

Mes Protocoles Santé

Mars 2026 – N°47

L'hormèse:

La santé par l'inconfort

Dans notre quotidien très confortable, on a presque oublié comment le corps réagit aux contraintes naturelles. Il fait froid? on allume le chauffage. On a faim? On va directement au supermarché. Pas envie de bouger? On reste sur le canapé. Ce confort presque permanent est agréable, mais il a un effet insidieux: il nous fragilise. En réalité, c'est dans l'inconfort que l'organisme se renforce et devient plus résistant. C'est tout le concept de l'hormèse, et c'est fondamental.

L'hormèse, c'est l'art de créer des petites contraintes pour réveiller les capacités d'adaptation de l'organisme. Et les résultats sont mesurables: un sommeil plus profond, une meilleure digestion, une immunité renforcée. Mais pas de panique, pas besoin de bains glacés ou de jeûne de plusieurs jours: quelques ajustements simples au quotidien suffisent pour obtenir de vrais bénéfices.

Bonne découverte!

*Adeline,
éditrice de Mes Protocoles Santé*

AVANT-PROPOS DE L'AUTEURE

Lydie Bosse

Ingénieure en génie biologique, je me suis toujours passionnée pour la complexité et l'intelligence du corps humain. J'ai exercé pendant près de vingt ans dans l'industrie pharmaceutique, occupant des fonctions de management de services de production et de direction de sites industriels, avec la volonté profonde de contribuer aux systèmes de santé collective. Cette carrière riche m'a beaucoup appris, mais elle m'a aussi confrontée à un rythme intense et à une pression constante qui ont fini par me conduire à un épuisement profond.



Parallèlement, la vie m'a confrontée à l'impuissance face à la maladie et à la perte d'êtres chers. Ces expériences ont profondément ébranlé mes certitudes et ont marqué un tournant décisif dans mon parcours. J'ai alors compris que, si je voulais réellement œuvrer pour la santé et le bien-être, je devais changer de regard: passer d'une approche centrée sur les traitements à une démarche plus individualisée et préventive, prenant en compte la personne dans sa globalité.

Je me suis formée en santé intégrative (micronutrition, phytothérapie, aromathérapie), et je me suis spécialisée dans les techniques hormétiques¹. J'ai étudié et expérimenté différentes approches visant à renforcer les capacités d'adaptation du corps, à stimuler ses mécanismes d'autorégulation et à favoriser une santé durable. Aujourd'hui, je mets ces connaissances au service de l'accompagnement individuel en consultations ou au cours de stages, avec la conviction profonde que chacun peut devenir acteur de sa santé.

1. Tout ce qui est en lien avec l'hormèse

POUR APPROFONDIR

LE TRAVAIL DE LYDIE BOSSE



Le site de Lydie Bosse :

<https://naturehormetique.com/lhormese/>

SOMMAIRE

PROTOCOLE

Et si l'inconfort était utile?	3
20'000 respirations par jour: et si vous les utilisez?	4
Le froid, l'allié de votre métabolisme	8
Votre détox cardio par le chaud	11
Alimentation: découvrez la méthode 16/8	13
Conclusion	14

NEWS ET LECTURES DU MOIS

15

GYM DU CERVEAU

Le pouvoir insoupçonné du bilinguisme	16
---	----

Mes Protocoles Santé - n° 47 - Mars 2026 (revue mensuelle) - Directeur de la publication: Jean-Baptiste Duparc - Éditrice: Adeline Jurasz - Société editrice: Les éditions Nouvelle Page SA, Place Saint-François 12bis, c/o Loralie SA, 1003 Lausanne - Suisse - ISSN: I2813-2041 (Print) - 2813-205X (Web) Imprimé en France par: Corlet Roto - 53300 Ambrières-les-Vallées. Dépôt légal: à parution. CPPAP: 0924 N 08488. Pour toute question concernant votre abonnement, contactez-nous via notre formulaire de contact ou votre espace personnel sur notre site internet <https://nouvelle-page-sante.com/> ou adressez un courrier à: Les éditions Nouvelle Page - CS 90006 - 59718 Lille Cedex 9 - France

Crédits photos: MM-photos - Chantal_de_Bruijne - NeMaria | 4LUCK - David Petrik - itim2101 | mainuddincomilla - vionaembun42 - MIKHAIL GRACHIKOV - Sviatlana Herasimenka - ALYOHAE - Design_Stock7 - / shutterstock.com | Illustration de couverture: générée par IA.

Pour toute question ou remarque, n'hésitez pas à nous écrire, nous sommes toujours ravis de vous lire:
mes-protocoles-sante@nouvelle-page.com

Les informations contenues dans ce dossier sont publiées à titre purement informatif et ne peuvent être considérées comme des conseils médicaux personnalisés. Il existe des contreindications possibles pour les produits cités. Aucun traitement ne devrait être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce dossier, et il est fortement recommandé aux lecteurs de consulter des professionnels de santé dûment accrédités auprès des autorités sanitaires pour toute question relative à leur santé et leur bien-être.

La santé par l'hormèse

Notre organisme est une formidable machine d'adaptation. Il sait réguler, compenser, réparer, à condition d'être sollicité. Or, depuis l'avènement de l'ère industrielle, l'humanité a poursuivi un objectif unique: l'éradication de l'inconfort. Paradoxalement, les pathologies de civilisation (fatigue chronique, troubles métaboliques, dépression) explosent. Et si on repensait l'inconfort pour une meilleure santé? Je vous propose de découvrir 4 piliers de l'hormèse, avec des pratiques à mettre en place régulièrement pour en retirer un maximum de bénéfices!

Et si l'inconfort était utile?

Dans notre quotidien moderne, tout est pensé pour limiter l'effort: température constante, alimentation disponible en permanence, déplacements assistés, confort maximal. Ce confort permanent, s'il est agréable, a pourtant un effet insidieux: il réduit progressivement les capacités adaptatives du corps.

Le vivant fonctionne autrement. Il se renforce lorsqu'il est exposé à des contraintes brèves, modérées et répétées. C'est ce principe que l'on appelle l'hormèse. Loin d'une recherche de performance ou de dépassement extrême, ce concept repose sur une idée simple: **ce qui sollicite sans épuiser renforce.**

Et si la clé de notre vitalité résidait dans notre capacité à nous confronter, avec justesse, à l'adversité? car **si ce confort nous protège de l'immédiat, il nous fragilise sur le long terme et affaiblit nos capacités naturelles.** Ce sont ces mécanismes, issus de la physiologie la plus fondamentale, que nous allons explorer ici, avec un objectif clair: comprendre pour mieux pratiquer.

Le stress n'est pas toujours négatif

Le stress est souvent associé à l'épuisement, à la surcharge mentale ou aux troubles de santé. Pourtant, tout stress n'est pas nocif.

En physiologie, il existe une différence fondamentale entre:

- un stress chronique, intense, subi, qui épuise;
- un stress court, maîtrisé, volontaire, qui stimule.

L'hormèse appartient à la seconde catégorie. Elle repose sur un principe physiologique simple: lorsqu'un organisme est exposé à une contrainte légère mais inhabituelle, il mobilise ses ressources internes pour s'adapter.

Le stress chronique est une érosion: une pression constante, qui maintient le taux de cortisol élevé et épuise les glandes surrénales.

L'hormèse, elle, est une secousse: un stress aigu, volontaire, bref, suivi d'une phase de repos profond. C'est dans cette alternance que se construit la santé.

Tel est le principe l'hormèse: une exposition brève et modérée à une contrainte (froid, chaleur, effort, jeûne) déclenche une réponse adaptative qui rend l'organisme plus résistant qu'il ne l'était auparavant.

La limite adaptative: trouvez votre propre mesure

Chacun d'entre nous a un point d'équilibre qui lui est propre, par conséquent, la capacité d'adaptation sera relative à chaque personne. Pour certains, une douche à 20°C sera la limite acceptable d'exposition au froid, là où d'autres pourront rentrer dans un bain froid à 6°C. **Ce n'est pas la notion de quantité et de mesure qui prime mais la capacité pour chaque organisme de tester sa propre limite.** Il y a donc autant de voies hormétiques qu'il y a d'individus.

