

■ Antennes

- **24 – DORDOGNE**
Alain BOUCHET : 05 53 09 15 87
- **29 / 35 – BRETAGNE**
Chantal LE DEUNFF : 06 12 11 05 99
- **31 – HAUTE-GARONNE**
Michèle AYRAL-DUPRÉ :
05 61 30 15 81
madparis@live.fr
- **34 – HÉRAULT**
Margareta BAUMEISTER :
07 71 88 42 88
- **38 / 43 – ISÈRE – HAUTE-LOIRE**
Andrée CHOPARD-LALLIER :
06 80 44 75 91
andreecl49@orange.fr
- **40 – LANDES**
Béatrice LENDRESSE : 05 58 46 01 36
beat.lendresse@orange.fr
- **56 – MORBIHAN**
Françoise FOLLIOU :
06 87 93 37 81
- **59 – NORD**
Josette BONDUAEUX :
03 20 08 68 14
- **65 – HAUTES-PYRÉNÉES**
Sonia IVALDI : 06 32 89 12 74
- **66 – PYRÉNÉES-ORIENTALES**
Andrée DELBOUY : 04 68 22 44 22
andree.cazu@orange.fr
- **69 – RHÔNE**
Danielle BEAUQUIS : 04 78 75 54 09
elisabeth.ojardias@wanadoo.fr
- **72 – SARTHE**
Martine FAROY-FONTENAS 06 63 09
88 77 faroyfontenas72@gmail.com
- **81/82 – TARN / TARN ET GARONNE**
Jacqueline GIROUD : 05 63 56 30 50
jacqueline.giroud81140@orange.fr
- **87 – HAUTE-VIENNE**
Monique JACQUES :
06 86 47 26 58

■ Nos partenaires



■ Édito

MERCI ! Nous avons entamé cette année 2024 en éprouvant un certain soulagement : celui de constater que notre appel à l'aide a été relativement entendu par une centaine d'entre vous. Vos réadhésions et dons nous ont permis en effet de terminer l'année 2023 en meilleure posture ! Soyez-en chaleureusement remerciés... Nous avons aussi eu la bonne surprise de recevoir un legs de la part d'une adhérente malheureusement décédée, mais dont le geste de soutien nous permet également d'avoir une visibilité un peu plus longue... Certes, tout n'est pas gagné mais votre générosité nous autorise un peu d'espoir pour l'année à venir !

Nous avons aussi le plaisir de vous annoncer l'ouverture de notre nouveau site Internet !

Plus sobre, il permet à tout un chacun d'avoir nos coordonnées, de connaître un peu de notre longue histoire, de savoir quelles sont nos principales activités ou comment est organisée notre association. On peut aussi y adhérer par le biais de la plateforme HelloAsso, très facile d'utilisation et dont le fonctionnement est gratuit. (Chacun peut ajouter lors de son paiement une petite somme pour participer à la gestion de la plateforme). Nous espérons que notre site vous donnera satisfaction. Il nous permet, en tout état de cause, d'améliorer notre visibilité auprès du grand public.

Ils participent !

Certains de nos adhérents partagent leurs découvertes de lectures ou leur expérience de thérapies : dans ce numéro,

■ Sommaire

- Vie de l'association 2
- Dossier santé : le PEA 3
- Témoignage 5
- Prendre soins de ses reins 6
- Contact 7
- Lu pour vous 8

un point de vue « Lu pour vous » vous est ainsi proposé.

A chacun, un très grand merci !

Notre partenaire Phytofrais nous explique aussi le fonctionnement et les soins à apporter à nos reins pour les conserver en bon état ou améliorer leur fonctionnement, tandis que le CRP-Phyto nous communique aussi des informations pratiques concernant son gel-masque Sélongénine et la responsable du Laboratoire Mediamine nous rappelle l'utilité de de ses produits.



Un congrès « Médecine intégrative »

Plusieurs de nos adhérents ont assisté au congrès REEV organisé les 6 et 7 avril derniers en banlieue toulousaine. Diverses conférences ont eu lieu au cours du week-end sur des thématiques diverses, comme résumé en page 2. Dans notre prochain numéro, nous rendrons compte des interventions qui nous ont particulièrement intéressés.

À noter !

Notre Assemblée Générale 2024 aura lieu le samedi 8 juin de 9h à 18h à Toulouse. Une convocation est jointe à ce bulletin. L'après-midi sera animé par notre amie Mireille, sur le thème de « La musique, source de bien-être », suivie de « travaux pratiques » dans la joie et la bonne humeur ! Nous vous attendons nombreuses et nombreux à cette journée...

Le bureau

■ Vie de l'association

NOTRE ASSEMBLÉE GÉNÉRALE

Suite à divers problèmes administratifs, elle ne se déroulera pas le 27 avril comme annoncé, mais le **samedi 8 juin au local des « Imbriqués », 64 rue de Fenouillet 31200 Toulouse**. Nous remercions très vivement le tiers-lieu coopératif des Imbriqués de nous prêter leur local !

