

FRANÇOIS TOURNAY

pharmacien-aromathérapeute

Préface de **Marion Kaplan**
naturopathe

EN BONUS
2 méditations
et 8 recettes
inédites

NE PLUS *jamais* **ÊTRE** **MALADE?**

Les 5 clés de votre santé



**La méthode 100 % naturelle
pour être au top de sa forme
physique et psychique
sans médicament !**

LEDUC ↗

NE PLUS *jamais* ÊTRE MALADE ?

**Vous manquez de vitalité et d'énergie ?
Vous vous sentez souvent fatigué ?
Vous attrapez tous les petits virus qui traînent ?**

Découvrez les 5 clés indispensables à connaître pour préserver votre capital santé sans l'aide systématique des médicaments. Ce guide ultra-complet vous aidera à soulager tous vos symptômes et douleurs du quotidien, mais surtout à prévenir leur apparition.

N'attendez plus, révolutionnez votre santé :

- » **Apprenez à pallier vos carences** pour retrouver la santé et vous sentir en forme.
- » **Aidez votre corps** à vous suivre dans toutes vos envies, tout en découvrant vos limites et en les acceptant pour mieux les dépasser.
- » **Prenez le temps de faire le point**, grâce aux bilans sur votre état de santé tout au long du livre.

FRANÇOIS TOURNAY, docteur en pharmacie, professeur en aromathérapie et conférencier, s'intéresse aux approches thérapeutiques novatrices. Il est reconnu comme l'un des experts français en médecines naturelles et il anime fréquemment des émissions sur ces thématiques.

Avec la collaboration d'**ALIX LEFIEF-DEL COURT**.

MARION KAPLAN est bio-nutritionniste et naturopathe. Elle explore les médecines alternatives depuis quatre décennies et partage ses découvertes à travers de nombreux livres.

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3023-5



9 791028 530235

editionsleduc.com
LEDUC 



Rayon : Santé

NE PLUS
jamais
ÊTRE
MALADE?

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS!

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux!

Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable!

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon!

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

Conseil éditorial : Alessandra Moro Buronzo

Préparation de copie : Camille Le Dain

Correction : Elodie Ther

Design de couverture : Caroline Gioux

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

© 2024 Leduc Éditions

76, boulevard Pasteur

75015 Paris – France

ISBN : 979-10-285-3023-5

FRANÇOIS TOURNAY

pharmacien-aromathérapeute

Préface de **Marion Kaplan**

naturopathe

NE PLUS
jamais
ÊTRE
MALADE?

*Les 5 clés
de votre santé*

LEDUC 

Préface

Le livre dont François me demande de faire la préface fait écho à mon histoire :

Ma jeunesse était marquée par des problèmes de santé, et les approches médicales conventionnelles ne semblaient pas offrir de solutions viables. C'est ainsi que j'ai consacré ma vie à la recherche et à l'expérimentation dans le domaine de la santé et de la nutrition.

C'est ainsi que j'ai entamé un voyage qui non seulement allait changer le cours de ma vie, mais aussi rétablir ma santé.

Lorsqu'on emprunte un chemin qui nous est propre, les portes de l'opportunité s'ouvrent, et des rencontres significatives jalonnent notre parcours. Parmi celles-ci, je ne saurais oublier André Cocard, le professeur Henri Joyeux, et le docteur Alain Bondil. Dans la vie, il arrive parfois que des idées, des intuitions, surgissent de nulle part et paraissent d'une évidence indéniable.

C'est ainsi qu'a germé en moi ce concept d'une cuisine douce, intelligente et gourmande, donnant naissance au Vitaliseur qui s'apprête à célébrer son quarantième anniversaire en 2025.

C'est au cours d'un congrès que j'ai organisé à Aix-en-Provence, intitulé « Planète Quantique », que j'ai fait la rencontre de François pour la première fois. Ce pharmacien atypique, doté d'une grande sensibilité et d'une vive intelligence, m'a invitée à intervenir lors du premier Congrès des Thérapies Complémentaires Personnalisées en 2015, organisé en collaboration avec le Getcoop à Nancy. Lors de nos échanges prolongés sur la magnifique place Stanislas, nous avons partagé nos visions de la santé.

