



VOTRE RENDEZ-VOUS PRIVILÉGIÉ

VOS QUESTIONS
NOS RÉPONSES

Septembre 2024

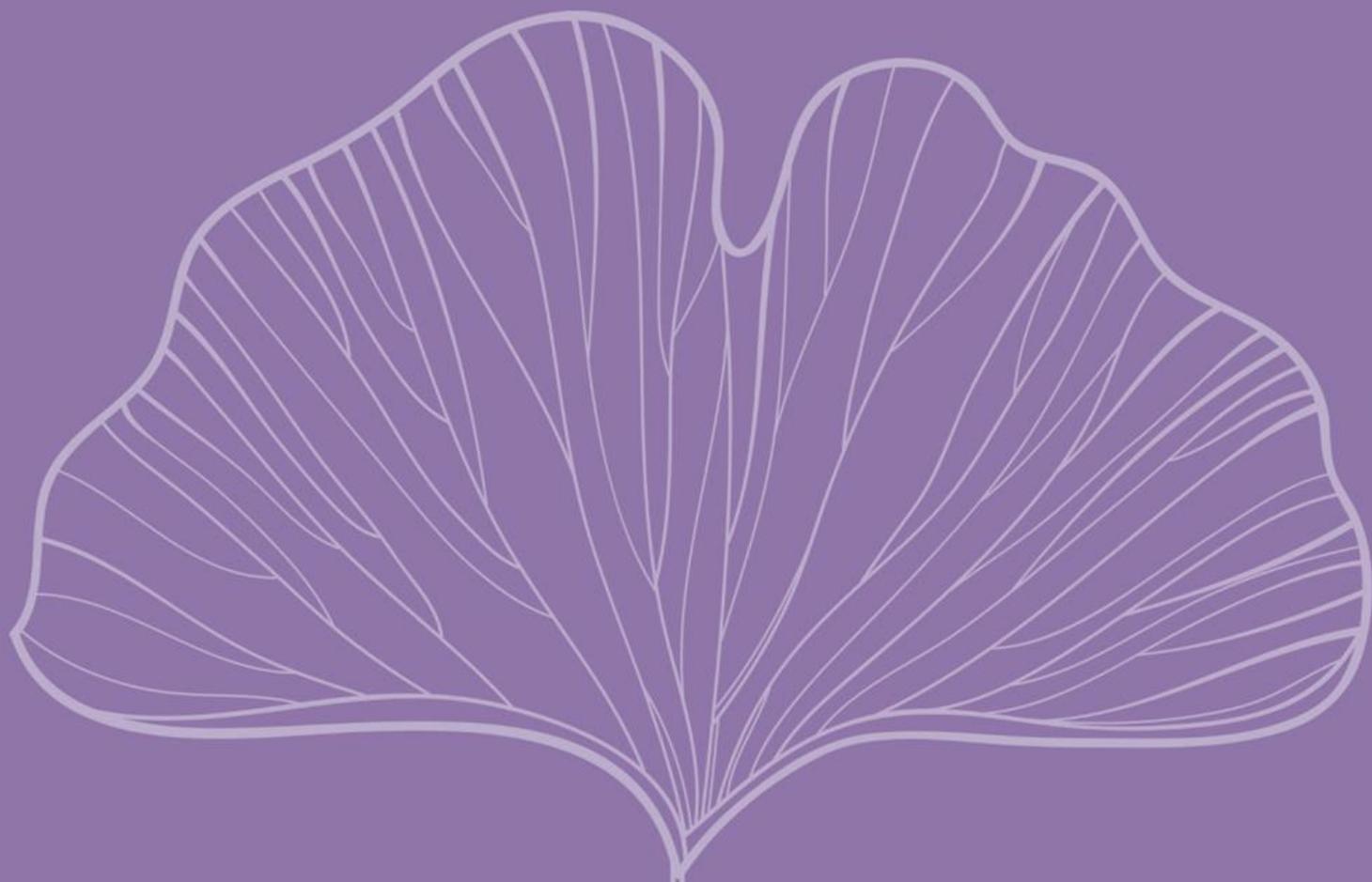


TABLE DES MATIÈRES

Présentation du webinaire	3
Qu'est-ce que la variole du singe ?	3
Des populations particulières.....	4
Symptômes et traitements.....	5
Les complications	5
Les mesures préventives	6
En cas de contaminations (approches anti-virales)	7
Posologie.....	8
La vitamine C liposomale	9
Le zinc colloïdal.....	11
L'oligothérapie	13
La vitamine D.....	14
Iode et thyroïde.....	16
Le scandale des excipients	18
L'antibiorésistance.....	19
Combattre l'antibiorésistance : mode d'emploi.....	23
Les perles : une approche sécuritaire	23
Inconvénients des huiles essentielles à phénols	25
Dosage de l'EPP	25
Dosage de la propolis.....	26
Les pauses thérapeutiques.....	27
Dysbioses et candidoses	27
Le fenouil, désormais interdit en cas d'allaitement... ..	29
Les évolutions du statut d'herboriste	32
Quid des naturopathes ?.....	34



Présentation du webinaire

On se retrouve ce soir pour un webinaire que nous n'avions jamais fait auparavant! **Nous allons faire un point d'actualité autour de la phytothérapie, mais également autour des sujets de santé qui sont présents à l'échelle mondiale.** Il y a quelques années, nous avons le COVID et maintenant, on nous parle de la variole du singe. Nous allons en dire quelques mots.

Cette soirée sera aussi l'occasion de parler des **nouvelles réglementations**. Si vous avez des questions en lien avec votre santé, par rapport à une prise en charge qui aurait par exemple évolué, n'hésitez pas à nous en parler.

Si on a le temps, on parlera également du **statut d'herboriste** pour voir où cela en est en termes de leur évolution et de comment sont perçues les plantes médicinales en France.

Qu'est-ce que la variole du singe ?

Marina : On peut commencer par ce gros point d'actualité. Peux-tu nous parler de la variole du singe ? Est-ce un nouveau COVID ? Faut-il craindre cette nouvelle épidémie ?

Caroline Gayet : C'est une **maladie virale** qui sévit en Afrique depuis plusieurs années déjà et qui restait globalement assez endémique dans certains pays d'Afrique (toute l'Afrique n'est pas touchée).

Le problème, c'est qu'il y a eu des mutations, un peu comme celles du COVID, où il y a des variants. Cette mutation a été un peu plus virulente que la précédente, et il y a eu quelques cas qui sont arrivés en Europe.

Je n'ai pas de boule de cristal, donc je ne peux pas vous dire si cela va débarquer en France. En tout cas, dans un groupe WhatsApp que j'ai autour de l'endobiogénie, il y a un médecin qui s'appelle Nathan Butundi. C'est un médecin qui est au Congo, pays largement touché par le virus.



- C'est un virus où il y a une contamination par les animaux et par les humains. Quand on se touche et qu'on a des peaux qui sont lésées, on est contaminé. Cela touche les adultes et aussi les enfants, et il y a **un taux de mortalité qui est assez important.**
- C'est une maladie qui n'est pas jolie parce que cela fait des **vésicules**. Les zones les plus touchées sont les mains, le torse, le dos et les zones génitales. Les personnes homosexuelles sont beaucoup plus touchées. Cela finit par recouvrir tout le corps.
- Des dernières nouvelles que nous donne Nathan, c'est qu'en Afrique, **les gens qui sont particulièrement touchés sont ceux qui sont dans des statuts nutritionnels qui ne sont pas bons.**

Des populations particulières

En Afrique, il y a des endroits où on ne mange pas tous les jours à sa faim, où on n'est pas hydraté comme il faut, et quand on mange, ce n'est pas forcément très protéiné. Or, dans notre organisme, **les protéines sont des éléments essentiels**. Ce sont comme des briques de construction qui servent à construire des tissus, des muscles, etc. **Énormément de cellules de notre système immunitaire sont de nature protéique**. Ce sont elles qui vont opérer de nombreuses fonctions de défense, d'élimination.

Cela va faire des vésicules, puis des croûtes. Ensuite, il faudra cicatriser. Là encore, ce sont des molécules de matière protéique qui servent à cette **cicatrisation**.

Ce que nous disait Nathan, c'est que les populations qu'il accueille dans son hôpital sont des gens qui sont tous dénutris. Ils ont de base des capacités intrinsèques à se défendre vis-à-vis des germes agresseurs qui sont moins bonnes.



Le cas de l'Europe

En Europe, le peu de cas que l'on a eus n'ont pas été mortels, car nous sommes beaucoup mieux armés, ne serait-ce que par notre **meilleur statut nutritionnel**. Nous ne sommes pas carencés en protéines, ni en vitamines, ni en minéraux, ni en oligo-éléments.

