



[Paul Gazon](#)

## Les Carnets de P-gaz



[Août 2024](#)

Carnet X :

La santé, de tous les trésors ... le plus précieux



[Accueil](#)

[Sommaire](#)

## Préambule

- D'une relativement bonne nature et vigilant de longue date quant à cette précieuse santé

## I : Limites de mon approche de ce thème de la santé

- Pas d'intention d'écrire un manuel "du bien vieillir" de plus

## II : Une évidence très vite comprise à propos du tabac

- Entraînement soutenu et arrêt rapide de la consommation de tabac
- Évitement maximal du tabagisme passif
- Des poumons pas constitués ... pour aspirer de la fumée ; un environnement qui leur en impose déjà assez

## III : Quelques équilibres alimentaires et aliments bénéfiques testés à diverses périodes de mon existence ... si possible de qualité "bio"

- Construction de quelques habitudes alimentaires personnelles
- Préparations et ingrédients les plus sains possibles et rejet des cocktails culinaires de l'industrie agro-alimentaire, souvent médiocres ou parsemés d'éléments toxiques
- L'huile d'olive
- Esquive maximale du cholestérol lourd d'origine animale
- Peu de viande ... et plutôt du poisson
- Et donc, j'apprécie plutôt le poisson ... cuit ou cru ...
- Soja et Tofu
- Seitan et autres protéines d'origine non-animale
- Les céréales complètes ... dont le riz
- Pain complet généralement enrichi de noix
- Flocons d'avoine
- Légumes divers, si possible de mon jardin et quelques-uns "dits sauvages"
- L'ail des ours au printemps
- Les orties au printemps

- Le pissenlit nouveau
- Le plantain
- Les pourpiers d'hiver et d'été ... ou de régions tropicales
- Et tout d'abord le vrai [pourpier](#) d'été ou [Portulaca oleracea](#)
- Ensuite le pourpier d'hiver ... ou [Claytone de Cuba](#)
- Découverte et mise en culture d'un petit fruit remarquable pour ses propriétés de santé et pour la couleur de son jus fort proche du vin rouge ... l'aronia mélanocarpa
- Peu de sucre ... mais du miel
- Peu d'alcool ... mais un peu de bière, de vin ou d'hydromel
- La bière
- Le vin
- L'hydromel
- Un peu d'humour
- Vinaigre ... de cidre surtout
- Un citron vert, une touche de miel, de l'eau ... délicieux
- Le thé vert ... et la consommation très modérée de café
- Le romarin
- La sauge
- Le basilic
- Les feuilles et les fleurs des capucines
- Le curcuma
- Le gingembre
- [Quelques expérimentations](#)
- Et enfin une petite expérimentation ; plantation de deux "Ginkgo Biloba" et préparation de tisanes avec leurs feuilles
- J'aime découvrir ... !

#### IV : Les produits de mes quelques ruches, dont les piqûres de leurs habitantes

- Le miel
- Le pollen

- La gelée royale
- La propolis
- Les cuisantes piqûres de mes petites protégées ailées ... et donc une sorte « d'apipuncture »

#### V : L'exercice lié aux quelques disciplines martiales ou autres pratiquées au cours de ma vie

- ...

#### VI : Les problèmes articulaires probablement inéluctables pour beaucoup d'entre nous "avec l'âge qui avance"

- En ce qui me concerne ... un genou et, dans une moindre mesure, les épaules et les hanches ; j'en parle au carnet IV
- Quelques astuces relativement satisfaisantes expérimentées au fil des années pour contrer ces pénibles manifestations "d'arthrose-arthrite"
- Chondroïtine-glucosamine sulfate
- La curcumine
- L'harpagophytum
- Le collagène
- Soucis plus récents et autre découverte : la Serrapeptase vient me procurer une formule plus globale de préservation de la santé ; elle éveille grandement mon intérêt
- Quelques informations supplémentaires dans une annexe à propos de la Serrapeptase

#### VII : Esquiver les poisons en abondance dans l'environnement et les varier quand on ne peut les éviter ; à ce propos, intérêt des voyages de longue durée ... à travers des régions encore préservées et relativement saines

- Pesticides, insecticides, herbicides, fongicides et compagnie
- Pollutions diverses
- ...

## VIII : Quelques risques médicaux rencontrés lors de voyages en régions et mers tropicales

- Le soleil ... aussi grand malfaiteur que bienfaiteur
- Les moustiques et la Malaria
- Et toujours du fait des moustiques ... la "Dengue"
- Et puis ... le "Chikungunya"
- Ils transmettent également le Zika et la Filariose
- Les moustiques ... un des problèmes sanitaires majeurs
- Avis aux amateurs de poisson ... la "Ciguatera"
- La "Tourista"
- Attention aux méduses qui prolifèrent joyeusement partout
- Soins en cas de piqûre de méduse
- Les oursins ... farceurs même s'ils ne vous courent pas après
- Comment traiter une piqûre d'oursin ?
- Le "poisson-pierre"
- Les "cônes" à ne jamais prendre inconsidérément en main
- Et puis pour terminer ce carnet ...
- En vous souhaitant une très bonne santé ...



# Carnet X : La santé, de tous les trésors le plus précieux

## Préambule

### D'une relativement bonne nature et ... vigilant de longue date quant à cette précieuse santé

Il semble qu'un cocktail "d'habitudes assez saines" adoptées de longue date, probablement d'un peu de chance et, peut-être, de quelques "solidités constitutives" ... m'ait finalement amené en pas trop mauvais état aux portes de la "septantaine".

Je me souviens par ailleurs d'avoir toujours éprouvé fascination et respect pour les personnes âgées dynamiques, vives d'esprit et "avancées dans la maîtrise d'une discipline quelconque" qu'il m'a été donné de rencontrer. L'intérêt que je leur ai porté et leur porte toujours a peut-être agi comme un "catalyseur" dans cette alchimie évoquée plus haut.

Malheureusement, un rien de lucidité me ramène à l'évidence que, le temps passant, l'une ou l'autre dégradation organique finira tôt ou tard par me faire plier, puis un jour tomber !

Malgré les progrès médicaux des soixante dernières années, les éléments destructeurs ne manquent pas, **en nous-mêmes** et aussi **autour de nous**. Espérer leur échapper apparaît illusoire. Essayer de retarder et limiter leurs agressions, par l'adoption de certaines habitudes plutôt que d'autres, semble plus réaliste, particulièrement en optant pour quelques-unes assez réputées au niveau du renforcement de l'organisme.

J'apprécierais évidemment continuer à voir défiler les années en tenant au plus loin des "naufrages" tels que ... Parkinson, Alzheimer, dégénérescences cancéreuses, accident circulatoire sévère ... et d'autres encore ; mais je ne me berce pas d'illusions ! J'espère simplement arriver à les esquiver le plus longtemps possible !

## I : Limites de mon approche de ce thème de la santé

### Pas d'intention d'écrire un manuel "du bien vieillir" de plus

Il existe une foule de documents ... de natures et d'approches diverses traitant du thème ... "le bien vieillir".



Un parmi beaucoup d'autres

Ils abondent sous forme de livres, manuels, articles de journaux, revues, ... et bien évidemment ... de documents sur Internet. Voilà un domaine où les personnes intéressées ont finalement surtout ... l'embarras du choix !

Voici un lien vers un de ces documents ... en grande concordance avec les orientations de ce carnet ... et pensé selon l'approche particulière d'un pratiquant d'une discipline martiale ... :

["L'art de bien vieillir" par un expert du Goshin Budokai](#)

En ce qui concerne ce carnet, j'envisage simplement d'y livrer des précautions, astuces ou autres "facteurs de santé" qui m'ont convaincu et satisfait au cours de ma vie ... ainsi que quelques observations et réflexions personnelles à propos de très graves menaces quant à ce "précieux état de santé" ... pour la plupart en rapport avec des constatations évoquées dans [le carnet VIII consacré à certaines de mes expériences en apiculture.](#)



Continuer ... à les mettre en œuvre tiendra peut-être à distance, pour quelques temps encore, les ravages mentionnés plus haut.

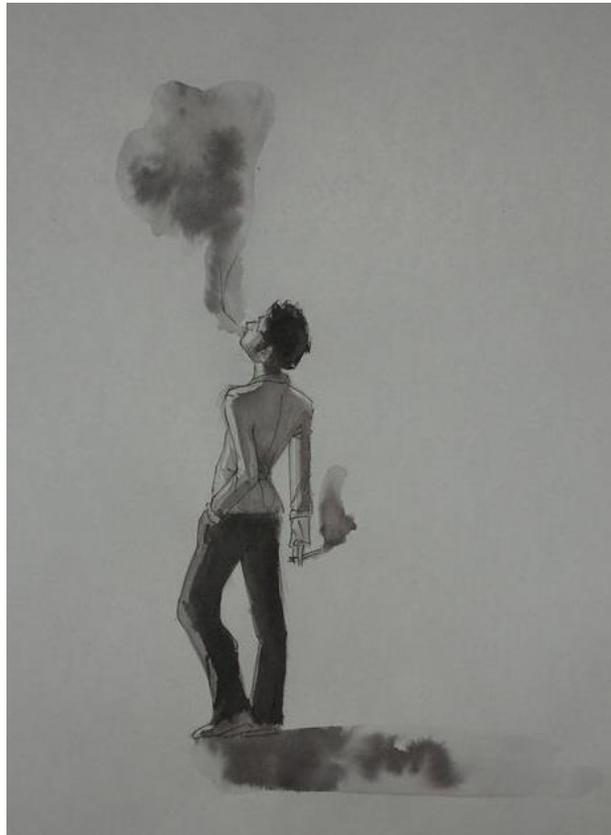


## II : Une évidence très vite comprise à propos du tabac

### Entraînement soutenu et ... arrêt rapide de la consommation de tabac

Il est peu de dire que cette résolution n'avait ... rien d'évident pour nombre de personnes côtoyées au cours de ma jeunesse. J'entamais un parcours universitaire à une époque où cigarettes, cigarillos et tabac étaient omniprésents.

Comme beaucoup de mes connaissances, amis et condisciples, j'ai commencé par fumer Gauloises, Gitanes et autres petits bâtonnets fumants ; et j'y prenais du plaisir !