Cette adaptation crée un rebond positif: le corps devient plus résistant, plus efficace, plus stable. À l'inverse:

- une contrainte trop faible ne provoque aucun effet;
- une contrainte trop forte dépasse les capacités adaptatives et devient délétère, car l'organisme n'aura pas les ressources pour créer le rebond bénéfique engendrant l'amélioration.

La zone hormétique se situe donc juste au-delà de votre capacité actuelle. Ce qui est fascinant, c'est que cette zone est dynamique: plus vous pratiquez l'hormèse, plus votre capacité d'adaptation s'élargit. Ce qui vous essouffait hier devient votre échauffement aujourd'hui. L'hormèse n'est pas une souffrance ou un dépassement extrême, c'est un dialogue avec son corps.

Les bénéfices de l'hormèse

Tout le monde peut pratiquer l'hormèse. Il existe bien évidemment des contre-indications spécifiques pour certains exercices, mais la multitude de voies hormétiques permet toujours de trouver une pratique qui vous sera adaptée. Voici les bénéfices que vous pouvez en attendre.

1. Au niveau de la vitalité:

- gagner en capacité respiratoire
- retrouver une meilleure digestion
- améliorer son sommeil
- renforcer le système immunitaire

2. Au niveau physiologique:

- aider à éliminer les toxines de l'organisme
- réduire les phénomènes de vieillissement cellulaire
- renforcer les fonctions de la thyroïde
- diminuer l'acidité du corps
- retrouver une meilleure circulation sanguine et veineuse
- relancer le métabolisme
- favoriser la perte de poids

3. Au niveau mental:

- réduire le stress et l'anxiété
- améliorer les capacités cognitives et de concentration
- augmenter la confiance en soi



20'000 respirations par jour: et si vous les utilisiez?

Nous prenons environ 20'000 respirations par jour, la plupart de manière totalement inconsciente. Pourtant, cette fonction automatique est le levier le plus puissant dont nous disposons pour influencer notre biochimie.

La respiration agit simultanément sur l'énergie, le système nerveux, la digestion, l'immunité, la gestion du stress. Et pourtant, elle est rarement utilisée de manière optimale. Dans notre quotidien, la respiration est souvent superficielle, haute et buccale, limitant ainsi l'oxygénation réelle de notre organisme. L'approche hormétique propose de rééduquer ce mouvement vital. La reconquête de notre vitalité commence par le souffle.

Comment respirez-vous?

Il existe 3 étages de la respiration:

1. Claviculaire: l'air remplit la partie haute des poumons;
2. Costale: l'air remplit la partie médiane des poumons;
3. Abdominale: l'air remplit la base des poumons.

Nous n'utilisons jamais la respiration complète: nous ne vidons jamais réellement nos alvéoles pulmonaires et nous ne les remplissons pas complètement, car nous avons une respiration superficielle et trop rapide. Seule une respiration complète impliquant les 3 étages de la respiration permet une utilisation optimale du diaphragme et donc une entrée d'air maximale.

La respiration complète ne peut être engagée que par la respiration nasale, la respiration buccale ne peut permettre que les respirations claviculaire et costale.

Pour savoir comment vous respirez, effectuez un exercice d'auto-observation. Prenez quelques minutes dans un endroit calme, asseyez-vous confortablement, et portez votre attention sur votre respiration, sans la modifier. Observez son rythme, sa profondeur, le passage de l'air (nez ou bouche), ainsi que les zones du corps qui bougent (plutôt les poumons ou le ventre). Posez-vous ces questions:

- La respiration est-elle rapide ou lente?
- Se situe-t-elle plutôt dans la poitrine ou l'abdomen?
- Est-elle fluide ou saccadée?

Pour mesurer précisément votre capacité respiratoire, effectuez le test BOLT. L'objectif est d'évaluer votre tolérance au CO₂:

1. Asseyez-vous calmement, le dos droit, et respirez normalement pendant une à deux minutes.
2. Faites deux respirations normales, sans chercher à inspirer plus profondément que d'habitude.
3. À la fin d'une expiration normale, pincez votre nez et gardez la bouche fermée.
4. Retenez votre respiration et comptez les secondes jusqu'au tout premier signe d'envie de respirer: une petite contraction du

diaphragme, une tension dans la gorge ou le réflexe d'inspirer. Il ne s'agit pas de tenir le plus longtemps possible, mais de vous arrêter au premier signal du corps.

5. Relâchez votre nez et reprenez une respiration naturelle, légère et silencieuse. Si vous devez reprendre une grande inspiration ou haleter, c'est que vous avez dépassé votre limite.
6. Vous pouvez aussi faire le test en marchant : expirez normalement, pincez votre nez et comptez vos pas jusqu'au premier besoin de respirer.

Voici comment interpréter votre résultat :

- entre 10 et 20 secondes (ou moins de 30 pas), la tolérance au CO₂ est basse ;
- entre 30 et 40 secondes (ou entre 30 et 60 pas), elle est normale ;
- au-delà de 40 secondes (ou plus de 60 pas), elle est bonne.

Si votre tolérance est faible, cela signifie que vous respirez probablement trop vite ou trop fort, souvent sans vous en rendre compte. Vous éliminez trop de CO₂. Or, ce gaz aide l'oxygène à quitter le sang pour entrer dans les cellules. Résultat : le sang est bien oxygéné, mais vos tissus en profitent mal, ce qui peut favoriser fatigue, tensions, stress ou sensation d'essoufflement.

Si votre tolérance est bonne, votre respiration est plus lente et calme. Le taux de CO₂ reste suffisant pour permettre une bonne utilisation de l'oxygène par le cerveau et les muscles. C'est le signe d'une respiration efficace et d'un système nerveux plus équilibré. Ce test est surtout utile pour suivre votre progression : plus votre score augmente, plus votre respiration devient fonctionnelle.

Le nez pour respirer, la bouche pour manger

Nous sommes physiologiquement conçus pour respirer par le nez. Le nez fait partie du système respiratoire, alors que la bouche fait partie du système digestif. Ces parties anatomiques sont par conséquent équipées pour ces fonctions respectives.

Respirer par le nez permet de filtrer l'air grâce aux poils, de le réchauffer et de l'humidifier, ce qui évite l'assèchement des voies respiratoires. Cela favorise aussi la libération d'oxyde nitrique, une molécule bénéfique pour la circulation et l'immunité¹. La respiration buccale, au contraire, favorise l'hyperventilation, une perte excessive de CO₂, et une agitation nerveuse².



LE MOUTH TAPING : RETROUVEZ LE RÉFLEXE DE LA RESPIRATION NASALE

Nous passons environ 1/3 de notre vie à dormir, il est possible de mettre à profit ce temps pour réapprendre au corps à respirer par le nez. Ce n'est pas possible de penser consciemment à dormir la bouche fermée, mais il existe une astuce pour forcer ce mécanisme : il suffit de disposer un sparadrap hypoallergénique sur votre bouche. Cela peut paraître angoissant, car vous craignez peut-être de vous étouffer pendant votre sommeil. L'organisme étant bien fait, si une difficulté respiratoire se manifestait durant la nuit, vous aurez instinctivement le réflexe d'ôter le sparadrap dans votre sommeil, dans la majeure partie des cas vous le ferez sans même vous réveiller.

Cette technique peut être intéressante pour initier le réflexe, puis avec le temps l'organisme prendra l'automatisme de respirer par le nez. Le sommeil n'en sera que plus profond et plus réparateur, et cela vous permettra de restaurer un rythme respiratoire plus lent. Cependant, cette pratique n'est pas recommandée pour les personnes souffrant d'apnées du sommeil ou de troubles cardiaques.



1. Dinh-Xuan, AT, Prix Nobel de médecine 1998 - Robert F. Furchgott, Louis J. Ignarro, Ferid Murad : la part belle au NO, Med Sci (Paris), 1998, Vol. 14, N° 11; p.1297-9
 2. Joseph C. Watso, Jens N. Cuba, Savannah L. et al. (2023). Acute nasal breathing lowers diastolic blood pressure and increases parasympathetic contributions to heart rate variability in young adults. American Journal of Physiology-Regulatory, Integrative and Comparative Physiology 325:6

4 exercices de respiration

La respiration complète pour retrouver un bon rythme respiratoire

Commencez par vous allonger sur le dos, ou asseyez-vous confortablement.

