le long terme. Si les effets peuvent se faire sentir au bout de quelques semaines, il faut plus de 6 mois à l'enzyme pour nettoyer l'organisme.

**Où trouver de la serrapeptase de bonne qualité ?**

Ici

: <http://neo-cosmo.ovh/produit/serrapeptase-peptizyme-130-000-su-60-gelules-2/>



Ici

: <http://neo-cosmo.ovh/produit/serrapeptase-peptizyme-130-000-su-60-gelules-2/>

Références :

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC118068/>

<https://www.lymeclinics.com/biofilm/#.W60Fg0gzaM8>

---

## Maladie de Lyme

Voici un ensemble de livre sur la maladie de Lyme, zoonose transmise par une piqûre de tique.

- Le livre de Christian Perronne, spécialiste français de



la maladie de Lyme.

La maladie de Lyme, cette étrange infection déclenchée par une piqûre de tique, peut provoquer dermatoses, arthrites et jusqu'à des atteintes neurologiques.

Pourquoi les patients sont-ils souvent abandonnés à leur souffrance ? Pourquoi ne traite-t-on pas plus efficacement cette maladie alors que des solutions thérapeutiques existent ?

Le professeur Perronne, médecin et chercheur de renom, le premier à avoir sensibilisé les pouvoirs publics, raconte dans ce livre de manière claire et précise tout ce qu'on sait aujourd'hui de cette maladie et comment la guérir. Il répond également aux multiples interrogations de ceux, de plus en plus nombreux, qui sont concernés par cette affection.

Ce livre nous aide aussi à mieux comprendre et à savoir soigner cet ensemble de maladies mal connues dues à des infections cachées, comme la maladie de Lyme.

- Le livre de Richard Horowicz spécialiste américain de la maladie de Lyme.



Le Dr Horowitz soigne et guérit depuis près de 30 ans des personnes atteintes de Lyme et d'autres maladies invalidantes transmises par les tiques. Ce livre rassemble toute son



expérience. Objectif : mettre fin au calvaire de ceux qui souffrent.

Vous avez eu un diagnostic de Lyme, mais vous ne guérissez pas malgré les traitements ? Vous trouverez une explication à vos troubles, des pistes pour évaluer le risque de co-infections, et des protocoles de traitement éprouvés, à partager avec votre médecin.

Vous vous plaignez depuis des mois ou des années de symptômes qui déroutent les médecins ? C'est peut-être Lyme et ses co-infections. De très nombreux patients sont infectés sans le savoir car les tests biologiques ne sont pas fiables. Ce livre vous aidera à évaluer vos risques d'être infecté(e) et vous mettra sur la voie du diagnostic et des traitements adéquats.

Vous avez reçu un diagnostic de fatigue chronique, de fibromyalgie, de pathologie auto-immune... ? Lyme mime toutes ces maladies. Le diagnostic différentiel en 16 points vous renseigne sur l'origine possible de ces troubles et les explorations complémentaires nécessaires.

Vous êtes médecin ? Certains de vos patients ont à coup sûr Lyme. Améliorez votre capacité diagnostique, familiarisez-vous avec la médecine intégrative de l'antibiothérapie à la phytothérapie en passant par les compléments antioxydants. Vous saurez réagir en cas d'échec d'un traitement, en explorant des pistes complémentaires, comme le dépistage d'intoxication par métaux lourds.

Le livre de Viviane Schaller, biologiste



Le 31 mai 2012, le ministère de la Santé ordonne la fermeture du laboratoire d'analyses Schaller, à Strasbourg, en pointe sur la maladie de Lyme – une affection grave transmise par les tiques. On lui reproche d'utiliser un test de dépistage non

homologué qui diagnostique davantage de cas de Lyme que les tests « officiels ». Plutôt que de s'interroger sur ses découvertes, on choisit en haut lieu de bâillonner la lanceuse d'alerte, qui sera même traînée en justice.

C'est cette situation absurde et scandaleuse que dénonce Viviane Schaller dans ce témoignage accablant. Elle raconte son combat pour faire évoluer le diagnostic de la maladie de Lyme et alerter autorités sanitaires, médecins et malades sur une épidémie dont l'ampleur est niée.