Symptômes et traitements

C'est un virus et, comme de nombreux virus, **il se guérit spontanément en 2 à 4 semaines**.

- Le seul traitement que vous avez pour cela, c'est un traitement symptomatique où on va soulager la fièvre, comme pour un état grippal.
- Il y a également des démangeaisons qui sont occasionnées par ces vésicules. On pourra donc vous donner des crèmes pour vous soulager. Pour le virus lambda de la variole du singe, c'est comme cela que ça se passe.

Les complications

- Il y a des cas qui se compliquent quand vous avez des éruptions massives de vésicules que vous allez gratter et qui vont **se surinfecter**. À ce moment-là, l'infection peut se généraliser.
- Vous avez aussi des **atteintes broncho-pulmonaires**. Cela peut virer en pneumopathie et cela peut être grave.



- Vous avez aussi des lésions qui peuvent toucher **les organes digestifs ou ORL** avec des compressions assez locales de certains organes. Cela va donc nuire à certaines fonctions.
- Vous avez d'autres complications qui peuvent être **nerveuses**, avec des cas d'encéphalites quand il y a une atteinte du système nerveux central.

Voilà les dernières nouvelles que je tiens de mon médecin congolais, qui est vraiment en direct avec cela. Il voit énormément de décès et énormément de jeunes gens. C'est assez terrible.

Que penser du vaccin ?

Il y a un vaccin qui existe pour cette variole du singe. Comme toujours, on ne connaît pas vraiment l'efficacité. Comme il y a des variants, est-ce que le vaccin qu'on a aujourd'hui est efficace ?

Les mesures préventives

En tout cas, si cela devait débarquer en France, les mesures préventives simples à mettre en œuvre sont de s'assurer d'avoir **un bon statut nutritionnel** (ne pas être dénutri et manger suffisamment de protéines). Les protéines, ce sont la viande blanche, la viande rouge, le poisson, les œufs, les légumineuses et les produits laitiers. Dans les protéines végétales, vous avez les lentilles, les haricots, les flageolets, les pois cassés, le quinoa, le soja. Tout ça, ce sont des sources de protéines. Même quand on est végétarien, on peut avoir assez de protéines.

Il faut également avoir un bon statut en zinc, vitamine C et vitamine D.

Ce trio de micronutrition, c'est un peu un trio de base, même pour vous prémunir d'un rhume, d'une gastro, d'une bronchite ou d'une angine. Si on n'est pas en confrontation directe, il n'y a rien de plus à faire.



En cas de contaminations (approches anti-virales)

Si jamais on l'attrape parce qu'on a été en contact avec une de ces vésicules et qu'on a été infecté, on aura **des approches très antivirales**.

- En plus de tout ce que j'ai raconté, on va augmenter les doses de **vitamine C**. Vous pouvez aller bien au-delà des 500 mg par jour : on peut être sur 2 ou 3 g par jour. Il faudra en prendre toutes les 2 h, parce que vous avez un phénomène de saturation au niveau des reins et quand on en prend trop d'un coup, vous l'urinez. Il faut donc prendre des gélules toutes les 2 h pour qu'il n'y ait pas ce phénomène-là.
- **Le zinc** évitera les surinfections et soutiendra la cicatrisation des vésicules cutanées.
- On aurait également recours à des huiles essentielles qui sont antivirales : **le ravintsara, le tea tree, le laurier noble, le saro**. Vous pouvez les utiliser en diffusion, en inhalation, par voie orale.
- On pourra utiliser les huiles essentielles de **lavande fine** pour apaiser, cicatriser et éviter la démangeaison. On la diluera dans un baume de calendula, dans une crème de calendula.
- On peut également utiliser **les hydrolats de ciste, de camomille, de géranium, de lavande, d'arbre à thé, de ravintsara**. Tous ces hydrolats sont bienvenus sur la peau. On peut imbiber les compresses sur les plaies en question.

Marina : Peux-tu rappeler le dosage quand on est malade ? Cela pourrait servir pour une infection virale plus classique.



Posologie

Dans les formes de zinc, on a les citrates, les gluconates, les bisglycinates. Ce sont les meilleures formes de zinc. L'AJR est à **10 mg** par jour pour toute la population.

Il a la réputation de donner la nausée, donc je vous déconseille de le prendre le matin à jeun, sinon vous allez être nauséux dans la matinée. Je recommande souvent de le prendre le soir au coucher. Généralement, les gélules sont dosées à 15 mg.

Je fais celle de Lepivits, qui est un bon laboratoire belge et qui fait un citrate de zinc.

On peut l'avaler en mangeant (ça diminue cette sensation nauséuse). Il faut savoir que le corps s'y habitue : généralement, cela donne la nausée les premières prises, mais vous vous y habituez vite. Néanmoins, je préviens toujours mes patients parce que c'est très fréquent comme effet secondaire.

Le nôtre est dosé à 22,5 mg la gélule. **On ne dépassera jamais 45 mg par jour, et si on prend ce dosage, on prendra une gélule de 15 mg le matin, une gélule de 15 mg le midi et une gélule de 15 mg le soir** (ne prenez pas les trois d'un coup). 45 mg, c'est un dosage assez élevé que l'on donne en aigu, sur des suites de cicatrisation avec un risque de surinfection qui est fort. On peut aussi donner cela en cas de crise massive d'acné. On en donne beaucoup chez l'adolescent acnéique. Quand les acnés sont bien carabinées, avec des pustules, on peut prendre 45 mg.

- Pour une variole du singe, si les vésicules sont nombreuses, étendues, que cela démange beaucoup, on peut en prendre 45 mg. On fera cela sur du court terme.
- À 15 ou 20 mg de zinc, on peut faire une cure pendant trois mois, mais en général, on fait deux mois.



La vitamine C liposomale

Marina : Marie posait la question de la vitamine C liposomale. Est-ce la meilleure forme ou y a-t-il d'autres options intéressantes ?

Caroline Gayet : Vous avez quatre formes de vitamine C.

1. Vous allez avoir une forme très naturelle qui est tirée de **l'acérola**. Cette cerise est naturellement très riche en vitamine C. C'est très bien et cela existe en gélules ou en petits comprimés à croquer. Faites attention à la liste des excipients : il y en a où il y a vraiment beaucoup de sucre, d'agglomérants, d'exhausteurs, etc. C'est pratique et cela a un petit goût acidulé.

En général, c'est très peu dosé, mais quand c'est issu directement de l'acérola, il y a **120 mg de vitamine C**, ce qui est l'AJR. Cela peut être très bien quand vous n'avez pas de maladie virale. Je rappelle que la vitamine C est une vitamine antivirale.

Quand vous êtes malade, vous pouvez clairement aller **jusqu'à 500 mg** de vitamine C. Vous pouvez donc en prendre trois ou quatre par jour, qui sont dispatchés sur la journée. C'est une vitamine C que l'on fixe généralement très bien.

2. Ensuite, vous allez avoir **des vitamines C de synthèse avec l'acide ascorbique**. Cela a l'avantage d'être moins cher que l'acérola et c'est très bien assimilé. En revanche, il faut en prendre plus. Souvent, quand vous achetez de la vitamine C, elle est d'office chargée à 500 mg par gélule. On en prendra une par jour en routine en prévention, et quand on est malade, on prend 2 g par jour. Donc, on en prend quatre le temps de l'infection virale (matin, midi, après-midi et soir). Cette vitamine C acide ascorbique est un peu acide. Chez les gens qui ont des problèmes de reflux gastro-œsophagien, ou de gastrite, l'acidité n'est pas forcément bien vécue.
3. Vous avez aussi des vitamines C qui sont **tamponnées ou non acides**. C'est en fait de l'ascorbate de calcium. C'est la solution quand on ne



supporte pas l'acide ascorbique. C'est une vitamine de synthèse que l'on assimile bien. Ce sera souvent chargé autour de 500 mg la gélule. Vous en prendrez 500 mg en prévention et 2 g en curatif le temps de vos symptômes.

4. La dernière vitamine C est **la liposomale**. C'est une vitamine C de synthèse que l'on a intégrée dans un liposome (une boule huileuse qui a l'intérêt d'avoir une pénétration cellulaire plus efficiente).

Quand prendre une forme liposomée ?

On recommande les formes liposomées (pour la vitamine C, le zinc, le curcuma, etc.) chez les plus de 70 ans. Effectivement, le vieillissement est une pathologie de sécheresse. On se dessèche. Dans votre corps, on est plus sec et on est donc moins élastique et moins souple. La membrane de vos cellules, c'est un peu pareil. Là où votre membrane est censée être souple, élastique et laisser bien les échanges se faire entre le milieu intracellulaire et le milieu extracellulaire, la membrane perd de cette capacité. Quand on a une forme liposomée, le liposome permet que cela glisse à l'intérieur. **Il y aura donc une meilleure action physiologique.** Chez le senior, on recommandera donc plutôt cette forme, mais chez une personne plus jeune, la forme liposomée n'est pas obligatoire. Sachez que ce sont des formes qui sont en général plus onéreuses. C'est à vous de voir.

