



www.lesoreilles.com

Association
Promotion de la Médecine
Homéopathique

Lettre trimestrielle n° 64
Juin 2012

SOMMAIRE

- Agenda p 2
- Éditorial de la présidente p 3
- Compte rendu de l'AG 2012 p 4 à 5
- Protection Auditive et Idées Reçues p 6 à 13
- Jus de légumes paléo p 14 à 16
- Le Calendula p 17 à 18
- Enquête Ipsos p 19 à 20
- Semaine « Homéo-paléo » p 21 à 23
- Bibliographie p 24

Les articles et commentaires sont publiés sous la responsabilité de leurs auteurs.

AGENDA

Semaine homéo-familiale-paléo à Skoura (Maroc)

Du 11 au 18 novembre 2012

Assemblée générale de l'APMH, le 15 mars 2013 à 18 h
Assemblée Générale d'HSF-France, le 16 mars 2013 à 14 h
PARIS (lieu à définir)

Éditorial de la Présidente

Cette nouvelle lettre va vraisemblablement vous parvenir avant votre départ en vacances, pour ceux qui en prennent. Elle est spécialement dense.

Traditionnellement, vous trouverez le compte-rendu de la dernière AG. Et comme la médecine homéopathique est reconnue pour son action préventive, vous trouverez un article sur la protection auditive de nos oreilles (*ou de celles de nos enfants !*). Il est très complet, et fort intéressant.

Et pour la prévention cardiaque, l'Apmh a organisé en mai dans la palmeraie de Skoura sa première semaine « Paléo-Homéo ». Le principe : une semaine de vacances à thème, où sont associés, tourisme, détente et culture. Nous avons essayé de changer nos habitudes alimentaires pour prendre le risque de vivre plus longtemps et surtout mieux ! Nous étions dix-huit d'horizons et d'âges très variés, nous avons parlé homéo, paléo et un peu bobo... vous trouverez dans cette lettre les recettes du jus de légumes de nos petits déjeuners. On en redemande !

Et comme la semaine a remporté beaucoup de succès, on recommence en rajoutant une petite formation d'homéo familiale, le tout en mangeant paléo. Attention, le nombre de places est toujours limité, donc ne tardez pas si vous êtes intéressés.

Et comme à Skoura le calendula pousse à tout va, un petit rappel de ses propriétés, et aussi une recette très simple pour faire vous-même de l'huile de calendula qui réglera tous vos petits bobos de peau ...

On termine par un résumé de la dernière enquête Ipsos, mais bon, vous le savez déjà, l'homéo marche, n'a pas d'effets indésirables, ne pollue pas, n'est pas cher,.....

Et n'oubliez pas que vous pouvez retrouver sur le site de l'Apmh, et sur vos iPhones, l'annuaire des praticiens homéo (*pratique en déplacement*) et les derniers livres parus, dont le livre de Bernard Prieur (*aussi en page 24*)

Vous apprendrez dans la lettre de septembre la venue à Lyon début juin des différents Homéopathes sans Frontières, fédérés en Homeopaths World Wide (HWW). Grands moments d'échanges et de travail constructif entre des homéopathes de Madagascar, d'Allemagne, de Suisse, de Hollande ou encore d'Arménie.....

Isabelle Rossi

Assemblée générale 2012

Vendredi 23 mars 2012 à 18h

Domaine de Massacan, La Garde (Toulon)

- 1) Après comptage des présents et représentés le quorum est atteint**
- 2) Le vote du PV de l'AG 2011 est adopté à l'unanimité**
- 3) Rapport moral et d'activité pour l'année 2011 de la présidente Isabelle Rossi.**

Un petit mot a été dit sur l'AG 2011 pour les 20 ans de l'association et qui avait réuni de nombreux adhérents.

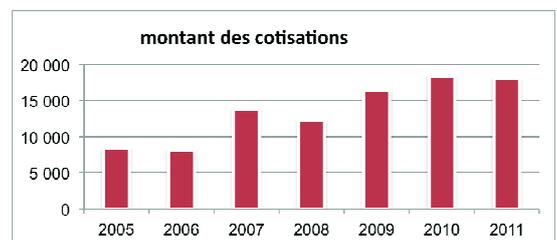
Aucun grand changement n'est à constater en 2011 :