Nous avons exploré et évoqué ensemble toutes les nouvelles possibilités découlant d'une approche naturelle et simple pour améliorer notre bien-être. Il y a près de dix ans, nous évoquions déjà l'importance de la qualité de l'alimentation et de la lutte contre les carences, un défi de plus en plus courant à l'époque.

Cependant, ce qui demeure le plus vivace dans ma mémoire est notre discussion sur le monde du « sensible », ce fil invisible qui semble guider nos vies. À cet instant précis, la place Stanislas s'est parée de l'un de ses éclats orangés les plus sublimes, à l'heure où le soleil achevait sa journée. Le ciel et la pierre blanche se sont fondus dans une même teinte, nous invitant à explorer le monde de l'invisible, celui qui insuffle la vie et nourrit notre âme.

Je garde en mémoire cet instant suspendu, cette conversation où nos mots se rejoignaient presque comme par magie.

Préface

Les cinq clés que vous allez découvrir dans ce livre vous permettront d'optimiser le potentiel humain, tout en améliorant la santé à la fois physique, mentale et spirituelle de chacun d'entre nous.

Un dernier conseil : lorsque vous poserez le livre après avoir lu une page ou un chapitre, prenez le temps d'observer autour de vous, la nature, une personne, l'endroit où vous êtes, le ciel, cette terrasse où vous êtes assis, prenez le temps d'une respiration lente et calme, il est fort probable que cet instant vous invitera à l'émerveillement.

Marion Kaplan,
naturopathe

Introduction

Ce livre, je l'ai dans la tête depuis vingt ans, lorsque j'ai eu le déclic qui a changé ma vie de pharmacien d'officine. C'était au début des années 2000. L'époque du Minitel, comme j'aime le rappeler. Ce jour-là, je tombe sur une interview télévisée du docteur Thierry Hertoghe, l'un des plus grands spécialistes mondiaux de la médecine anti-âge. J'ai alors une curieuse impression. Ses propos sont en décalage complet avec ce que j'ai appris à la faculté de pharmacie de Nancy, dont je suis sorti au début des années 1990, et pourtant, ils m'interpellent et me touchent. Je décide de faire quelques recherches à son sujet (sur mon Minitel), et je découvre qu'il donne prochainement une formation à Paris. À l'époque, mes filles, des jumelles, sont encore toutes petites, mon travail à l'officine m'occupe beaucoup, et je suis en train de retaper notre maison. Autant vous dire que mon emploi du temps est chargé. Mais c'est plus fort que moi, je sens que je dois suivre cette formation... Et je ne l'ai pas regretté : ces deux journées constituent pour moi un véritable tournant. Je découvre une approche totalement innovante de la santé, capable de prendre en charge

des maladies aussi diverses que l'arthrose, la déprime ou les troubles de la mémoire grâce notamment à la nutrition. J'ai l'impression que mes certitudes, mes connaissances même, sont remises en question. Alors que, toute la journée, je délivre des médicaments à mes patients en pensant que leurs chances de guérison sont faibles, je découvre une autre approche curative et préventive de toutes les maladies actuelles.

Je veux en apprendre davantage, et je m'inscris pour deux nouvelles années de formation de médecine anti-âge avec le docteur Hertoghe, à Charleroi, en Belgique. À l'époque, la médecine anti-âge est encore toute récente, et donc le coût des formations accessible. La médecine anti-âge se définit non pas par la volonté de rester jeune pour toujours, tel qu'on peut parfois le penser, mais comme une approche globale pour être au meilleur de sa forme physique et intellectuelle en fonction de son âge. Pendant deux ans, j'enchaîne les sessions de formation, à raison d'un ou deux week-ends par mois, parfois plus. Je côtoie tous les grands spécialistes mondiaux de cette médecine. En officine, je commence à diversifier ma pratique vers une approche toujours plus naturelle et holistique de la santé. Je m'intéresse notamment à une discipline alors en pleine émergence : l'aromathérapie. Je m'inscris aux formations de Dominique Baudoux, l'un des précurseurs dans ce domaine. Encore une révélation pour le pharmacien que je suis : voilà une médecine simple, naturelle et efficace, parfaitement respectueuse du patient et de son fonctionnement ! À la fin de l'une de ses formations, totalement emballé par cette nouvelle approche, je lui propose même que l'on s'associe. Malheureusement, il refuse. Je fais malgré tout des huiles essentielles mon cheval de

bataille. Je deviens formateur pour une marque pionnière de l'aromathérapie scientifique, et ma pharmacie est sûrement l'une des toutes premières de Lorraine à proposer des huiles essentielles. N'oublions pas que ces produits étaient encore assez peu connus. On n'avait jamais entendu parler non plus du microbiote, le terme « ostéopathe » était un gros mot, et la méditation était associée aux sectes !