Chez Phyt et Sens, je fais de l'acérola en gélule de chez Dinveo, qui est très bien avec une filière très éthique dans le sourcing. Je fais également de la vitamine C liposomée de chez GPH, qui est un petit laboratoire lyonnais où il n'y a pas d'exception. Elle est dosée à 200 mg. Le liposome est moins dosé parce que, comme elle va directement dans la cellule, elle marche mieux. Il n'y a donc pas besoin d'avoir un dosage à 500 mg, comme pour l'acide ascorbique ou l'ascorbate de calcium.



En préventif, vous êtes sur **200 mg** de vitamine C liposomée. Quand vous êtes malade, vous pouvez charger à **1 g**. Vous pouvez en prendre de une jusqu'à cinq par jour si besoin.

Vitamine C et variole du singe

La vitamine C est aussi un précurseur du collagène, donc elle aide dans les processus de cicatrisation. Souvent, en post-opératoire, on soutient la cicatrisation avec de la vitamine C et du zinc. Dans la variole du singe, où il y a des atteintes cutanées et donc des besoins cicatriciels, la vitamine C n'est pas perdue d'un point de vue du collagène.

La vitamine C perturbe-t-elle le sommeil ?

Sauf l'acide ascorbique qui est sous forme effervescente et gêne le sommeil, la vitamine C liposomale et l'ascorbate de calcium dans 95 % des cas ne perturbent pas le sommeil. Sachez que dans le métabolisme de votre mélatonine, l'hormone qui est produite par votre glande pinéale pour favoriser l'endormissement, la vitamine C entre en jeu. Elle pourrait même aider dans cette synthèse de mélatonine. Ce sont les vitamines C de synthèse sous forme effervescente qui ont le côté excitant.

Le zinc colloïdal

Marina : Il y a des questions sur le zinc. Daniel demande ce que tu penses du zinc colloïdal.

Caroline Gayet : Je n'en ai jamais vendu et c'est un produit que je connais peu. La forme la plus connue, c'est l'argent (l'argent colloïdal). C'est de l'oligothérapie. Vous avez des laboratoires qui sont spécialisés là-dedans, comme Oligosol. En boutique bio, vous avez aussi une marque qui s'appelle Catalyons et qui fait des bouteilles d'un demi-litre ou d'un litre de cuivre, or, argent ou d'or colloïdal. Effectivement, il existe le zinc colloïdal.



Il s'agit en fait de l'élément zinc qui est mis en suspension dans de l'eau sous des formes colloïdales. Ce sont des formes qui sont plutôt bien assimilées par l'organisme, mais ce ne sont pas des dosages pondéraux.

Quand je vous parle du zinc dosé à 15 mg, je parle en grammes. C'est palpable. Quand vous prenez des choses sous forme colloïdale, vous êtes de l'ordre du microgramme. L'intérêt des formes colloïdales, c'est que l'oligothérapie est une forme « d'homéopathie ». **L'intérêt, c'est d'amener des oligo-éléments qui vont faire office d'information pour la cellule.**

On utilise beaucoup les formes colloïdales chez les gens qui sont carencés, par exemple en fer. Il y a des gens qui ne fixent pas du tout le fer. Le temps de la supplémentation, ils arrivent à peu près à fixer et ils remontent un peu la ferritine, mais quand ils arrêtent, cela redescend. Souvent, ce que l'on fait pour que les gens arrivent à fixer le fer, c'est qu'on **couple avec des formes colloïdales**. C'est comme si les formes colloïdales faisaient un petit reset, une petite réinitialisation cellulaire pour dire à votre corps qu'il fallait le fixer. Ensuite, quand le corps voit du fer pondéral, il va mieux le fixer. Les homéopathes utilisent beaucoup l'oligothérapie parce que ce sont des traitements de fond, des traitements de terrain, qui permettent à vos cellules de mieux assimiler les choses et donc d'avoir un terrain plus renforcé. Le zinc colloïdal, c'est très bien en prévention et vous pouvez tout à fait en prendre.

Oligothérapie de l'hiver

L'oligothérapie de l'hiver reste le cuivre-or-argent. C'est très antiviral, très anti-infectieux, très anti-inflammatoire et très cicatrisant.

Marina : Caroline demande ce que tu penses des granions de zinc.

Caroline Gayet : C'est pareil. Granions, Catalyons et Oligosol, ce sont les trois laboratoires d'oligothérapie en France. Vous avez des formes ampoules, vous avez des petites bouteilles. C'est comme vous préférez. Cela a l'avantage d'avoir le goût de l'eau, donc c'est intéressant chez les enfants et



chez tous les gens qui sont très sensibles au niveau du goût. Les formes colloïdales n'ont quasiment pas de goût, donc c'est très pratique.

L'oligothérapie

Des traitements de terrain

Marina : Charlotte demande le temps des cures pour l'oligothérapie.

Caroline Gayet : Cela dépend du terrain. Je ne suis vraiment pas bonne en homéopathie. Jusqu'à il y a peu, je n'avais pas le droit de me former, car c'était une discipline qui était réservée aux médecins. Depuis deux ans, les paramédicaux ont accès à des formations en homéopathie. J'aimerais bien m'y former, mais ce n'est pas le moment. L'homéopathie, c'est très compliqué et j'ai beaucoup de mal avec les livres.

Quand vous allez voir un homéopathe, en fonction de votre terrain, il va vous dire de faire des ampoules cuivre-or-argent, mais peut-être qu'il ne faudra pas le faire tous les jours. Il vous dira, par exemple, de le faire le mercredi et le dimanche pendant quatre mois. C'est un peu **à ajuster**.

Comme l'oligothérapie, ce sont **des traitements de terrain**. On est généralement sur plusieurs mois. Le dosage que l'on prend n'est pas toujours un dosage qui est quotidien.

Cuivre-or-argent ou zinc

Si vous n'y connaissez rien et que vous allez en boutique bio acheter **une bouteille de cuivre-or-argent ou de zinc**, faites la cure de votre petite bouteille ou de votre boîte d'ampoules. N'hésitez pas à demander au pharmacien si vous allez en pharmacie.

L'intérêt de l'oligothérapie, c'est que comme ce ne sont pas des dosages pondéraux, il y a très peu de risques d'excès. Il n'y a quasiment pas de contre-indications. Les enfants peuvent en prendre, même très jeunes,



comme les femmes enceintes ou les femmes allaitantes. C'est aussi une voie de traitement qui est pas mal pour tout un tas de publics sensibles à qui beaucoup de choses sont refusées. Avec l'oligothérapie, on peut y aller de façon sécurisée !

En cas de maladie auto-immune

Marina : Laurence demande si on peut prendre du cuivre-or-argent en cas de maladie auto-immune.

Caroline Gayet : Oui, on peut en prendre sans problème. Comme on est tout petit dans les dosages, il n'y a pas de souci. C'est plutôt **régulateur de l'immunité**. Le cuivre est très anti-inflammatoire, tout comme l'or. On utilise d'ailleurs beaucoup l'or dans les poussées de polyarthrite rhumatoïde, qui est une maladie auto-immune. Il existe même des bracelets en cuivre ou en or que l'on peut mettre dans ces problématiques-là. En usage oral, il n'y a vraiment pas de souci.

L'oligothérapie : préconisée par les homéopathes

J'ai beaucoup de patients qui ont des maladies auto-immunes et qui utilisent l'oligothérapie sans aucun problème. Cela a d'ailleurs été préconisé par leur homéopathe. Je peux vous assurer qu'il n'y a pas de danger.

La vitamine D

Marina : Il y a également une question de Laura. Elle demande ce qui fixe la vitamine D.

Caroline Gayet : Vos glandes parathyroïdes régulent le calcium. La vitamine D, c'est ce qui fixe le calcium sur vos os. Ce qui aide à fixer la vitamine D, c'est déjà d'en produire suffisamment. Le problème, c'est que c'est



principalement par **la voie du soleil**. Les UV s'infiltrent par la peau et cela arrive au foie. C'est comme ça qu'on en produit. On sait que les apports sont insuffisants, donc souvent on recommande la supplémentation.

