

60

millions
de consommateurs

Sommeil, digestion, stress...

LES 20 PLANTES
INDISPENSABLES



LE GUIDE
DES MÉDECINES
DOUCES



Quelle efficacité ?
Comment repérer
les charlatans ?

Acupuncture, chiropraxie, homéopathie, hypnose...



SE SOIGNER
AUTREMENT

5,90 € INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

Magazine édité par l'**Institut national de la consommation**
18, rue Tiphaine, 75732 Paris Cedex 15
Tél. : 01 45 66 20 20
www.conso.net

Directrice de la publication
Agnès-Christine Tomas-Lacoste

Rédacteur en chef
Thomas Laurenceau

Rédactrice en chef déléguée (hors-série)
Adeline Trégouët

Rédacteur en chef adjoint (mensuel)
Benjamin Douriez

Directrice artistique
Véronique Touraille-Sfeir

Secrétaire générale de la rédaction
Martine Fédor

Rédaction
Sabine Casalonga, Gwénaëlle Deboutte,
Sandrine Didier, Isabelle Fontaine,
Émilie Gillet, Marielle Mayo,
Pascal Nguyen, Christelle Pangrazzi,
Adrian de San Isidoro, Adeline Trégouët

Secrétariat de rédaction
Bertrand Loiseaux
(premier secrétaire de rédaction)
Jocelyne Vandellos
(première secrétaire de rédaction)
Vincent Mui, avec Gilles Godard
et Nathalie Simon

Maquette
Valérie Lefeuivre
(première rédactrice graphique)
Guillaume Steudler

Responsable photo
Michèle Héline

Photos de couverture
Thinkstock ; DR

Site Internet
www.60millions-mag.com
Fabienne Loiseau (coordinatrice)
Matthieu Crocq (éditeur Web)
Brigitte Glass (relations
avec les internautes)
redactionweb@inc60.fr

Diffusion
William Tétré (responsable)
Gilles Tailliandier (adjoint)
Chloé Leroi (assistante)

Relations presse
Anne-Juliette Reissier-Algrain
Tél. : 01 45 66 20 35

Directeur administratif et financier
Jean-François Andréoletti

**Contact dépositaires, diffuseurs
et réassort**
Promévente
Tél. : 01 42 36 80 84

Service abonnements
60 Millions de consommateurs
4, rue de Mouchy
60438 Noailles Cedex.
Tél. : 01 55 56 70 40

Tarif des abonnements annuels
11 numéros mensuels + Spécial impôts :
46 € ; étranger : 59,50 € ;
11 numéros mensuels + Spécial impôts
+ 7 hors-séries : 78 € ; étranger 103 €

Dépôt légal : septembre 2016

Commission paritaire : N° 0917 E 89330

Photogravure
Key Graphic

Impression
RFI

Distribution
Presstalis

ISSN
1270-5225

© Il est interdit de reproduire intégralement
ou partiellement les articles contenus dans la présente
revue sans l'autorisation de l'INC.
Les informations publiées ne peuvent faire l'objet
d'aucune exploitation commerciale ou publicitaire.

éditorial



J. CHIFFANO/INC60

TROUVER LA JUSTE COMPLÉMENTARITÉ

La Sécurité sociale nous le répète inlassablement depuis 2002 : « *Les antibiotiques, c'est pas automatique.* » La France demeure néanmoins parmi les plus gros consommateurs en Europe, juste derrière la Grèce. Chaque année, dans l'Hexagone, 158 000 personnes contractent une infection à bactérie multirésistante, et 12 500 en décèdent, rappelait récemment l'Institut de veille sanitaire. Pour la première fois depuis la découverte des germes par Louis Pasteur, la toute-puissance du progrès patine. La société semble fracturée entre les "anciens modernes" et les "nouveaux anciens" : d'un côté, ceux qui continuent de regarder les comprimés comme la panacée ; de l'autre, ceux qui n'ont plus confiance en une médecine qui aurait perdu son âme. Cette aspiration à se soigner autrement est probablement à l'origine de l'essor des médecines douces et du regain d'intérêt pour les remèdes d'antan, y compris au sein de la communauté scientifique. Ainsi, en mars 2015, trois chercheurs de l'université de Nottingham ont exhumé une recette issue d'un manuel de médecine du x^e siècle. Ils ont constaté avec stupéfaction qu'une potion à base d'ail, de poireau et de bile de vache était efficace contre des "superbactéries" résistantes aux antibiotiques ! Sans tomber dans l'idéalisation du "naturel" ou du passé, il faut y voir un symbole encourageant. Une passerelle entre des disciplines qui, trop souvent, s'ignorent. Face à la dureté de la maladie, toutes les approches doivent unir leurs forces, dès lors, bien sûr, qu'elles ne relèvent pas du sectarisme ou du charlatanisme. Dans ce hors-série, nous avons examiné sans a priori les arguments en faveur ou en défaveur des thérapies "complémentaires". « *D'abord ne pas nuire, ensuite soigner* » : l'adage d'Hippocrate n'a pas pris une ride.