DEVENIR ACTEUR DE SA SANTÉ ET DE SA VIE

À 35 ans, j'ai plusieurs rhumes par hiver. Les médecins m'ont décelé de l'arthrose, une gastrite et une hypertension. Je souffre également de vitiligo, une maladie auto-immune où les mélanocytes se détruisent (la peau reste blanche même en plein soleil et cela provoque des marques disgracieuses). Mon moral est au plus bas, jusqu'à avoir une dépression. Je ne connais pas encore tout ce que je partage avec vous aujourd'hui dans ce livre, mais j'ai une intuition forte, celle qu'il doit y avoir des solutions naturelles pour améliorer tous ces paramètres. J'ai commencé par reprendre le sport et surtout par changer mon alimentation : moins de sucres et de laitages, plus de légumes. J'ai également mis en application mes connaissances nouvelles sur la puissance et l'efficacité des huiles essentielles.

Si l'on m'avait dit, à 35 ans, que je serais en meilleure forme à 50 ans, je ne l'aurais sans doute pas cru. Je me souviens du conseil du dermatologue : « Il n'y a rien à faire pour le vitiligo, vous devez juste éviter le soleil. » Aujourd'hui, à 59 ans, mon visage est presque entièrement pigmenté, et je peux m'exposer à nouveau. Je me souviens aussi du cardiologue me prescrivant un hypertenseur, en m'indiquant que ce serait pour toute ma vie. Je ne l'ai

jamais pris, j'ai juste suivi les recommandations de la Haute Autorité de santé. Le premier traitement de l'hypertension est une recommandation hygiéno-diététique : nourriture adaptée et sport. Ça a fonctionné sur moi comme cela fonctionne chez pratiquement tout le monde. Comme le disait Albert Einstein, la vie est comme une bicyclette : elle doit être en mouvement pour être en équilibre ! En moins de deux mois, je n'ai plus de gastrite (merci à la mélisse et à la gentiane). En trois ans, je peux à nouveau refaire du ski et de la planche à voile (merci à la nourriture sans gluten et au Vitaliseur de Marion). Au cœur de ma dépression (merci au laurier noble et à la verveine citronnée), je cherche quel pourrait être le réel sens de mon métier et de ma vie. Il m'apparaît assez rapidement : permettre aux personnes qui souffrent de devenir actrices de leur santé et de leur vie.

Durant les dernières années de ma carrière en pharmacie, je fais de plus en plus le constat que l'approche médicamenteuse mène à une impasse. Je me résigne parfois à vendre des médicaments dont le coût dépasse les 1 000 euros par mois pour soigner certaines maladies chroniques qui, en réalité, se prennent très bien en charge par une approche holistique (essentiellement des maladies inflammatoires). Je constate aussi un intérêt croissant de la part du grand public : les patients viennent me voir pour mes conseils d'aromathérapie, de naturopathie, mais aussi, plus globalement, pour cette approche responsable de la santé que je leur propose. Un ami me suggère de créer des ateliers sur le modèle de ceux que dispense alors une grande enseigne de bricolage. Ces « ateliers du pharmacien » se déroulent dans mon officine le samedi après-midi. J'y accueille d'abord cinq personnes, puis dix,

puis quinze, puis vingt, puis trente... Les thèmes sont divers et variés. Devant ce succès inespéré, je dois louer une salle pour pouvoir accueillir tout le monde. Je passe alors de pharmacien d'officine à pharmacien conférencier. Je propose de nombreuses thématiques, et m'intéresse de plus en plus aux neurosciences et à la spiritualité.