1. Expirez lentement par le nez en vidant l'air;
2. Videz les poumons à fond. Pour cela, abaissez lentement le diaphragme et laissez l'air entrer dans les poumons. Quand l'abdomen gonfle, cela signifie que le bas des poumons est rempli;
3. Écartez les côtes pour permettre à l'air de remplir la partie médiane, puis soulevez les clavicules pour compléter le remplissage des poumons;

4. Expirez lentement en sens inverse: clavicules, cage thoracique, abdomen.

Il peut arriver chez les personnes respirant habituellement du haut des poumons que le début de la respiration complète provoque quelques vertiges. Cela s'explique par le fait que l'effet pompage du retour veineux se fasse aussi pour le cerveau. Pour débiter, il peut être utile de démarrer la pratique sur un temps plus court avec les jambes un peu surélevées.

POURQUOI LA RESPIRATION COMPLÈTE EST-ELLE SI EFFICACE SUR LA DIGESTION?



Bien respirer ne sert pas qu'à oxygéner le corps: la respiration profonde joue aussi un rôle important dans la circulation du sang, notamment au niveau du foie. Quand on respire mal ou trop superficiellement, le sang peut avoir tendance à stagner dans certaines zones: c'est ce qu'on appelle une stase. Si cela se produit dans le foie, celui-ci peut se retrouver engorgé, ce qui perturbe son bon fonctionnement... et donc toute la digestion. Autrement dit, en respirant profondément, on ne fait pas que prendre de l'air: on aide aussi le sang à mieux circuler dans les organes.

La respiration complète agit également sur une petite structure méconnue: le muscle de Treitz, qui relie le début de l'intestin grêle (le duodénum) au diaphragme. Quand vous respirez profondément, le diaphragme monte et descend comme un piston. Ce mouvement étire doucement le muscle de Treitz. Résultat: la zone entre l'estomac et l'intestin grêle devient plus mobile, ce qui aide les aliments à mieux progresser dans le tube digestif. En plus, le va-et-vient régulier du diaphragme agit comme un massage doux et continu de tout le ventre. Cela soutient le travail des organes digestifs au quotidien.

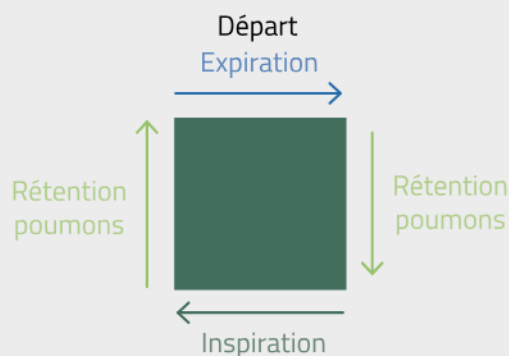
La box breathing pour augmenter vos capacités respiratoires

L'idée est d'alterner quatre phases de respiration:

1. Expirez, retenez votre souffle poumons vides, inspirez, puis retenez votre souffle poumons pleins. Accordez le même temps à chacune des quatre phases pendant un tour complet;
2. Augmentez ensuite progressivement la durée de chaque phase d'une seconde à chaque nouveau tour. Par exemple, commencez avec 5 secondes par phase pour le premier tour, puis passez à 6 secondes, puis 7, et ainsi de suite.

Respirez uniquement par le nez pendant tout l'exercice. Si vous ne pouvez pas utiliser de chronomètre, remplacez les secondes par un nombre de pas en marchant, en gardant le même principe d'égalité entre les phases. Notez le nombre maximal de tours que vous réussissez à effectuer: cela vous permettra

de suivre votre progression. Pratiquez cet exercice plusieurs fois par semaine, et évaluez vos progrès grâce au test BOLT, que vous pouvez refaire environ une fois par mois pour mesurer l'évolution de votre respiration.



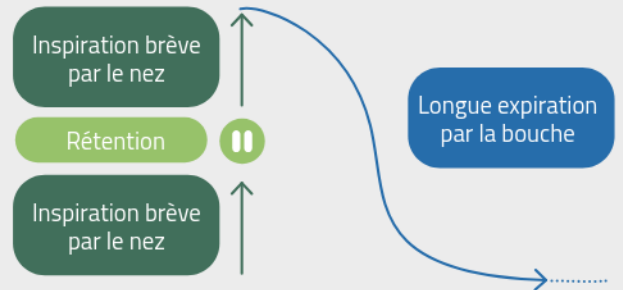
Le soupir physiologique pour vous relaxer en cas de stress

Si vous êtes face à un stress important, utilisez cette méthode de respiration afin de favoriser l'activation du système nerveux parasympathique. Cela vous aidera aussi à éviter une respiration trop superficielle induite par le stress.

1. Inspirez brièvement par le nez, puis retenez votre souffle.
2. Inspirez à nouveau par le nez jusqu'à avoir les poumons remplis.
3. Expirez longuement par la bouche.

Pour une détente profonde, vous pouvez répéter cette séquence 4-5 fois à la suite.

MÉTHODE RESPIRATOIRE DU SOUPIR PHYSIOLOGIQUE



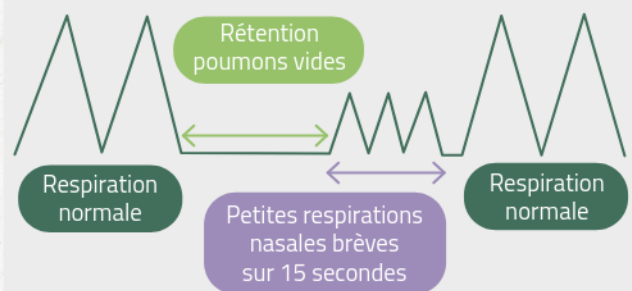
La respiration Buteyko pour respirer plus calmement

La méthode Buteyko est une technique pour apprendre à respirer moins fort et plus calmement. Son fondateur a observé que beaucoup de personnes respirent de manière trop superficielle et saccadée (hyperventilation). En respirant trop, on élimine trop de CO_2 . Or, le CO_2 est nécessaire pour que l'oxygène passe du sang vers les cellules. S'il en manque, les vaisseaux se resserrent et les tissus reçoivent moins bien l'oxygène, même si le sang en contient assez. L'objectif est donc de ralentir et adoucir la respiration pour rééquilibrer le CO_2 et améliorer l'oxygénation réelle du corps. La méthode propose de petites respirations et de courtes pauses respiratoires, en marchant :

1. Commencez par faire deux respirations normales.
2. Après la dernière expiration, retenez votre souffle poumons vides.
3. Pincez votre nez et marchez en apnée en comptant vos pas.

4. Dès que l'envie de respirer apparaît, faites de très courtes respirations par le nez pendant environ 15 secondes afin d'apaiser le système nerveux.
5. Reprenez ensuite une respiration normale pendant une minute.
6. Répétez l'exercice entre cinq et dix fois.

CYCLE DE RESPIRATION BUTEYKO

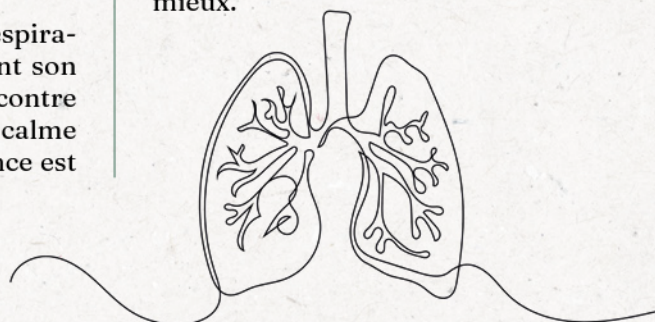


Quand et comment pratiquer ?

Vous pouvez faire la respiration du soupir ou la respiration complète tous les jours. Pour la *Box breathing*, effectuez-la 2-3 fois par semaine, et 1 fois par semaine pour la respiration Buteyko.

Au-delà de la physiologie, ces techniques respiratoires sont des écoles du mental. En retenant son souffle ou en respirant avec intensité, on rencontre ses peurs primordiales. Apprendre à rester calme alors que le corps envoie des signaux d'urgence est

l'exercice ultime de maîtrise de soi. C'est ce calme acquis dans la tempête respiratoire que l'on transpose ensuite dans les défis de la vie quotidienne. L'objectif n'est pas de respirer plus, mais de respirer mieux.