Les adhérents à jour de leur cotisation (ou qui la renouvellent simultanément) et ne peuvent se déplacer peuvent nous envoyer un pouvoir de vote pour une personne de leur choix, dans les conditions indiquées au bas de la convocation. Après votre inscription à l'AG, vous recevrez un dossier participant.

« VENEZ VOUS FAIRE DU BIEN ! »

Après les votes traditionnels du matin, notre amie Mireille, très impliquée dans divers domaines artistiques, nous initiera aux bienfaits du son et de la musique sur le corps l'après-midi :

- Savez-vous que chanter a une influence sur votre nerf vague et, par voie de conséquence, sur votre système inflammatoire ?
- Savez-vous que certains sons stimulent notre production de dopamine ?
- Connaissez-vous le rapport entre la dépression et Tarentelle, la musique italienne ?

Venez chercher les réponses à ces questions le 8 juin et passez un moment instructif et convivial avec nous !

Nous espérons vous accueillir nombreux !



UN NOUVEAU SITE INTERNET !

Il était devenu inaccessible en raison de sa vétusté et se devait d'être sécurisé : notre site internet vient enfin d'être repris en totalité. Convivial et facile pour nous à actualiser, nous aimerions en faire un outil de communication plus simple, plus efficace et plus lisible que ne l'était le précédent. Rendez-vous vite sur **www.solidariteasrs.fr** où les dernières nouvelles vous attendent !

POUR INFO : UNE DE NOS ADRESSES ÉLECTRONIQUES A ÉTÉ MODIFIÉE !

Suite à une demande de notre fournisseur d'accès Orange, qui souhaite basculer les adresses wanadoo.fr en adresses orange.fr, nous avons dû changer l'intitulé de notre adresse électronique historique.

solidaritemalades@wanadoo.fr devient donc **solidariteasrs@orange.fr** (asrs correspondant aux initiales de notre dénomination Association Solidarité Ressources Santé)

Mais pas d'inquiétude : les messages adressés à l'ancienne adresse nous parviennent encore ! Nous-mêmes utilisons plus fréquemment pour nos envois l'adresse solidarite-ressources-sante@orange.fr.

RAPPEL BULLETIN PAPIER

Pour des raisons financières, le bulletin papier sera désormais envoyé contre une participation de 3 € / an, à rajouter à votre cotisation annuelle. Merci de votre compréhension.

■ Marie-Thé nous a quittés...

C'est avec une très grande tristesse que nous avons appris début mars le décès de Marie-Thérèse Allard, fidèle bénévole active depuis plusieurs dizaines d'années au sein de notre Conseil d'Administration, du Bureau et du Fonds d'Aide de l'association.

Jusqu'à quelques mois avant un départ en EHPAD, elle participait à nos réunions, toujours souriante, bienveillante et maternelle. Pour Marie-Thé, la solidarité n'était pas un vain mot, sa générosité et son empathie

pour les personnes en difficulté en ont toujours été la preuve ; sans doute du fait que la vie ne l'avait pas épargnée... Nous garderons en mémoire sa bonté naturelle et assurons ses fils et leurs familles de toute notre sympathie et notre amitié.

Le Bureau



■ Un projet de REEV

L'association nouvellement créée REEV, « Renouveau de l'Être, Élan de Vie » nous a proposé à Bruguères (31) le week-end des 6 et 7 avril, un congrès tout public intitulé « Médecine du lien : vers la santé intégrative » avec un panel de conférenciers de renom sur des sujets en lien avec la santé intégrative tels que : santé naturelle, micronutrition, homéopathie, médecine traditionnelle chinoise, psychologie, psychiatrie métabolique, médecine quantique... Les thérapeutes présents étaient tous passionnés et passionnants.



Le projet de l'association REEV ? La création d'un centre de santé intégrative dans une

magnifique métairie à quarante minutes au Sud de Toulouse. Une campagne de financement participatif citoyen est lancée pour acquérir le lieu. Vous trouverez sur <https://www.associationreev.com/leprojet> une vidéo tournée sur le lieu, où sont expliquées les grandes lignes du projet, avec un dossier de présentation plus complet à télécharger. Si vous le souhaitez, vous trouverez aussi un formulaire où vous pourrez faire vos promesses de dons ou d'investissement (achat de parts dans une SCI qui va être créée dans ce but).

Rejoindre l'association REEV, c'est rejoindre le projet de centre de santé intégrative pour qu'ensemble ce rêve devienne une réalité pour nous, nos enfants et nos petits enfants !

Découvert en 1940, le PEA (de son petit nom palmitoyléthanolamide) est un dérivé d'acide gras saturé à chaîne longue, naturellement produit par les cellules du corps humain en situation de stress (Dre Levi-Montalcini, prix Nobel 1986 pour ses travaux sur son mode d'action). Il est synthétisé à partir des phospholipides qui constituent les membranes de chacune de nos cellules. Il appartient à la famille des cannabinoïdes fabriqués par le corps (ou endo-cannabinoïdes).