La pharmacie est un endroit parfait pour permettre aux gens de reprendre en main leur santé. La croix verte rassure les patients, et le pharmacien est accessible tous les jours sans rendez-vous. Mon officine devient assez rapidement une référence sur Nancy et sa région pour y trouver une approche santé basée sur le naturel. On emploie souvent l'expression « médecine alternative » dans des articles ou conférences : pour ma part, je préfère celle de « vision complémentaire ». J'utilise souvent la métaphore de la palette de couleurs pour un peintre qui souhaite réaliser un tableau. Il peut utiliser le noir et le blanc, il peut ajouter une couleur, pourquoi pas plusieurs, en réalité autant qu'il le souhaite pour peindre au plus juste de son imagination. Telle est mon approche : proposer aux patients une vision large, complète, incluant les connaissances nouvelles, les connaissances du passé, les connaissances conformes à mes études, les connaissances basées sur la phytothérapie plurimillénaire, sur l'aromathérapie, les connaissances en lien avec l'approche énergétique... J'aime dire à mes patients qu'ils ont le choix d'utiliser ce qui leur paraît le plus juste. Et surtout le plus efficace avec le moins d'effets secondaires possibles. Mais cela ne veut pas dire qu'il faut à chaque fois arrêter les médicaments, comme on me le demande souvent. Avec une expérience grandissante et avec les retours des différents patients, je commence également à appliquer la méthode d'Émile Coué pour emmener

les patients vers leur guérison. « Vous allez voir : avec tout ce que vous mettez en place, vous allez constater une amélioration de jour en jour, pour atteindre l'état de santé que vous souhaitez obtenir. Je reste à votre disposition, alors venez me donner des nouvelles de vos progrès. » Il n'y a pas de doute dans ma voix, comme il n'y en a toujours pas dans ce que j'écris aujourd'hui. Chaque fois qu'une personne met en place des changements conformément aux clés que nous allons découvrir ensemble, il y a toujours une amélioration perceptible.

J'exerce au total plus de trente ans en pharmacie, dont plus de vingt consacrés à une approche la plus naturelle possible de la santé. Il y a une dizaine d'années, je lance les Grandes journées de la santé naturelle, deux journées pendant lesquelles j'accueille environ 150 personnes dans un grand amphithéâtre. Il y a cinq ans, je prolonge cette approche en organisant des semaines de stage. J'emmène les personnes à la découverte des plantes sauvages et de l'alimentation diététique, puis je commence à organiser des jeûnes encadrés d'une semaine. Aujourd'hui, j'enseigne toujours l'aromathérapie au DU Phytothérapie et aromathérapie de la faculté de pharmacie de Nancy. J'ai aussi mis sur pied un tout nouveau projet : la création d'un lieu entièrement consacré à cette approche holistique de la santé, que j'ai baptisé Terejo. Un lieu où les résidants prennent le temps d'enclencher le changement. Lorsque j'exerçais en pharmacie, j'étais un peu frustré par le peu de temps que je pouvais accorder à mes patients. Je leur proposais certes des entretiens d'une heure, mais je constatais régulièrement que ce temps n'était pas suffisant pour tout comprendre, et surtout pour mettre en place tous les conseils que je leur prodiguais. Pendant mes

stages, à l'inverse, je remarquais qu'un accompagnement sur la durée changeait tout. Et que les résultats étaient au rendez-vous : ces personnes modifiaient véritablement leur mode de vie, et leur état de santé s'améliorait vraiment sur le long terme. Lors de ces stages, et notamment lors des semaines de jeûne, nous parlons beaucoup de l'alimentation, et de toutes les astuces santé efficaces à mettre en place pour améliorer rapidement sa santé.

IL EST TEMPS DE CHANGER L'EAU DU BOCAL !

Depuis une trentaine d'années, les données de santé sont alarmantes, et on assiste à une augmentation en flèche des maladies dites « de civilisation ». À l'échelle mondiale, par exemple, le nombre de cas d'obésité a presque triplé depuis 1975¹. Parmi les pays les plus touchés, les États-Unis : deux tiers de la population américaine est en surpoids, et un tiers souffre d'obésité. Selon une étude menée par des chercheurs de l'université de Californie, au rythme d'évolution actuel, 37 % des Américains et 44 % des Américaines seront obèses en 2035.