3 millions de Français infectés sans le savoir. 3 millions de personnes souffriraient de la maladie de Lyme mais moins de 10 000 sont soignées. La raison de cette situation ? Les symptômes miment une myriade d'affections et déroutent les médecins, qui fondent leur diagnostic sur un test biologique obsolète. Conséquence : les patients traînent leurs souffrances pendant des années.

Viviane Schaller révèle la collusion entre intérêts financiers, stratégie politique et enjeux de santé publique qui a abouti à cette situation, et propose des pistes pour sortir du déni.

Illustré de nombreux cas cliniques, un guide précieux pour comprendre la maladie de Lyme, ses symptômes et son diagnostic.



- Le 1er livre de Judith Albertat

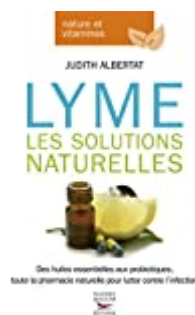
Une femme pilote instructeur dans une grande compagnie aérienne voit son état de santé se dégrader soudainement : douleurs physiques de plus en plus insoutenables, difficultés à parler, hallucinations visuelles, fatigue intense.

Elle consulte un, deux, dix médecins, trouve les meilleurs spécialistes, passe des dizaines d'examens médicaux. Mais

personne ne parvient à identifier la cause de ses souffrances. On finit par lui conseiller de consulter un psychiatre.

Convaincue au contraire que ses troubles sont bien réels et prête à tout pour en découdre avec le mal qui la ronge, cette femme décide de se battre.

Son parcours, décrit dans ce récit autobiographique, va l'amener à comprendre qu'elle souffre d'une maladie chronique en pleine expansion transmise par les tiques, les puces, les moustiques : la maladie de Lyme. Et surtout à découvrir qu'à côté des traitements proposés (antibiotiques), il existe des thérapies alternatives peu connues mais particulièrement efficaces.



- Le 2ème livre de Judith Albertat

À l'été 2011, dans Maladie de Lyme, mon parcours pour retrouver la santé, Judith Albertat dénonçait les difficultés rencontrées par les malades pour avoir un diagnostic fiable et trouver un médecin aguerri.

Formée depuis à la naturopathie, la nutrition et l'aromathérapie, elle a rassemblé ici tout ce qu'il faut savoir pour se soigner naturellement, une mine de conseils qu'elle tire de son expérience auprès de dizaines de malades mais aussi des découvertes scientifiques récentes. Son message : oui on peut sortir d'une maladie de Lyme chronique, mais les antibiotiques ne suffisent pas toujours, d'autant qu'ils peuvent entraîner des effets secondaires sérieux. Il faut restaurer en profondeur son « terrain », en particulier les systèmes immunitaire et digestif, et surtout recourir à des traitements naturels ciblés, puissants et sans risque.

Dans cet ouvrage, elle explique concrètement :

Quels examens permettent de faire le point sur son état de

santé réel,

Comment combler les déficits en vitamines et minéraux et lutter contre l'inflammation,

Comment se désintoxiquer des métaux lourds et renforcer son système immunitaire,

Comment rétablir la perméabilité intestinale,

Quelles huiles essentielles utiliser et à quelles doses,

L'alimentation à adopter pour en faire une alliée de sa guérison.



- Le livre de Sophie Benarrosh

La vie de Sophie Benarrosh a basculé il y a dix-huit ans. État grippal, douleurs intenses, épuisement, vertiges, concentration difficile... Du jour au lendemain, elle est assaillie de symptômes violents et inexplicables qui laissent perplexes les spécialistes. Commence alors une errance médicale de quatre ans jusqu'au premier diagnostic : le Syndrome de fatigue chronique, maladie neurologique incurable, inexplicable, invisible. Puis un autre diagnostic s'ajoute, celui de la maladie de Lyme.