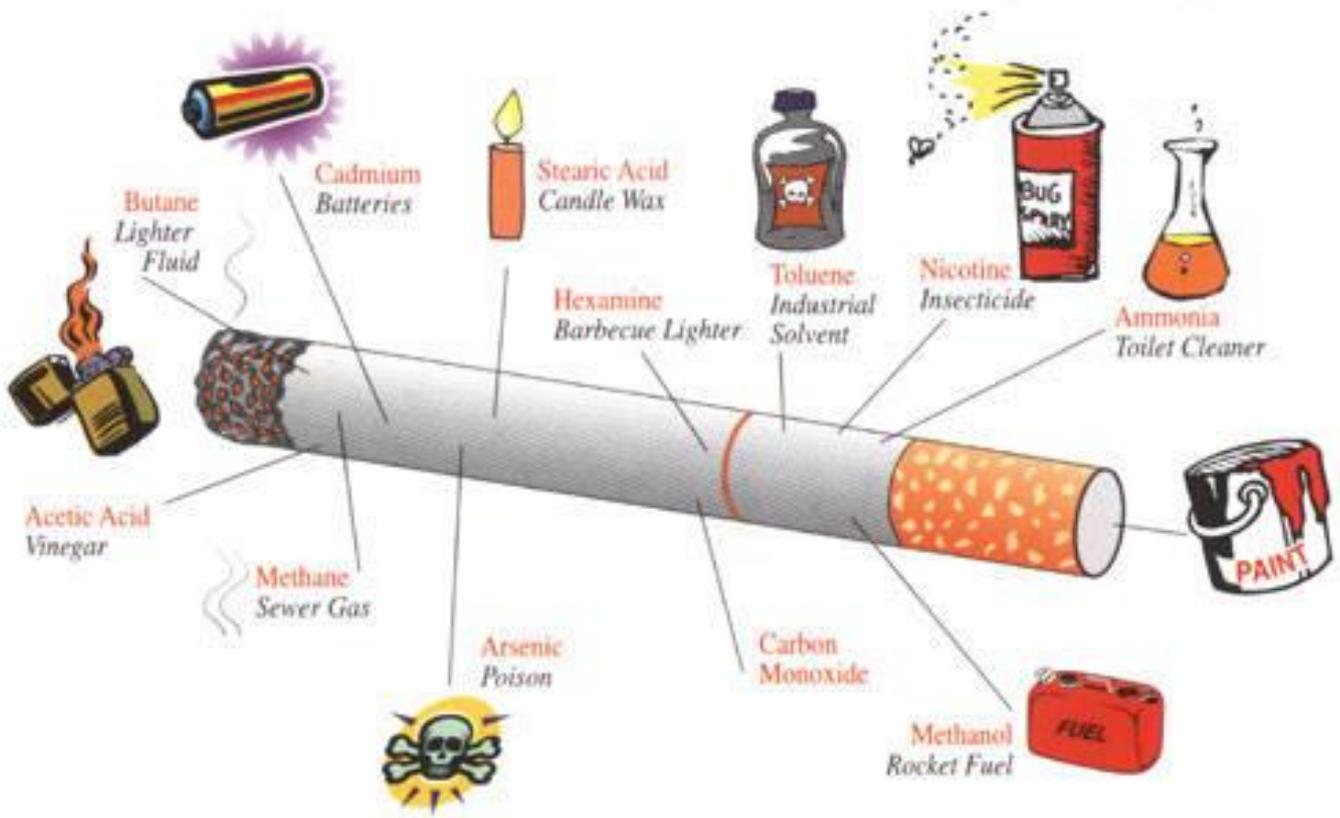
L'intense pratique sportive que je m'imposais alors m'a assez vite incité à mettre un terme à cette fâcheuse manie.

Je raconte cet épisode plus longuement dans le [carnet IV](#).



## Évitement maximal du tabagisme passif

Restait le tabagisme passif qui sévissait alors un peu partout ! Je me suis mis à l'esquiver de plus en plus au point de finalement renoncer à la fréquentation d'un grand nombre d'endroits publics systématiquement enfumés.



J'ai malheureusement dû "l'endurer" sans pouvoir y échapper, et ce à plusieurs reprises, dans certains milieux professionnels. Que dire d'autre que ... "vraiment pénible" !

Très heureusement, de nouvelles normes de santé ont peu à peu éliminé cette nuisance des endroits où j'en ai souffert.



## Des poumons pas constitués ... pour aspirer de la fumée ; un environnement qui leur en impose déjà assez

J'ai vu ensuite quelques connaissances et personnes proches subir les désastreux dégâts dus au tabagisme.

Je n'ai pu que leur manifester ma compassion et les soutenir dans leurs souffrances. J'espère que les périodes d'exposition au tabagisme passif, évoquées plus haut, ne me vaudront pas également un jour quelques détériorations du genre.

Les interrogations et les soupçons à propos de la qualité de l'air m'apparaissent par ailleurs comme un problème bien plus général. Mon environnement proche s'avère assez dégradé à cet égard. Un incinérateur exhale sa douteuse haleine à quelques kilomètres de ma résidence. D'autres industries crachent poussières et fumées aux alentours. Un flot incessant de véhicules passe sur une autoroute à proximité.

J'ai, pendant un temps, eu l'idée de développer plus longuement cette accumulation de nuisances qui affecte mon environnement dans un **carnet IX** ... mais j'y ai renoncé et je l'ai suspendu ; depuis des années, [un site élaboré par un groupe de citoyens de la localité effectue un remarquable travail à ce propos.](#)

Des problèmes similaires concernent un bon nombre d'endroits de Belgique et plus généralement d'Europe. Je les évoque néanmoins, notamment ceux liés aux pesticides, à différents endroits de ce carnet et du [carnet VIII](#) consacré aux abeilles et aux insectes.

Voilà de quoi donner envie de se retrouver, de temps à autre, loin en mer ou en montagne ... et d'y inspirer de grandes bouffées d'air plus pur !





### III : Quelques équilibres alimentaires et aliments bénéfiques testés à diverses périodes de mon existence ... si possible de qualité "bio"

#### Construction de quelques habitudes alimentaires personnelles

Mes premières préoccupations quant à une nourriture équilibrée, "propre" et "bénéfique pour l'organisme" datent de l'époque où mon engouement pour les disciplines martiales s'est accéléré ; période universitaire durant laquelle les entraînements se sont multipliés et notablement durcis.

J'ai vite pris conscience que les ressources de la jeunesse avaient leurs limites et qu'une meilleure qualité du mode de vie et du régime alimentaire pouvait probablement permettre de les pousser un peu plus loin. J'ai notamment alors définitivement renoncé à la consommation du tabac. Ces préoccupations se sont ensuite transformées en évidences avec l'âge qui avance.

La multiplication des astuces dans les habitudes alimentaires ainsi que dans le mode de vie en général éclaire probablement largement les notables différences d'état physique et moral entre les individus au-delà de la quarantaine.

Des prédispositions génétiques positives ou négatives ont été mises en évidence à ce propos ... mais je suis persuadé qu'il vaut mieux ne pas trop compter sur leur distribution favorable.

Au fil du temps, j'ai donc découvert différentes habitudes alimentaires et un certain nombre d'ingrédients culinaires qui m'ont intéressé et que j'ai intégrés dans mon quotidien. Plus loin, j'énumère et explicite un peu ceux qui me sont apparus (plus nettement) comme "facteurs de santé".

Pour un bon nombre d'entre eux, j'opte en outre, si possible, pour la qualité "bio" ... vu les inquiétants problèmes posés par les pesticides et leurs effets sur l'environnement !

## Préparations et ingrédients les plus sains possibles et rejet des cocktails culinaires de l'industrie agro-alimentaire, souvent médiocres ou parsemés d'éléments toxiques

Dans le registre des équilibres et habitudes alimentaires, j'apprécie ne rien m'imposer de désagréable. Je pense aussi que les goûts en la matière peuvent continuellement s'éduquer. Les miens se sont consciemment et progressivement modifiés. Quasi tout ce que j'ai fini par intégrer dans mon alimentation l'a été par goût et donc me fait plaisir.

De nombreuses études démontrent les aspects bénéfiques d'aliments divers et de boissons ... à base de plantes, fruits ou légumes, adoptés par différents peuples.

Assez curieux, je me suis progressivement ingénié à intégrer certains de ces ingrédients dans mes habitudes alimentaires (lorsqu'ils me sont accessibles) et à éviter autant que possible les nourritures unanimement considérées comme malfaisantes. Il apparaît clairement que les "cocktails culinaires" de l'industrie agro-alimentaire présentés sous forme de "plats tout préparés" figurent en bonne place parmi ces dernières ; je les écarte donc presque toujours de ma table quotidienne ; une petite infraction de temps à autre, rarement, pas d'intégrisme en la matière !

J'ai pris d'autres habitudes !

J'essaye généralement de laisser aller inspiration et imagination à travers différentes variations culinaires relativement simples avec quelques ingrédients sains et bénéfiques évoqués plus haut et plus loin ... et souvent par une cuisson relativement courte. Je suis loin d'avoir expérimenté toutes les formules alimentaires que les humains ont estimées favorables après les avoir trouvées dans la nature ou inventées.



À l'instar des autres sujets de ces carnets, je ne vais exposer ici que des ingrédients alimentaires intégrés depuis quelques temps à mon mode de vie.

Des explications détaillées à leur propos abondent généralement sur Internet. Je ne vois donc aucune utilité à les retranscrire dans ce carnet. Appréciant le travail et l'esprit de la plateforme [Wikipédia](#), mes liens insérés dans ces pages renvoient souvent vers ce site ... et parfois vers d'autres.

Je m'applique ensuite à retracer la route de tel ou tel nutriment vers mon bol ... et aussi commenter d'éventuels effets heureux ou moins heureux sur mon organisme.



J'observe autour de moi que bon nombre de personnes savent pertinemment les qualités ou les méfaits de tel ou tel composant alimentaire ... sans jamais les adopter dans leurs habitudes ... ou, au contraire, en continuant de les infliger à leur organisme.

Voir et comprendre ... "pourquoi et comment" ... quelqu'un a intégré certains éléments et exclu d'autres de son mode de vie m'apparaît présenter, peut-être, quelque intérêt !

## L'huile d'olive

Faut-il encore présenter l'[huile d'olive](#) ? Une multitude de sites en décrit les différents bienfaits ; en voilà un assez complet.



Il y a bien longtemps que je l'ai adoptée ; consommation abondante et quotidienne ; et tant que possible "de qualité Bio" car il apparaît que beaucoup d'oliveraies reçoivent de lourdes doses de pesticides.

Parfois, la dégustation d'un peu de beurre sur un bout de pain m'est une espèce de "friandise" tout à fait occasionnelle !



## Esquive maximale du cholestérol lourd d'origine animale

Le [cholestérol](#) ... ; il en faut, mais autant que ce soit du "bon" et non du "lourd". À chacun d'aller vers le "gras" qui lui convient ; et ce ... modérément !



Et donc, au-delà des controverses autour de son curieux procédé d'élaboration, je n'éprouve aucun goût pour le fameux "[foie gras](#)" que j'ai, d'expérience, quelquefois ressenti comme un "carburant" beaucoup trop lourd pour ma mécanique personnelle.



## Peu de viande ... et plutôt du poisson

Le peu de viande rouge, une ou deux fois par semaine, et si possible de "qualité bio" vu ce qui apparaît de certains procédés d'élevage ... que je m'autorisais ...



... s'est encore vu très fortement diminué ces dernières années et ne se présente plus que très occasionnellement à mes lèvres ; poulet, dinde, autres viandes blanches et poissons ont désormais ma préférence !



Et donc, j'apprécie plutôt le poisson ... cuit ou cru ...

Il me semble que je pourrais totalement me passer de viande dans un environnement qui me laisserait des poissons de qualité à disposition !