Un phénomène qui n'épargne pas l'Europe. Selon un rapport EuroStat², « les problèmes de poids et l'obésité augmentent à un rythme rapide dans la plupart des États membres de l'Union Européenne, avec des estimations de 52,7 % de la population adulte (âgée de 18 ans et plus) en surpoids en 2019 ».

1. « Obésité et surpoids », Organisation mondiale de la Santé (OMS), 20 août 2020, disponible à cette adresse : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

2. « Overweight and obesity – BMI Statistics », Eurostat, 2019.

Autre exemple : celui des allergies. Dans les années 1970, cette pathologie était quasi inexistante. Aujourd'hui en France, on estime que 25 à 30 % de la population générale a au moins une allergie³. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS) prévoit même que, en 2050, une personne sur deux sera concernée par cette pathologie, qui est aujourd'hui la quatrième maladie au plan mondial. Le diabète est également en très forte hausse dans le monde entier : en un peu moins de quarante ans (1980-2019), le nombre de cas a été multiplié par plus de quatre, passant de 108 millions à plus de 463 millions, dont 59 millions en Europe⁴. La hausse est tout aussi frappante pour les cancers avec, en France, entre 1990 et 2018, une augmentation de 65 % des cas chez l'homme et de 93 % chez la femme⁵. Parmi les autres troubles, qui sont également en constante augmentation : la dépression (plus de 18 % d'augmentation entre 2005 et 2015⁶), l'autisme, les troubles dys⁷, l'hyperactivité chez les enfants...

Il y a les chiffres, véritablement effarants, et puis il y a les expériences de terrain, qui le sont tout autant. Dans la région des Hautes-Vosges où j'habite, les moniteurs de randonnée et de raquettes font tous le même constat : les performances sportives des jeunes sont en baisse spectaculaire. Lorsqu'ils emmènent des groupes d'ados

3. Source : Ameli.fr

4. « Diabetes Atlas », International Diabetes Federation, 2019.

5. « Estimations nationales de l'incidence et de la mortalité par cancer en France métropolitaine entre 1990 et 2018 », Santé Publique France, 2019.

6. « La dépression : parlons-en », communiqué de presse de l'OMS, 2017.

7. Élément exprimant l'idée de difficulté, de trouble, de manque (ex. *dyslexie*) selon Le Robert.

de 15-16 ans dans la montagne, il leur est impossible de leur faire suivre le même parcours qu'il y a trois ans à peine. D'autres me disent que, sur une semaine de randonnée en montagne l'été, la « grande randonnée du vendredi » qui clôture la semaine d'entraînement correspond aujourd'hui à celle qu'ils faisaient le mercredi il y a dix ans. Une amie sage-femme me parle aussi régulièrement de la baisse de la libido qu'elle constate chez sa patientèle. Aujourd'hui, lorsqu'elle accompagne des patientes qui désirent avoir un bébé, elle doit faire face à cette question récurrente : quel jour doit-on faire l'amour pour que cela fonctionne ? Il y a vingt ans, les femmes n'étaient pas tant obnubilées par leur jour d'ovulation, car les couples avaient des relations régulières. La baisse de la libido est à mes yeux un véritable sujet de préoccupation dans notre société. L'acte sexuel est un acte naturel, que le corps devrait satisfaire plusieurs fois par semaine. Si ce n'est pas le cas, il y a un déséquilibre dans le corps humain. Où est passée cette pulsion de vie que nous sommes tous censés avoir en nous ?

Je crois essentiellement que, si nous sommes malades ou souffrants à un moment donné, c'est probablement dû à un mode de vie inadapté. Pour illustrer ce point, j'utilise souvent l'analogie du poisson rouge dans son bocal. Je me souviens qu'enfant, je me suis inquiété, un jour, de voir mon poisson rouge nager sur le dos, et j'ai dit à ma grand-mère que nous devions l'emmener chez le vétérinaire. Elle m'a répondu que nous devions d'abord changer l'eau, car cela pouvait sauver le poisson. Cette analogie est pertinente pour notre propre environnement, qui est pollué par de nombreux facteurs tels que les perturbateurs endocriniens, la pollution électrique et électromagnétique,

les ondes... De plus, notre alimentation moderne n'est plus adaptée à nos besoins de base, étant à la fois trop riche et carencée. Enfin, notre niveau d'activité physique est souvent très faible. En modifiant simplement ces paramètres, nous pouvons grandement améliorer notre santé.