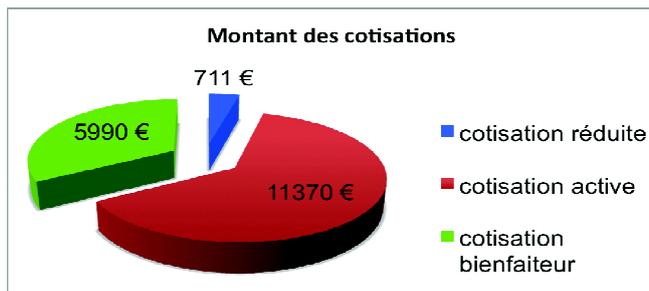
- L'AMPH étant membre fondateur du Pôle MOST, la présidente a parlé des 4èmes Assises MOST qui ont eu lieu le 30 et 31 mars et dont l'ampleur est de plus en plus grande.
- La lettre trimestrielle s'est étoffée (passant de 16 à 24 pages) d'où une augmentation des frais postaux et d'impression. Toutefois, trouver des articles de qualité est de plus en plus dur. Que tous les médecins qui nous lisent pensent à nous faire passer des « papiers »
- La communication : comme cela avait été annoncé, les visuels (panneaux d'exposition) ont été conçus et exposés ce jour. Les flyers continue d'être diffusés massivement dans les pharmacies, cabinets....L'annuaire homéo sur Iphone est maintenant opérationnelle (mais pas totalement finie) malgré des débuts difficiles de conception !
- Série France 2 « Fais pas ci, fais pas ça » : le projet que nous vous avons présenté l'an dernier n'aura pas lieu, les réalisateurs de la chaîne n'autorisant pas le contrôle du contenu des textes.

Le rapport moral et d'activité est approuvé à l'unanimité

4) Bilan financier 2011 de Marie Christine NEDELEC, trésorière :

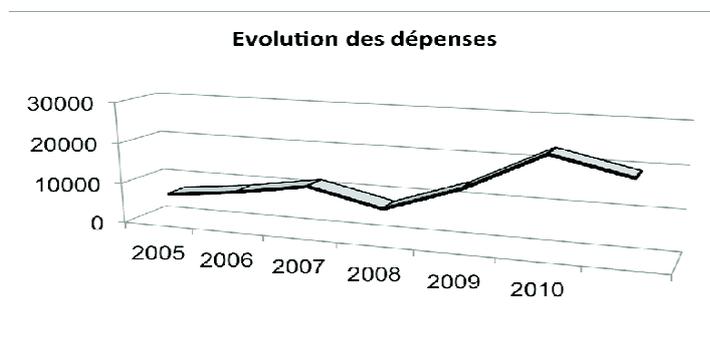
L'équilibre cette année est bien respecté. Le budget voté était de 20 000€ : nous avons dépensé un peu moins de 19000€ et les recettes se sont maintenues à un peu plus de 18600 €.





Le nombre d'adhérents et le montant des recettes sont stables par rapport à 2010.

Pour les dépenses, outre l'augmentation irrémédiable du poste « affranchissement » et celle des frais de la lettre, le gros poste cette année est celui de la communication. En effet, nous avons fait réaliser l'application iphone (budget 6 000 €), nous en avons payé une partie sur 2011. Le solde sera sur 2012, car l'application n'est pas encore totalement finie.



Nous n'avons pas pu réaliser de don à HSF en 2011, mais nous venons d'en faire un de 1 000 € pour 2012.

Le rapport financier est adopté à l'unanimité.

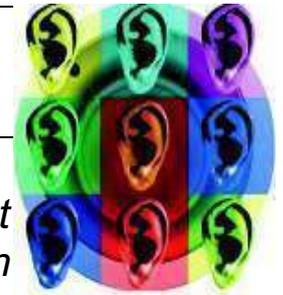
Date et lieu de la prochaine Assemblée Générale :

le 15 mars 2013 dans la région parisienne. A partir de maintenant, l'AG de l'APMH se fera systématiquement avant celle d'HSF-France pour faciliter la logistique.

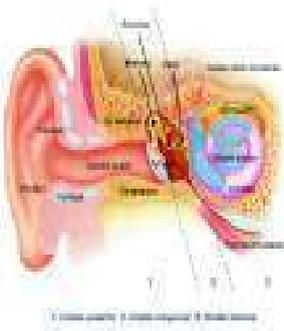
Nous n'avons malheureusement pas eu de candidats pour rejoindre le bureau : pensez dès à présent à vous présenter l'année prochaine, plus on est nombreux, plus on se partage le travail !

La séance est levée à 19h et se prolonge par un repas pris avec les formateurs d'HSF qui nous rejoignent après une après-midi de travail.

Audition, Musique, Protection Auditive et Idées Reçues



Voici un tour d'horizon de quelques données à connaître, et à diffuser, sur l'audition et ses moyens de protection, en particulier dans le cadre des musiques puissantes. www.lesoreilles.com
L'audition est un capital, maximum à la naissance et son usure "normale" appelée presbycusis, statistiquement constatée sur une population, démontre déjà une baisse des aigus à 20 ans. Si nous ne sommes pas tous égaux devant ce vieillissement naturel, nous ne le sommes pas plus devant le risque auditif. S'il faut, en général tenir compte de nombreux paramètres individuels, comme le vécu de la personne, certaines maladies, certains médicaments, etc.. c'est tout au long de sa vie que chacun d'entre nous doit gérer sa "Dose de Bruit", sachant que l'audition, fonction d'alerte ne "dormant" jamais n'est pas conçue pour les niveaux excessifs, y compris ceux de la vie moderne.