Il est également présent dans le lait maternel et l'alimentation en faible quantité, notamment dans les œufs, le soja, la viande et certaines huiles végétales. Il peut traverser la barrière hémato-méningée, ce qui lui permet d'être actif au niveau du cerveau.

Il participe à la réparation des tissus et assure un effet de protection. De ce fait, les tissus abîmés sont plus riches en PEA.

Mais sa production diminue très significativement avec l'âge, ce qui rend fort intéressante une supplémentation chez les seniors, d'autant que c'est une molécule sûre, bien tolérée, et sans risque de surdosage.

LES MULTIPLES ACTIONS DU PEA

Actuellement, il n'existe aucune allégation de santé sur le palmitoyléthanolamide, mais ce produit, très étudié pour ses propriétés anti-douleur, l'est aussi en tant que régulateur immunitaire, soutien de l'activité des neurones ou encore anti-inflammatoire. Le PEA est produit localement au niveau des cellules soumises à des stress tant externes (toxiques, agents infectieux, UV...), qu'internes (vieillesse, maladies auto-immunes...).

Son action sur le système endocannabinoïde en fait un « cousin éloigné » du THC – tétrahydrocannabinol – bien connu des consommateurs de cannabis, mais sans en avoir les effets psychorelaxants. Il possède en revanche un spectre d'actions positives bien plus large, notamment sur la santé mentale et le système immunitaire.

Action sur la douleur

Dans les douleurs chroniques, souvent difficiles à juguler où les traitements conventionnels arrivent à leurs limites: d'une part, on ne peut pas augmenter indéfiniment les doses du fait de la toxicité des médicaments ; d'autre part, leur efficacité n'est pas toujours au rendez-vous. Cela a poussé certains médecins spécialisés dans la prise en charge des douleurs chroniques à s'intéresser au sujet. (cf encadré)

Un antidouleur et un anti-inflammatoire universel

L'effet principal du PEA est de limiter l'activité des cellules immunitaires impliquées dans des phénomènes inflammatoires. Il peut aussi contrôler la perception de la douleur et optimiser l'effet des endocannabinoïdes (molécules fabriquées par notre corps afin d'atténuer la perception de la douleur) en limitant leur dégradation. Enfin, en se fixant sur des récepteurs intervenant dans la régulation des gènes de la douleur, il permet de moduler

les réactions inflammatoires et douloureuses.

Le PEA est également réputé agir sur les douleurs neuropathiques périphériques (ne touchant pas la moelle épinière) telles que :

La sciatique ou les douleurs du dos.

Dans l'arthrose du genou, il réduit la douleur et permet d'améliorer la mobilité de l'articulation.

Dans le syndrome du canal carpien, il réduit les fourmillements.

Il améliore la qualité de vie chez les patients et patientes atteintes de fibromyalgie.

Chez le patient diabétique, il diminue les douleurs neuropathiques et améliore la santé de l'œil en réduisant la pression oculaire et les lésions nerveuses. Il se révèle très important en prévention des complications du diabète.



Action sur le système nerveux

Au niveau du système nerveux, le PEA modifie les messages envoyés aux neurones et atténue le déclenchement de plusieurs types de douleurs.

D'une part, il agit sur la douleur aiguë (choc, coupure...) en assurant une « bonne » communication entre le système nerveux, immunitaire et hormonal ; d'autre part, son action est reconnue dans les douleurs neuropathiques chroniques liées à des perturbations au niveau des nerfs: par exemple, suite à une opération, une chimiothérapie ou une maladie chronique (diabète). Le patient se plaint alors de brûlures, de démangeaisons, de sensations de fourmillements... Si le mécanisme n'est pas encore bien connu, les chercheurs ont montré que le PEA agit en réduisant l'hyperexcitabilité des neurones.

Dans la prise en charge de la sclérose en plaques, qui atteint directement le système nerveux central, le PEA permet une légère amélioration de la qualité de vie.

De même, suite à un accident vasculaire cérébral, il améliore la récupération en limitant les mouvements involontaires.

Une piste prometteuse contre le déclin cognitif ?

Son rôle protecteur vis-à-vis du système nerveux central en fait une piste intéressante dans les maladies neurodégénératives telles que les maladies d'Alzheimer ou de Parkinson. Sa capacité à améliorer les fonctions cognitives et en même temps à diminuer l'inflammation

cérébrale en fait un acteur de choix en santé mentale. D'après une étude iranienne sur 58 participants souffrant de dépression, on observe aussi que la prise de 1,2 g de PEA par jour pendant six semaines a permis d'améliorer considérablement l'humeur et les symptômes généraux de la dépression (par rapport à un groupe contrôle ayant reçu un placebo). L'association avec un traitement antidépresseur (citalopram®) permettrait une réduction des symptômes de 50 %.

Action sur le système immunitaire

Les mastocytes représentent la première ligne de défense du système immunitaire (immunité dite cellulaire). Ils agissent en provoquant une inflammation, étape nécessaire à la réponse immunitaire. Cependant, ils peuvent aussi maintenir un état inflammatoire néfaste et favoriser des allergies via la libération massive d'histamine et d'autres médiateurs pro-inflammatoires.