Le froid, l'allié de votre métabolisme



Nous craignons le froid. Nous le fuyons à coups de chauffages poussés et de couches de vêtements superposées. Pourtant, le froid est l'un des stress hormétiques les plus documentés par la science. Lorsqu'on s'expose volontairement à une température basse, le corps ne

subit pas qu'une agression, il déploie une stratégie de survie d'une sophistication inouïe. **Le froid est l'un des leviers les plus puissants pour renforcer notre vitalité profonde.** Voici comment transformer un inconfort en une cure de jeunesse biologique.

Une stimulation naturelle puissante

L'exposition au froid est perçue comme extrême ou réservée à des pratiques radicales. En réalité, des expositions courtes, modérées et bien encadrées suffisent à déclencher des réponses physiologiques bénéfiques. Le froid n'est pas un ennemi du corps, il agit comme un signal d'alerte temporaire qui mobilise les mécanismes internes de régulation. Le système nerveux s'active, l'énergie est mobilisée et la chaleur interne augmente. Ces réactions ne sont pas des signes de danger, elles correspondent à une réponse adaptative normale, prévue par la physiologie humaine.

calmer rapidement une douleur causée par une foulure ou une entorse. Les bienfaits du froid sur les muscles sont aussi connus des sportifs. Les douches froides permettent entre autres de récupérer plus vite après des activités physiques intenses. C'est un moyen efficace de réduire les courbatures et la fatigue. Attention cependant à ne pas s'exposer trop brutalement au froid juste après le sport. Il est important de laisser un temps de récupération nécessaire et commencer par utiliser de l'eau chaude puis baisser progressivement la température.

Les bénéfices du froid

→ Un meilleur sommeil et une réduction du stress

En abaissant la température corporelle (de quelques dixièmes de degré), l'exposition au froid va permettre un meilleur endormissement. Une douche froide/fraîche avant le coucher peut donc être intéressante pour lutter contre les insomnies d'endormissement.

→ Une amélioration du système veïnolymphatique

Le froid provoque un phénomène de vasoconstriction (réduction du calibre des vaisseaux sanguins), notamment au niveau des vaisseaux périphériques. Quand ils sont de nouveau à température ambiante, les vaisseaux vont reprendre le diamètre standard, créant ainsi « une gymnastique des capillaires ». L'exposition au froid peut donc se montrer efficace contre la cellulite, la formation de varices et la sensation de jambes lourdes.

→ Une réduction de l'inflammation

Le froid atténue la sensibilité des récepteurs sensoriels de la douleur, il permet ainsi d'anesthésier les douleurs musculaires en agissant comme un anti-inflammatoire. C'est pourquoi on utilise souvent de la glace ou du froid pour

LES DIFFÉRENTS TYPES DE GRAISSES ET COMMENT LE FROID AGIT DESSUS

Toutes les graisses n'ont pas le même rôle. La graisse blanche et la graisse jaune servent surtout de réserves d'énergie, tandis que la graisse brune brûle les graisses pour produire de la chaleur. Très abondante chez le nourrisson, elle diminue à l'âge adulte avec notre mode de vie confortable (chauffage, sédentarité, vêtements chauds). Or, la graisse brune joue un rôle clé : thermorégulation, élimination de déchets et surtout combustion des graisses de réserve. L'exposition régulière au froid réactive ce tissu : elle déclenche de légers frissons et transforme une partie de la graisse blanche en graisse brune, plus active sur le plan métabolique.

Des études menées depuis 2009^{2,3} montrent que les personnes minces possèdent davantage de graisse brune, associée à un IMC plus faible et à une meilleure régulation de la glycémie. En 2015, une expérience sur des hommes atteints de diabète de type 2⁴ a montré que l'exposition au froid (14 °C, 6 h par jour pendant 10 jours) augmentait la sensibilité à l'insuline de 43 % chez la plupart des participants, tout en activant et en augmentant la masse de la graisse brune. En brûlant le glucose pour produire de la chaleur, la graisse brune agit donc comme un régulateur naturel du sucre, offrant une piste prometteuse pour accompagner le traitement du diabète sans médicaments.

3. Cypess AM, Lehman S, Williams G, et al. Identification and importance of brown adipose tissue in adult humans. *N Engl J Med.* 2009 Apr 9;360(15):1509-17.

4. van Marken Lichtenbelt WD, Vanhommerig JW, Smulders NM, et al. Cold-activated brown adipose tissue in healthy men. *N Engl J Med.* 2009 Apr 9;360(15):1500-8.

5. Hanssen MJ, Hoeks J, Brans B, et al. Short-term cold acclimation improves insulin sensitivity in patients with type 2 diabetes mellitus. *Nat Med.* 2015 Aug;21(8):863-5.

En pratique : comment s'exposer au froid ?

Il existe différentes graduations d'exposition, l'objectif recherché n'est pas de s'exposer le plus longtemps possible à une température la plus froide possible

mais bien de s'exposer à une température qui nous permet de nous renforcer, cette valeur de température étant spécifique à chaque individu.

L'adaptation mentale : la bonne posture

La première barrière à franchir est celle de la peur. Pour l'humain moderne, le froid a souvent une connotation négative : il rend malade, il est inconfortable, il n'est pas bon pour la circulation. Il y a là un cercle vicieux : plus nous avons peur du froid, moins nous nous exposons, moins nous sommes physiologiquement adaptés, plus l'exposition nous paraît insurmontable et plus nous avons peur !

Avant tout démarrage de programme d'exposition au froid, il faudra donc se préparer mentalement à l'expérience et changer sa narration interne. La narration interne doit être modifiée de : « Je vais rentrer dans le froid, ça va être dur, ça va être douloureux, je vais souffrir, mais il faut que je le fasse pour me renforcer », vers : « Cette expérience va me permettre de me renforcer, mon corps a les capacités pour s'adapter et réagir aux stimuli, je me fais du bien, je me fais confiance ».

Si l'on se projette mentalement en train de vivre une expérience difficile, notre organisme va se préparer en sécrétant l'hormone du stress : le cortisol. Si l'on se prépare à vivre une expérience enrichissante, le système nerveux central va sécréter de la sérotonine et de la dopamine, nous conditionnant à vivre le contexte de manière positive.

En résumé, pour aborder sereinement sa pratique d'exposition au froid, il faut se présenter mentalement l'expérience comme une expérience positive et travailler sa posture avant d'entrer en contact avec le froid : on se redresse, on ouvre sa cage thoracique, et on respire !

La respiration de préparation Yoga Touro

Avant de vous exposer au froid, voici un premier exercice de respiration permettant de mettre en condition l'organisme. Cet exercice est un enseignement issu du *yoga Touro*, pratique ancestrale utilisée par les moines tibétains.

1. Inspirez par le nez avec une respiration complète ;
2. Imaginez l'air qui descend le long de la colonne vertébrale ;
3. Déglutissez pour avaler l'air ;

4. Bloquez la respiration poumons pleins ;
5. Retenez l'air, et visualisez une boule de chaleur au niveau du ventre (ou toute visualisation vous inspirant une notion de confort et de chaleur) ;
6. Expirez en imaginant l'air remonter le long de la colonne vertébrale.

Faites le cycle 3 à 4 fois, puis entrez en contact avec le froid.

L'exposition graduelle

Il est important de démarrer de manière graduelle pour préparer votre organisme. Voici quelques idées de mises en pratique très simples pour démarrer la découverte de l'exposition au froid.

- Diminuez la température de votre chambre à 17-18 °C.
- Lavez votre visage à l'eau fraîche.
- Plongez vos mains ou vos pieds dans de l'eau fraîche.

- N'allumez pas le chauffage dans la voiture en hiver.
- Retirez progressivement votre écharpe en automne et en hiver.
- Exposez-vous quelques minutes par jour en extérieur, en tee-shirt, pendant l'automne et l'hiver.
- Terminez votre douche par un jet d'eau froide. Si vous faites des douches écossaises, terminez toujours par le froid.

Choisissez la température selon votre propre ressenti : lorsque ça vous semble froid (même si c'est à 22 °C), les processus physiologiques de renforcement se mettent en route. Ce n'est donc pas la température qui compte, c'est le ressenti physiologique. Si ça vous paraît froid, alors c'est bon !