Le son, phénomène vibratoire, se caractérise par sa **fréquence (ou hauteur)** en Hz ($1\text{Hz} = 1$ vibration par seconde) et son intensité en dB. Un être humain, jeune et en bonne santé perçoit de 20 Hz à 20 000 Hz et son champ auditif s'étend de 0 dB à 120 dB pour les fréquences comprises, entre 0,5 et 8 kHz, celles de plus grande sensibilité de l'oreille. Au dessus et au dessous, le seuil d'audition est plus élevé et la dynamique plus faible. Le décibel (dB) a une échelle basée sur les logarithmes, qui décrivent exactement la progression de la sensation en fonction du niveau. On utilise généralement le dB A, qui tient simplement compte de la plus grande fragilité de l'oreille aux aigus, pour mesurer la nocivité d'un son, et le dB C pour les niveaux de crête. La perception du dB n'est pas plus compliquée que la lecture d'un thermomètre en °C, ressentir la variation de chaleur est juste plus facile que pour celle de niveau. En matière de sons forts, il n'y a pas que l'intensité qui compte : il y a aussi la durée et la répétition de l'exposition : ce sont les notions de "trop longtemps, trop fort, et trop souvent". A 100 dB (baladeur homologué, à son maximum) quelques minutes peuvent suffire

pour causer des dégâts irréversibles. Il n'est toutefois pas possible de prévoir quelle sera l'atteinte en fonction de la "dose" pour une personne donnée, la meilleure façon de savoir où chacun se positionne et si son mode de vie "convient" à son audition étant de faire un test régulier, au moins chaque année. A de nombreuses occasions, lors de la Semaine du Son (début janvier) et de la Journée de l'Audition (autour du 10 mars) des tests gratuits sont d'ailleurs prévus. Bien sûr, en cas de doute sur l'état de son audition, il faut consulter un médecin, au plus vite.

Avant tout, se crever les tympans en concert est, heureusement, une image, il faudrait en arriver à des niveaux autour de 160 dB, bien au dessus du seuil de la douleur (120/130 dB, une moyenne pouvant varier selon les individus et la fréquence concernée). Le son serait alors, littéralement, une arme. En niveau très excessif, les effets mécaniques interviennent et s'accompagnent de conséquences métaboliques, diminution du débit sanguin cochléaire, libération de radicaux libres, d'où un risque de disparition des cellules sensorielles par nécrose ou apoptose (autodestruction). L'excitotoxicité glutamatergique, présence de glutamate, neuromédiateur, en quantité trop importante dans l'espace inter-synaptique est une des explications du fait qu'un traumatisme trop important, peut détruire la fibre auditive elle même.

Plus usuellement, les *cellules ciliées externes* sont au nombre de 15 000, seulement, à comparer avec les cônes et bâtonnets qui sont respectivement 7 et 120 millions par œil. Elles ont leurs cils insérés dans une membrane. C'est au pic de résonance de celle ci que la fréquence concernée est stimulée, en tirant sur les cils correspondants. Ces derniers pourront être arrachés par des mouvements trop violents.

Les musiques (certes des fois trop) amplifiées et le baladeur sont faciles à pointer du doigt, mais les membres de l'orchestre symphonique ou lyrique sont aussi concernés avec des niveaux LAeq (Level equivalent) entre 81 et 110 dB (A : tenant compte de la plus grande fragilité de l'oreille aux aigus)... et des pics de 130 dB (A) constatés, dans ce cas là. Le niveau LAeq d'un bruit variable est égal au niveau d'un bruit constant qui aurait été

produit avec la même énergie que le bruit perçu pendant la même période. Il représente ainsi l'énergie acoustique moyenne perçue pendant la durée d'observation. (Norme NF S 31-110).

Ce n'est pas parce qu'un bruit est désagréable et une musique perçue comme agréable par celui qui l'apprécie, que cette dernière serait moins dangereuse, tout est question de spectre. En effet les aigus sont plus dangereux et traumatisants que les graves, le 4000 Hz étant statistiquement la fréquence la plus fragile du corps humain. De même le plaisir auditif rend moins vigilant. Ne parlons même pas des facteurs annexes en milieu festif...

En France, la loi impose un niveau moyen de 105 dB, au maximum dans les concerts et lieux "diffusant de manière habituelle de la musique amplifiée".

Le principe de précaution, base du droit du travail, établit de son côté un maximum de 8h d'exposition pour 80 dB. (ensuite chaque fois qu'on ajoute 3 dB, on divise la durée par deux puisque cela revient à multiplier par deux la pression acoustique, l'énergie sonore, donc à doubler le nombre de sources ! 80 dB + 80 dB = 83 dB et non 160 dB). On obtient donc 4h pour 83 dB (cf tableau). Le plus gênant est que, contrairement au feu qui brûle la main, le seuil de la douleur est très au dessus de celui de danger, il y a une "zone orange" où l'on détériore son audition sans avoir mal à proprement parler, avec un risque de ne pas se rendre compte assez rapidement de ce qui se passe. Il existe tout de même des signes de "souffrance de l'oreille" que l'on ne perçoit donc généralement qu'en sortant de l'événement, c'est à dire après et non pendant. Il faut bien insister sur le fait qu'ils ne sont pas "normaux" et que l'oreille ne s'y habitue pas. Les trois plus courants sont une hypoacousie qui se manifeste par une impression de "coton dans les oreilles", des acouphènes (bruit entendu ne provenant pas de l'extérieur, généralement un sifflement), et plus rarement une hyperacousie (décalage de la perception d'intensité, tous les sons paraissent plus forts).