J'évoque notamment ici les délicieuses variétés polynésiennes de "poisson cru" ; en particulier leur thon rouge ; un citron vert ; quelques légumes frais ; il ne me faut guère plus !



## Soja et Tofu de qualité de préférence "bio"

Le [soja](#) et le [tofu](#) ... des protéines végétales souvent présentes également dans mon assiette !



Une touche de curcuma pour leur donner une belle couleur ; quelques petits légumes ; j'apprécie !





## Seitan et autres protéines d'origine non-animale

Le [seitan](#), les [protéines](#) et les [protéines végétales](#) ...



Autre variété de protéine végétale ! Il m'arrive de temps à autre d'en incorporer quelques morceaux à une préparation culinaire ; plus occasionnellement néanmoins ; le prix pour une bonne qualité s'avérant quelque peu prohibitif !





## Les céréales complètes ... dont le riz

Les céréales, le riz complet et les farines complètes ... !



Consommation régulière à travers un excellent "pain aux noix" et différentes préparations culinaires !





## Pain complet généralement enrichi de noix

Le pain, le pain complet et le pain complet aux noix ...



Depuis des années, j'ai trouvé un succulent pain complet aux noix de qualité "bio" qui est devenu "mon ordinaire" ... quand il m'est disponible ; s'il ne l'est pas, j'essaye de me rabattre vers la plus sympathique formule de pain complet à ma portée !



## Flocons d'avoine

Les flocons d'avoine et d'orge ...



Je les apprécie beaucoup, par périodes, avec des petits raisins secs et un peu de miel ... ou, salés, avec des herbes aromatiques et quelques petits légumes ; le tout en qualité "bio" et cuits dans un peu d'eau !



## Légumes divers ... si possible de mon jardin et quelques-uns "d'espèces non potagères" ou "sauvages"

Quelques légumes relativement complémentaires et de culture facile dans mon jardin ; pour les "sauvages", je vais les trouver dans les alentours, dans la campagne ou dans les bois ... !



Courgettes, concombres, potirons, tomates, salade, basilic, persil, céleri, épinards, roquette, choux, radis, piments ... et pas mal d'autres ... !

Et quelques mentions particulières dans les pages qui suivent pour des légumes absents des étalages et beaucoup moins connus et utilisés ... notamment deux variétés différentes de pourpier ainsi que trois "légumes sauvages" que j'apprécie au printemps : l'ail des ours, l'ortie et le pissenlit !



## L'ail des ours au printemps

Au printemps, les sous-bois du petit coin de forêt à quelques pas de chez moi se couvrent de grands tapis de verdure nouvelle et exhalent une odeur des plus vivifiante ... c'est [\*\*l'ail des ours\*\*](#) dont les premières pousses de l'année montrent vaillamment le bout de leur nez ... ! Réputé fort bénéfique !



Pendant des semaines (quand je suis là), je m'en vais en cueillir régulièrement de bonnes quantités que j'accommode ensuite de différentes manières, cuites ou crues !

Et dans mes préférences ... une belle tranche de pain aux noix, un lit épais de ces feuilles au délicat parfum aillé et un morceau de "Gouda demi-vieux" par-dessus ! Deux œufs bien mélangés dans une belle poignée de ces feuilles finement découpées aboutissent également à une délicieuse omelette !

## Les orties au printemps

L'ortie ... un des premiers légumes de l'année ... aussi savoureuse que les épinards ... ! Elle aussi est réputée fort bénéfique !



Je ne m'en prive évidemment pas !



## Le pissenlit nouveau

Le [pissenlit](#) ... lui aussi un des premiers légumes de l'année ... délicieux en salade ... ou cuit ... ! Réputé bénéfique aussi !



J'apprécie beaucoup ... et donc ne m'en prive pas !



## Le plantain

Le [plantain](#) ... deux variétés aux vertus similaires ; je me tourne généralement vers le "plantain lancéolé" du fait de sa facilité d'utilisation et de son abondance dans mon environnement !



Un autre [site à propos des vertus médicinales du plantain](#) ... !  
Voilà pas mal d'années que je l'incorpore dans mes préparations culinaires, notamment dans mes omelettes matinales !



## Les pourpiers d'hiver et d'été ... ou de régions tropicales

### Et tout d'abord le vrai [pourpier](#) d'été ... ou [Portulaca oleracea](#)

Dès que les conditions météorologiques le permettent, je le sème en quantité dans le jardin ; il a aussi une appréciable tendance à se ressemer et à revenir tout seul quelques temps plus tard ! D'excellentes vertus alimentaires lui sont attribuées !



Je l'apprécie particulièrement, surtout cru "nature" ou en salade mais il peut aussi venir agrémenter différentes préparations culinaires ; il vaut mieux alors juste le "saisir".



## Ensuite le pourpier d'hiver ... ou [Claytone de Cuba](#)

Lui, il pousse surtout à la fin de l'hiver et au début du printemps. Il se ressème tout seul et en quelques saisons recouvre de larges pans du jardin ; puis il meurt et cède la place aux autres légumes quand arrive le tour de ces derniers ! Que demander de plus ?



Je l'apprécie tout autant que le vrai pourpier, surtout en salade ; intéressantes vertus alimentaires également.



Découverte et mise en culture d'un petit fruit remarquable pour ses "propriétés de santé" et pour la couleur de son jus fort proche de celle du vin rouge ... l'aronia mélanocarpa

L'aronia ... et de préférence l'aronia melanocarpa ...



Belle production après quelques années !

Très appréciable en cocktail "fruits, yaourt et miel" ... ou simplement en accompagnement sur certains plats !



## Peu de sucre ... mais du miel

Le [miel](#) ... une évidence pour moi ... vu mes activités apicoles relatées dans le [carnet VIII](#) ... ! L'appréciant autant qu'un ours, je ne m'en prive évidemment pas !



Voir également plus loin [les produits de la ruche](#) !

Je consomme très peu d'autres ingrédients "sucrés". J'observe depuis longtemps que le miel authentique satisfait agréablement mon organisme tandis que le sucre, surtout raffiné, l'incommode ; un phénomène sans doute en rapport avec [l'invertase](#) produite [par les abeilles pour transformer le nectar en miel](#) !



## Peu d'alcool ... mais un peu de bière, de vin ou d'hydromel

Je me méfie depuis longtemps de l'alcool, surtout des alcools distillés. Les rares fois où je me suis laissé aller à l'un ou l'autre de ces derniers ont encore renforcé cette méfiance !

J'apprécie quand même ... de temps à autre ... un peu de "bon" rhum dilué dans un jus de fruit ou "de l'eau, du miel et un citron vert" !



Vu les déplorables effets de l'alcool sur la santé, j'en reste donc, fort modérément, à un peu de vin, de bière ou d'hydromel concocté par mes soins ; et mon instinct me pousse désormais à un peu plus de limitation encore !

Depuis déjà pas mal de temps, j'ai également pris l'habitude de m'abstenir de toute consommation d'alcool pendant les deux ou trois premiers mois de chaque année nouvelle ; une salutaire petite règle de conduite personnelle ... qui me procure du plaisir et ne me fruste absolument pas !

La bière ...

Je l'apprécie modérément quand il fait très chaud !



Consommation finalement de plus en plus limitée !



Le vin ...

J'apprécie nettement plus un peu de vin rouge en mangeant !  
Vu la grande utilisation des pesticides dans le domaine vinicole  
comme dans d'autres, j'essaye de m'orienter vers des vins "bios"  
et, quand j'en trouve, vers des vins "sans trop de sulfites" !



C'est quand même bon pour le moral !



L'hydromel ... ou un petit "dada" personnel qui m'a beaucoup intéressé à l'époque où les abeilles ne cumulaient pas encore tous les problèmes qui les accablent actuellement ; il m'arrivait alors d'avoir du miel "invendu" ... et je m'étais lancé dans quelques expérimentations de fabrication d'hydromel qui entrent plutôt dans mes "activités apicoles" relatées dans le carnet VIII.



C'est donc dans ce document que j'exposerai peut-être un jour ces quelques expériences "hydromélistiques" !

Ce temps est malheureusement révolu ; depuis pas mal d'années, le miel est devenu beaucoup plus rare ; et le consommer "nature" se trouve nettement plus intéressant !



Un peu d'humour



## Vinaigre ... de cidre surtout

J'apprécie le [vinaigre](#), surtout de [cidre](#), pour délicieusement assaisonner les différentes salades issues du jardin ... !



Il peut aussi entrer dans la composition d'une agréable boisson que j'appelle "hydromel pour enfants" ... du miel, le l'eau et un filet de [vinaigre de cidre](#) ... et le tour est joué !



## Un citron vert, une touche de miel, de l'eau ... délicieux

De nouveau le [citron vert](#) ... et cette fois ... sans rhum !



Une boisson riche en vitamines que je trouve très agréable !  
L'idéal ... pouvoir disposer des citrons verts de certaines régions tropicales !



## Le thé vert ... et la consommation très modérée de café

J'ai intégré très tôt le thé dans mes habitudes quotidiennes ; et ensuite plus particulièrement quelques variétés de thé vert ! Et de préférence de "qualité Bio" ... car pas mal de plantations apparaissent généreusement arrosées de pesticides !



Réputé pour de multiples bienfaits, je l'apprécie pour son goût et ses effets que je trouve plus subtils que ceux du café ! Comme beaucoup, j'ai parfois, il y a longtemps, quelque peu abusé de ce dernier ; si l'envie d'un bon café vient me chatouiller, c'est désormais tout à fait occasionnel et fugace !



## Le romarin

Quelques robustes buissons de [romarin](#) agrémentent mon jardin. Leurs tendres pousses sont bien intéressantes !



Elles parfument délicieusement toutes sortes de préparations culinaires et procurent également une excellente "tisane" souveraine en cas de rhume.





## La sauge

Et aussi quelques buissons de sauge ... !



Une utilisation similaire à celle du romarin ... quoique plus rare !  
Très appréciée dans certaines préparations culinaires !

"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin"  
(dicton provençal)





## Le basilic

Le [basilic](#) ... une délicieuse plante aromatique agrémentée d'intéressants effets médicinaux !



Adopté depuis longtemps, j'apprécie l'incorporer à mes diverses préparations culinaires, dont l'omelette matinale !

Voici [un autre site \(Passeportsanté\)](#) qui en décrit certains effets médicinaux ; il en existe pas mal d'autres encore !



## Les feuilles et les fleurs des capucines

Les [capucines ... leurs feuilles et leurs fleurs](#) ... embellissent rapidement un jardin et se dégustent avec plaisir, en apportant, dans la foulée, une série d'intéressants effets médicinaux !



Je les ai adoptées, depuis pas mal d'années ... et je les incorpore à diverses préparations culinaires, notamment à une savoureuse omelette matinale !

Voici [un autre site \(Doctissimo\)](#) à propos des vertus médicinales des capucines



## Le curcuma

Le curcuma ... une savoureuse épice qui colore d'un superbe jaune et rend appétissantes toutes sortes de préparations culinaires ; il possède en plus de sérieuses propriétés médicinales reconnues depuis des siècles dans certaines régions du monde.