Le PEA possède une action antihistaminique lui permettant d'être efficace sur les allergies cutanées, les démangeaisons et l'eczéma. Il module l'activation des mastocytes et favorise ainsi un retour à l'état d'équilibre favorable à la résolution de l'inflammation. Le PEA est donc une molécule-clé du système immunitaire. En effet, lorsqu'on constate une inflammation persistante, c'est le signe d'un « emballement » du système immunitaire. Le PEA agit donc en tant qu'immunomodulateur. Dans le cadre de la pandémie de Covid-19, et plus particulièrement dans les infections respiratoires liées au virus, le PEA a démontré sa capacité à diminuer l'inflammation.

De même, le PEA est utile lorsque le système immunitaire s'exacerbe et provoque des maladies dites auto-immunes (thyroïdite d'Hashimoto, sclérose en plaques, polyarthrite rhumatoïde, lupus érythémateux...). Dans des pathologies plus courantes, comme le rhume, le PEA a une action préventive, mais aussi curative en diminuant la durée de l'épisode viral et les symptômes.

Action sur l'inflammation

Un vent d'espoir pour les inflammations chroniques du côlon ?

Si le PEA est réputé pour son action sur l'appareil locomoteur, il n'en demeure pas moins efficace sur l'inflammation au niveau des viscères et en particulier sur l'inflammation intestinale. Une étude sérieuse menée par la célèbre revue Gut met en évidence son efficacité dans le cas de colite ulcéreuse ou de rectocolite hémorragique. Il réduit les signaux pro-inflammatoires et améliore la qualité de vie des patients.

LE PEA EN ASSOCIATION

Le PEA peut être utilisé seul ou en association avec d'autres traitements (médicamenteux ou non) afin d'augmenter son efficacité.

Pour soutenir le cerveau

– PEA + lutéoline (flavonoïdes) : en cas de la maladie d'Alzheimer et de la démence.

- PEA + dopamine : pour ralentir l'évolution de la maladie de Parkinson.
- PEA + oméga-3 : pour lutter contre la neuro-inflammation. Les oméga-3 permettent une bonne transmission synaptique via les neurotransmetteurs.

Pour préserver ses muscles de la fonte et de la douleur

Les douleurs musculaires sont la plupart du temps multifactorielles.

– PEA + magnésium + vitamine D : dans le cadre de douleurs musculaires, le magnésium permet de lever les spasmes. Lorsqu'il fait défaut, il en résulte une hyperexcitabilité neuromusculaire se traduisant cliniquement par l'apparition de crampes, de fourmillements, d'une hypersensibilité au stress. Il convient de choisir un magnésium présentant une bonne biodisponibilité, comme le glycérophosphate ou le bisglycinate. La dose minimale de 300 mg par jour chez l'adulte est à répartir en trois prises journalières. L'idéal est de se procurer une formule associant le magnésium et ses cofacteurs (la vitamine B6 et la taurine).



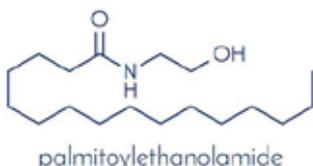
– PEA + BCAA : les BCAA sont des acides aminés (leucine, valine, isoleucine) dits « essentiels », car ils ne peuvent pas être fabriqués par l'organisme. Ils sont indispensables au maintien de la masse musculaire. Réputés dans le milieu sportif pour faciliter la synthèse musculaire et limiter la dégradation de la masse noble, ils présentent également un intérêt majeur

chez le senior. Il existe une fenêtre chronobiologique particulière à midi. Qu'il s'agisse des protéines contenues dans l'assiette ou d'une supplémentation en acides aminés, il est judicieux de consommer à midi l'apport quotidien de 1,2 g de protéines par kg de poids / jour chez le senior pour fabriquer muscles et os !

Douleurs : PEA+CBD : une association gagnante !

Si le CBD et le PEA peuvent être utilisés dans le traitement de la douleur et de l'inflammation, c'est leur délai d'action qui permettra de les différencier. En effet, le PEA agit au bout de plusieurs semaines et sur le long terme. Il est parfait pour la gestion des douleurs chroniques et prévient leur réapparition. Le CBD, lui, aiderait à réduire l'inflammation lors de problèmes récents, en phase aiguë, mais son action serait moins prolongée dans le temps. PEA et CBD sont donc complémentaires. Attention, le CBD présente des interactions avec certains traitements médicamenteux, contrairement au PEA. Par conséquent, le PEA est un allié de choix dans l'accompagnement des douleurs chroniques.

La prise simultanée CBD + PEA présente un intérêt majeur dans le cas de manifestations douloureuses difficiles à vivre.



COMMENT CHOISIR SON PEA ?