Si cela persiste quelques heures, **au plus après une nuit de sommeil**, il faut consulter. Dans le cas contraire, cela revient

généralement rapidement "à la normale", mais au final, d'épisode en épisode, on aggrave l'usure naturelle, jusqu'à une baisse de la compréhension et de la sélectivité fréquentielle. Les aides auditives modernes ont certes bien progressé, mais les cellules ciliées auditives ne se régénèrent pas et il n'est pas possible, à l'heure actuelle, de réparer le capteur.

La plupart des gens qui arrivent dans le circuit des professionnels de l'audition avec un traumatisme auditif ignorent ce fait que plus vite on consulte, et meilleures sont les chances de récupération et que si on laisse passer deux jours, on est déjà une urgence thérapeutique... Les statistiques donnent, après ce laps de temps, des chances égales de retour "à la normale" avec ou sans traitement... Les observations réalisées sur les mêmes personnes montrent qu'il y a plus de risque en lieu fermé... où se produisent des phénomènes de réverbération du son et qu'un son impulsionnel est plus dangereux qu'un son continu.

Pour savoir si nous sommes en zone de danger nous avons tous un "décibelmètre incorporé" : S'il faut crier pour parler à son voisin, c'est trop fort. Il faut sortir si l'on est en salle ou s'éloigner de la source sonore, **si l'on est en plein air**, car en doublant la distance par rapport à la source, dans ce dernier cas uniquement, le niveau sonore diminue de 6 dB surtout dans les aigus. C'est une valeur importante.

En dehors de toute autre mesure, une possibilité, immédiate et relativement facile à mettre en œuvre, consiste à faire des pauses en soirée et lors des événements, 10 minutes minimum permettent aux mécanismes de l'oreille de "récupérer" : le ministère de la santé recommande 30 minutes toutes les deux heures ou 10 minutes toutes les 45 minutes. On doit d'ailleurs aussi prévoir du repos auditif les lendemains de concerts et de soirées.

Lors d'un événement, si la solution la plus évidente, serait de limiter le niveau, et de calibrer correctement le spectre, par exemple, au niveau du taux d'aigus. (cf. Fragilité du 4000 Hz et autour). Elle n'est pas toujours appliquée... Un membre du public

est généralement passif en la matière. On doit donc, à ce jour, accentuer la formation et l'information des organisateurs et sonorisateurs à tous les niveaux, les amateurs bien sûr, mais aussi visiblement certains professionnels, sur les règles de gestion sonore.

Pour ne pas rester sur le côté passif, il serait positif d'accélérer la prise de conscience, en général, de ce qu'est l'audition. Notre site www.lesoreilles.com a ainsi lancé une opération intitulée **Ne me casse(z) pas les oreilles !**, destinée à faire réagir les membres du public des soirées, concerts,... le plus rapidement possible en cas de son excessif, en se bouchant tout simplement les oreilles avec les mains. Un geste évident pour attirer l'attention sur la nécessité d'un réglage auprès des responsables de l'événement, de la sono, etc, car ces derniers sont généralement présents dans la salle.



Une autre possibilité, toujours pour un membre du public est d'avoir toujours, lui-même pour une sécurité à 100%, des protecteurs auditifs. Il est important de bien les choisir. Voici quelques données : des bouchons spéciaux musique existent, dotés d'un filtre composé de perçages, avec selon le modèle des cavités de résonance calculées et des membranes, etc... Ils auront selon leur principe de fonctionnement, une courbe de réponse "linéaire" destinée à reproduire celle de l'oreille nue, tenant compte de la fréquence de résonance du pavillon, ou chez un autre fabricant, "loudness", en vertu cette fois-ci de la plus grande sensibilité de l'oreille aux mediums qu'aux graves et aux aigus, etc...

Des recherches effectuées, montrent que pour bien choisir, on peut lire les 3 catégories de chiffres donnés par mesures effectuées pour l'homologation et devant figurer sur les notices :

- La plus détaillée est l'APV : Assumed Protection Value, la Valeur de protection supposée à chaque fréquence, à lire en tant que courbe de réponse.

- Le plus simple est le SNR Single Number Rating, l'indice unique d'atténuation globale, qui permet une approximation (optimisée) de l'exposition effective en tenant compte de la sensibilité de l'oreille. C'est la "force" du bouchon.

- La valeur médiane, leur regroupement en terme de valeurs d'atténuation H, M , L (High, Medium, Low), pour les aigus > 2000 Hz, les fréquences Moyennes 500 à 2000 Hz et Graves Low < 500 Hz, qui pourra permettre de trouver instantanément une information capitale. Si les aigus, au dessus de 2000 Hz sont très atténués par rapport aux mediums et aux graves, c'est probablement un modèle "industrie" et sans être mélomane on trouvera très certainement qu'il manquera la perception des finesses de jeu.