Aujourd'hui, nous avons trop souvent tendance à oublier que la vie est fragile. Si vous avez l'habitude de faire de la randonnée en montagne, vous l'avez sûrement déjà constaté : il suffit de quelques infimes changements de paramètres pour que la nature environnante se modifie du tout au tout. Au fur et à mesure que vous montez en altitude, la température baisse, le taux d'oxygène diminue, et la végétation au départ luxuriante laisse place à une nature quasi désertique. C'est la même chose en ce qui concerne notre santé : nous sommes en train de modifier profondément nos paramètres environnementaux (alimentation, pollution, stress, activité physique...), mais nous sommes encore loin d'en avoir mesuré les conséquences sur notre santé.

LE DÉCLIC ET L'INTIME CONVICTION

Beaucoup de personnes ont ce déclic. Celui de se dire qu'il y a un problème avec l'eau du bocal. Celui de se dire que ce n'est pas le système actuel qui va les aider à s'en sortir, et qu'il existe une autre voie qui va leur montrer qui elles sont et les accompagner vers la guérison. Certaines me confient par exemple qu'ils souffrent d'une dépression, mais qu'ils ne veulent pas prendre d'antidépresseurs. Je pense que toutes ces personnes ont une intuition comparable à celle que j'ai eue moi-même il y a vingt ans. Tout à coup, l'évidence s'impose à nous : il existe une autre

manière de prendre soin de soi qui va nous rapprocher de qui l'on est vraiment, qui va nous permettre d'être en meilleure santé. Car c'est bien là le but de l'approche holistique de la santé : non seulement on a résolu le problème, mais en plus on va encore mieux qu'avant. Et surtout, on ressent cette force intérieure qui grandit au plus profond de nous. On prend conscience des ressources de notre propre corps, et de la puissance de cette connexion à notre âme, qui nous aide à choisir le bon chemin.

Décider par soi-même de sa santé et, surtout, suivre son intime conviction. Mes trente ans d'expérience m'ont montré que l'intime conviction des patients est juste dans la très grande majorité des cas. Par exemple, certains savent qu'ils ont quelque chose de grave alors que les premières analyses ne révèlent rien. Mais, quelque temps plus tard, d'autres examens mettent effectivement en lumière une pathologie. L'intuition inverse est également possible : certains patients sont persuadés de pouvoir guérir, alors que la médecine est très pessimiste sur leurs chances de s'en sortir. Cette intuition est encore plus forte chez le parent à propos de la santé de son enfant : il a souvent l'intuition profonde de ce qu'il faut faire pour lui, au-delà de ce que la médecine préconise. Mais bien sûr, dans ce cheminement, les patients ont besoin d'être accompagnés, car ils sont parfois submergés par la somme d'informations, parfois contradictoires, qui vont semer le doute. Dans tous les cas, quand on s'occupe de sa santé, avoir l'intuition ne signifie pas avoir l'objectivité de faire ce qui est le mieux pour soi. Car notre inconscient nous ramène souvent bien vite vers nos défauts et vers nos mauvaises habitudes. D'où l'importance d'un encadrement, comme ce que peuvent proposer le médecin généraliste,

le pharmacien, un thérapeute, ou ce livre. Le regard extérieur est toujours important.

Une fois que le constat est clair, que faire ? Par où commencer ? C'est justement l'objectif des cinq clés que je vous propose dans cet ouvrage. Elles sont les fruits de mes trente années d'expérience et d'accompagnement au service des patients. Cinq grands principes simples et accessibles que chacun peut mettre en place facilement dans sa vie quotidienne pour optimiser son potentiel physique, psychique et spirituel.

Pour vous faciliter le passage à l'action, je vous propose, à la fin de chaque clé, « Ma prescription naturelle », un petit résumé des principales mesures à mettre en place dans votre quotidien, ainsi qu'un questionnaire pour faire le bilan au bout de trois semaines de mise en place. « Mieux, pareil ou moins bien ? » C'est la question que je vous poserai à plusieurs reprises dans cet ouvrage.