De par sa nature lipidique, le Palmitoyléthanolamide ne dispose pas d'une bonne biodisponibilité car il ne peut se diluer correctement dans le milieu digestif pour traverser la barrière intestinale. Il doit donc être rendu hydrodispersible (dispersible en milieu « aqueux ») par micro-encapsulation dans une enveloppe végétale à base d'acide gras et de lécithine de tournesol – ce qui lui permet d'être soluble dans le bol alimentaire – et micronisé en particules ultrafines, pour faciliter son absorption.

Il est préférable d'opter pour la qualité OptiPEA® qui possède un niveau de pureté de plus de 99% ! On obtient en effet de meilleurs effets (cf témoignage).

On conseille une dose d'attaque de 1200 mg par jour pendant 6 semaines, afin de consolider le taux de PEA dans l'organisme puis, en cure d'entretien, 1 à 2 gélules de 400mg /jour, à prendre au milieu des repas pendant deux mois ou plus.

La durée de vie du complément alimentaire étant brève après son ingestion, la répartition des prises sur la journée est nécessaire. L'action du PEA est effective sur le long

terme et débute souvent après trois à huit semaines de consommation en continu. La cure peut être poursuivie ou arrêtée selon les besoins. La posologie est à adapter au cas par cas en fonction de la réponse de l'organisme. La dose d'entretien peut être personnalisée à raison de 20mg / kg / jour.

Pour une vision intégrative de la santé

Le PEA s'inscrit dans une approche globale de la santé. Si l'accompagnement par un professionnel de santé est souhaitable, il n'est pas indispensable, car le PEA présente une grande innocuité. Il convient cependant de ne pas arrêter les traitements prescrits par le médecin, mais plutôt de concilier harmonieusement médecine conventionnelle et médecine holistique.

D. Authier-Derivaux, Pharmacienne

D'après la Revue Santé-Corps-Esprit de janvier 2023 (Mme Hélène Martin-Lemaître, Dr en Pharmacie, micronutritionniste).

Laboratoire Dynveo. Ce laboratoire, dont nous sommes d'ailleurs partenaires, propose notamment un OptiPEA aux doses indiquées dans l'article.

TÉMOIGNAGE : PEA

En juin 2020, très brutalement, j'ai eu des douleurs abdominales aiguës. Mon médecin a pensé à une intoxication alimentaire. Le scanner prescrit s'est révélé normal. Puis il y eu un certain calme jusqu'en octobre avant que les douleurs se manifestent à nouveau. C'est à partir de ce moment-là qu'une série d'investigations médicales débuta. Elles se sont toutes révélées normales. J'ai quand même entendu de la part de médecins peu empathiques « madame, prenez un doliprane et ça ira mieux », ou sur le ton de la menace : « si vous continuez comme ça, je vous envoie chez le psychiatre ».

Puis les spécialistes m'ont parlé de syndrome de l'intestin irritable.

Parallèlement je perdais du poids, les douleurs se diffusaient partout dans le corps et augmentaient en intensité. Cela générait beaucoup d'inquiétude de ma part. J'ai dû cesser mon activité professionnelle ainsi que mes activités culturelles et sportives. Ma qualité de vie diminuait.

J'ai traversé de nombreuses étapes : diverses hospitalisations, une chute de poids de 17kg conduisant à une alimentation par voie naso-gastrique durant 6 mois, l'incapacité à effectuer des tâches quotidiennes, à faire les courses, etc.

La prise en charge avec un médecin psychiatre spécialiste de la douleur chronique, en 2022, a changé le cours des choses pour moi. Grâce à ses conseils, ses explications sur les mécanismes de la douleur, j'ai remonté la pente petit à petit. Son diagnostic a été un « syndrome d'épuisement physique et intellectuel » entraînant un dérèglement du système nerveux central. Le cerveau n'est plus en capacité à réguler les messages douloureux et perçoit chaque stimulus externe ou interne comme une menace ou un danger. Depuis cette période, des séances de rTMS (stimulation magnétique transcrânienne répétée) m'ont été proposées. Au début, les séances avaient lieu chaque semaine ; maintenant elles se poursuivent au rythme d'une séance mensuelle. Leur objectif est d'apprendre au cerveau à réguler la douleur correctement. Cette technique reste très bénéfique en ce qui me concerne.

En 2023, le médecin du centre de la douleur du CHU a utilisé un autre terme pour ma pathologie qu'il a nommée « fibromyalgie ».

Un médecin homéopathe que je voyais pour la 1^{ère} fois début 2023 m'a proposé de prendre du PEA. Cette molécule est connue du service de la douleur. On n'en parle pas aux patients car le traitement n'est pas pris en charge par la sécurité sociale. L'algologue m'a précisé que le PEA donnait des résultats variables suivant les patients. Au départ je prenais un PEA standard ayant très peu d'effets. Le médecin du centre de la douleur m'a conseillé d'utiliser de l'OptiPEA, c'est un PEA plus actif car il est micronisé lui conférant une action plus directe sur la douleur.