Le coût est modeste pour les modèles jetables, parfois mis à disposition gratuitement. Pour ceux réutilisables, un bouchon "musique" standard, valable environ 5 ans selon les fabricants, ce qui peut varier en fonction du métabolisme de chacun, valent environ 25 euros en boutique. Le même genre de produit moulé sur mesure, d'une durée de vie potentielle équivalente, coûtera entre 120 et 190 Euros, hors opérations spéciales (commandes groupées, etc). Pour les professionnels de la musique et les personnels annexes qui travaillent dans ce genre d'environnement, c'est l'employeur qui doit fournir des protections adaptées. Il est capital de bien savoir mettre ses bouchons en place, et même... dans le bon sens pour les modèles disposant d'un filtre (un souci plus fréquent qu'on ne le croit). Sur le terrain, on constate que pour les bouchons en mousse, "classiques" il est très important d'expliquer que l'on doit les rouler entre les doigts pour les compresser, puis bien les enfoncer dans le conduit auditif, les laisser regonfler ensuite, bien en place.

De plus ces dispositifs de protection doivent être portés en permanence pendant l'exposition au son puissant. Exemple : Une protection enlevée 10 mn sur une journée de travail (de 8h...) perd 43 % de son efficacité !

S'il ne faut pas s'alarmer, vu l'allongement de la durée et des modes de vie actuels, il est important de connaître et de diffuser les éléments évoqués ci-dessus.

Niveaux sonores et précautions

Temps d'exposition maximum / dB	
80 dB	8h
83 dB	4h
86 dB	2h
89 dB	1h
92 dB	30 min
95 dB	15 min
98 dB	7 min 30 s
101 dB	3 min 45 s
104 dB	1 min 53 s
107 dB	56 s
110 dB	28 s
113 dB	14 s
116 dB	7 s
119 dB	3,5 s
122 dB	1,7 s

170 dB	Fusil d'assaut (en crête, dB C)
137 dB	Caisse claire (en crête, dB C)
130 dB	Avion au décollage
120 dB	Seuil de la douleur, réacteur d'avion à qqs mètres
110 dB	Marteau-piqueur à un mètre

105 dB	1 sirène de police ou pompier (max autorisé en discothèque)
100 dB	1 tronçonneuse, 1 balladeur
95 dB	1 klaxon
90 dB	1 instrument de musique acoustique jouant fort
85 dB	Seuil de danger souvent atteint dans un avion de ligne
80 dB	Aboiements
75 dB	Rue animée
70 dB	Intérieur d'un TGV
60 dB	Niveau d'une conversation normale
50 dB	Niveau maximum pour un travail intellectuel

Pour ce faire www.lesoreilles.com dispose de flyers, utilisables en situation, d'un faq (http://www.lesoreilles.com/faq_audition.html), où l'on trouve aussi quelques conseils de choix du casque audio, et l'opération terrain décrite plus haut: **Ne me casse(z) pas les oreilles!"** <http://www.lesoreilles.com/articlepreventionauditiongp160.html#nemecassezpaslesoreilles> . Un certain nombre des notions développées dans le présent article et diffusées à travers le site étant effectivement inconnues ou floues pour le grand public alors que prises une par une elles sont si simples qu'il serait dommage de ne pas les connaître à temps...

Jean Louis Horvilleur : audioprothésiste, guitariste, fan de metal, écrit, depuis des années dans le magazine spécialisé Guitar Part, pour des essais de matériel, des dossiers et des interviews. Il effectue des actions de prévention pour informer sur les risques auditifs, à suivre sur le site : www.lesoreilles.com et sur <http://blog.lesoreilles.com>.



Sur le site, <http://www.lesoreilles.com/articlepreventionauditiongp160.html>, vous pourrez trouver pour approfondir, un article intitulé "A Bon Entendeur" paru dans Guitar Part de protections auditives "spéciales pour la musique",

<http://www.lesoreilles.com/comparatifprotectionsauditivesgp.html>

Page facebook et <http://www.facebook.com/oreilles>.

Le jus de légumes avec un juicer : *une solution pour toute la famille*

Il est difficile d'ingérer la quantité journalière de fruits et légumes nécessaires pour absorber en particulier les micronutriments. Les contraintes de la vie dans des pays industrialisés rendent cet apport essentiel. Nos ancêtres consommaient au gré de la cueillette et mâchaient des végétaux, des adaptogènes, sans rythmicité convenue. Les poissons, les viandes et la moelle des os diaphysaires fournissaient les calories et nécessitaient à la fois plus d'énergie pour la chasse ou la récupération mais aussi pour la découpe, la cuisson, l'extraction. Nous vivons beaucoup plus longtemps qu'eux exposant du même coup nos cellules à un processus de vieillissement dont on sait qu'il peut être ralenti par les composants non caloriques des plantes et des chairs animales.

Les conditions de vie, la sédentarité, l'absence d'exposition aux photons solaires, l'alimentation de produits caloriques déplétés en micronutriment, l'air respiré pollué par des résidus industriels ou de combustion sont pro-oxydantes et pro-inflammatoires. Cette oxydation et cet état inflammatoire chronique sont à l'origine ou amplifient le retentissement des grandes maladies chroniques.