ADELINE TRÉGOUËT
RÉDACTRICE EN CHEF DÉLÉGUÉE

Le tai-chi-chuan, pour réduire les effets du vieillissement

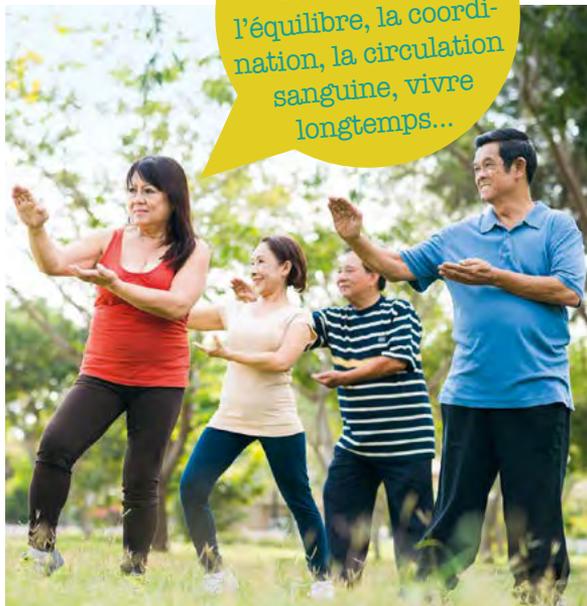
Exécuter lentement le geste juste, c'est l'une des caractéristiques du *tai-chi-chuan*. Loin d'être une simple gymnastique, c'est un art martial, d'origine chinoise. Il s'agit d'une méditation en mouvement, faite d'enchaînements de combat à la fois souples, fluides et lents, souvent inspirés du règne animal.

Ainsi, « *la grue blanche qui déploie ses ailes* » rappelle, à travers d'amples mouvements circulaires des bras, l'envol de l'oiseau. Plus énigmatique, « *transporter le tigre et retourner à la montagne* » renvoie à la victoire symbolique de l'homme sur le prédateur. Ici, la gestuelle travaille à la fois la puissance, le relâchement et l'enracinement.

« À chaque exercice, je veille à ce que mes élèves déploient leurs membres sans douleur », explique Laurent Perron, professeur de *tai-chi-chuan*. La lenteur évite les microlésions musculaires qui peuvent être déclenchées par la brutalité des mouvements lors de la pratique d'autres arts martiaux.

C'EST BON POUR

la souplesse, l'équilibre, la coordination, la circulation sanguine, vivre longtemps...



Après plusieurs séances, les pratiquants améliorent souplesse, équilibre, souffle et coordination, des bienfaits qui préviennent les effets du vieillissement. Une étude publiée en 2011 dans la revue *Alternative Therapies in Health and Medicine* a en effet conclu que la pratique du *tai-chi-chuan* limitait considérablement les risques de chute et rendait les personnes autonomes plus longtemps.

Autres avantages présentés par cette discipline, elle peut se pratiquer sans matériel et elle ne demande pas de fournir d'effort intense. Le *tai-chi-chuan* évacue également toute notion de compétition. « Pour toutes ces raisons, c'est un sport qui s'adresse à tout le monde, poursuit Laurent Perron. Les personnes âgées peuvent enfin se remettre à l'exercice sans craindre la douleur. Et les plus jeunes qui sont sujets au stress ou à la dépression parviennent à se détendre pour se réapproprier leur corps. »

Le *tai-chi-chuan* est par ailleurs une activité sportive qui se pratique en petits groupes, ce qui est idéal pour rompre l'isolement et pour retrouver confiance en soi.