Je le prends maintenant depuis 3 mois. Dès le 1^{er} mois il y a eu une amélioration du sommeil et une diminution des sensations algiques. Depuis, il me semble que les périodes de fortes douleurs ont diminué.

La fibromyalgie est une maladie qui a plusieurs origines ; physiques, comportementales et émotionnelles. Il est donc important de faire appel à différentes approches pour améliorer les symptômes. Au regard de mon expérience, je considère que le PEA y trouve toute sa place.

Patricia, adhérente

■ De notre partenaire PHYTOFRAIS : pourquoi prendre soin de ses reins ?

Les reins sont un de nos principaux émonctoires (organes de nettoyage et d'élimination) qui sont le colon, les reins, la peau, les muqueuses ORL et vaginale.

Les reins constituent un organe d'élimination, d'épuration du sang, indispensable à la vie.

Ils sont au nombre de deux, ce qui montre bien leur importance, ils sont entourés de graisse qui les protège des traumatismes et du froid. D'après Sainte Hildegarde et la médecine grecque des 4 éléments (air, feu, terre, eau), c'est au niveau des reins que se situe la force de l'individu, la réserve du feu.

Description et structure

Ils ont une forme de haricot et ils mesurent 11 cm de long et 6 cm de large. Ils sont situés dans la partie postérieure de l'abdomen, de part et d'autre de la colonne vertébrale.

Chaque rein renferme environ un million de petits filtres appelés néphrons, qui représentent le lieu d'épuration du sang et de constitution de l'urine, tandis que la zone des calices et bassinets est le lieu de collecte de l'urine.

Une double fonction

Leur fonction principale est l'épuration du sang et le maintien de l'équilibre électrolytique du corps. Ils filtrent en continu les 4,5 litres de sang, (débit > 100 ml/minute !). Ils filtrent les substances indésirables (déchets du métabolisme ou microbiens) et l'excès d'eau.

Le rein contrôle également les passages de l'eau dans les secteurs extra et intracellulaire et les mouvements des sels minéraux, tels que le sodium, calcium, potassium, magnésium, bicarbonates etc. ; les sels minéraux sont indispensables au fonctionnement cellulaire et participent à l'équilibre acido-basique, au maintien de la pression osmotique, au maintien des potentiels de membrane et de tous les mouvements d'électrons dans le corps entier et plus encore.

Les dysfonctionnements

Les reins sont extrêmement fragiles car ils concentrent dans un volume très réduit un immense réseau de vaisseaux capillaires (60 km) et de minuscules filtres ou néphrons.

Il existe un risque de sclérose des capillaires par la déshydratation chronique, le stress ou le froid, les infections. Le fonctionnement des reins est sensible aussi aux chocs psychologiques.

Un ralentissement de la filtration peut s'installer progressivement, c'est le début d'une insuffisance rénale. On parle d'insuffisance rénale quand le débit de filtration rénale ou DFR est inférieur à 90ml/minute.

Un autre risque fréquent est celui de l'encrassement (dépôts de sels calcaires ou autres, calculs) pouvant gêner la filtration ou détruire définitivement les reins.

L'encrassement est favorisé par la déshydratation, un sang trop

visqueux, une surcharge en minéraux, des modifications de température ou de pH.

Préserver et entretenir sa fonction rénale est donc indispensable

Quel est le rôle et l'importance de l'eau dans le corps ?

L'évolution du pourcentage d'eau dans le corps au cours de la vie se fait vers la déshydratation : de 80% chez le fœtus, 75% à la naissance, environ 60% à l'âge adulte, il arrive à 55% chez les personnes âgées.

L'eau maintient en solution tous les constituants cellulaires du corps et les réactions chimiques et physiques de la cellule ne sont possibles que grâce à la présence de l'eau, il est donc très important de maintenir une bonne hydratation du corps.

Il ne faut pas attendre pas attendre de ressentir la soif pour boire. Les personnes âgées ne ressentent plus la soif. Il faut

savoir que l'alcool, la bière, le thé, le café, les sodas sont des boissons diurétiques c'est-à-dire qu'elles ne vous hydratent pas. Buvez de l'eau entre un litre et un litre et demi par jour.

Boire de l'eau peu minéralisée (eau du Mont Roucou ou de Montcalm) car, dans le cas contraire, les minéraux contenus dans l'eau ne sont pas absorbés et vont encrasser l'organisme et les reins. Le pH de l'eau doit se rapprocher de 7,1. Il ne faut pas consommer d'eau dont le pH est supérieur à 7,5. Les minéraux seront apportés par les végétaux (jus ou bouillons de légumes).



Importance de l'alimentation

L'alimentation ne sera pas la même en fonction de l'évolution de l'insuffisance rénale.

La consommation de produits transformés n'est pas recommandée, car les reins ne sont pas prévus pour filtrer de telles molécules chimiques.

Il est nécessaire de limiter le sel, les aliments très salés tels que la charcuterie, les poissons fumés, les fromages salés car ils entraînent la précipitation (insolubilisation) de substances en suspension dans la cellule.