- Le problème de la supplémentation, c'est qu'il y a beaucoup de personnes qui l'absorbent mal. Il ne faut pas la prendre à jeun. La vitamine D est une vitamine liposoluble, c'est donc **soluble dans du gras**. Si vous avalez la vitamine D le matin à jeun, elle arrive dans votre estomac où on ne digère pas le gras. Comme il n'y a pas de bol alimentaire gras qui a été mis dans votre bouche avant, le foie n'est pas au courant qu'il y a du gras qui va arriver. Votre bile ne va donc pas aller émulsifier votre gouttelette de gras. La lipase pancréatique ne va pas non plus dégrader tout cela. Donc cette gouttelette de vitamine D, qui est grasse, va avoir beaucoup de mal à passer la barrière intestinale et à faire ce qu'elle doit faire !
- Quand vous la mettez dans un verre d'eau, buvez ce verre d'eau au cours d'un repas où il y a du gras. Le mieux, c'est de l'amener directement sur quelque chose de gras. Si vous mangez le matin du pain et du beurre, mettez-la sur cette tartine et avalez le tout ensemble. On la prend le matin sur du fromage ou une poignée de noix, une tranche de bacon, une boîte de sardines, du saumon fumé (que ce soit du gras animal ou végétal), il faut manger du gras. **Il faut que ce gras, vous l'ayez mastiqué**. Une fois que vous mettez un aliment dans votre bouche et que vous le croquez et que vous commencez à saliver, votre cerveau analyse ce qu'il se passe dans la bouche et informe les organes digestifs qu'il va y avoir du bol alimentaire qui va arriver et qu'ils doivent s'activer dans leur production de sucs digestifs. Si vous mettez par exemple dans votre café votre vitamine D avec une substance grasse et que vous avalez tout cela, ça ne marchera pas non plus. Il faut vraiment croquer quelque chose.
- La vitamine D se prend le matin, le midi ou le soir, peu importe. Il y a beaucoup de gens qui fixent mal la vitamine D parce qu'ils la prennent mal ou parce qu'ils n'en prennent pas assez. Je rappelle que plus on est âgé, moins on la fixe. Plus on a la peau de couleur foncée, moins on la fixe bien. Si vous êtes Africain, senior et que vous vivez en



France, vous pouvez clairement charger les dosages beaucoup plus que quelqu'un qui est jeune et qui a la peau blanche. On n'est pas toujours d'accord en santé naturelle sur les recommandations officielles. On nous préconise 400 UI de vitamine D par jour... c'est très peu. Certains vont jusqu'à dire qu'il faut 1000 UI par jour ! Pour moi, c'est un peu le minimum syndical. On sera plutôt sur du **2000 UI** quand on a entre 20 et 50 ans. Passé 50 ans, on sera plutôt sur **3000 ou 4000 UI** et on peut même aller sur **6000 UI** si on est senior, qu'on a la peau foncée ou qu'on ne sort jamais dehors. Il faut également en prendre suffisamment longtemps.

Une vitamine encore trop peu dosée...

Tout le problème réside dans l'objectivation de notre taux de vitamine D puisqu'il y a beaucoup de médecins qui refusent de la faire doser, donc vous ne savez pas trop où vous en êtes. Parfois, vous avez fait une fois le dosage et votre médecin le refuse 3 mois plus tard en vous disant qu'on le refera l'année prochaine. C'est donc difficile de suivre le dosage de vitamine D. Si vous en prenez pendant 3 mois à 2000 UI, est-ce que c'est suffisant ou pas ? C'est un peu le problème. La carence en vitamine D, on ne la sent pas et le fait qu'on ait un surdosage en vitamine D, on ne le sent pas non plus.

En général, c'est lié à cela, le fait qu'on ne fixe pas assez bien la vitamine D. On n'en prend pas assez ou on la prend mal.

Iode et thyroïde

Marina : Lors du dernier webinaire, tu nous as dit qu'au niveau des analyses qui se faisaient pour analyser comment la thyroïde se portait, il y avait des choses qui n'étaient plus vraiment faites ou qu'il fallait payer. René nous demande si, en cas de risque nucléaire, il faut gaver sa thyroïde avec de l'iode. Est-ce que l'âge a une importance ?



Caroline Gayet : Plus on est jeune, plus on résiste en général.

- À partir de 8 ans, on considère en tout cas qu'on a plutôt un bon système immunitaire jusqu'à 40 ans. C'est notre **fourchette immunitaire** sur le plan de l'immunité.
- À partir de 45 ans, il y a énormément de gens qui développent des maladies chroniques, que ce soit de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie, du surpoids, de l'obésité. Cela va fragiliser le fonctionnement optimal de votre organisme, notamment la fonction immunitaire.
- Quand on a 70 ans, on est un peu moins vaillant vis-à-vis de tout type d'infection que quand on est plus jeune. Cela ne veut pas dire que tout va être fatal !

Sur l'histoire de l'iode et des attaques nucléaires, je ne suis pas une spécialiste du sujet. Je crois qu'il est important d'avoir **un bon statut en iode**. Selon les zones où l'on vit en France, personnellement, en étant Parisienne, on ne respire pas les embruns marins comme en Bretagne. Quand vous lisez certains médecins, on devrait quasiment tous en prendre, car **nous sommes tous en subcarence**. La glande thyroïde est très fragile, d'autant plus chez les femmes.

Les AJR sont de 150 microgrammes d'iode par jour et ils seraient largement sous-évalués. Du point de vue de la santé cognitive, du point de vue de la fertilité, c'est une vraie problématique grandissante. Cela fait des années que c'est compliqué, mais cela ne fait qu'empirer et cela va empirer encore. L'iode est assez réputé là-dedans. En fait, la thyroïde joue dans beaucoup de fonctions : la digestion, le transit, l'immunité, la libido, etc.

On pourrait donc tous en prendre un peu. On peut donc avoir de l'iode chez soi. Il existe les formes en gélules, qui dosent généralement à 150 microgrammes. Généralement, elle est tirée d'une algue marine (laminaire ou fucus). Ce sont les sources majeures. Vous en avez aussi sous forme liquide. Il faut savoir que votre peau absorbe très bien l'iode. Vous



pouvez en prendre par voie orale, mais il y en a qui en mettent directement sur la peau et ils remontent leur statut en iode comme cela.

Il y a de très bons ouvrages que je n'ai pas encore lus sur la thyroïde et sur l'intérêt de l'iode pour la santé. Cela vaudrait le coup de se pencher sur le sujet. En l'état actuel de mes connaissances, je ne saurais en dire plus.

L'iode dans l'alimentation

Marina : Peut-on se supplémenter par l'alimentation ? Est-ce que manger des huîtres ou des petits poissons tous les jours suffirait ?

Caroline Gayet : Cela peut y contribuer. On peut clairement couvrir nos besoins en iode avec **l'alimentation**.

Le scandale des excipients

Marina : Camille nous dit qu'en Belgique, il y a des comprimés distribués en pharmacie. Est-ce qu'ils sont OK ou y a-t-il une autre forme à privilégier ?

Caroline Gayet : Je dirais qu'ils sont OK, mais j'ai une grande méfiance, par expérience, avec les produits vendus et distribués en pharmacie, parce qu'il y a toujours **des excipients**. C'est ce que je reproche le plus à l'industrie pharmaceutique. Le problème n'est pas qu'ils fassent des médicaments, car c'est leur métier, et heureusement qu'on a des médicaments ! Toutefois, je regrette qu'il y ait toujours des produits dedans, et ce sont des choses controversées. **Quand vous avez des parabènes, du talc, des colorants dans des gélules médicamenteuses, en quoi cela vous importe ?** En quoi mettre du dioxyde de titane pour que votre pellicule soit brillante vous importe ? Honnêtement, on s'en fiche tous. Toutes ces substances ne sont pas neutres pour notre système nerveux.

Quand on prend un médicament une fois de temps en temps, ce n'est pas grave, mais pour les gens qui prennent des médicaments tous les jours, plusieurs fois par jour, pendant des années, sans faire de pause, il y a un



moment où cela peut poser souci ! Que l'industrie pharmaceutique n'ait pas cette prise de conscience et ce raisonnement pour se dire que dans un médicament on ne met que la molécule active, et éventuellement un anti-agglomérant, je ne comprends pas. Pourquoi va-t-on mettre des saloperies ?

Au cabinet, je passe ma vie sur le Vidal. Dès qu'ils me sortent un médicament, je vais sur le site officiel du Vidal et je regarde ce qu'il y a dedans. **La plupart du temps, il y a une substance active, et vous avez huit lignes d'excipients !**

- Là où j'ai un frein sur les comprimés de pharmacie, c'est sur les excipients. Regardez la composition.
- Quand vous allez dans une boutique bio et que vous achetez de l'iode, il y a juste de l'iode et c'est tout ! Il y aura peut-être une gélule végétale et éventuellement un petit support qui fixe, mais c'est tout. C'est ma petite réserve.