Armée d'une volonté de fer, elle entreprend ses propres recherches sur le mal qui la ronge. Recoupant de multiples travaux internationaux, elle découvre un lien entre la maladie de Lyme et les ravages des métaux lourds sur l'organisme.

Sophie Benarrosh a choisi de témoigner et de livrer avec précision les conclusions de son enquête, dévoilant les solutions et les conseils pratiques grâce auxquels elle commence à cheminer vers la guérison.

Un récit qui nous concerne tous, vivant, souvent grave, mais d'un optimisme contagieux.

« Votre itinéraire d'exception suscite émotion, admiration et

respect. » Dr Richard I. Horowitz (États-Unis), auteur de Soigner Lyme et les maladies chroniques inexplicables

Préface du Pr Christian Perronne, spécialiste des maladies infectieuses et tropicales. Il est chef de département à l'Hôpital universitaire Raymond-Poincaré de Garches et préside le Conseil scientifique de la Fédération Française contre les Maladies Vectorielles à Tiques.

Le livre de Yannick



Yannick, 12 ans 1/2, fait des malaises suite à un état grippal. Il essaie de se lever mais ne peut plus marcher. Ses parents consultent rapidement. Après les pires diagnostics, commence une longue descente aux enfers qui durera 11 mois. Balloté de service en service, Yannick est pris pour un simulateur, les médecins pensent que tout se passe « dans sa tête », voire qu'il subit de la maltraitance de la part de ses parents.

Que faire quand son enfant dépérit ? Que faire quand aucun traitement n'est efficace ? Que faire face à l'absence de dialogue et au manque d'empathie du corps médical face à la souffrance de son enfant ?

Yannick a été sauvé par le professeur Perronne. Toutefois, cette histoire parmi tant d'autres révèle la méconnaissance de cette maladie et l'inefficacité des tests de dépistage.

Préface du Pr Christian Perronne

---

# Comment iodez-vous ?

## Qu'est-ce que l'iode Lugol ?



Avant de se pencher sur l'iode Lugol et comprendre à quoi cela peut bien servir, il faut d'abord se concentrer sur l'iode et ses carences. En effet, l'iode est un élément très important pour le bon fonctionnement de notre organisme. Toutefois, notre corps ne doit pas en manquer ou en avoir trop sinon cela créerait divers symptômes plus ou moins désagréables. Par conséquent, si vous manquez d'iode, vous devez palier à cette carence au plus vite. Le problème c'est que de nos jours, de plus en plus de personnes ont des carences en iode, parfois même sans s'en rendre compte à cause d'une mauvaise alimentation, par exemple. C'est là qu'entre en jeu l'iode Lugol. Mais à quoi sert l'iode Lugol exactement ?

## L'importance de l'iode pour l'organisme

Comme expliqué plus haut, l'iode est très important pour notre corps et pour nous maintenant en bonne santé. Ce que vous ne savez pas, c'est qu'en réalité, l'iode fait partie d'une grande famille comprenant également le fluor, le chlore et le brome. Tous ces éléments doivent avoir des taux équilibrés pour ne pas influencer sur les autres. Par conséquent, il est primordial d'avoir, notamment, une alimentation suffisamment

riche et variée, ce qui vous permettra de maintenir ces taux parfaitement équilibrés.

Avoir des carences en iode peut être assez dangereux pour votre santé. Et pour cause, l'iode est un élément essentiel des hormones thyroïdiennes. L'iode aide au bon fonctionnement du cerveau, des reins, des muscles ou encore du cœur. De plus, l'iode permet éliminer certains éléments tels que l'arsenic, le mercure, l'aluminium... Mais ce n'est pas tout puisque l'iode permet aussi de réguler les humeurs ou encore désinfecter les tissus lorsqu'il y a des infections. En d'autres termes, l'iode est un élément bien plus important qu'on pourrait le croire.

### **Les conséquences des carences en iode**

En premier lieu, sachez que lorsqu'il y a une carence en iode, les récepteurs qui servent à capter l'iode se focaliseront sur les autres éléments présents dans cette grande famille, à savoir, le fluor, le chlore et le brome. Mais alors, qu'elles sont les conséquences d'une carence en iode ? Vraisemblablement, d'après certaines études, les carences en iode pourraient favoriser l'apparition de maladies dégénératives. Mais attention, ce qu'il faut savoir c'est que parfois, on suppose une carence en iode parce que les autres éléments de cette famille ont des taux trop élevés.