Deux solutions se présentent à nous :

- Augmenter les quantités de fruits et légumes verts dans les achats et les ingérer,
- Compenser l'alimentation à prédominance de produits industriels par des suppléments.

Plusieurs travaux invalident la deuxième solution. Les suppléments sont, dans ces situations qui ne sont pas des carences aiguës, soit inefficaces soit délétères.

En effet, on ne traite pas le scorbut! Il s'agit de procurer à l'organisme les différents micronutriments dont il a besoin pour ses métabolismes et les fonctions de réparation dans le cadre d'un apport régulier et varié non pas pour pallier une carence intense et unique (manque de vitamine C dans le scorbut). De surcroît, de nombreux composés phytochimiques absents des suppléments mais bien présents dans l'aliment cru ont des propriétés insoupçonnées!

Toutefois il n'est pas facile d'ingérer les quantités d'aliments complets nécessaires à l'assimilation de ces micronutriments. Pour arriver à ingérer les légumes verts et les fruits en quantité suffisante, il y a une autre solution très ancienne à vrai dire: le jus de légumes.

Boire du jus de légumes est très certainement le moyen le plus efficace d'ingérer la quantité de micronutriments nécessaires à la vie et à sa prolongation au-delà de la période de fécondité et d'éducation des enfants. Nous y sommes!
Mais surtout c'est très bon, c'est frais goûteux et varié.

Alors comment s'y prendre?

1/ il est nécessaire d'acquérir un bon appareil qui ne chauffe pas les végétaux et extrait le maximum de pulpe en dehors des grosses fibres de cellulose non digestible. L'Omega Juicer qui est en photo (à droite) y parvient assez bien.

2/ Quels végétaux dans le juicer?
Pour les légumes, c'est tout d'abord des feuilles, et en premier, celles qui n'ont pas été consommées. Au lieu de stagner dans le fond de votre frigo elles vont devenir un merveilleux jus! Mais il y a des must et le céleri/pomme en est un, surtout avec un peu de persil ou de cerfeuil...



En quelques minutes, voilà le jus épais et mousseux prêt : il reste à nettoyer l'appareil. Pour les fruits il faut être prudent, c'est un masticateur/extracteur (il tourne très lentement): donc les bananes, les pommes farineuses ne font pas l'affaire. Cela tombe bien je coupe les bananes en minces tranches dans un bon jus de pomme ou bien d'ananas et raisin. Ah j'allais oublier toujours avoir un petit adaptogène comme le gingembre frais, le curcuma ou bien du citron et n'en mettre que très peu.

Quel juicer choisir?

J'ai essayé plusieurs types de machines. Les centrifugeuses sont très efficaces mais ne permettent pas d'obtenir le même résultat. Le jus extrait par le juicer est plus stable : environ 3 jours au réfrigérateur. La soustraction des fibres non solubles est un plus notamment pour ceux qui les digèrent difficilement ou bien les sportifs. Quand on ingère des fruits et de la salade la quantité de fibres non solubles est largement suffisante.



Je recommande donc l'Omega Juicer et vous trouverez ci-dessous un comparatif:

http://www.omegajuicers.com/catalog/product_compare/index/

Bon juicing, vous apprendrez par essai/erreur ce qui vous convient le mieux

Docteur Guy André Pelouze



CALENDULA (CAL.)

Le remède homéopathique est préparé à partir des fleurs et des feuilles du souci des jardins. Le plus souvent utilisé sous forme de crème, d'huile, de teinture, ou d'onguent, il est indispensable dans une trousse de premiers secours pour désinfecter les plaies.

Il agit comme un antiseptique, que ce soit sur les plaies superficielles ouvertes (coupures, écorchures) ou sur les plaies très douloureuses (brûlures...).

Calendula en crème ou en onguent :

Il est efficace sur les peaux sèches et gercées, grâce à ses vertus hydratantes et assouplissantes. C'est pourquoi il s'utilise même en crème hydratante pour les mains ou sur les cicatrices pour les atténuer. Il est aussi recommandé d'appliquer la crème sur le périnée avant l'accouchement pour assouplir la peau. Lors de l'allaitement, la crème de calendula permet d'apaiser les mamelons crevassés : la crème s'applique entre deux tétées en prenant soin d'enlever les traces de crème restantes avant allaitement. Pour les enfants, la crème calendula s'utilise en cas d'érythème fessier sur une peau propre et sèche.

Calendula en teinture :

Pour les coupures, blessures, et écorchures : il faut diluer 10 gouttes de teinture dans un bol d'eau chaude pour nettoyer la plaie avant la pose du pansement. Après une extraction de dent, ou pour des aphtes, faire un bain de bouche en diluant 3 gouttes de teinture dans un demi-verre d'eau. En cas de conjonctivite: mettre 1 à 2 gouttes pour une œillère d'eau chaude. Suite de couches, indication en cas d'épisiotomie : 10 à 20 gouttes de teinture dans le bain, ou même dosage que pour les coupures et blessures.