Éviter une alimentation trop riches en protéines car cela surcharge les reins.

L'exercice physique est recommandé car il augmente le métabolisme et stimule l'élimination des déchets.

Les extraits de plantes fraîches

Les compléments alimentaires de plantes fraîches et dynamisées de Phytofrais complètent efficacement l'action de votre hygiène de vie.

Parmi les plantes ayant un effet sur la fonction rénale le choix de Phytofrais s'est porté sur le complexe solidage et ortie.

La solidage par son action diurétique, augmente le volume

urinaire. Elle facilite l'élimination des déchets, elle permet de réaliser une dépuraction profonde.

Elle permet d'éliminer les sédiments urinaires et de prévenir la formation des calculs des reins et biliaires.

Elle a un effet antiseptique sur les colibacilles.

Elle a également une action calmante sur le psychisme.

L'ortie renforce l'action de drainage hépato-rénal de la solidage, elle augmente l'élimination d'eau et de sel par le rein.

C'est une plante riche en minéraux parfaitement assimilables. Elle a un effet tonique Elle est aussi anti



inflammatoire et anti oxydante.

Il est nécessaire de maintenir une fonction rénale optimale le plus longtemps possible car cette fonction se dégrade naturellement avec l'âge et c'est alors la rupture de l'homéostasie et l'apparition de différentes maladies. Dans le maintien de la santé, la fonction d'élimination possède une place capitale et le rein est souvent négligé.

Le complexe SOLIDAGE & ORTIE, sous forme de cures, permettra ainsi de retrouver ou de conserver votre état de santé.

Dr Catherine Lecussan (Phytofrais)

Pour d'autres besoins : www.phytofrais.fr – contact@phytofrais.fr

■ CRP : un « masque » Sélongénine

L'extrait Sélongénine bien connu de la plupart de nos lecteurs était jusqu'ici diffusé sous forme de gélules, de gel dermatique et de shampoing.

Toutefois, pour une action localisée au niveau du cuir chevelu, l'utilisation du shampoing restait limitée par le temps : on ne peut pas garder éternellement un shampoing sur la tête ! C'est pourquoi le CRP a mis au point en produit capable de rester en contact plus longtemps. Voici donc le masque SELONGENINE !

Appliqué au moins 10mn sur les cheveux et le cuir chevelu, il pourra apaiser les démangeaisons, par exemple dans le psoriasis, renforcer l'action du shampoing sur les cheveux secs et cassants ou encore soutenir la repousse des cheveux après une chimiothérapie.

Le CRP conseille son emploi en complément de Sélongénine shampoing.



■ Des nouvelles du Labo MEDIAMINE

L'alternative française dans le domaine de l'immunorégulation fonctionnelle du Dr THOMAS

L'immunorégulation procède d'un effet d'équilibration et de revitalisation naturellement présent dans l'organisme, par absorption de doses très faibles mais répétitives (par voie sublinguale), qui agissent par un effet informationnel et non quantitatif.

Elle est sans effets secondaires, ni contre-indications.

Les compléments alimentaires IMMOV contiennent naturellement des protéines spécifiques du jaune d'œuf. (Ce ne sont pas des Sérocytols qui, eux, étaient élaborés avec des sérums de cheval).

Leur action se manifeste par un message régulateur et s'adresse en priorité à des tissus ou organes ciblés ayant perdu leurs capacités initiales et/ou en compléments des traitements initialement recommandés.

Depuis 24 ans en France, MEDIAMINE met au point sa gamme de compléments alimentaires aux normes françaises et européennes.

12 spécialités IMMOV au total sont disponibles actuellement en cures de 5 semaines combinables entre elles et éventuellement renouvelables.

IMUNIMA (Immunité*), NEURIMA (Mémoire*), VITALIMA (Vitalité*), HEPATIMA (Digestion Foie*), KARDIMA (Circulation*), VISIMA (Vision*) et ARTIMA (Articulaire*)
*Anciens noms

5 spécialités nouvelles ont vu le jour en 2022 :

NEFRA (Reins), SPIRA (Poumons), SULINA (Pancréas), OUIKA (Appareil Auditif) et CAPILLA (cheveux).

On peut également trouver sur le site de Mediamine le livre de Jean-Yves HENRY "Organo & Sérothérapie" plus particulièrement destiné aux praticiens, qui donne des conseils de prescription utiles. Il est uniquement accessible avec le code : JYH22

Une remise de 10% est attribuée par MEDIAMINE aux adhérents (particuliers ou praticiens) de l'Association Solidarité. Pour cela, utiliser le code de réduction : IMUN24

Plus d'infos sur : www.mediamine.fr

contact : 09 51 68 78 25 Courriel : contact@mediamine.fr

■ Contacts / Annonces

Cette rubrique est à votre disposition : vous avez la possibilité de passer gratuitement votre demande de contact avec une personne atteinte de la même pathologie que vous. Nous vous transmettrons confidentiellement les réponses.