Repères

LE QI GONG, FAUX JUMEAU DU TAI-CHI-CHUAN

■ Certains cours proposent des leçons de tai-chi-chuan–qi gong sans différencier les deux disciplines. Si ces activités partagent en effet la même philosophie chinoise de détente douce, elles se distinguent pourtant sur plusieurs aspects.

■ Le tai-chi-chuan est d'abord un art martial qui repose sur l'apprentissage d'enchaînements, tandis que le qi gong est une méthode pour atteindre l'harmonie entre le corps et l'esprit grâce à une série de postures et d'exercices de respiration.

■ Le premier est donc idéal pour travailler la souplesse et l'équilibre, quand le second améliore le souffle et la gestion des émotions. Après l'apprentissage des bases du qi gong auprès d'un professeur, 15 minutes d'exercices quotidiens suffisent pour en tirer de réels bénéfices.

Fréquence optimale : au minimum 1 séance de 1 à 2 heures par semaine.

Contre-indications : il n'en existe aucune. Sauf, bien sûr, si vous êtes convalescent ou si vous souffrez d'une affection sévère.

Le conseil de «60» : de nombreuses vidéos de cours sont disponibles sur Internet. « Mais, pour acquérir les bases du tai-chi-chuan, il est préférable de pratiquer cette discipline

pendant 3 mois au minimum dans un club avant de se lancer seul devant son ordinateur, prévient Laurent Perron. Sinon, vous risquez de vous blesser ou de ne tirer aucun bénéfice des séances. »

Avant toute inscription dans une structure adaptée, demandez à prendre des cours d'essai dans plusieurs clubs pour trouver le bon professeur.

Le yoga, pour développer force et souplesse

« Inspirez, expirez... » Dans un cours de yoga, vous entendrez systématiquement le professeur répéter à l'envi cette petite phrase. Oubliez le cliché du yogi assis en tailleur. Cette discipline est exigeante et dynamique. « On tient les asanas (postures) 1 minute, ce qui permet de travailler à la fois la force et la souplesse, explique Janine Francke, directrice du centre Yogamoves à Strasbourg. Dans chaque mouvement, on s'étire vers les cieux tout en s'ancrant symboliquement dans la terre. »

Équilibre sur un pied, fente, pont... Le yogini (l'apprenti yogi) se dépasse en permanence. Et, la respiration (le *prana*), pratiquée consciemment, aide à rester "présent" dans les postures. « En quelques semaines, les bienfaits se font ressentir : le corps est plus aligné, et les muscles, déliés, souligne Janine Francke. Mais il faut des années avant de pouvoir exécuter les asanas dans leur version finale. »

Si la discipline rend humble, elle apprend à cultiver la concentration, la ténacité, mais aussi la confiance en soi. Dans cette méditation en mouvement, les soucis du quotidien sont vite évacués. Les textes sanskrits racontent que chaque contorsion permet de redécouvrir le monde sous un autre angle. Et d'appréhender, sans doute, une forme de sagesse.

Fréquence optimale : 3 cours par semaine (compter de 45 à 90 minutes par séance, selon les types de yoga).

C'EST BON POUR
le cœur, l'élasticité,
la respiration,
la confiance
en soi...



Contre-indications : les personnes souffrant de problèmes de genoux doivent consulter leur médecin avant de rejoindre les tapis. Les yogas *ashtanga* et *bikram* sont déconseillés aux personnes cardiaques, mais accessibles aux femmes enceintes jusqu'au dernier mois de grossesse si les postures sont adaptées.

Le conseil de «60» : il n'y a pas un, mais des yogas. Pour un début, le *hatha yoga*, doux et lent, est recommandé. L'*ashtanga* sculpte le corps rapidement, mais réclame de l'endurance. Il est déconseillé aux personnes très raides. Le *bikram*, qui se pratique dans une salle chauffée à 40 °C, permet d'évacuer les toxines et d'aller plus loin dans les postures (les muscles étant chauds). Et le *yin yoga* s'adresse aux personnes désireuses de pratiquer la méditation. Mais, quel que soit votre choix, il faut en moyenne 13 séances avant de commencer à y prendre un peu de plaisir ! ■