Récapitulatif :

- ❖ antiseptique, prévient les abcès
- ❖ soigne les blessures superficielles, favorise la cicatrisation
- ❖ application locale
- ❖ préventions des interventions chirurgicales

Les macérâts huileux sont très simples à réaliser soi-même et reviennent bien moins chers que de les acheter tout prêt dans le commerce. L'huile de souci, appelé aussi calendula, en est un parfait exemple.

Préparation :

- 1- Bien nettoyer et stériliser un bocal en le plongeant dans l'eau bouillante.
- 2- Remplir le bocal de fleurs de souci (calendula) séchées, sans les tasser. On peut rajouter quelques pétales de roses pour l'odeur
- 3- Recouvrir d'une huile d'olive première pression
- 4- Fermer et laisser macérer pendant 3 semaines à 1 mois, son pot à l'ombre
- 5- Au bout des 3 semaines, filtrer et verser, dans un flacon en verre, le macérât. Le macérât se conserve environ 6 mois à l'abri de l'air et de la lumière.



D'une très grande douceur, l'huile au calendula s'applique sur les peaux sèches, sur les peaux facilement irritables, sur les peaux réactives, qu'elle adoucit, qu'elle décongestionne et qu'elle apaise. Elle s'applique en doux massages réguliers et en compresse lorsqu'il est nécessaire de soulager la peau rapidement. Elle apaise le feu du rasoir. Elle adoucit et hydrate la peau et soigne les irritations.

En soin, l'huile au calendula peut s'appliquer également en compresse sur la peau pour apaiser les démangeaisons. Elle lutte contre les petites inflammations de la peau et calme les irritations. Elle s'applique sur les peaux sujettes à la formation de crevasses et gerçures pour s'opposer à leur formation.

On peut réaliser des cataplasmes sur les chevelures desséchées et abîmées pour lubrifier, les nourrir et les restructurer.

L'huile au calendula est très connue également pour calmer la peau après l'exposition au soleil.

LES FRANÇAIS ET L'HOMÉOPATHIE

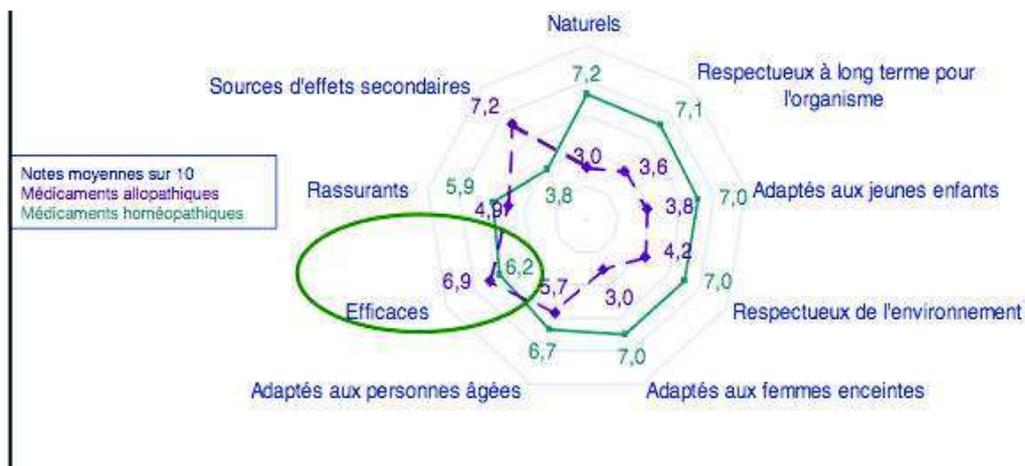
Une étude a été menée par IPSOS (leader dans le domaine des enquêtes, sondages, études) à la demande du laboratoire Boiron pour savoir où se situe le français par rapport aux médicaments homéopathiques. Une enquête nationale a donc été réalisée auprès des français en janvier 2012.

Les résultats qui en ressortent et que vous allez découvrir sont plutôt rassurants et encourageants.

L'utilisation des médicaments homéopathiques est de plus en plus développée chez les français. 56 % des français utilisent des médicaments homéopathiques (+ 17 points par rapport à 2004). Autre chiffre encore plus important : 36% des français les utilisent régulièrement (*surtout chez les femmes et les personnes vivant en province*). Ces résultats sont soutenus par le fait que 70 % des français pensent que le recours aux médicaments homéopathiques va se développer dans les 5 années à venir.

L'image des médicaments homéopathiques : souvent l'homéopathie souffre de préjugés lourds, comme son effet placebo, l'absence de preuves scientifiques concernant ses résultats...L'enquête 2012 montre que l'efficacité et l'innocuité constituent les caractéristiques principalement appréciées pour les médicaments homéopathiques. En effet, en comparaison aux médicaments allopathiques, l'homéopathie jouit de bonnes notes : 7,2/10 pour son côté naturel, 7,1/10 pour son respect de l'organisme, 7/10 pour son respect de l'environnement, 7/10 pour son utilisation chez les femmes enceintes...