- Adhérent aimerait entrer en relation avec des personnes atteintes de LMC pour traitement complémentaire possible. Ref LMC 122
- Adhérent cherche des expériences de retours sur autogreffes de cartilage type Autocart. Ref CAR122
- Adhérente aimerait entrer en contact avec personne atteinte de syndrome d'activation mastocytaire (SAMA). Cette maladie est relativement rare mais très handicapante, si vous connaissez quelqu'un, n'hésitez pas à nous contacter. Ref : SAMA122

■ Lu pour vous

JE VEUX PERDRE DU VENTRE LE RÉGIME DU SOIR, ESPOIR DES VENTRES REBELLES

Dr Martine Cotinat

Une bonne idée après les fêtes de fin d'année, la galette des rois etc... ?
Une préoccupation secondaire par rapport à d'autres soucis de santé plus sérieux ?

Le Dr Martine Cotinat, gastro-entérologue, nous fait profiter de ses 40 années d'expérience et nous met en garde contre l'accumulation de graisse abdominale, la plus redoutable forme d'obésité, qui favorise l'inflammation dans l'organisme, l'altération du microbiote et la survenue silencieuse de maladies (diabète, maladies cardio-vasculaires, cirrhose, cancer...), sans être averti par la douleur que nos limites sont dépassées. Une forme d'obésité difficile à perdre. Et qui se répand rapidement dans la population, séduite par les produits ultra-transformés de l'industrie agroalimentaire et ne bougeant pas assez quotidiennement.

Le Dr Martine Cotinat nous invite donc à manger un peu différemment, toujours avec plaisir – c'est essentiel ! – mais en tenant compte de notre horloge biologique et de la tendance de notre corps à brûler beaucoup de nutriments le matin pour produire de l'énergie et à stocker le soir.

Elle nous propose une méthode simple : le régime du soir avec buffet à volonté de légumes crus et cuits, sans féculents, de bonnes huiles de colza ou de cameline, poisson ou fruits de mer si l'on veut, épices, aromates, condiments, algues, graines germées.

Avant ce dîner, un goûter entre 16h et 17h composé d'un fruit, de deux carrés de chocolat noir et d'une infusion ou boisson à la chicorée avec un peu de miel, pour faciliter le régime du soir. Quant au pain et au fromage, ils sont à réserver pour le matin ainsi que l'huile d'olive.

Une priorité accordée dans les changements à davantage de végétal, tout cela associé à des conseils pour bouger un peu plus, avec plaisir, dans la vie de tous les jours, même en ville et au bureau.

Julien T., adhérent (qui a essayé ce régime avec succès)

Éditions Thierry Souccar 2023 – 12,90 € (9,99 € en format électronique) – ISBN : 978-2-36549-732-9



■ Fonds d'Aide : quelques précisions !

Alimenté par les dons, notre Fonds d'Aide est, depuis 2003, le symbole de la solidarité entre nos adhérents. Il apporte aux personnes ayant de faibles revenus une aide financière concernant les produits de la pharmacopée africaine, et quelques produits potentialisant leur action. Il aide également les personnes qui participent aux ateliers.

Cette aide personnalisée est soumise à conditions de ressources. Elle n'est pas limitée à la France. Chaque dossier est étudié avec précision et, si votre situation financière corres-

pond au barème établi par le CA, la commission du Fonds d'Aide vous en informera dans les plus brefs délais.

Une liste des documents à fournir vous sera communiquée lors de votre demande. Le Fonds d'Aide est réservé à nos adhérents.

Pour toute information, vous pouvez contacter l'association au 05 34 25 94 60 ou la Commission qui assure en permanence l'écoute téléphonique au : 05 61 30 15 81, infos par e-mail : madparis@live.fr

■ Ce bulletin est édité par

Association Solidarité Ressources Santé

48 avenue Léon Blum - 31 500 Toulouse - Tél 05 34 25 94 60

e-mail : solidariteasrs@orange.fr – www.solidariteasrs.fr

Responsable de la publication : Dominique Authier

Crédit photos : D. Authier – M. Ayrat – M. Maurel – T. Souccar – C. Lécussan-
crp-phyto – lepfitness

Conception et impression :

MATTMA S.A.S. – RCS 793 235 482 Toulouse – www.mattma.fr

Imprimé à 1000 exemplaires sur papier recyclé – Diffusion 2500
exemplaires – Numéro 122 – Mai 2024 – N° ISSN 0766-2491



■ Adhésion – Bulletin par e-mail

Envoyez votre renouvellement sans attendre la relance, soit en vérifiant la date d'échéance de votre adhésion sur l'étiquette du bulletin, **soit en nous adressant un mail pour la demander au secrétariat. Pour radhérer :**

Adhésion individuelle 2024 : 27 €

Adhésion couple / famille : 35 €

Associations, groupes, personnes morales : 50 €

L'envoi du bulletin par courrier électronique est gratuit.

NOUVEAU ! Attention : Le bulletin papier sera désormais envoyé contre une participation de 3 € / an, à rajouter à votre cotisation annuelle. Merci de votre compréhension.