Clé 1

PALLIER LES CARENCES POUR RETROUVER LA SANTÉ

*« Travailler contre le vœu
de la nature est peine perdue »
Sénèque*

Depuis que je suis tout petit, ma mère me répète que, peu importe le problème, il y a toujours une solution. À la pharmacie aussi, c'était devenu mon credo. Au début des années 2000, quel que soit le problème infectieux pour lequel les patients venaient me voir, j'étais sûr de pouvoir l'enrayer avec la phytothérapie, et surtout l'aromathérapie. « Ne vous inquiétez pas ! Avec cela, en deux jours, vous irez mieux ! » leur disais-je. Et effectivement, en deux jours, ils étaient guéris. Cela marchait à tous les coups. Aucun virus, aucune bactérie, aucun champignon ne pouvait résister aux huiles essentielles si elles étaient bien choisies et bien utilisées. Mais au fil des années, j'ai commencé à voir revenir de plus en plus de patients pour qui l'aromathérapie était de moins en moins efficace. Une bronchite qui traînait pendant des

semaines, une sinusite dont ils n'arrivaient pas à se débarrasser... Et puis le Covid est arrivé. Ce virus a posé un énorme problème à tous les phytothérapeutes, car les huiles essentielles ne fonctionnaient pas sur tous les patients. Mais que se passait-il donc ? Comment expliquer ce phénomène ? Il fallait que je trouve une solution !

J'ai fouillé toute la littérature scientifique sur le sujet, j'ai lu des dizaines d'études... et je me suis intuitivement intéressé à trois données particulières : la vitamine D, l'iode et l'homocystéine. J'ai notamment découvert une information essentielle : les personnes atteintes du Covid qui affichaient un bon taux de vitamine D n'étaient pas hospitalisées, ou seulement très peu. J'ai alors constaté que toutes les personnes que j'accompagnais étaient extrêmement carencées en cette vitamine. Elles affichaient parfois des valeurs de l'ordre du rachitisme. Si ces valeurs avaient concerné un enfant, il n'aurait pas grandi ! J'ai aussi découvert que la plupart de mes patients souffraient d'un déficit en iode, et avaient des valeurs de fonctionnement du foie montrant une défaillance. J'ai alors rapidement compris qu'en remettant ces trois valeurs « sur les rails », à des taux optimaux, les personnes que j'accompagnais avaient déjà beaucoup moins besoin de mes conseils ! Et surtout elles réussissaient enfin à stopper ce cercle infernal de bronchites ou de cystites à répétition, elles étaient moins fatiguées ou sujettes aux pertes de mémoire, elles sortaient de leur déprime...

Ces trois facteurs sont devenus mes trois priorités, et même la base de mon approche. Vous aurez beau prendre des plantes ou des huiles essentielles pour lutter contre une infection, si votre corps ne fait pas d'abord le plein de tout ce dont il a besoin, cela ne pourra pas fonctionner ! Mieux encore : aujourd'hui, on sait que si vous affichez des taux

optimaux sur ces trois valeurs, vous pouvez faire baisser votre risque de cancer de 30 %, et vos risques de souffrir d'autres maladies (maladies neurodégénératives, cardiovasculaires, diabète...) de 20 à 25 %. Le plus intéressant, c'est qu'optimiser ces trois valeurs est extrêmement simple, et que les résultats sont très rapides. En un mois à peine, vous pourrez sentir la différence sur votre santé générale. Vous irez mieux alors même que vous n'avez encore fait aucun changement sur le plan de l'alimentation, de l'activité physique ou du mental. Ça vaut le coup d'essayer sans attendre, non ? Pour vous en convaincre, voyons ensemble les bénéfices de chacune de ces trois bases de la bonne santé : la vitamine D, l'iode et la bêtaïne.

LA VITAMINE D, L'HORMONE À TOUT FAIRE

Plus qu'une vitamine, la vitamine D est en réalité une véritable hormone. C'est l'huile dans le moteur : vous aurez beau mettre en place toutes les astuces pour le doper, sans elle, votre moteur ne pourra pas démarrer. La vitamine D a bénéficié d'un regain d'intérêt pendant l'épidémie de Covid, et son rôle bénéfique dans la prévention de cette infection et de ses formes graves a été mis en avant par plusieurs études. Des chercheurs allemands ont ainsi démontré qu'un taux sanguin de vitamine D3 de 5 ng/ml permet en théorie de réduire le risque de mort par cette maladie à quasiment zéro⁸. Une autre étude, elle, a montré qu'une carence en vitamine D semble précéder la survenue du

8. L. Borsche *et al.*, « COVID-19 mortality risk correlates inversely with vitamin D3 status, and a mortality rate close to zero could theoretically be achieved at 50 ng/mL 25(OH)D3: results of a systematic review and meta-analysis », *Nutrients*, 2021.