L'antibiorésistance

Marina : Il y a aussi des questions sur l'antibiorésistance dont on a parlé ces derniers temps. Peux-tu commencer par expliquer ce que c'est et pourquoi cela arrive maintenant ?

Caroline Gayet : Comme son nom l'indique, c'est **la résistance à un antibiotique**. Admettons que vous attrapez une angine et que l'on vous donne de l'Amoxicilline, qui est un antibiotique qui marche pour un large spectre de problématiques. Eh bien, cela ne va peut-être pas marcher. À ce moment-là, on va vous donner de l'Augmentin et cela ne va pas marcher non plus. On va alors vous en donner un troisième, et cela ne va toujours pas marcher.

On est confronté à cela à cause du bétail. Aujourd'hui, avec l'industrie agroalimentaire de masse, vous avez des cheptels de vaches, de moutons, de poulets, qui sont entassés sur de petites surfaces et qui, parfois, ne voient



même pas la lumière du jour. Ils vont être surstimulés dans l'utilisation de leurs ressources, ils vont être surengraissés pour grossir plus vite. Comme il y a beaucoup de promiscuité entre ces bêtes, cela génère des maladies, cela génère des épidémies. Du coup, **les éleveurs font des antibiothérapies prophylactiques (préventives)**. Ils devancent l'éventuelle épidémie qui pourrait survenir en donnant des antibiotiques pour qu'il n'y ait pas de maladie.

Le problème, c'est que **ces résidus d'antibiotiques se retrouvent en trace dans ce que vous mangez**. Quand vous mangez des œufs de poules élevées aux antibiotiques, puis que vous mangez un peu de poulet, puis que vous mangez du saumon qui est élevé dans une piscine d'aquaculture, les bactéries ont un pouvoir adaptatif. Elles mettent alors au point des défenses, des systèmes barrières, des sortes de carapaces. Du coup, elles sont **beaucoup plus résistantes aux antibiotiques**.

Aujourd'hui, on a plein d'infections pulmonaires, d'infections urinaires ou d'infections digestives qu'on ne sait plus traiter avec nos antibiotiques à cause de cela. C'est **un problème massif**, et qui est lié à nos élevages et à nos modes de consommation. Pour peu que vous ayez à prendre régulièrement des antibiotiques parce que vous avez une grippe, que vous faites une otite, que l'on vous arrache des dents, chaque fois que vous prenez des antibiotiques, même si ce n'est pas la même souche, toutes les bactéries de votre corps et les bactéries dans lesquelles vous évoluez s'adaptent. Quand vous attrapez un germe, il a appris plus ou moins à s'adapter à cet antibiotique. Quand vous le prenez, il ne combat plus votre infection.

C'est un vrai fléau. En plus de ce problème-là se rajoute un deuxième qui est que **l'on n'a plus aucune recherche en Europe sur la découverte de nouveaux antibiotiques**. Les antibiotiques que l'on utilise aujourd'hui sont les mêmes que l'on utilisait il y a 30 ans. Il n'y a aucun laboratoire qui a voulu investir massivement dans la recherche d'antibiotiques. En dehors des quelques molécules que l'on connaît, il n'y a rien.



Qu'est-ce qui va nous sauver ?

Pour le moment, ce sont **les huiles essentielles**. Aujourd'hui, les seuls médecins et pharmaciens chercheurs qui essaient de trouver une parade à cela sont ceux qui font de l'aromathérapie. Le gros intérêt d'une huile essentielle, et notamment des huiles essentielles qui contiennent des phénols, c'est qu'elles sont très puissantes.

Les Attila de l'Aroma

Vous avez par exemple **le thym à thymol**, vous avez aussi le carvacrol que l'on retrouve dans **l'origan et la sarriette des montagnes**. Vous avez également l'eugénol avec **le clou de girofle**. Vous allez avoir une autre famille de molécules que l'on appelle les cinnamaldéhydes. C'est un aldéhyde aromatique qui est contenu dans **la cannelle** (l'écorce).

Je vous cite les molécules, mais une vraie huile essentielle, ce n'est pas que ça, c'est **une multitude de molécules**, et il est bien plus difficile pour une bactérie de trouver un système de défense et de parade à une multitude de molécules qu'à une seule !

- Quand vous avalez de la pénicilline, par exemple, vous n'avalez que de la pénicilline. Il n'y a pas d'autre molécule antibiotique dedans. Une fois que la bactérie a vu la pénicilline une fois, elle va facilement développer une résistance.
- Quand vous prenez une petite goutte de cannelle dans une boulette de mie de pain et que vous l'avalez avec un verre d'eau, vous avalez plein de molécules. **C'est un cocktail de molécules**. Une huile essentielle contient au minimum 100 molécules par gouttelette.



Souvent, en santé intégrative, ce que l'on fait quand il y a, par exemple, une infection urinaire récidivante et que la patiente résiste à tous les antibiotiques qu'on lui a donnés, c'est qu'à **chaque fois qu'elle doit prendre son antibiotique, elle avale de l'huile essentielle en même temps**. Celle-ci aura un double effet :

1. Premièrement, elle est **antibiotique**, donc elle va renforcer l'action antibiotique de l'antibiotique médicamenteux.
2. Deuxièmement, l'huile essentielle sait **détruire la carapace** dans laquelle votre virus, votre bactérie où votre germe s'est isolé. Votre virus ou votre bactérie devient vulnérable. Quand l'antibiotique arrive, il peut détruire la bactérie beaucoup plus facilement, et en plus, il y a le pouvoir antibiotique de l'huile essentielle derrière qui va renforcer.
3. Enfin, l'huile essentielle est toujours **eubiotique**. Elle va prendre soin de votre bonne flore intestinale.
4. Toutes les huiles essentielles que j'ai citées sont également des **antifongiques**. C'est important parce que, pour reprendre le cas des patientes qui ont des infections urinaires, j'en ai beaucoup qui, lorsqu'elles arrivent enfin à guérir leur cystite, ont une mycose vaginale dans la foulée ! Il y a même plein de jeunes femmes qui connaissent cette alternance de cystite et de mycose. Quand on prend des perles d'huile essentielle de cannelle avec, par exemple, du Monuril, vous vous évitez également derrière d'avoir une mycose.

On peut citer d'autres molécules qui ont également **ce trio d'actions** (enlever la barrière de protection de la bactérie, avoir une action antibiotique naturelle, préservatrice du système immunitaire et de la flore) : **la propolis, l'extrait de pépins de pamplemousse**.



Très souvent, dans des antibiothérapies en santé intégrative, on met toujours ce trio parce qu'on sait que cela soutient le système immunitaire de la personne ainsi que l'action de l'antibiotique chimique.

Combattre l'antibiorésistance : mode d'emploi

Marina : Sophie demande quels sont les remèdes que l'on peut prendre avec les antibiotiques qui agissent sur les biofilms.

Caroline Gayet : Le biofilm, c'est la carapace dont je parlais. C'est une espèce de carapace filmique que la bactérie va produire d'elle-même pour se rendre imperméable à l'action de l'antibiotique. En plus de ce que j'ai raconté, il y a **l'argent colloïdal** qui a une action anti-biofilm. Pour le coup, ce n'est pas un eubiotique. Il sera neutre. Cependant, il est aussi antibactérien, antiviral et antifongique. Il est pratique.

Tout ça peut être cumulé. Quand vous avez des infections carabinées ou que vraiment vous ne vous en sortez pas, je donne tout ! **Le but, c'est que toutes les deux heures, vous avaliez quelque chose de différent pour venir assommer la bactérie avec plein d'armes différentes, et que cette dernière ne puisse pas trouver une parade.**

On ne laisse aucun répit !

À 8 h, par exemple, vous prenez 30 gouttes d'EPP ; à 10 h, vous prenez un extrait de propolis noir. Deux heures après, vous prenez votre antibiotique chimique avec une petite perle de cannelle. ETC.

Les perles : une approche sécuritaire

Ces huiles essentielles sont très puissantes, mais elles doivent s'utiliser avec précaution parce qu'elles sont dermocaustiques. Cela veut dire qu'elles



brûlent la peau. En général, on ne les utilise pas en massage ou alors très diluées. Elles sont aussi dermocaustiques pour les muqueuses.

Si vous avez, par exemple, un mal de gorge, je peux vous dire de prendre de l'huile essentielle de tea tree ou de laurier noble. Vous mettez une goutte dans une cuillère à café de miel et vous mettez votre cuillère directement dans la bouche. Cela veut dire que votre goutte va toucher le palais, qui est une muqueuse. Cette huile essentielle est très douce, donc cela va bien se passer. **Si vous faites l'erreur de faire la même chose avec une goutte de thym à thymol, d'origan, de sarriette ou de clou de girofle, cela va vous brûler.** Cela fait très mal ! Ces huiles essentielles ne se prennent jamais sans support, mais **dans un support**.