Un petit regret personnel ... c'est de l'avoir tardivement intégré à mon alimentation à l'époque où je recherchais une formule anti-inflammatoire naturelle afin de réduire les premières manifestations d'arthrose d'un de mes genoux. Depuis ce temps, son usage très régulier me satisfait pleinement, tant du côté des papilles que de celui d'un meilleur confort articulaire.



## Le gingembre

Petit cousin du précédent, j'apprécie par contre le [gingembre](#) depuis beaucoup plus longtemps. Les deux s'associent d'ailleurs fort bien dans certaines préparations culinaires plus relevées.

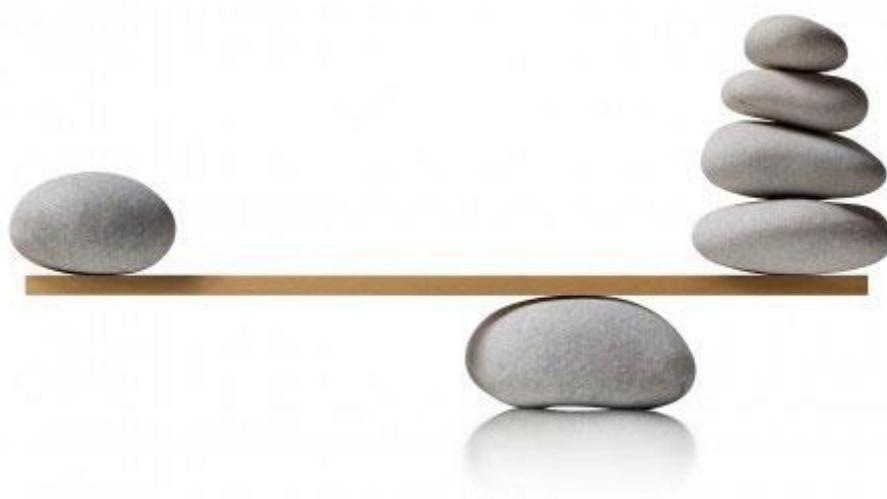


Lui aussi présente ... [d'intéressantes propriétés médicinales](#). D'excellentes boissons "chaudes ou froides" peuvent également se concocter à partir de cet "[alicament](#)".





## Quelques expérimentations



## Et enfin une petite expérimentation ; plantation de deux "Ginkgo Biloba" et préparation de tisanes avec leurs feuilles

Il m'arrive également d'expérimenter certaines idées pouvant mener à d'intéressantes "astuces alimentaires" ! En voici une ... parmi d'autres ! J'ai planté ces deux "Ginkgo Biloba" il y a déjà quelques années !



Mes "[Ginkgo Biloba](#)" sont encore loin d'être aussi développés. Je commence seulement à pouvoir modérément prélever un peu de leurs feuilles pour faire une tisane ou les intégrer à un thé ! Certains leur prêtent [quelques propriétés médicinales](#) ! Il est encore trop tôt, en ce qui me concerne, pour me faire une opinion à ce propos ! En attendant, voilà deux beaux arbres qui prennent doucement de l'ampleur !

## J'aime découvrir ... !

J'aime découvrir dans les domaines qui me tiennent à cœur !  
Celui des "facteurs de santé" décortiqué dans ces pages en est un ... comme ceux balayés dans quelques autres carnets !



Je reste donc très attentif quant à d'éventuelles trouvailles  
d'autres ingrédients susceptibles de maintenir mon état de santé  
au meilleur niveau ... en tenant compte de mon inéluctable  
avancement en âge !



#### IV : Les produits de mes quelques ruches, dont les piqûres de leurs habitantes

Ces carnets sont reliés par différentes "passerelles" ; en voici une qui mène directement au [carnet VIII consacré à certaines de mes expériences en apiculture.](#)



Les différents produits de la [ruche](#) se révélant de remarquables "facteurs de santé" ... et m'activant par ailleurs depuis longtemps à leur source, ils ont bien évidemment leur place dans ces pages !



## Le miel

Je pense vraiment qu'il vaut mieux, autant que possible, exclure le sucre raffiné de son alimentation et le remplacer par le miel ! C'est très probablement la multiplicité, la finesse et la richesse des éléments composant le nectar ainsi que l'invertase produite par les abeilles pour transformer le nectar en miel qui en font un remarquable ingrédient alimentaire !



En quelque sorte "tombé petit" dans un fût de miel de mon père, ce précieux liquide m'est depuis toujours un carburant essentiel. Mais ma silhouette évoquerait plutôt Astérix qu'Obélix !



## Le pollen

De temps à autre, il m'arrive également de récolter du [pollen](#).



Quelques cuillères à café au cours du petit-déjeuner ; très appréciable et riche en nutriments intéressants ! Je le préfère congelé plutôt que séché.



## La gelée royale

Il m'est aussi arrivé de patiemment récolter quelques petits pots de gelée royale ... élixir au goût assez surprenant !



Elle demande un travail particulier, patient et précis ! Il en vaut la peine ... vu le prix et la qualité parfois médiocre de certaines gelées royales trouvées dans le commerce !



## La propolis

L'antibiotique naturel des abeilles ... la [propolis](#) ... !



Il apparaît qu'elle servait déjà comme produit d'embaumement dans l'Égypte antique ; qu'elle faisait partie de la pharmacie ambulante des soldats romains lorsqu'ils partaient au combat ... et qu'elle était encore utilisée au XIème siècle pour cicatriser les blessures de flèches.

Sa composition est extrêmement variable et complexe. Elle est toujours employée aujourd'hui ; je ne m'en sers que de manière très occasionnelle !

Des recherches sur Internet mènent à pas mal d'informations !



## Les cuisantes piqûres de mes petites protégées ailées ... et donc une sorte "d'apipuncture"

Je me soucie peu des piqûres que m'infligent de temps à autre mes abeilles ; je me protège généralement assez légèrement ! J'y résiste plutôt bien, tant qu'à présent ! Je suis probablement pas mal "mithridatisé" ... mais je sais qu'il vaut mieux rester prudent ; des immunités qui basculent ont été observées ... !



Il semble que leurs effets peuvent être bénéfiques ... quand on les supporte ... !

Je me dis qu'il y a là ... une sorte "d'apithérapie" constante ; on pourrait aussi y voir une forme d'"apipuncture" !



## V : L'exercice lié aux quelques disciplines martiales ou autres pratiquées au cours de ma vie

L'idée amène surtout aux expériences et réflexions commentées dans le [carnet IV](#), dans [différentes parties des autres carnets](#) ainsi que dans certaines de leurs annexes !



La pratique de ces disciplines ... [judo](#), [karaté](#) et aussi [équitation](#), [plongée](#), [voile](#) ou autres activités sportives ... a souvent été rude à l'époque "de la jeunesse" ! Quelques traumatismes articulaires m'ont parfois momentanément "calmé" ... puis, la carcasse s'étant rétablie, je repartais vers d'autres meurtrissures.

A l'approche de la cinquantaine, mon organisme a commencé à m'envoyer de vifs signaux d'alerte de plus en plus insistants sous forme d'élançements douloureux fort handicapants !

C'est alors que [la partie VI de ce carnet](#) a commencé !

J'ai ensuite évolué vers plus de fluidité dans les mouvements martiaux à "cet âge plus mûr", avec encore pas mal de vivacité lors des entraînements d'escrime.



À l'approche de la septantaine, j'essaye désormais de conserver et d'assembler l'essentiel des précieuses ressources procurées par la pratique de ces quelques activités à travers une approche du mouvement nettement plus modérée et plus globale, inspirée notamment par différents éléments observés en Taiji.



## VI : Les problèmes articulaires probablement inévitables pour beaucoup d'entre nous "avec l'âge qui avance"

En ce qui me concerne ... un genou et, dans une moindre mesure, les épaules et les hanches ; j'en parle au [carnet IV](#)

J'évoque ces soucis articulaires et quelques astuces découvertes pour les contrer à différents endroits du **carnet IV** consacré aux activités martiales (de la page 63 à la page 106)



Certains traumatismes endurés au cours des entraînements aux disciplines évoquées plus haut ont fini par les provoquer ! La pratique plus modérée de ces dernières peut aussi aider à les surmonter en mobilisant doucement les différentes articulations et en évitant ainsi leur enraidissement en améliorant notamment la circulation des fluides assurant leur bon fonctionnement !

## Quelques astuces relativement satisfaisantes expérimentées au fil des années pour contrer ces pénibles manifestations "d'arthrose-arthrite"

À chacune de ces quelques pénibles manifestations, j'ai effectué de nouvelles recherches pour les contrer ! J'ai fini par me voir doté d'un petit "arsenal" relativement satisfaisant !



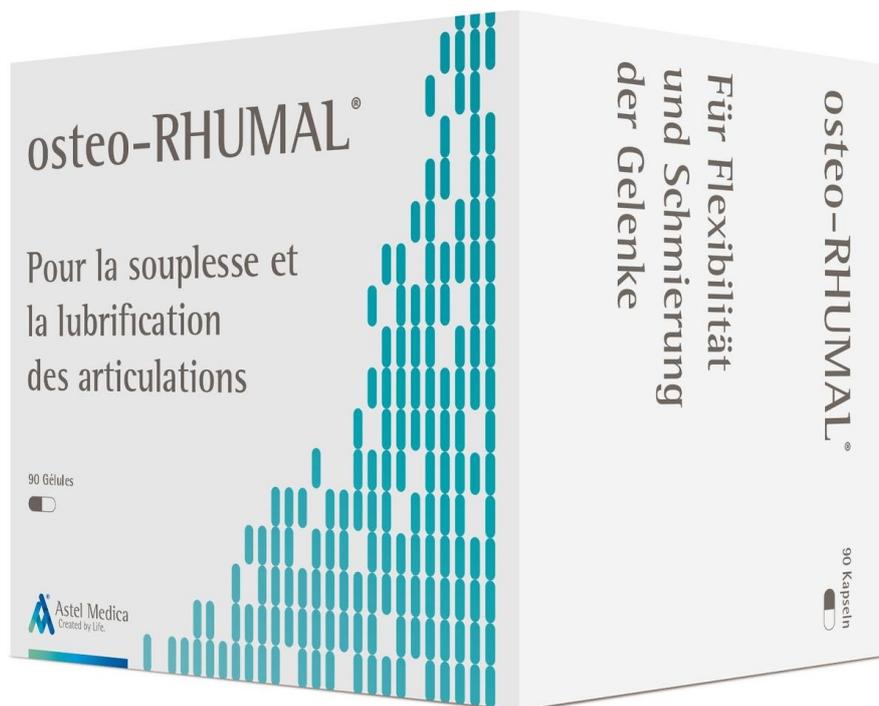
Ces expérimentations s'étalent sur une vingtaine d'années ! J'évoque seulement ici les quelques formules pharmaceutiques qui m'ont semblé améliorer significativement mon pénible état articulaire du moment ... après une assez longue utilisation !