Covid, et non l'inverse⁹. La vitamine D joue en effet un rôle central dans l'immunité adaptative, c'est-à-dire l'immunité capable de s'adapter à l'environnement et aux virus, qui sont changeants. On sait aujourd'hui qu'elle joue deux rôles clés : elle permet d'abord de stimuler l'expression et la sécrétion des peptides antimicrobiens, sortes d'antibiotiques naturellement produits par l'organisme ; elle aide ensuite à réguler l'inflammation en stimulant l'expression des cytokines anti-inflammatoires et en limitant la production de cytokines pro-inflammatoires. Cette action pourrait permettre de limiter la réaction inflammatoire incontrôlée, appelée « orage cytokinique », expliquant les formes graves de Covid-19 et notamment la survenue du syndrome de détresse respiratoire aiguë (SDRA), souvent fatal. Deux études conduites en France pendant la première vague de Covid chez des personnes âgées hospitalisées ou résidant en EHPAD¹⁰ ont montré qu'une supplémentation régulière en vitamine D3 permettait de réduire la gravité des formes de la maladie, et d'améliorer la survie d'environ 90 %. Plusieurs autres études ont rapporté une association entre un faible taux de vitamine D et le risque d'infections respiratoires aiguës, en particulier la grippe.

La vitamine D joue un rôle dans d'autres fonctions essentielles dans la santé. Elle est notamment bien connue pour son rôle central dans la construction osseuse : elle

9. C. E. Hastie *et al.*, « Vitamin D concentrations and COVID-19 infection in UK Biobank », *Diabetes & Metabolic Syndrome*, 2020.

10. G. Annweiler *et al.*, « Vitamin D supplementation associated to better survival in hospitalized frail elderly COVID-19 patients: the GERIA-COVID quasi-experimental study », *Nutrients*, 2020.
C. Annweiler *et al.*, « Vitamin D and survival in COVID-19 patients: a quasi-experimental study », *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 2020.

permet sa minéralisation optimale lors de la croissance mais aussi tout au long de la vie en favorisant la bonne absorption et régulation du calcium (homéostasie calcique). Chez l'enfant, la carence en vitamine D entraîne le rachitisme, un défaut d'ossification qui se traduit par un retard de croissance et des déformations osseuses. Chez l'adulte, on parle d'ostéomalacie, qui est une cause majeure d'ostéoporose. La vitamine D est également essentielle pour le bon fonctionnement du cerveau. Selon une étude irlandaise¹¹, les personnes âgées de plus de 50 ans carencées en vitamine D (taux sanguin inférieur à 25 ng/ml) auraient un risque de dépression de 75 % supérieur aux personnes non carencées. La vitamine D est en effet une hormone neurostéroïde, nécessaire au bon fonctionnement neurophysiologique (régulation des neurotransmetteurs). Elle possède aussi une action neuroprotectrice anti-inflammatoire et antioxydante. Son insuffisance pourrait expliquer en partie les troubles cognitifs rencontrés chez les personnes âgées¹².

La vitamine D est également indispensable dans la protection anti-cancer. Elle permet de « faire le ménage » au niveau cellulaire en stimulant l'apoptose (c'est-à-dire la mort) des cellules qui commencent à mal fonctionner. Elle a aussi une action antiproliférative : elle empêche les cellules malignes qui n'ont pas disparu de se multiplier. Ses propriétés ont été mises en évidence dans des études *in vitro* sur des lignées de cellules malignes humaines de sein,

11. R. Briggs *et al.*, « Vitamin D deficiency is associated with an increased likelihood of incident depression in community-dwelling older adults », *Journal of the American Medical Directors Association*, 2019.

12. C. Annweiler, « Les effets neurocognitifs de la vitamine D chez la personne âgée », *Oilseeds and fats, Crops and Lipids*, 2014.