- Souvent, on dit de mettre cela dans une boulette de mie de pain : vous la mettez en bouche et vous l'avalez directement avec un verre d'eau.
- Sinon, vous avez en pharmacie **des perles**. C'est Pranarom qui a fait cela en premier. Ce sont des petites capsules huileuses qui sont souples. Une perle correspond à une goutte d'huile essentielle. Vous avez des perles de cannelle, de thym, d'origan. C'est très bien quand vous avez une cystite, une gastro, une tourista. C'est clairement une huile essentielle à mettre dans vos bagages ! Cela peut aussi être utile si vous avez une infection bucco-dentaire parce que vous vous êtes arraché des dents, par exemple. C'est pratique parce qu'au moins vous dosez bien. Avec les perles, c'est sécuritaire et vous ne pouvez pas vous brûler.

Marina : Laura demande si on peut mettre une goutte d'huile essentielle enfermée dans une gélule vide.

Caroline Gayet : Oui, on peut tout à fait le faire.



Inconvénients des huiles essentielles à phénols

- Le deuxième inconvénient, hormis cette causticité, c'est que c'est souvent **hépatotoxique**. C'est-à-dire que le foie n'aime pas ces huiles essentielles puisque les phénols et les aldéhydes aromatiques sont agressifs. Généralement, ce sont des traitements courts de cinq jours (sept maximum). Si vous dépassez sept jours (on peut être amené à faire dix jours de cure), il faut toujours l'accompagner d'une huile essentielle qui sera **hépatoprotectrice**. Parmi les plus courantes, il y a **l'essence de citron jaune, le romarin à verbénone, la livèche et la carotte**.
- Le dernier inconvénient, c'est qu'elles sont un peu **hypertensives**. Les gens qui ont une hypertension bien régulée par leurs médicaments, s'ils ont besoin, pendant trois jours, de prendre de l'huile essentielle d'origan en cas de turista, par exemple, peuvent tout à fait le faire. En revanche, quand on en prend sur dix jours et que l'hypertension n'est pas bien régulée par le traitement médicamenteux, il faut être prudent. On ne dépassera jamais six gouttes par jour en voie orale.
- **Elles sont interdites chez la femme enceinte, chez la femme allaitante et chez l'enfant de moins de 12 ans.**
- **Elles ne se diffusent jamais.** Ce n'est pas parce que la cannelle sent l'odeur de Noël qu'il faut en diffuser à Noël ! On ne diffuse jamais les phénols et les aldéhydes aromatiques, car c'est irritant.

Dosage de l'EPP

Marina : Il y a des questions sur les dosages de l'EPP et de la propolis.

Caroline Gayet : Pour **l'EPP**, en général, selon les fabricants, vous êtes sur du 20 à 30 gouttes par prise. On fait cela une fois par jour pour faire de la prévention. Cela marche très bien en prévention. On en prendra trois à quatre fois par jour le temps des symptômes.



Dosage de la propolis

- Pour **la propolis**, il y a énormément de choix. Il y en a avec alcool et d'autres sans alcool. Il y en a qui n'ont pas beaucoup d'alcool, et il y en a qui ont un dosage très fort. Regardez ce que le fabricant vous dit, c'est fait en fonction.

Par exemple, je fais celle de chez Ballot Flurin avec l'extrait de propolis noire : il y a beaucoup d'alcool là-dedans, mais c'est radical ! La propolis que l'on vendait au Palais Royal était moins concentrée, et on allait jusqu'à 10 gouttes. Cela dépend aussi de la tolérance individuelle. Il y a des gens qui vont être très peu sensibles au degré alcoolique que cela peut avoir. Il faudra ajuster.

- La propolis est un produit de la ruche qui se synergise très bien avec un autre produit de la ruche qui est **le miel**. Pour prendre de la propolis, je trouve ça dommage de la mettre dans l'eau. C'est une résine, et souvent, cela se colle sur les parois de votre verre. Vous en avalez un peu, mais il y en a qui restent sur le verre. C'est ensuite une galère de le nettoyer derrière. Il vaut mieux prendre une petite cuillère à café de miel et mettre 4 ou 5 gouttes de propolis noire.
- La propolis existe aussi **en gélules**. En général, vous êtes à 250 mg par gélule. Cela existe aussi **pur à mâcher**.
- Allez sur des **bonnes marques** comme Ballot Flurin, qui est une très bonne marque. On a aussi Lehning, que je fais en gélule. Vous avez aussi Ladrôme, mais je ne sais pas s'ils en font en gélule. Il y a aussi Aagard, qui est un très bon laboratoire de propolis et qui fait toutes les formes.

Faites cela **1 fois par jour**, quand c'est en préventif l'hiver, pour ne pas tomber malade, et quand vous êtes malade, vous serez plutôt sur **3 à 4 fois par jour**, sur la durée des symptômes.



Les pauses thérapeutiques

Marina : Sophie demande si on a un traitement de 3 mois avec des antibiotiques pour une infection de prothèses, comment faire avec les huiles essentielles. Faut-il faire des pauses ?

Caroline Gayet : Oui, il faudra faire des pauses. Le but, c'est d'alterner entre tout ce que j'ai dit. Vous pouvez prendre, par exemple, une cure de perles de thym pendant 5 jours.

Les chémotypes

En huiles essentielles, il y a les chémotypes, qui sont **les molécules marqueuses des huiles essentielles**. Il y a plusieurs thym : vous avez le thym à thymol, c'est celui-ci qui est le plus antibiotique de tous. Vous avez aussi le thym à linalol, qui est moins puissant, le thym à thujanol, le thym à bornéol, le thym à géraniol. Il y a plein de thym. Prenez vraiment **le thym à thymol**.

Parfois, c'est écrit « thym ct thymol ». « Ct » veut dire « chémotype ». C'est la molécule marqueuse. C'est elle qui donne la principale orientation thérapeutique de votre huile essentielle.

Après les 5 jours de thym, vous pouvez faire 15 jours d'EPP, puis 15 jours de propolis, puis 5 jours de teint, et ainsi de suite pendant 3 mois. Il faut alterner tout cela. Effectivement, on fait des pauses.

Dysbioses et candidoses

Je pense à une autre infection où il y a beaucoup cette problématique des huiles essentielles, ce sont **les dysbioses et les candidoses**. Ce sont des galères à traiter. Ce sont des troubles digestifs où il y a des infections



fongiques et de la perméabilité intestinale. Il y a des germes qui prédominent, et cela donne des troubles digestifs divers et variés.

- **L'EPP et la propolis** vont être intéressants, mais souvent, on donne des huiles essentielles. Pendant 10 jours, on va dégommer le gros avec des phénols. On sortira la grosse artillerie avec **l'origan, le thym, la cannelle**. On fera cela sur 10 jours avec de **l'essence de citron ou du romarin à verbénone**.
- Ensuite, vous continuerez, mais avec des huiles essentielles qui sont beaucoup plus douces, comme **le tea tree et le laurier noble**. Elles sont très intéressantes pour tout le tube digestif, elles sont eubiotiques, elles n'ont pas d'hépatotoxicité. C'est très doux et c'est assez floral.

Laurier noble et tea tree

Le laurier, c'est le tea tree local. Le laurier pousse en France, mais le tea tree aussi ! Chez Phyt et Sens, on a de l'huile essentielle de tea tree français et de l'hydrolat de tea tree français ! À la faveur du réchauffement climatique, il y a des espèces qui se sont développées en France. David Tofinos est un petit producteur avec lequel je travaille. Il a fait importer des graines d'Australie et il les a plantées sur son terrain. Cela pousse très bien. Il a fait analyser, car on est dépendant des biotopes (il y a des terres qui font que cela va avoir une vertu intéressante ou non). En fait, le monoterpène phare de l'arbre à thé se retrouve en aussi bonne quantité que dans les plantes d'Australie. On obtient des huiles essentielles locales qui sont très thérapeutiques.

On peut faire des traitements au long cours avec des huiles essentielles plus douces. **Vous pouvez prendre 2 gouttes 3 fois par jour sur une boulette de mie de pain, sur du miel, sur une cuillère à café d'huile d'olive, etc. Faites des cures 5 jours sur 7 au long cours.**



Le fenouil, désormais interdit en cas d'allaitement...

Marina : Le fenouil peut être intéressant. L'Agence européenne du médicament a déconseillé l'usage du fenouil pour les femmes enceintes et allaitantes. Peux-tu nous dire ce qu'il s'est passé depuis et si on t'a interdit des choses à l'herboristerie ?