La douche froide

Cet exercice est le plus accessible et le plus sûr pour débuter.

1. Première étape: l'adaptation. Terminez votre douche habituelle par de l'eau légèrement fraîche, en arrosant uniquement vos jambes, et en respi-

rant lentement par le nez. Faites cela pendant 15 à 30 secondes, plusieurs jours de suite.

2. Deuxième étape: la progression. Augmentez progressivement la fraîcheur, et étendez l'exposition aux bras, puis au tronc. Maintenez une respiration calme et contrôlée, et faites cela pendant 1 minute.

L'objectif est de rester maître de votre respiration. Une fois sorti, ne vous frictionnez pas immédiatement. Laissez le corps frissonner légèrement. Ce frissonnement est le signe que vos muscles et votre graisse brune travaillent pour restaurer l'homéostasie (l'équilibre).

Le bain froid

Une fois la première rencontre avec le froid effectuée, vous pourrez envisager les bains froids. Lorsque vous serez devant votre piscine, votre baignoire ou l'océan, prêt à vous lancer, ayez en mémoire les conseils suivants:

- Rentrez dans l'eau de manière continue, ne faites pas de palier. Il s'agit ici de ne pas laisser le temps au système nerveux central de ressentir le froid et de conceptualiser une résistance;
- Une fois dans l'eau, ne faites pas de mouvements, immergez-vous doucement mais évitez de nager, sauter, remuer, cela mettrait en route les muscles et dévierait les effets recherchés par la thermogenèse;

- Fermez les yeux, et concentrez-vous sur votre respiration (en évitant les halètements) et la chaleur interne dans votre ventre;
- Essayez de retrouver une respiration calme et naturelle, en pratiquant la respiration Toumo pendant l'immersion;
- Ne dépassez pas votre limite adaptative. Dans tous les cas, respectez un temps maximal en fonction de la température (voir ci-dessous);
- En sortant, attendez un instant, le temps de frissonner, puis habillez-vous chaudement et couvrez-vous pour éviter le contrecoup thermique.

REPÈRES DE DURÉE MAXIMALE SELON LA TEMPÉRATURE DE L'EAU

- 20–24 °C: 20 min
- 18–20 °C: 15 min
- 15–18 °C: 10 min
- 10–15 °C: 5 min
- 5–10 °C: 2 min
- 3–5 °C: 1 min
- 0–3 °C: moins d'une minute

Mises en garde

Les thérapies par le froid, y compris les bains glacés, sont déconseillées aux personnes présentant:

- des troubles cardiovasculaires (hypertension, antécédents d'AVC, etc.)
- des troubles respiratoires
- une grossesse
- une épilepsie

Attention au contrecoup thermique: lors de l'exposition au froid, le sang est maintenu autour des organes vitaux, tandis que les extrémités deviennent moins irriguées et refroidissent. Une fois sorti du bain, le sang circule à nouveau vers les bras, jambes, mains et pieds, ce qui peut provoquer un refroidissement du cœur et des organes vitaux. Les symptômes possibles du contrecoup thermique sont des tremblements, des claquements de dents, une difficulté à se réchauffer. Cela peut durer jusqu'à 1 h, voire plus si le corps entre en hypothermie, ce qui est dangereux. Le contrecoup apparaît surtout lorsque l'exposition

au froid dépasse la capacité adaptative, ou lorsqu'on passe trop rapidement au chaud après le bain. Il est important de noter que le contrecoup thermique peut apparaître même à des températures moyennes.

Préconisations pour une exposition sûre au froid:

- Évitez le froid juste après une séance de sport, exposez-vous 2 à 3 h après l'effort.
- Ne prenez pas de bain froid juste après avoir mangé, au risque de perturber la digestion.
- Évitez le froid après une exposition prolongée au soleil pour prévenir les risques d'hydrocution.
- Commencez toujours par une exposition graduelle pour permettre à votre corps de s'adapter.

Le principe fondamental est la progressivité et le contrôle. Ne cherchez jamais à battre des records de durée. Les bénéfices ne sont pas proportionnels au temps passé dans l'eau froide.

Votre détox cardio par le chaud



Si le froid contracte et renforce, le chaud dilate et nettoie. Dans la tradition des thermes romains, du sauna finlandais ou du hammam oriental, l'exposition à la chaleur est perçue comme un rituel de purification. Sous l'angle de l'hormèse, c'est un stress cardiovasculaire doux mais puissant.

Les bienfaits de la chaleur sont nombreux: elle améliore la circulation et favorise l'élimination des déchets métaboliques. Les bains chauds stimulent également la production d'endorphines, ce qui soulage les douleurs, améliore le sommeil et soutient l'équilibre émotionnel⁶. Pour en retirer ces bénéfices, exposez-vous progressivement au chaud:

- bouillotte chaude sur l'abdomen
- chaleur sur le bas du dos
- bain de pieds chaud
- sauna ou hammam, une fois par semaine
- bain chaud, une fois par semaine

Pour aller plus loin, tournez-vous vers les bains Salmanoff, qui utilisent la chaleur et la térébenthine pour agir spécifiquement sur la microcirculation et soutenir la santé des organes et des tissus.

Les bienfaits des bains Salmanoff

Contrairement au froid, qui resserre les vaisseaux, la chaleur agit en dilatant les capillaires sanguins et lymphatiques, ces micro-vaisseaux d'environ 5 à 8 microns qui irriguent chaque cellule. Les échanges vitaux entre sang et tissus se font à ce niveau. Avec l'âge, la circulation capillaire devient moins efficace: dès 40 ans, certains capillaires se ferment, et vers 70 ans, 30 à 40 % sont obstrués ou morts. Cette stagnation contribue au vieillissement et à certaines maladies. C'est sur ce principe que le Dr Alexander Salmanoff (1875-1964) a développé la «capillothérapie», ou médecine des capillaires. Selon lui, **nettoyer et stimuler ces micro-vaisseaux permet de restaurer les tissus, ralentir le vieillissement et améliorer la santé globale**. Sur ce principe, il a développé des bains hyperthermiques (39-40 °C) souvent enrichis d'huile de térébenthine (extraite du mélèze de Sibérie), provoquant une «fièvre artificielle» qui dynamise la circulation sans fatiguer l'organisme. Voici les propriétés de ces bains selon ses recherches:

1. Circulation et cœur

Les bains Salmanoff améliorent la circulation capillaire et coronarienne, soutiennent le travail du cœur et favorisent une meilleure oxygénation des tissus. Ils apportent des bénéfices dans les troubles cardiovasculaires, la récupération après un AVC, ainsi que dans les problèmes de circulation périphérique comme les varices ou la maladie de Raynaud^{7,8}.

2. Système digestif

En stimulant la circulation viscérale, les bains soutiennent les fonctions digestives et hépatiques. Ils sont utilisés dans les troubles digestifs chroniques et les affections du foie. La taxifoline, antioxydant présent dans la térébenthine, protège les cellules hépatiques et limite les dommages liés aux toxines et à l'inflammation⁹.

3. Problèmes ostéo-articulaires

Les bains Salmanoff sont employés dans l'arthrose, l'arthrite, les rhumatismes et les suites de fractures. La chaleur réduit les douleurs, améliore la mobilité et favorise la nutrition du cartilage et des disques intervertébraux grâce à une meilleure microcirculation.

4. Diabète

En améliorant l'irrigation des tissus, les bains contribuent à prévenir les complications du diabète, notamment les troubles nerveux et la mauvaise cicatrisation. Ils soutiennent également la régulation de la glycémie. La taxifoline participe à la protection des vaisseaux sanguins et à la réduction de l'inflammation chez les personnes atteintes de diabète de type 2¹⁰.

5. Vision et problèmes de peau

L'activation de la microcirculation favorise la cicatrisation et soutient la santé de la peau dans des affections comme le psoriasis ou la furonculose, particulièrement avec les bains blancs. Au niveau oculaire, la taxifoline aide à protéger la rétine et le cristallin, contribuant à prévenir certaines causes de perte de vision liées au vieillissement.