## La chondroïtine-glucosamine sulfate

J'ai tout d'abord essayé la formule **Osteo-Rhumal** ; elle protège le cartilage, améliore la mobilité articulaire et apaise assez rapidement les articulations douloureuses. Elle est utilisée en cas d'usure du cartilage et pour les articulations sensibles. Plusieurs études ont démontré que le sulfate de glucosamine et le sulfate de chondroïtine freinent l'usure du cartilage et améliorent la mobilité articulaire.

La formule agit directement sur la cause des soucis articulaires en apportant la glucosamine sulfate et la chondroïtine sulfate nécessaires au maintien des articulations.



Divers composants, notamment d'origine marine de qualité ! La présence de uncaria tomentosa, aussi appelé **griffe du chat**, a des effets apaisants et diminue les manifestations d'origine inflammatoire. Les oligo-éléments, du cuivre et du manganèse, stimulent la synthèse des fibres du tissu articulaire.

## La curcumine

J'appréciais déjà le [curcuma](#) ... voilà ensuite la [curcumine](#) ! Le **Flexofytol Plus** des laboratoires Tilman est un complément alimentaire pour les muscles, les articulations et les tendons. Il contient un extrait bio-optimisé de Curcuma Longa, un extrait de [Boswellia serrata](#) et de la vitamine D.

La synergie des 3 ingrédients contribue à maintenir la flexibilité et la souplesse des articulations, muscles et tendons et limite le vieillissement du cartilage.



Le rhizome de curcuma contient un ensemble de substances appelées curcuminoïdes, la curcumine étant la plus importante. Elle agit sur la protection des articulations et des tendons et possède des propriétés antioxydantes remarquables.

L'extrait bio-optimisé, exclusivité de Flexofytol, est obtenu par un procédé breveté qui rend la curcumine plus assimilable.

Le Flexofytol peut être utilisé pendant de longues périodes sans complications gastriques.

## L'harpagophytum

L'harpagophytum ... un puissant anti-inflammatoire naturel !  
Une des plantes les plus prescrites contre l'inflammation et les articulations douloureuses, notamment en cas d'arthrose. Je l'ai expérimenté avec soulagement quand les deux premières formules semblaient se voir dépassées par le "mal" !



Le nom latin Harpagophytum, qui signifie "harpon végétal", vient du fait que ses fruits aux épines crochues s'agrippent aux pattes, aux poils et à la peau des créatures qui s'y frottent. Son nom commun "griffe du diable" découle de l'agitation frénétique des animaux lorsque des fruits se sont incrustés dans leurs sabots ou leur toison.

L'harpagophytum est une plante spécifique du sud du continent africain (Namibie, Botswana ) C'est une plante remarquable par ses grandes fleurs solitaires. La racine principale s'enfonce verticalement dans le sol jusqu'à un mètre de profondeur.

La plante est utilisée depuis longtemps en Afrique pour soulager de nombreux maux, dont les douleurs rhumatismales et la fièvre. Efficacité désormais reconnue contre les douleurs articulaires, l'Organisation mondiale de la santé a estimé "cliniquement fondé" l'usage de l'harpagophytum pour traiter les douleurs liées aux rhumatismes, en particulier dans l'inflammation chronique d'une articulation et l'arthrose ... et les instances européennes de santé ont confirmé l'intérêt de cette plante pour maintenir la mobilité et la flexibilité articulaires.

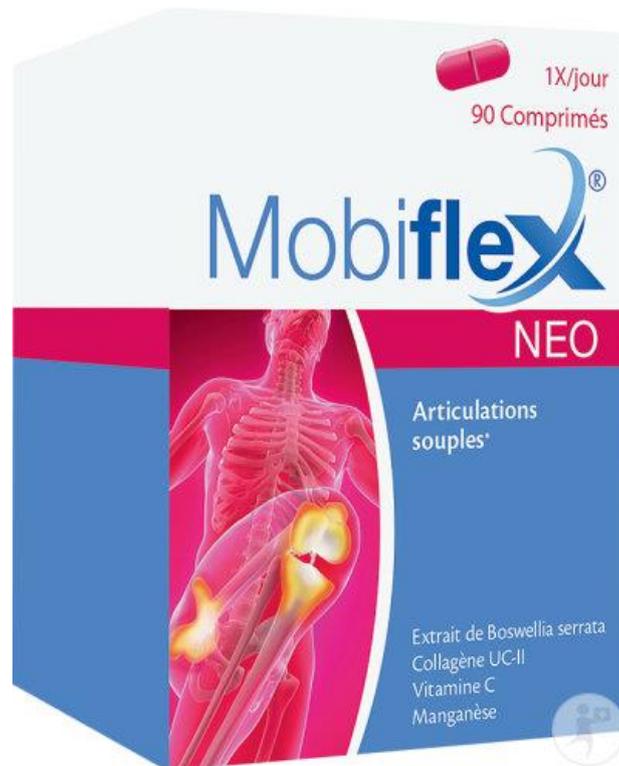


Les racines d'harpagophytum contiennent des principes actifs, harpagosides, aux propriétés analgésiques & anti-inflammatoires. Des études démontrent l'efficacité d'extraits d'harpagophytum dans la prise en charge des douleurs arthrosiques chroniques (genou, hanche). Il apparaît donc intéressant dans les situations d'inflammations aiguës ou chroniques, en permettant de soulager la douleur et d'améliorer la mobilité dans diverses pathologies rhumatologiques.

## Le collagène

**Mobiflex Neo** ... un complément alimentaire à base de collagène UC-II avec collagène natif type II qui est la principale protéine du cartilage, d'extrait de *Boswellia serrata*, de vitamine C et de manganèse (Mn).

Maintenir la qualité du cartilage est essentiel pour le confort de l'articulation. Le cartilage est un tissu conjonctif particulier ; il a comme fonction principale ... la diminution des frottements entre les articulations en mouvement.



Certaines substances de la résine de *Boswellia* aident au maintien de la souplesse des articulations et à la préservation du cartilage. L'AKBA (3-acetyl-11-keto-beta-boswellic acid) est l'un des acides boswelliques les plus puissants !

La vitamine C contribue à la formation normale de collagène pour assurer le maintien de la fonction des cartilages et des os ! Le manganèse intervient positivement au niveau de l'ossature et des tissus conjonctifs !

Soucis plus récents et autre découverte : la Serrapeptase vient me procurer une formule plus globale de préservation de la santé ; elle éveille grandement mon intérêt

La [Serrapeptase](#), ou *Serratia peptidase*, est utilisée depuis plus de 30 ans en Europe et en Asie pour diminuer la douleur, l'inflammation et la sécrétion excessive de mucus.

Plus de 40 études cliniques concluent que la Serrapeptase exerce d'importants effets bénéfiques sur la santé. On a montré qu'elle est bien absorbée par le système intestinal et qu'elle doit donc être protégée de la dégradation par les acides de l'estomac.



C'est une enzyme protéolytique dérivée de la bactérie *Serratia* qui vit dans l'intestin [du ver à soie](#). Cette enzyme a la capacité de dissoudre les tissus dépourvus de vie tout en n'exerçant aucune action néfaste sur les cellules vivantes de l'hôte.

La Serrapeptase dissout le cocon protecteur du ver à soie et lui permet d'en émerger et de prendre son envol.

Lorsque cette enzyme a été isolée, on a montré qu'elle agit comme un anti-inflammatoire et un antidouleur de façon assez similaire à l'action de l'aspirine, de l'ibuprofène ou d'autres anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS).

En Allemagne et dans un certain nombre d'autres pays européens, la Serrapeptase est reconnue comme un traitement standard de l'inflammation et des enflures traumatiques.

Dans une étude en double aveugle ... la diminution de la douleur a été corrélée pour la plus grande part à celle de l'enflure. Les patients recevant de la Serrapeptase ont vu leur douleur disparaître beaucoup plus rapidement que ceux des groupes témoins. Au dixième jour, la douleur avait disparu chez tous les patients prenant de la Serrapeptase.

Des études in vitro et in vivo montrent que la Serrapeptase a un effet anti-inflammatoire spécifique et supérieur à celui de tout autre enzyme protéolytique. Une revue de la littérature scientifique incluant une série d'essais cliniques contrôlés en double aveugle avec d'importants groupes de patients suggère qu'elle se montre utile dans un large éventail de pathologies inflammatoires.

Le mécanisme d'action de la Serrapeptase est principalement constitué par une réduction du phénomène d'exsudation et une inhibition de la libération des médiateurs inflammatoires. Elle induit une fragmentation des agrégats de fibrinose et réduit la viscosité des exsudats, facilitant ainsi le drainage de ces produits de la réponse inflammatoire et favorisant de cette façon la réparation des tissus.

### **Une incidence possible sur la santé cardio-vasculaire**

D'autres recherches indiquent que la Serrapeptase pourrait inhiber la construction de la plaque d'athérome dans les artères et, ainsi, prévenir l'athérosclérose et les infarctus et accidents vasculaires cérébraux qui en découlent.



**Le Dr Hans A. Nieper**, en Allemagne, a étudié les effets de la Serrapeptase sur les accumulations de plaque d'athérome dans les artères.

La formation de cette plaque implique le dépôt de substances grasses, du cholestérol, des déchets de produits cellulaires, du calcium, de la fibrine (une substance coagulante dans le sang) sur la paroi intérieure des artères. Une plaque excessive a pour résultat un blocage partiel ou total de la circulation du sang dans l'artère aboutissant à l'athérosclérose ou durcissement des artères et, plus tard, à un infarctus ou un accident cérébral vasculaire.

Cependant, les données soutenant le rôle de la Serrapeptase dans la prévention de la construction de la plaque d'athérome sont plutôt anecdotiques. D'autres études sont nécessaires à propos de "cette action de dissolution" qui dégraderait progressivement les plaques d'athérome.

Le Dr Nieper explique qu'à la différence d'autres enzymes biologiques, la Serrapeptase n'affecte que les tissus morts, comme la soie du cocon du ver. La Serrapeptase ne dissoudrait que les tissus morts, comme les anciennes couches fibreuses qui encrassent les parois de nos artères et restreignent fort dangereusement la circulation du sang et de l'oxygène vers le cerveau.

Après avoir traité certains patients avec de la Serrapeptase, il affirme avoir ensuite constaté une amélioration significative de la circulation sanguine dans leurs artères.

Une équipe italienne du département de chirurgie vasculaire de l'université de Naples a aussi montré que la Serrapeptase était efficace et bien tolérée chez des patients souffrant de maladies inflammatoires veineuses.

Voici le produit que je suis arrivé à me procurer !

J'ai également pris un avis "positif" d'un membre de la "Faculté" avant de me lancer dans son utilisation régulière !



Je consacre [une annexe à la Serrapeptase](#), avec d'autres informations, vu les effets relativement larges et intéressants que semble procurer ce complément alimentaire,



VII : Esquiver les poisons en abondance dans l'environnement et les varier quand on ne peut les éviter ; à ce propos, intérêt des voyages de longue durée ... à travers des régions encore préservées et relativement saines



## Pesticides, insecticides, herbicides, fongicides et compagnie

Voilà un des pires dangers qui nous menacent dans les décennies à venir !