Caroline Gayet : On ne m'a rien interdit. Et même dans les remarques des clients, personne ne s'est insurgé sur le fait que j'ai encore du fenouil dans mes formules !

Pour vous resituer le contexte, cela démarre des Suisses, ce qui est étonnant. Les sage-femmes ont remarqué qu'il y avait de l'estragol dans le fenouil, ce qui est un carcinogène hépatique chez la souris. Cela veut dire que c'est une des molécules aromatiques du fenouil, et que chez des souris à haut dosage, cela donnait des tumeurs cancéreuses du foie.

Le problème, c'est que dans toutes les tisanes d'allaitement, il y a du fenouil ! Le fenouil a 2 actions intéressantes : chez la maman, il est galactogène, donc il stimule la montée de lait. Chez le bébé, lorsqu'il va boire ce lait, il y a un goût anisé qui va accentuer sa succion, et en plus, c'est un anti-colique du nourrisson. On sait que, durant les 3 premiers mois de la vie digestive d'un nourrisson, cela ne se passe pas très bien parce que son tube digestif est immature. Quand il se tord de douleur, la maman se sent impuissante. Il pleure, et cela peut nuire à sa prise de poids.

Depuis la nuit des temps, on se sert du fenouil dans ce contexte-là ! Les études qui montrent que l'estragol est carcinogène datent des années 60. Dans toutes les études que j'ai faites, que ce soit en France, en Belgique ou au Canada, on nous en parle. C'est connu. Ce que l'on nous dit aussi, c'est que l'on s'en fiche. En fait, dans une plante, vous avez plein de molécules aromatiques. Vous avez effectivement de l'estragol qui est carcinogène à haute dose, mais vous allez avoir plein d'autres molécules, dont le trans-anéthol. C'est justement un anticancer ! **L'intérêt de la phytothérapie, c'est que quand vous utilisez une plante, vous utilisez le totum des molécules qu'elles renferment.** Même s'il y a des molécules qui sont un peu tendancieuses, ce n'est pas très grave, parce qu'il y a d'autres molécules à



côté qui vont venir atténuer le potentiel effet délétère d'une de ces molécules. C'est l'intelligence du végétal. C'est l'intérêt du totum.

C'est là où la phytothérapie se différencie de l'industrie pharmaceutique, qui se veut être championne parce qu'elle vient isoler un principe actif d'une plante et elle vient le synthétiser pour en faire un médicament. Par exemple, dans l'aspirine, on a extrait l'acide salicylique, on l'a acétylé. Cela donne l'acide acétylsalicylique. C'est le médicament le plus vendu au monde. Le problème, c'est que l'aspirine, si vous avez un ulcère de l'estomac, ce n'est pas votre ami. **Si vous prenez de la tisane de reine-des-prés qui contient cette molécule, cela ne vous fera rien du tout !** En fait, dans la reine-des-prés, il y a d'autres molécules à côté qui font que la tolérance digestive, et notamment stomacale, de la reine-des-prés est bonne.

- Pour revenir au fenouil, si on remet dans le contexte, il y a deux choses qui m'interpellent : combien de temps allaite-t-on nos bébés ? La moyenne française est de **quatre mois**. Quatre mois, à l'échelle d'une vie, cela ne fait pas beaucoup.
- Le deuxième élément qui m'interpelle, c'est qu'il y a une étude qui s'est intéressée aux familles italiennes. Les Italiennes, en Europe, ce sont les femmes qui consomment le plus de fenouil dans leur alimentation et ce sont également les femmes qui allaitent le plus longtemps leurs enfants. Il n'est pas rare qu'une femme italienne allaite trois ans son enfant. C'est très bien pour l'immunité. Vous avez plein de femmes allaitantes qui consomment des tisanes de fenouil pendant longtemps. Elles vont prendre leur sachet de tisane tous les matins pour la tétée du matin et elles vont faire cela pendant des lustres. Cette étude s'était intéressée à savoir si les petits Italiens ont retrouvé plus de maladies du foie, plus de cancers du foie que chez les autres petits Européens qui sont moins confrontés à ce fenouil. Le résultat est que non. **Si allaiter les enfants avec des tisanes au fenouil rend le foie des enfants malade depuis la nuit des temps, vous ne pensez pas qu'on l'aurait vu ?**



À quel moment les sage-femmes suisses, quand elles ont pris cette décision, ne se sont-elles pas dit que cela faisait plus de quarante ans qu'on proposait des tisanes au fenouil pour soutenir l'allaitement des patientes et qu'il n'y avait **aucun effet secondaire chez les enfants** ? Est-ce qu'on a vu des bébés avoir des foies énormes ? Non.

Tout cela m'énerve et me scandalise hautement parce qu'en même temps qu'il y a eu cette polémique en France, il y a eu une autre polémique qui était sur **les PFAS**. C'est ce que l'on appelle les polluants éternels que vous avez dans vos poêles Tefal. Vous cuisinez tous les jours avec vos poêles Tefal et pas juste pendant quatre mois de votre vie, mais **notre Assemblée nationale a voté une loi pour tolérer les PFAS !** C'est formidable !

On vient nous embêter parce que les Suisses ont enlevé les tisanes de fenouil des maternités... et nous, on suit ! Si moi, demain, on me dit d'arrêter de faire manger des carottes à mes patients parce que cela donne un cancer du foie, je suis diététicienne et je sais que c'est faux ! Dans ce cas-là, je m'interrogerai et je demanderai à mes patients s'ils ont un cancer du foie !

Ce scandale sur le fenouil a surtout servi à faire peur à toutes les mamans qui ont allaité pendant dix mois ! Aujourd'hui, leur enfant a huit ans, s'il avait dû faire une maladie du foie, il l'aurait fait depuis longtemps...

Message aux mères allaitantes

Toutes les mamans qui n'ont pas assez de lait et qui veulent soutenir leur allaitement sont désemparées parce qu'on leur interdit le fenouil. Je vous rassure, il reste **le moringa ou l'ortie**, mais clairement, **le fenouil fait le travail !**

Comme dans beaucoup de choses, il n'y a rien qui est tout noir ou tout blanc. Il faut faire preuve de discernement et regarder l'empirisme. Toutes les choses un peu dangereuses qu'on a faites anciennement sont tombées en désuétude parce qu'on s'est rendu compte qu'il ne fallait pas le faire. Pour le fenouil, il n'y a pas de problème. J'en ai mis dans la tisane que je donne aux



bébés quand ils ont des coliques ou des gaz, et je mets aussi dans ma formule pour l'allaitement du fenouil : je ne les enlèverai pas !

Marina : Merci de partager ton avis. C'est aberrant quand on voit ce qu'il se passe.

Caroline Gayet : Tous les professeurs de phytothérapie vous diront ce que je vous dis là !

Les évolutions du statut d'herboriste

Marina : On peut terminer sur le statut d'herboriste qui n'existe plus. Il y avait eu des évolutions au niveau national. Où en est-on sur le rôle de la phytothérapie et sur les naturopathes qui sont toujours un peu menacés ? Peux-tu nous faire un petit point ?

Caroline Gayet : On en est au statu quo. On avait un sénateur qui s'appelait Joël Labbé et qui avait vraiment repris le flambeau du sénateur Fichet et qui a interrogé tous les acteurs de la filière : les paysans herboristes qui récoltent les plantes, les transforment, les sèchent ; les professeurs en école d'herboristerie ; les herboristes d'officines et les pharmaciens. Il avait fait un gros travail pour **étudier la situation** et prendre la température de ce qu'il se faisait et pour savoir ce qui allait et ce qui n'allait pas.

Aujourd'hui, vous avez une mainmise d'un monopole par la pharmacie. Ce sont des gens qui n'arrêtent pas de se faire piquer des parts de marché. Carrefour et Leclerc pouvaient, à un moment, vendre des médicaments ; vous avez également toute la parapharmacie, les boutiques bio. C'est pareil pour la cosmétique et les compléments alimentaires. Ils veulent garder la partie plante médicinale pour eux ! **Le problème, c'est qu'ils ne l'étudient plus**. S'ils ne font pas un cursus en plus en phytothérapie, ils sont vraiment nuls. Tout pharmacien qui sort de sa faculté de pharmacie est un gros nul en phytothérapie ! Il a au mieux été initié, mais il n'est pas compétent. Personnellement, je suis initiée en homéopathie, mais je ne suis pas du tout compétente. Ce ne sont que des bases. Il y a donc des différences entre être initié et expert ! **Le problème, c'est que la directrice de cette commission**



sénatoriale, c'était une pharmacienne. Cela biaisait un peu le truc. En plus de cela, elle n'était pas ouverte. Je salue les pharmaciens qui sont dans une démarche d'ouverture et qui reconnaissent qu'effectivement, ils manquent de connaissances. Ils reconnaissent qu'il y a un attrait et un engouement du grand public pour la phytothérapie et pour la santé naturelle et ils font la démarche de se former. Je côtoie des personnes comme cela dans les formations que je fais et c'est super d'avoir ce genre de pharmacien. Ce n'est clairement pas la majorité des pharmaciens. Cette pharmacienne-là ne faisait pas partie de ce groupe...