6. Naumann, J., Grebe, J., Kaifel, S. et al. Effects of hyperthermic baths on depression, sleep and heart rate variability in patients with depressive disorder: a randomized clinical pilot trial. *BMC Complement Altern Med* 17, 172 (2017).
 7. Plotnikov M.B. et al., Hemorheological and antioxidant effects of Ascovartin in patients with sclerosis of cerebral arteries, *Clin. Hemorheol. Microcirc.*, 2004, 30(3-4): 449-52.
 8. Plotnikov M.B. et al., Clinical efficacy of a novel hemorheological drug ascovartin in patients with vascular encephalopathy, *Zh. Nevrol. Psikhiatr. Im SS Korsakova*, 2004, 104(12): 33-7.
 9. Teselkin, Yu.O. et al. (2000). Dihydroquercetin as a means of antioxidative defence in rats with tetrachloromethane hepatitis. *Phytotherapy Research* 14: 3, p. 160-162.
 10. Fedosova N.F. et al., Mechanism underlying diquertin-mediated regulation of neutrophil function in patients with non-insulin-dependant diabetes mellitus, *Bull. Exp. Biol. Med.*, 2004 Feb, 137(2): 143-6

Mise en pratique : le protocole des bains Salmanoff

Les bains Salmanoff se présentent sous deux mélanges prêts à l'emploi :

- Les bains jaunes dilatent les capillaires, facilitent l'élimination des déchets (en dissolvant les dépôts dans les articulations et les vaisseaux), diminuent la tension artérielle, soulagent la douleur, favorisent la transpiration.
- Les bains blancs relancent la microcirculation (en stimulant les contractions des capillaires), améliorent l'oxygénation des tissus, la respiration et la souplesse musculaire, tout en ayant un effet analgésique.

Si vous êtes en bonne santé, effectuez un mélange 50 % bain blanc et 50 % bain jaune. En cas d'hypertension, privilégiez le bain jaune. En cas de problèmes de peau, privilégiez le bain blanc.

1. Préparez le bain à 37 °C et mélangez 50 ml de produit (jaune ou blanc, ou un mélange jaune et blanc) dans 1 L d'eau très chaude. Ajoutez ce mélange à l'eau du bain, la température devrait monter jusqu'à 39°C.
2. Entrez progressivement dans le bain.
3. Restez dans le bain pendant 15 à 20 minutes.
4. Sortez sans vous rincer, essuyez-vous, enfiler un peignoir et mettez-vous sous une couette pendant 30 minutes : vous allez transpirer, ce qui va permettre de stimuler la circulation capillaire.
5. Buvez de l'eau avant et après le bain pour bien vous hydrater.

Vous pouvez effectuer une séance par mois pour en retirer tous les bienfaits.

Précautions

- Évitez le contact avec les yeux ;
- N'immergez pas votre visage ;
- La térébenthine peut causer des brûlures au niveau des muqueuses. Il est recommandé de se protéger les parties intimes avec une couche de vaseline, surtout chez les hommes ;
- En cas de brûlure, procédez à un rinçage avec une cuillère à café de bicarbonate de soude mélangée dans un verre d'eau.

Les bains Salmanoff sont déconseillés dans les cas suivants :

- femmes enceintes / allaitantes
- enfants de moins de 18 ans
- antécédents d'AVC ou infarctus

- insuffisance cardiaque importante
- tachycardie chronique
- fièvre
- épilepsie
- cancer à un stade avancé
- cirrhose du foie
- asthme
- plaie non cicatrisée
- allergie à l'un des constituants

Il est recommandé aux personnes présentant des pathologies et prenant des médicaments de demander l'avis de leur médecin, avant d'essayer les bains Salmanoff.

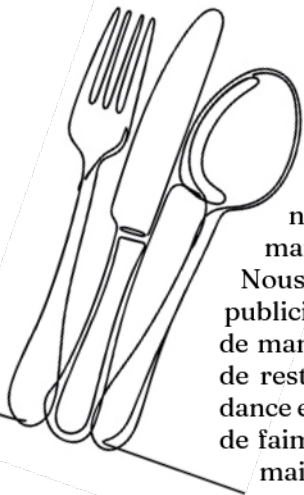
SIGNAUX À RESPECTER

La chaleur hormétique doit rester agréable. Arrêtez en cas d'étourdissements, de malaise, de fatigue excessive ou de sensation d'oppression. Prévoyez toujours une phase de retour au calme après l'exposition.

Les bains Salmanoff se font une fois par mois au maximum.



Alimentation : découvrez la méthode 16/8



Dans notre société moderne, l'alimentation occupe une place importante: nous préparons nos repas à l'avance et mangeons souvent 3, 4, voire 5 fois par jour. Nous sommes constamment exposés à des publicités alimentaires et avons la possibilité de manger à toute heure grâce à la profusion de restaurants et de fast-foods. Cette abondance entraîne souvent une perte du sentiment de faim: nous mangeons non pas par besoin, mais parce qu'il est l'heure de le faire. Nos ancêtres, eux, avaient une alimentation opportuniste: ils consommaient ce qu'ils trouvaient ou ce qu'ils avaient réussi à chasser, guidés par la sensation de faim. Aujourd'hui, notre organisme a été déshabitué à reconnaître et gérer ce signal naturel.

Le jeûne intermittent permet de réapprendre à écouter son corps, à rétablir les processus naturels de régulation de la faim et à prendre du recul sur notre dépendance à la nourriture.

Décryptons les croyances populaires

Avant de se lancer dans le jeûne intermittent, la première étape est de déconstruire les fausses croyances à son sujet:

Première croyance :

«Le jeûne intermittent, c'est manger moins»

Bien que la technique du jeûne intermittent supprime un repas, il ne s'agit pas de restriction

calorique. L'équivalent calorique qui est pris normalement sur le créneau du repas supprimé sera à répartir sur la fenêtre d'alimentation. Ainsi on ne mange pas moins, mais on mange moins souvent.

Deuxième croyance :

«Il y a un risque d'hypoglycémie»

Lorsque l'on évoque le jeûne intermittent, j'entends souvent: « je prends un petit-déjeuner et une collation le matin, si je ne fais pas ça, je vais faire une crise d'hypoglycémie et un malaise, c'est impossible pour moi de ne pas manger le matin ». Or, dans la majeure partie des cas, les petits déjeuners sont constitués d'aliments riches en glucides ayant un index glycémique haut (céréales, pain, confiture, biscuits...). Cet apport massif de sucre va engendrer une sécrétion importante d'insuline, qui va réguler la diminution du taux de sucre dans le sang en faisant entrer le glucose au sein des cellules. Ce phénomène va générer une petite réaction d'hypoglycémie environ 2h après le petit-déjeuner.

Le coup de fatigue de 10h n'est donc pas provoqué par un manque d'énergie mais par la conséquence de l'absorption d'un repas sucré 2h avant. En testant le jeûne intermittent, on peut observer une disparition des coups de fatigue matinaux et des phénomènes d'hypoglycémie, bien que cela paraisse paradoxal de prime abord.

Les bienfaits du jeûne intermittent

1. Régulation de l'insuline et du pancréas

À chaque repas, le pancréas doit libérer une dose d'insuline pour réguler le taux de sucre dans le sang. Ce taux va être régulé à la baisse, ce qui va générer l'hypoglycémie réactionnelle et nous donner faim... et ainsi de suite à chaque repas et tout au long de la journée. Le premier bénéfice du jeûne intermittent est donc une diminution des pics d'insuline. À long terme, c'est salutaire pour le pancréas.

2. Repos digestif

Le système digestif a besoin d'environ 8 heures pour traiter un repas. Avec 3 à 4 repas par jour, le temps de repos n'est que de quelques heures. Le jeûne permet au corps de mobiliser l'énergie libérée pour d'autres fonctions: élimination des toxines, sécrétion hormonale, protection contre le stress oxydatif...

3. Rééquilibrage hormonal

En période de jeûne (même de courte durée), nous sécrétons davantage d'hormone de croissance, ce qui a pour effet d'engager la synthèse de nouveaux tissus musculaires et osseux, une meilleure récupération, ainsi qu'une plus grande utilisation des réserves graisseuses. Le jeûne intermittent permet un rééquilibrage des taux d'œstrogènes et de cortisol. D'une manière globale, le jeûne offre l'opportunité au corps de rééquilibrer les sécrétions hormonales.