Et plus qu'un avis, c'est une réflexion tirée de la constatation d'une sinistre et désormais habituelle hécatombe d'abeilles visiblement provoquée par un cocktail de "[nouveaux pesticides](#)" depuis le début des années 2000, tant dans mes quelques ruches que chez un grand nombre d'apiculteurs partout dans le monde.



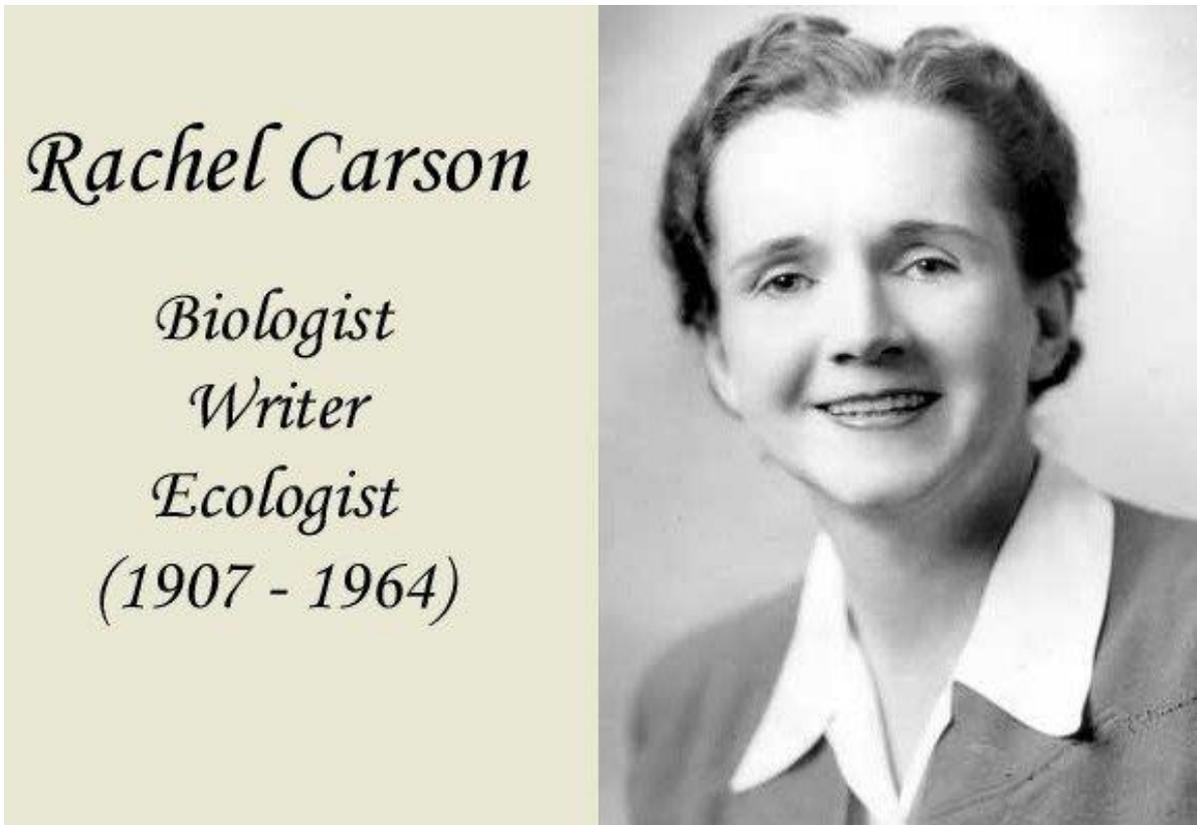
Les sociétés qui produisent ces "[pesticides](#)" s'en défendent ... et mettent en œuvre d'énormes moyens pour continuer à les commercialiser ; c'est que de gigantesques bénéfices sont en jeu. Il apparaît désormais que, presque partout sur la terre, les sols des grandes exploitations agricoles sont pour longtemps saturés de ces poisons ... ainsi évidemment que l'air qui les entourent ... hormis les surfaces encore beaucoup trop minoritaires dévolues à [l'agriculture biologique](#).

Des études scientifiques indépendantes confirment désormais ce que beaucoup d'apiculteurs suspectent depuis des années ; à savoir que ces "pesticides néonicotinoïdes" minent la santé des personnes qui y sont exposées (par le contact, le voisinage ou l'alimentation) ... et favorisent l'apparition de graves maladies. Il apparaît par ailleurs que les agriculteurs qui manipulent régulièrement ces produits en sont les premières victimes. Comme si cela ne suffisait pas ... des études récentes mettent en évidence la grande dangerosité pour les insectes, les animaux et les humains des fongicides largement employés ... les SDHI (inhibiteurs de la succinate déshydrogénase) !



Et nous nous retrouvons en 2021 avec des populations d'oiseaux, d'insectes, d'abeilles et autres pollinisateurs dramatiquement dévastées ainsi qu'une foule d'êtres humains fauchés trop tôt par une de ces maladies.

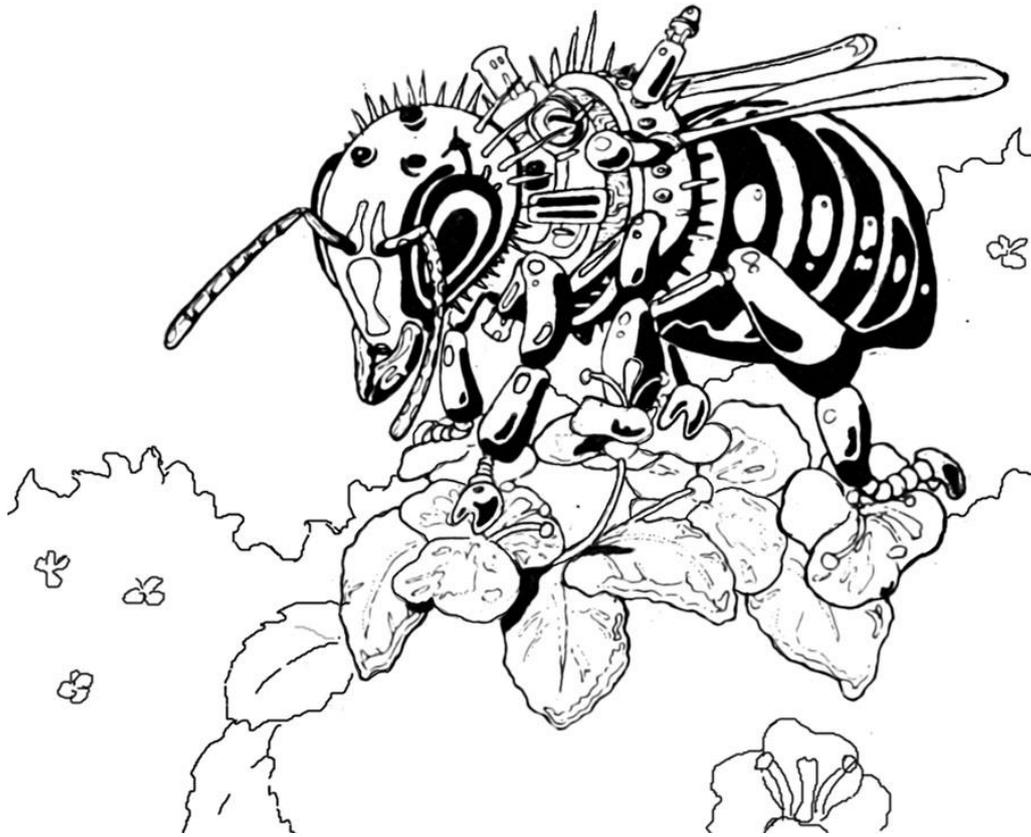
Publié ... en 1962, "le printemps silencieux" de Rachel Carson a provoqué une prise de conscience par le public des problèmes liés aux pesticides ; et a contribué alors à l'interdiction du DDT.



Plus de cinquante ans plus tard, la situation est pire que jamais. Quand une loi régionale ou nationale interdit une des substances de l'industrie agrochimique, cette dernière ... sort par la porte et ... rentre par la fenêtre avec un autre produit tout aussi dangereux ! Les interminables tergiversations ... un pas en avant, deux pas en arrière ... autour de l'interdiction du glyphosate sont tout à fait parlantes à ce propos.

Cette industrie fait preuve, en tout cas, d'un phénoménal mépris tant pour les travailleurs agricoles qui manipulent ses produits que pour les populations qui en subissent lourdement la proximité ou finalement les ingèrent ... via le contenu de leurs assiettes !

Et puis voilà ... que des équipes de chercheurs mettent au point différentes déclinaisons de "robobees" ou drones minuscules afin de remplacer les précieux pollinisateurs décimés partout dans le monde ! De nouvelles entreprises qui pourraient très vite fort bien s'entendre ... avec celles de l'agrochimie responsables de l'hécatombe ... vu les juteux bénéfices qui peuvent s'entrevoir à la clé.



Là, il faut se pincer "très très fort" pour sortir du cauchemar ! Laisserons-nous une catastrophe s'ajouter à une catastrophe ? Que deviendront ces milliards de "petits objets incongrus" ... dont beaucoup finiront perdus dans ce qui reste de nature ? Déjà étranglé par les manœuvres financières de l'agrochimie, l'agriculteur devra-t-il leur ajouter le coût de cette chimère ... alors que la nature ... est ... était ... finalement très bien faite ?

**Je rejoins absolument cet avis ...**



**... même si certains chercheurs partaient de bons sentiments !**



Alors ... que faire en tant que citoyen conscient désirant œuvrer à la protection de la nature ainsi qu'à celle de ses semblables ? S'en aller faucher dans les champs comme José Bové m'apparaît désormais assez vain. Cet homme courageux l'a fait à une époque où ce geste symbolique a provoqué une prise de conscience salutaire du risque d'envahissement des OGM. Les responsables de l'empoisonnement généralisé des sols opèrent bien au-delà des agriculteurs qui en sont les premières victimes !



Il me semble que la stratégie la plus efficace reste et restera d'arriver à toucher rudement au niveau des gains financiers ! Le moyen le plus "à la portée" des citoyens consiste à se tourner massivement vers le "Bio" ... de proximité ... individuellement et en encourageant beaucoup d'autres personnes à s'y intéresser. Cette agriculture propre pourrait ainsi voir ses prix se modérer et devenir de plus en plus accessible au plus grand nombre !

Malgré quelques progrès, la réalité des réseaux commerciaux actuels reste malheureusement assez loin de cet objectif ! L'alimentation Bio se trouve toujours "beaucoup trop chère" pour pas mal de gens ... et donc ne les intéresse pas encore suffisamment "massivement" pour permettre à l'agriculture "Bio" de se développer à grande échelle.