En effet, dans notre quotidien, nous sommes très exposés au chlore, au fluor et au brome. De quelle manière ? Quand vous allez à la piscine, il y a du chlore dans l'eau. Dans notre alimentation, la plupart des produits à base de céréales contiennent du brome tandis que de nombreux dentifrices que nous utilisons au quotidien sont riches en fluor. Lorsque ces trois éléments sont en trop grand nombre dans l'organisme, ils évincent l'iode et perturbent le système endocrinien, ce qui n'est pas bon.

### **Comment pallier aux carences en iode ?**



Le meilleur moyen de combler une carence en iode est de modifier son alimentation. En effet, les produits de la mer comme les crustacés, les algues ou encore le sel de table contiennent de l'iode, ce qui vous permettra d'en avoir suffisamment dans l'organisme (en veillant bien sûr à ne pas en avoir trop). Mais il existe un autre moyen combler les carences en iode : l'iode Lugol. L'iode Lugol est un réactif qui est composé d'iode moléculaire  $I_2$  et d'iodure de potassium KI en solution aqueuse mélangés à de l'eau distillée ou de l'eau osmosée. Souvent, l'iode Lugol est utilisé en cas de carences en iode.

### **Quelles sont les doses recommandées ?**

L'iode Lugol est parfaitement adapté dans le cas de carences en iode. Alors si vous avez certains symptômes comme de la fièvre, des douleurs musculaires, de la fatigue... C'est sûrement parce que votre carence en iode est assez importante. Dans ce cas, entamez une cure d'iode Lugol. En ce qui concerne les doses recommandées, tout dépend du type d'iode Lugol que vous utilisez :



Pour de l'iode Lugol à 2 %, vous allez devoir prendre une goutte diluée dans un verre d'eau pendant trois jours. Ensuite, augmentez d'une goutte tous les trois jours.

Pour de l'iode Lugol à 5 %, prenez  $\frac{1}{2}$  goutte diluée dans un verre d'eau pendant trois jours puis augmentez d'une demi goutte tous les trois jours.

Faites cela jusqu'à atteindre une dose de 50 mg d'iode Lugol par jour pendant trois mois. Au bout de trois mois, redescendez les doses à 12 mg par jour, soit l'équivalent de 2 gouttes d'iode Lugol à 5 %. Attention, accompagnez toujours votre prise de nourriture car si vous prenez de fortes doses d'iode Lugol à jeun, cela peut devenir irritant. Par ailleurs, sachez qu'il est préférable de faire une pause de deux jours tous les cinq jours afin de ne pas altérer le bon fonctionnement de la fonction rénale.

Comme vous l'aurez compris, les carences en iode peuvent être néfastes pour votre santé car cela nuit au bon fonctionnement de votre organisme. La plupart des gens négligent l'iode et ses bienfaits. Alors si vous pensez avoir des carences en iode, le mieux est de modifier votre alimentation au plus vite en réduisant le fluor, le chlore et le brome tout en augmentant l'iode. Bien évidemment, n'oubliez pas que les taux doivent être équilibrés. De même, la cure d'iode Lugol peut être très efficace dans le cadre de carence en iode, il serait donc dommage de ne pas en profiter. Toutefois, gardez bien en tête les doses recommandées à bien respecter pour ne pas faire de surdosage et pensez aussi à faire des pauses de deux jours tous les cinq jours pour ne pas altérer la fonction rénale. Par ailleurs, sachez que si l'iode Lugol ne doit pas être pris à jeun, il vaut également mieux éviter de le prendre après 16 heures. L'idéal est donc de le prendre après le petit-déjeuner ou après le repas du midi.

[Acheter de l'iode Lugol 5 %](#)



[Acheter de l'iode Lugol 5 %](#)

Article invité : écrit par Pascalina