Quand il est arrivé en fin de mandat, il n'y a eu personne qui a repris le flambeau. On a eu énormément d'espoir en pensant qu'il allait sortir des choses, mais cela a été seulement le cas sur la partie herboristerie paysanne. Aujourd'hui, si vous voulez faire des formations en herboristerie pour aller cultiver un champ de thym et de lavande, c'est plus facile. Transformer les plantes séchées et faire appel à des coopératives est beaucoup plus facile que ce que ce n'était avant. Sur ce champ-là, c'est mieux. Sur les histoires de TVA et d'allégations, on a simplifié des processus pour ces gens-là et c'est très bien et c'est louable.

En revanche, pour la partie d'herboristerie d'officine, que peut-on dire quand on vend une plante médicinale ou un mélange de plantes ? Qu'est-ce qu'on peut écrire ? Là-dessus, il n'y a eu aucune avancée.

J'ai les fraudes qui m'embêtent à cause des allégations de santé, à cause des allégations nutritionnelles, à cause des allégations thérapeutiques. Ce sont trois niveaux d'agrégation différents. Manque de bol, j'utilise les trois parce que j'ai la déformation d'être une professionnelle de santé, donc j'utilise du vocabulaire médical un peu sans le vouloir, car c'est mon quotidien. En fait, je n'ai pas le droit. **C'est de l'exercice illégal de la pharmacie.** C'est très compliqué parce que, sur un site internet, vous êtes quand même obligé d'aiguiller le client qui est un peu perdu. Un patient arrive par sa pathologie : dans la barre de recherche, il va taper « gastrite » ou « adénome de la prostate ». Il va forcément taper une maladie. Il ne va pas taper « achillée millefeuille ». Pour que le mot ressorte, il faut bien que je le mette dans une fiche. Il faut que je mette le mot « adénome de la prostate » dans la fiche épilobe pour que le client tombe sur épilobe. Eh bien ça, je n'ai



pas le droit... On est toujours assez muselés sur ce que l'on peut dire ou non. Je me suis tapé un procès-verbal de dix-huit pages de la part de la DGCCRF sur les allégations qui sont portées sur mon site. J'ai sept cent vingt pages sur mon site internet. Je ne vous explique même pas le travail de relecture que cela représente... C'est titanesque ! Tout est comme ça. Il ne faut pas de vocabulaire médical. Il faut toujours parler au conditionnel. Il faut donc mettre des pincettes là où il n'y aurait pas besoin d'en mettre...

La DGCCRF est un organisme qui se veut être protecteur de la santé du consommateur. C'est fait pour que le public ne fasse pas des choses mal et qu'il n'y ait pas d'empoisonnement, qu'il n'y ait pas de mésusage, et que tout le monde ne débarque pas aux urgences. À la base, c'est louable, donc je ne crache pas dessus. Ce qu'il y a, c'est qu'aujourd'hui, il y a plein de sites qui sont tenus par plein de gens. Il y en a, ce sont juste des businessmen qui ne connaissent rien à la santé, et puis il y a des gens comme moi qui connaissent bien leurs produits ! **Quand je vous parle d'une plante, je parle en connaissance de cause. J'ai étudié ça de très nombreuses fois et je sais ce que je dis.** Quand j'écris quelque chose, c'est vrai, et il y a une science millénaire derrière moi. En plus de cela, je le vois au quotidien avec les 13 ans que j'ai d'expérience. **Le problème, c'est qu'ils ne vont pas faire la différence entre le site de Tartempion qui n'y connaît rien et mon site à moi.**

Quid des naturopathes ?

On est tous dans le même paquet et c'est pareil avec les naturopathes !

Je connais bien la directrice de l'école de l'ADNR, que j'ai vue à un congrès médical à Nice l'été dernier, et qui œuvre énormément au niveau national et au niveau politique pour la reconnaissance des naturopathes, pour qu'ils aient une vraie place dans le paysage médical français, comme auxiliaires de santé, comme des gens qui peuvent venir en amont ou en complément du travail fait par le médecin et les paramédicaux. Une de mes employées, Héloïse, a fait cette école et c'est très pointu. C'est très rigoureux.

Dans la naturopathie, vous avez deux types et vous avez des gens qui sont un peu plus hurluberlus, un peu plus dans l'ésotérisme. Je n'ai rien contre l'ésotérisme, mais parfois, on n'est pas loin du charlatanisme. **Encore une**



fois, dans la naturopathie, il y en a qui font excellentement bien leur travail et leur métier, et qui ont une connaissance pointue et une rigueur dans la prise en charge de leurs clients, et il y en a d'autres qui ne font pas cela sérieusement.

La naturopathie intéresse énormément de personnes et il y a beaucoup de gens qui se sont reconvertis là-dedans mais qui n'avaient pas, au préalable, de formation médicale ou au moins paramédicale. Il y a des gens qui, avant, étaient dans le marketing et ils ne connaissent rien dans le corps humain.

Vous avez des écoles qui offrent un tronc commun de physiologie, d'anatomie et de physiopathologie qui est très maigre. Le problème, c'est qu'on fait quand même de la santé ! On se doit d'avoir **un minimum de bagage scientifique.**

Aujourd'hui, ce n'est toujours pas reconnu. L'exercice reste sensible. Que ce soit pour l'herboristerie ou pour la naturopathie, il y a des syndicats et des associations qui se sont créés. Il y a des organismes qui essaient de fédérer et de mettre en place des chartes et des guides de bonnes pratiques pour qu'on se retrouve tous au sein d'un même consensus de pratique.

J'adhère à certains groupes qui ont été créés par des consœurs herboristes parisiennes qui ont ouvert leur herboristerie peu de temps après moi. On est maintenant nombreux à avoir adhéré à cela et c'est très bien ce qu'elles font. Pour le moment, on n'a pas de représentativité au niveau national et au niveau des textes de loi.

Je suis bien contente d'être diététicienne et d'être diplômée d'État, donc je fais un peu ce que je veux. **Les diététiciennes n'ont pas de conseil de l'ordre comme les médecins, ou les pharmaciens, ou les sages-femmes.** On est encore un peu libres. Je sais que j'ai une rigueur, une éthique et une conscience professionnelle carrée. Quand je sais quelque chose, je le dis, mais quand je ne le sais pas, je le dis aussi. Pour moi, c'est plus facile d'exercer que si j'étais naturopathe.

Du coup, aujourd'hui, tout le monde peut ouvrir une herboristerie. Vous n'êtes pas tenu d'être pharmacien. Vous n'êtes pas tenu d'embaucher une



pharmacienne. Au départ, j'ai voulu très bien faire les choses et j'ai embauché une pharmacienne. Avec mes galères financières, je n'ai pas pu tenir parce que c'est un travail qui coûte cher. Clairement, cela n'avait pas une plus-value énorme à la qualité de conseil qui était délivré.

Il n'y a donc pas d'avancée majeure qui ne soit faite ni pour la naturopathie ni pour l'herboristerie d'officine. Je ne désespère pas et j'espère voir des avancées de mon vivant. À mon petit niveau, si je peux participer à des réunions de ce genre, j'aime toujours regarder ce qui se dit. **Les politiques adorent légiférer sur nos pratiques alors qu'ils n'y connaissent rien du tout !** Ça me fascine, mais c'est une réalité.

Typiquement, un cas comme le fenouil, je trouve que cela aurait été normal et légitime, avant que les sage-femmes prennent cette décision, qu'on aille voir des herboristes, des professeurs de botanique et de pharmacologie à l'école des plantes de Paris, à la licence professionnelle d'herboristerie, des gens qui sont des pointures. Le professeur Champy, par exemple, c'est une tête dans ce domaine ! On aurait pu aller le voir lui et, **en fonction de ce qu'il raconte, on aurait pu prendre une décision.** Il y a plein de sommités dans ce domaine. Tous ces gens-là ont conseillé du fenouil aux femmes allaitantes. En revanche, je confirme que le fenouil est interdit aux femmes enceintes puisqu'il est hormonal. Pour les femmes allaitantes, il n'y a pas de souci !

Code promo pour profiter de 5 % de réduction sur le site : **ADP5**

www.phytetsens.fr