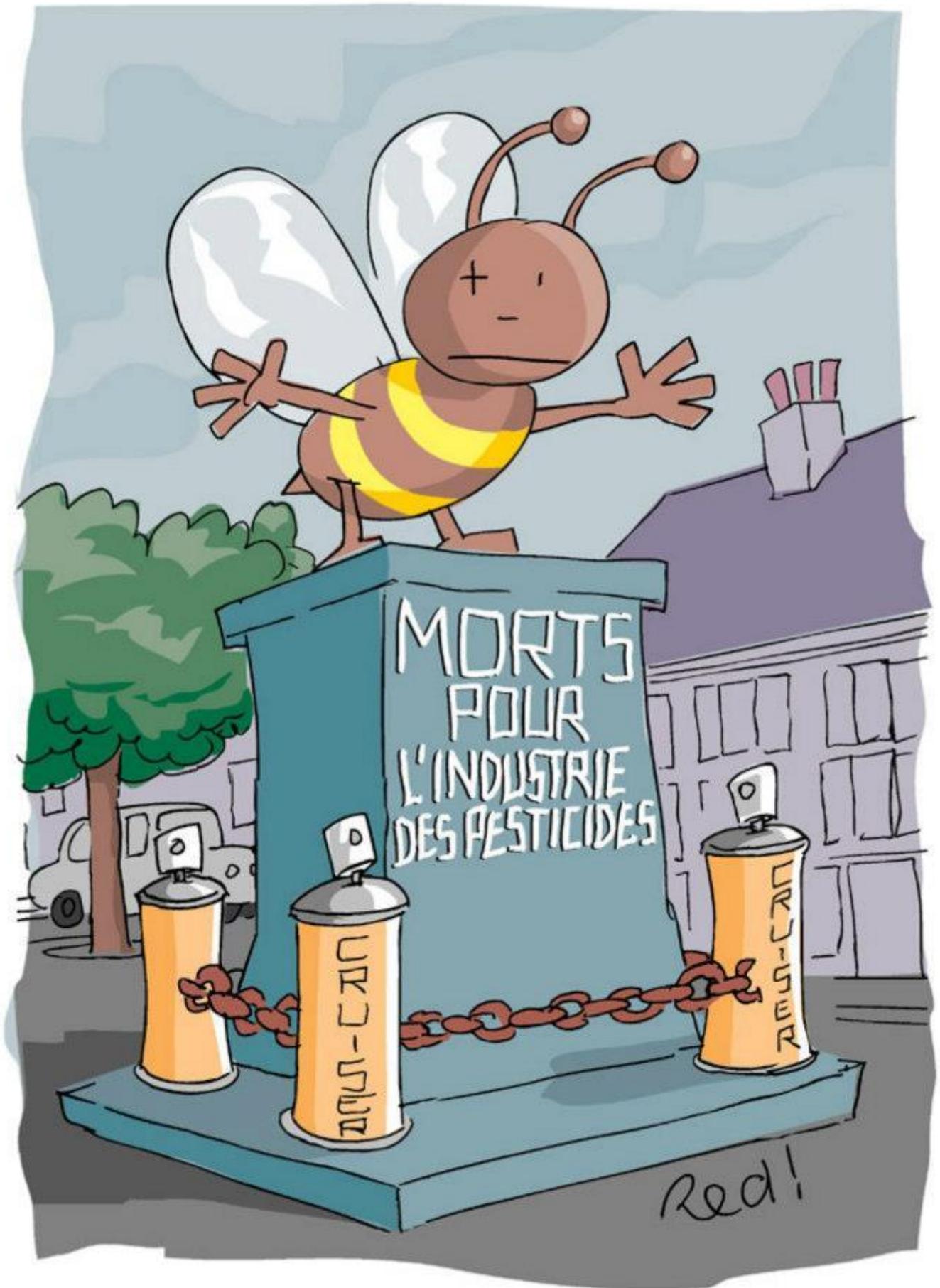
Il y a des choses à revoir dans la conception de la production et de la distribution de ces produits ... en tenant compte du fait malencontreux que le principal moteur d'action dans nos sociétés demeure l'appât du gain !

Un premier progrès serait que de plus en plus d'agriculteurs à la recherche de rapports coûts/bénéfices plus équilibrés ... se lancent dans le mode de production "Bio" !

**En ce qui me concerne vers quelles fournitures alimentaires me suis-je dirigé ?**

- Des produits de base essentiellement (céréales, pain, tofu ...) dont j'apprécierais voir baisser les prix ;
- Je les ai "épurées" ... des nombreuses fantaisies coûteuses présentes sur les rayonnages ;
- Des produits alimentaires relativement propres sans label Bio existent dans d'autres filières ;
- J'exclus les préparations "toutes faites" généralement riches en additifs indésirables ;
- Je lis attentivement les étiquettes
- ...
- Et puis ... il y a mon jardin et mes ruches dont les fournitures sont loin d'être négligeables ... et là, j'en connais mieux le processus de fabrication ... !





**Une pensée vers celles mortes du fait de ces empoisonneurs**

## Pollutions diverses

J'aborde ici un autre sujet ... ruineux lui aussi pour la santé d'un grand nombre de gens.

A l'instar du précédant, il a plutôt sa place dans **un autre carnet consacré à l'environnement** auquel j'ai finalement renoncé ; les conséquences funestes de ces diverses formes de pollution me poussent néanmoins à les évoquer ici !

Voici déjà quelques liens qui permettent d'appréhender certaines de leurs conséquences sur la santé humaine ... !

[La pollution de l'air - Wikipédia](#)

[Les particules en suspension - Wikipédia](#)

[Les particules en suspension en Europe - Wikipédia](#)

[Les particules ultrafines - Wikipédia](#)

[Fumées noires et particules fines - BXL Environnement 2011](#)

Voilà de quoi vraiment s'inquiéter quand on habite, comme moi, entre une installation portuaire, une cimenterie, un incinérateur, une autoroute et encore d'autres entreprises douteuses !

Toutes ces nuisances incitent en tout cas à partir régulièrement de longs mois vers des régions encore préservées ... et à s'emplir les poumons d'un air meilleur !



## VIII : Quelques risques médicaux rencontrés lors de voyages en régions et mers tropicales

Attention, ces belles régions lointaines relativement préservées quant à la pollution de leur air ou à la proximité d'exploitations agricoles saturées des produits toxiques évoqués plus haut ... peuvent présenter d'autres risques pour la santé humaine.



Il n'existe probablement pas d'endroits totalement sans dangers. En voici quelques-uns auxquels j'ai été régulièrement confronté au cours de voyages et dont il vaut mieux grandement se méfier !



## Le soleil ... aussi grand malfaiteur que bienfaiteur

Source de vie tout autant que de mort, le [soleil](#) peut se montrer très agréable, pénible ou carrément insupportable selon la région de monde dans laquelle on se trouve, la saison et l'heure de la journée.

"11H-15H", en région tropicale ... ou durant les canicules belges, incite irrésistiblement toute personne quelque peu raisonnable à rester tranquillement à l'ombre !



A l'instar du froid, de la pluie, du gel ou de la neige, on pourrait parfois le considérer comme une "intempérie" ! Dans les régions tropicales ... et tempérées également, son rayonnement excessif dégrade fortement pas mal de choses ... et peut aussi provoquer de sérieux ennuis de santé aux personnes qui s'y trouvent trop longtemps exposées !

Et donc ... !



## Les moustiques et la malaria

Avec le réchauffement climatique qui s'accroît, les moustiques, dont les variétés qui transmettent des maladies jadis tropicales, sévissent désormais à peu près partout ... quand se marient chaleur et humidité !



Ils peuvent transmettre la Malaria !



## Et toujours du fait des moustiques ... la "Dengue"

Et cette autre maladie ...



... trop fréquente en milieu tropical ... la Dengue ... et son virus transmis par le "Moustique-tigre" !



## Et puis ... le "Chikungunya"

Une explosion de cas ...

# Le virus du chikungunya



*Virus de la famille des arbovirus, il a été isolé pour la première fois en 1953 en Ouganda. Répandu en Afrique sub-saharienne, en Asie du sud-est et depuis 2005 dans l'Océan Indien*

**Symptômes**

- Forte fièvre, éruptions cutanées, courbatures, d'où le nom de chikungunya ("celui qui marche courbé" en swahili)
- Ce virus n'est pas mortel