4. Nettoyage cellulaire

À l'échelle cellulaire, le jeûne permet de stimuler l'autophagie, un processus de « nettoyage » des cellules.

En pratique

Le concept du jeûne intermittent est le suivant : organiser une fenêtre horaire dans la journée dédiée à l'alimentation et un autre créneau sans alimentation, sur un cycle de 24h. La méthode la plus couramment pratiquée est la 16/8, fonctionnant sur la base d'une fenêtre de 8h avec prise alimentaire et une période de 16h sans alimentation. Dans la majeure partie des cas, le créneau de 16h s'étend de la fin du repas du soir (20h) jusqu'au lendemain midi, ce qui permet d'avoir une partie du créneau de jeûne couvert par le sommeil. Il n'y a donc pas d'alimentation sur cette période (par conséquent pas de petit déjeuner). C'est possible aussi de décaler la période de jeûne entre 16h et 8h le lendemain matin, sachant que cette répartition est plus souvent adoptée par les personnes ayant un travail physique nécessitant de l'énergie ou de la force au matin. La période de jeûne peut donc être adaptée au mode de vie de l'individu.

Durant la période de 16h sans alimentation, vous pouvez vous hydrater avec de l'eau ou de la tisane sans sucre, ou ne pas boire en fonction de votre ressenti.



POURQUOI 16H, ET PAS 12H OU 18H ?

Cette valeur est basée sur les stocks physiologiques en énergie : en absence d'apport externe de nourriture, le corps va utiliser les sources d'énergie extérieures. En une dizaine de minutes, il vide le glucose circulant, puis pendant 12h (en moyenne), il commence à utiliser les réserves en glycogène du foie et des muscles. Une fois ce stock épuisé, il convertit le tissu adipeux (la graisse) en énergie. Pour obtenir les bénéfices liés au jeûne intermittent, il faut un minimum de 16h de jeûne.

Pour démarrer graduellement la mise en place du jeûne intermittent, voici quelques possibilités :

- Ne prenez pas de petit déjeuner le dimanche matin sur plusieurs semaines ;
- Ne déjeunez pas le week-end (samedi et dimanche) sur plusieurs semaines (méthode 5/7) ;
- Ajoutez une journée dans la semaine sans un petit déjeuner ;
- Supprimez le petit déjeuner du lundi au vendredi et gardez un rythme plus souple le week-end.

Bien entendu, vous pouvez procéder de la même manière avec le repas du soir.



PRÉCAUTIONS

Au commencement du jeûne intermittent, il peut se dérouler un passage un peu délicat entre le 3^{ème} et le 5^{ème} jour de mise en place : il s'agit d'une crise de détoxination, c'est-à-dire que l'organisme élimine les toxines. Cela peut se traduire par des nausées, faiblesses, migraines, difficulté d'endormissement ou réveils nocturnes, sueurs, urine foncée. Plus l'organisme était exposé à une alimentation sucrée, plus les effets de la détoxination seront marqués. Passé ce cap, la faim disparaît et le corps adapte son fonctionnement à la nouvelle organisation alimentaire.

Il n'existe pas de contre-indications majeures à la mise en place du jeûne intermittent, néanmoins il est conseillé aux personnes souffrant de troubles métaboliques (diabète, cholestérol, hypertension) de consulter leur médecin avant de commencer la pratique.

Conclusion

L'hormèse permet d'appréhender la santé comme un tout et non comme une accumulation de systèmes. L'intégration des méthodes hormétiques se fait par la pratique et l'expérimentation. Pour cela, il faut passer la première étape : dépasser ses croyances limitantes. Testez, expérimentez, réessayez en sortant des sentiers battus.

L'hormèse nous enseigne que notre corps n'est pas une structure figée, mais un système dynamique qui ne demande qu'à être sollicité pour se réparer. Que ce soit par la respiration consciente, l'exposition au froid ou la chaleur thérapeutique, chaque stress modéré est un message envoyé à nos gènes pour activer la survie et la régénération.

En réintroduisant ces variations dans nos vies trop linéaires, nous ne faisons pas que prévenir la maladie : nous redécouvrons ce que signifie être pleinement vivant.

L'hormèse est bien plus qu'une série de techniques ; c'est une philosophie de vie.

La santé n'est pas l'absence de stress, mais la capacité de l'organisme à y répondre avec efficacité. Pratiquez l'hormèse avec régularité, écoutez et bienveillances envers vous-même, et vous découvrirez des réserves de vitalité que vous ne soupçonniez pas.

Lydie Bosse

L'étrange histoire du burger mortel

Parfois, les événements réels ressemblent à s'y méprendre à des péripéties de Sherlock Holmes : Au cours de l'été 2024, un pilote de ligne de 47 ans sans antécédents médicaux notables participe à un barbecue avec sa femme et quelques invités. Quelques heures plus tard, l'homme est retrouvé inconscient et décède peu après. L'autopsie conclut à une « mort soudaine inexplicable ». Les autres invités ne présentant pourtant aucun symptôme, qu'a-t-il bien pu arriver ? La réponse sera apportée non par un détective mais par une équipe d'immunologie spécialisée en allergies. Le pilote a été victime d'une... morsure de larve de tique ! La coupable est une lone star, une espèce de tique américaine pouvant causer une allergie à la viande, avec des symptômes incluant des troubles respiratoires et digestifs. Il n'y a aujourd'hui aucun traitement spécifique à cette allergie, et les individus concernés doivent éviter de consommer la viande de mammifères. En cas d'ingestion accidentelle, les symptômes sont traitables par adrénaline. La tique lone star n'est pour l'instant pas présente en Europe mais d'autres espèces qui vivent sur le vieux continent peuvent également transmettre cette étrange allergie. Une enquête résolue qui rappelle que dans la nature, le danger ne vient pas toujours de là où on l'attend.

Platts-Mills TAE, Workman LJ, Richards NE, et al. Implications of a fatal anaphylactic reaction occurring 4 hours after eating beef in a young man with IgE antibodies to galactose- α -1,3-galactose. *The Journal of Allergy and Clinical Immunology: In Practice*. 2025;13(12):3422-3424.

Un remède de sorcière contre le cancer

Dans les contes de fée, les sorcières préparent des potions miraculeuses avec de la bave d'escargot ou encore du mucus de crapaud. Et si de tels remèdes improbables avaient de réels effets dans la vraie vie ? C'est ce que l'on pourrait penser en consultant la récente étude publiée par une équipe japonaise dans le journal *Gut microbes*. Les scientifiques ont extrait des bactéries de divers reptiles et amphibiens pour ensuite étudier leurs potentiels effets dans la lutte contre la prolifération de tumeurs. Une bactérie extraite des intestins d'une grenouille arboricole japonaise s'est révélée la plus prometteuse. Injectée en intraveineuse chez des souris atteintes d'un cancer colorectal, elle a permis d'éliminer les tumeurs ! Les recherches menées ont révélé que cette bactérie avait un double effet : d'une part, elle privilégie les environnements hypoxiques et prolifère donc spécifiquement dans les tumeurs, entraînant la mort des cellules cancéreuses. D'autre part, la présence de la bactérie déclenche une réponse immunitaire puissante. Des molécules inflammatoires sont alors recrutées au site de la tumeur et participent à l'élimination des cellules cancéreuses. Par ailleurs, la bactérie ne se propagerait pas aux autres organes et serait rapidement éliminée de l'organisme. Affaire à suivre pour développer de nouveaux traitements contre le cancer !

Iwata S, Yamasita N, Asukabe K, et al. Discovery and characterization of antitumor gut microbiota from amphibians and reptiles: *Ewingella americana* as a novel therapeutic agent with dual cytotoxic and immunomodulatory properties. *Gut Microbes*. 2025;17(1):2599562.

Détecter Alzheimer avec une prise de sang

La maladie d'Alzheimer touche environ 1,2 million de personnes en France et 225 000 nouveaux cas sont diagnostiqués chaque année. Un diagnostic précoce est utile au patient car, même si cette maladie est actuellement incurable, certains traitements et habitudes permettent de ralentir sa progression.