Les médicaments homéopathiques gagnent donc de la crédibilité auprès du public français. 77% des répondants font confiance aux médicaments homéopathiques au même niveau que les antalgiques.

Le seul point d'ombre reste encore ce manque d'information sur l'homéopathie, sa difficulté d'accès. En effet, les français voudraient des médicaments homéopathiques **plus présents à l'hôpital** (90 % contre 79 % en 2003 Ipsos). 83% des français aimeraient **se voir proposer plus souvent des médicaments homéopathiques** par les professionnels de santé.

Au niveau de la formation des professionnels de santé, les français expriment le besoin et la nécessité **d'intégrer l'homéopathie dans la formation initiale des prescripteurs** (94 % dont 57 % « tout à fait d'accord »). Ils voudraient également **disposer de plus de professionnels compétents** (90 % dont 54 % « tout à fait d'accord »).

Pour finir, 77 % des français considèrent que les médicaments homéopathiques devraient être **prescrits plus souvent en premier recours lorsque cela est pertinent.**

Le principal problème reste le fait d'une mauvaise information sur l'homéopathie qui en fait une pratique mal connue ou très peu connue.

Du 11 au 18 novembre 2012
Une semaine : Homéo-familiale / Paléo
dans le grand sud marocain



Pourquoi ? : pour réapprendre à vivre et surtout à manger sainement. L'alimentation paléolithique à laquelle l'organisme humain est très bien adapté, est synonyme de bonne santé, et d'apprendre à se soigner par la médecine homéopathique

Où ? : à 1 200 mètres d'altitude, dans la Kasbah Aït Ben Damiette dans la palmeraie de Skoura (sud marocain).



Comment ? : avec la participation d'Isabelle Rossi, *présidente de l'Association Promotion de la Médecine Homéopathique* et de Steven Gordon, homéopathe anglais qui assureront les cours de cuisine paléo et les ateliers homéo familiale, le tout en français !

Vous apprendrez à élaborer des plats « paléo », avec les produits frais de la palmeraie de Skoura (fruits, légumes, viandes, poissons..).

L'exercice physique pratiqué tout au long de la semaine, gymnastique spécifique, natation dans la grande piscine, marche dans le désert de pierre vers l'Atlas, complétera votre remise en forme.



Des tests cliniques pratiqués à votre arrivée et à votre départ, vous permettront de constater les progrès effectués, (*poids, rapport taille/hanche, masse grasse*)

Combien ? :

- 7 nuits en pension complète (du dîner du dimanche de votre arrivée au petit-déjeuner du dimanche de votre départ)
- 5 cours de cuisine paléo
- 5 cours d'exercices physiques variés
- 1 conférence sur l'alimentation (power point)
- 1 conférence sur l'homéopathie
- 5 ateliers homéo-familiale
- 2 soins du corps (gommage et massage)
- 2 sorties touristiques autour de la palmeraie
- Wi-fi gratuite

**Pour la somme forfaitaire de 399 €/par personne
(+ 100 € pour les chambres single)**

COTÉ PRATIQUE



La maison d'hôtes Kasbah Ait Ben Damiette est idéalement située dans la palmeraie de Skoura, au pied du Haut Atlas, et à 40 km de la ville d'Ouarzazate au sud du Maroc. Elle a été construite dans les années 1950 et entièrement restaurée en 2010 avec l'aide d'artisans locaux selon les techniques traditionnelles et ancestrales. Tel un riad, la maison d'hôtes est composée de 12 chambres, d'une salle de restaurant, d'une salle TV et d'un bar, l'ensemble est réparti

autour d'un patio et de sa fontaine.

Pour votre plaisir, vous pourrez profiter d'une piscine de 12 x 6 mètres ainsi que d'un mini bassin pour les petits. Pour les plus courageux, vous pourrez vous distraire en faisant du ping-pong ou de la pétanque au milieu du jardin, ou encore de l'équitation ou du dromadaire à proximité. Situé dans la palmeraie de Skoura, à 3 km du centre. La Kasbah Aït Ben Damiette est facilement accessible en voiture sur la route de Toundout (vallée des Amandiers)

<http://www.kasbahaitbendamiette.com/>



Fiche d'inscription

(à retourner le plus rapidement possible, nombre de place limité)

(pensez à vérifier que vous avez un passeport valide et que vous êtes bien assurés pour les activités sportives, hors compétition)

Nom et prénom : _____

nombre pers : _____

Adresse postale : _____

CP VILLE : _____

Téléphone : _____

email : _____@_____

Arrivée, aéroport de : _____ date : _____

heure : _____

Demande de taxi à l'aéroport : _____

Départ, aéroport de : _____ date : _____

heure : _____

Envoie un chèque de réservation de 399 € par personne en chambre double et 499 € en chambre simple (*chèque à l'ordre de l'APMH, encaissé à la fin de votre séjour et à adresser à APMH, 13 chemin de Montauban 69005 LYON*)

***Pour tout renseignement, contacter
Isabelle Rossi au +33 (0)6 89 28 33 20***