Des scientifiques de l'université du Nord de l'Arizona proposent aujourd'hui une nouvelle méthode pour détecter cette pathologie, en analysant l'utilisation du sucre par le cerveau. « Le cerveau est comme un muscle », déclare le Dr Gibbons, à l'origine de cette expérience. « Il a besoin de carburant pour fonctionner, et son essence, c'est le glucose sanguin. Un cerveau en bonne santé est gourmand : il brûle le glucose rapidement. Mais le métabolisme cérébral ralentit lorsque l'on est atteint d'Alzheimer. On peut y voir un signal d'alarme quant au développement de la maladie. » L'analyse de microvésicules sanguines, prélevables par une simple prise de sang, fournirait ainsi des informations cruciales sur la santé cérébrale. Cette technologie est à sa genèse, et est pour l'instant en train d'être expérimentée chez des sujets sains. Elle pourrait d'ici quelques années révolutionner le diagnostic de la maladie, de manière non invasive.

This breakthrough tool could detect early signs of Alzheimer's – The NAU Review. Jill Kimball | NAU Communications. Accessed January 5, 2026.

LES LECTURES DU MOIS

Par Babette Vierne

Toxic Veggies – Le guide pratique

– Sally Norton, Marion Kaplan –
Thierry Souccar Éditions – Avril 2026



Ce guide pratique met en lumière un risque souvent ignoré de l'alimentation dite « healthy ». Épinards, amandes ou patates douces : certains végétaux réputés sains contiennent en réalité des oxalates, des

composés toxiques naturellement produits par les plantes. Consommés en excès ou mal tolérés, ils peuvent contribuer à divers déséquilibres, comme la fatigue persistante, les douleurs chroniques ou les troubles digestifs. Sally Norton, spécialiste de santé publique, et Marion Kaplan, naturopathe, proposent des repères clairs pour identifier une sensibilité aux oxalates, en réduire progressivement la charge sans tomber dans l'éviction. Au cœur du livre : 80 recettes simples et savoureuses, pour continuer à manger végétal en connaissance de cause. Un ouvrage éclairant pour celles et ceux qui mangent « bien »... sans aller mieux.

Et si c'était le pancréas ? –

Pierre Nys – Éditions Leduc –
février 2026



Organe discret mais fondamental, le pancréas influence bien plus que la seule digestion. Énergie en berne, variations de la glycémie, prise de poids abdominale ou fringales sucrées peuvent trahir un

déséquilibre de cet acteur clé du métabolisme. Dans ce livre très accessible, le Dr Pierre Nys, endocrinologue-nutritionniste, propose de mieux comprendre son rôle et d'apprendre à le préserver au quotidien. Conçu comme un véritable mode d'emploi, l'ouvrage répond à 45 questions essentielles, détaille les grands principes d'une alimentation protectrice, met en avant 47 aliments alliés tels que l'artichaut ou l'avocat et déploie un programme « pancréas heureux » sur quatre semaines. 50 recettes simples et gourmandes viennent compléter ce guide pratique, pensé pour celles et ceux qui souhaitent retrouver stabilité, énergie et équilibre métabolique sur le long terme.

Mon ordonnance cardio au féminin – Dr Pierre Setbon – Éditions Leduc – mars 2026



Première cause de mortalité féminine, bien avant le cancer du sein, la santé cardiovasculaire des femmes est aujourd'hui trop souvent négligée dans la prévention courante. Dans

Mon ordonnance cardio au féminin, le cardiologue Pierre Setbon met en lumière les spécificités du cœur féminin, les facteurs de risque souvent sous-estimés – stress, ménopause, tabagisme, sédentarité – et les symptômes parfois atypiques qui peuvent précéder un problème sérieux. Alors que 80% des maladies cardiovasculaires pourraient être évitées, ce livre propose des explications claires, des conseils pratiques pour agir avant qu'un accident ne survienne, et des stratégies préventives adaptées à chaque âge de vie. Un guide accessible à toutes et tous, pour mieux comprendre, protéger et renforcer le cœur au féminin bien avant qu'il ne soit trop tard.



LE POUVOIR INSOUÇONNÉ DU BILINGUISME

Parler plusieurs langues constitue un entraînement cérébral invisible mais redoutable. Ce facteur protecteur sollicite votre cerveau en continu, sans effort conscient, créant une «réserve cognitive» qui agit comme un véritable rempart contre le déclin mental. Cette gymnastique mentale quotidienne retarde l'apparition des symptômes de maladies neurodégénératives de 4 à 7 ans.

Comment ça marche ?

Lorsque vous parlez deux langues, votre cerveau active systématiquement les deux systèmes linguistiques, même quand vous n'en utilisez qu'un seul. Cette double activation oblige votre cerveau à gérer un conflit permanent : quelle langue choisir ? Comment éviter les interférences ? Ce travail de contrôle sollicite intensément vos fonctions exécutives : ces capacités qui vous permettent de planifier, d'inhiber des réponses automatiques et de maintenir votre flexibilité mentale.

Selon une méta-analyse de Gallo et al., publiée en 2022 et qui porte sur plusieurs milliers de patients, les personnes bilingues présentent les premiers symptômes de démence (perte de mémoire, désorientation etc.) entre 4 et 7 ans plus tard que les monolingues. Ce bénéfice persiste même chez les personnes ayant appris une deuxième langue à l'âge adulte, et est indépendant du niveau d'éducation, du statut socio-économique ou des habitudes de vie.

Que se passe-t-il dans le cerveau ?

Contrairement à une idée reçue, le bilinguisme n'agit pas comme un bouclier magique qui empêcherait la perte de neurones ou l'atrophie cérébrale. C'est là que réside la découverte majeure de l'étude en question. En observant

le cerveau de seniors bilingues, les chercheurs ont noté que ces derniers présentaient parfois une perte de volume de matière grise égale, voire supérieure, à celle des monolingues au même stade de vieillissement. Pourtant, leurs performances cognitives restaient bien meilleures.

Comment expliquer ce paradoxe ? Ce n'est pas une question de préservation des régions cérébrales, mais une formidable capacité de réorganisation. Le cerveau bilingue développe ce que l'on appelle une «réserve cognitive» et une «compensation neuronale». Habitué à l'effort constant de gestion de deux langues ou plus, le cerveau modifie sa manière de fonctionner. Il recrute des réseaux alternatifs et renforce la connectivité entre différentes zones (notamment les connexions fronto-pariétales). En somme, lorsque les circuits habituels sont endommagés par l'âge ou la maladie, le cerveau bilingue est capable d'emprunter des «chemins de traverse» pour continuer à fonctionner efficacement. Il fait plus avec moins !

Les recherches montrent que les résultats ne se limitent pas à la maladie d'Alzheimer mais également à d'autres pathologies neurodégénératives : maladie de Parkinson, sclérose en plaques, maladie de Huntington, etc.

Le secret : un bilinguisme actif

Cependant, avoir appris l'allemand ou l'anglais au lycée il y a quarante ans ne suffit pas. Pour bâtir cette réserve cognitive protectrice, le bilinguisme doit être actif et régulier. C'est l'usage quotidien des langues qui provoque la réorganisation cérébrale bénéfique. Plus vous pratiquez activement vos deux langues, plus ce mécanisme de compensation devient puissant et efficace.

Protocole : comment maximiser les bénéfices du bilinguisme ?

1. Si vous parlez déjà une langue étrangère :

Augmentez votre exposition quotidienne. L'objectif est de créer un environnement linguistique riche et varié :

- Lisez 20 à 30 minutes par jour dans votre seconde langue (journaux, romans, articles).
- Regardez des films et séries, idéalement sans aucun sous-titre.
- Correspondez régulièrement avec des amis dans cette langue.
- Rejoignez un groupe de discussion ou un club de lecture.

2. Si vous n'avez jamais vraiment pratiqué de langue étrangère :

Il n'est jamais trop tard ! Les études montrent que même un apprentissage tardif confère des bénéfices cognitifs. Choisissez une langue qui vous fait rêver — italien, espagnol, allemand, ou même mandarin ou russe.

- Inscrivez-vous à des cours en groupe pour favoriser l'interaction.
- Utilisez des applications et/ou podcasts pour pratiquer quotidiennement, même 15 minutes par jour.
- Reliez votre apprentissage à vos passions (cuisine italienne, cinéma espagnol).

Dans tous les cas, amusez-vous !

*Eunice von Rakowski, psychologue
clinicienne en formation*