**Transmission**

- Piqûres de moustiques

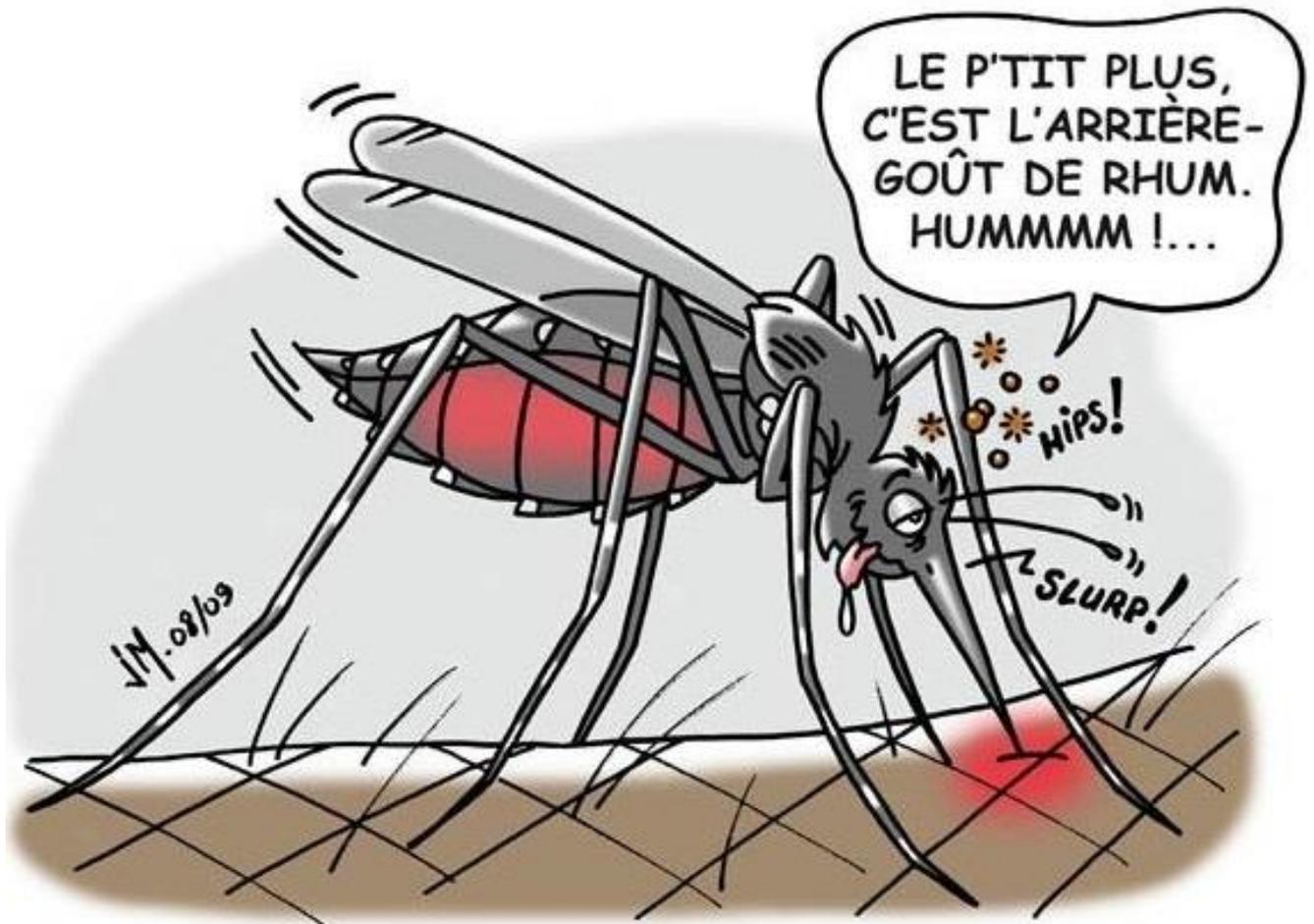
**Rémèdes**

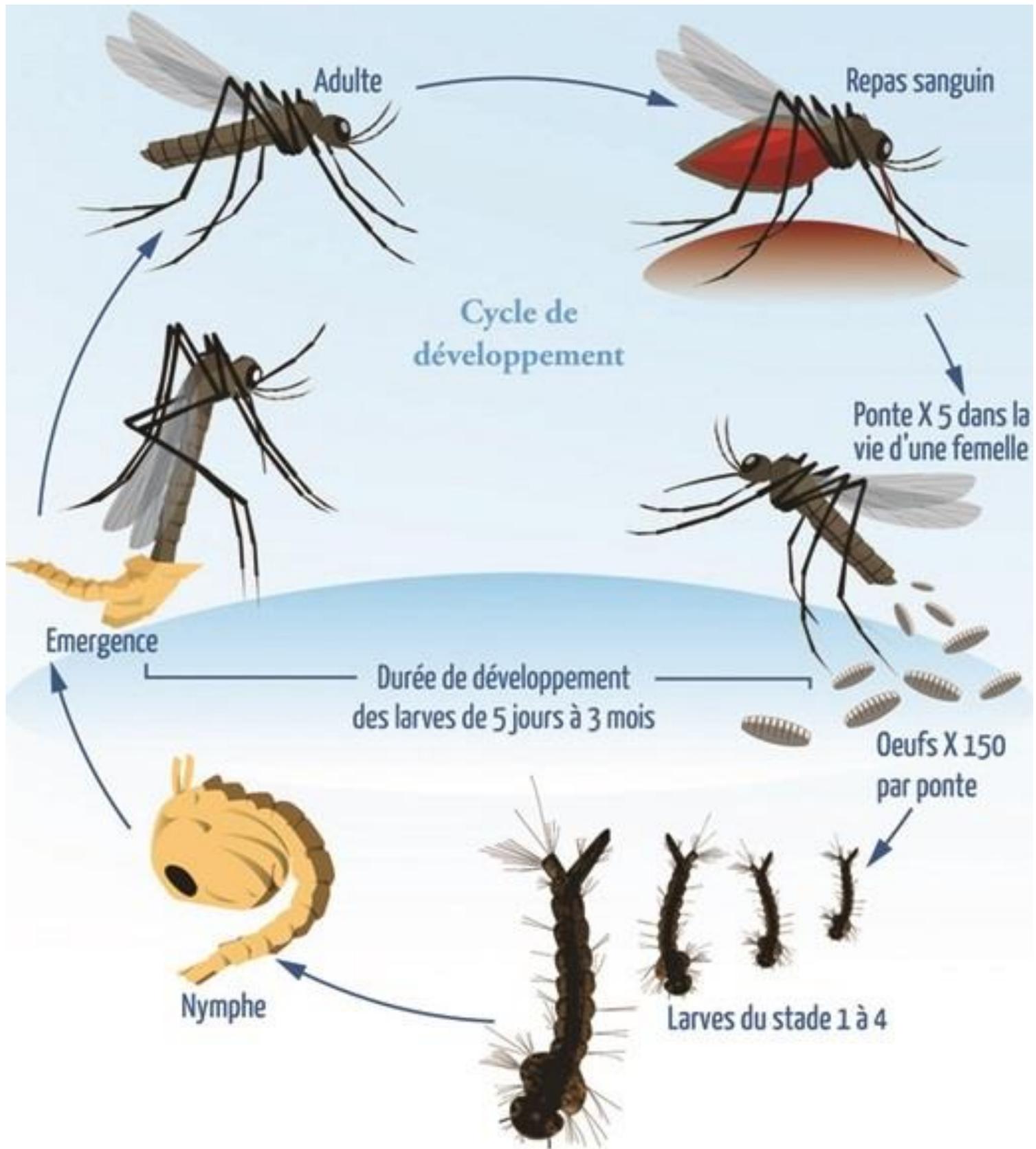
- Il n'existe ni vaccin ni traitement préventif médicamenteux
- Repos et prise d'anti-inflammatoires
- Mesures pour combattre la reproduction des moustiques

... de Chikungunya dans nombre de régions tropicales ... et désormais en Europe aussi ... !



# CHIKUNGUNYA SUR L'ILE DE LA RÉUNION





## Ils transmettent également le Zika et la Filariose

Le Zika ... !

La Filariose ... épouvantable maladie parasitaire dont je renonce à placer ici une photo ... !



J'opte pour un dessin un peu moins effroyable !



## Les moustiques ... un des problèmes sanitaires majeurs

Toutes ces maladies font des moustiques ... un des problèmes sanitaires majeurs de l'humanité ... tant dans les régions tropicales que désormais dans les plus tempérées !

J'essaye soigneusement de les tenir à distance ... mais ils ont vite fait de se faufiler dans les endroits dévolus au sommeil !



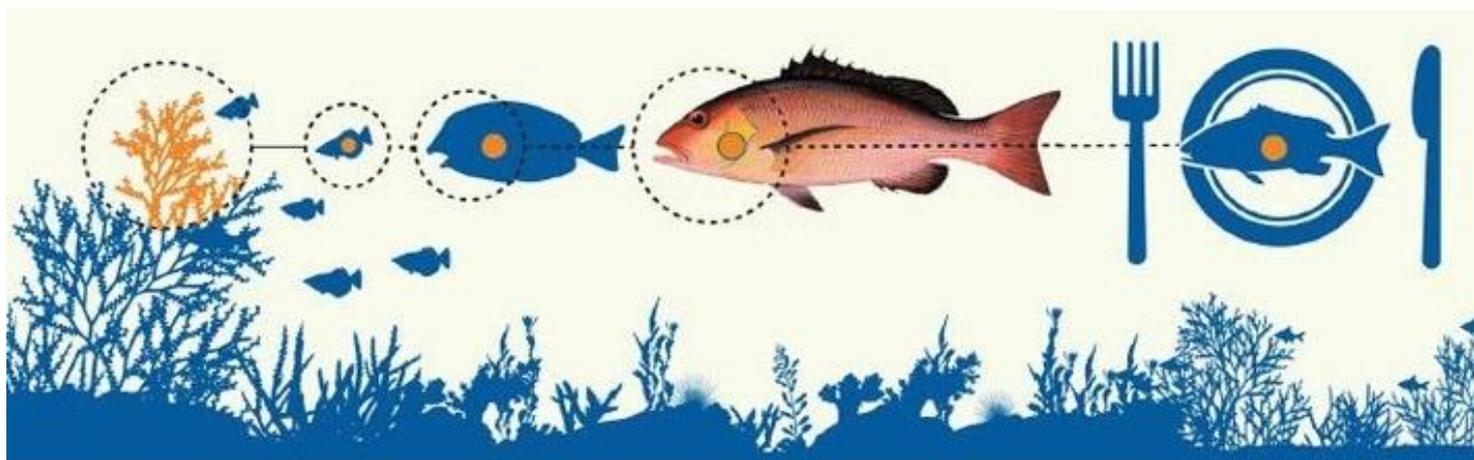
Et donc ... pas de quartier !



## Avis aux amateurs de poisson ... la "Ciguatera"

Une dangereuse toxine présente dans la chair de certains poissons de récifs coralliens et voilà une très sévère intoxication alimentaire ... la Ciguatera ... !

### Changes in coral reefs



Proliferation of toxic dinoflagellates

Toxic dinoflagellates eaten by small herbivorous fish

Small fish eaten by larger carnivorous fish

Fish eaten by human

The toxic dinoflagellates, mainly *Gambierdiscus*, can produce Ciguatoxins (CTXs)

**Ciguatera fish poisoning (CFP)**

Bien conscient de sa gravité, je l'ai jusqu'ici soigneusement évitée dans les régions où elle était suspectée de sévir.

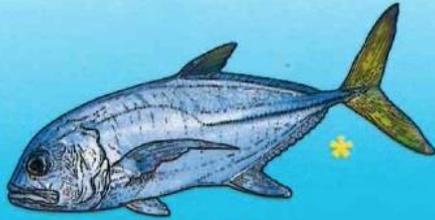


## Poissons dangereux à la consommation

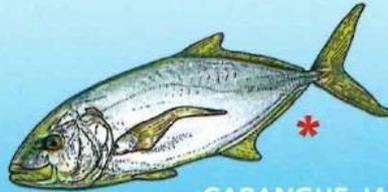
### Poissons interdits à la pêche et à la vente

(Arrêté préfectoral n°2002-1249)

- ★ Pêches et ventes interdites en tous lieux et en tous temps.
- ✶ Pêches et ventes interdites au nord du 16,5° parallèle (cf. carte).
- ✶ Pêches et ventes interdites, quel que soit le lieu de pêche, si le poids dépasse 1 kg.



**CARANGUE GROS-YEUX  
MAYOL**  
*Caranx latus*



**CARANGUE JAUNE**  
*Caranx bartholomaei*



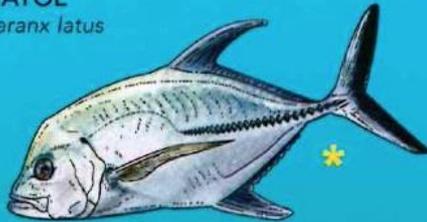
**BARRACUDA  
BÉCUNE**  
*Sphyræna barracuda*



**GRANDE SÉRIOLE  
SÉRIOLE COURONNÉE**  
*Seriola dumerili*



**SÉRIOLE LIMON  
BABIANE**  
*Seriola rivoliana*



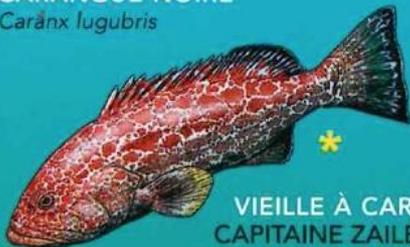
**CARANGUE NOIRE**  
*Caranx lugubris*



**CARANGUE FRANCHE  
CARANGUE BLEUE**  
*Caranx ruber*



**VIEILLE VARECH  
VIEILLE DE RIVIÈRE**  
*Alphistes afer*



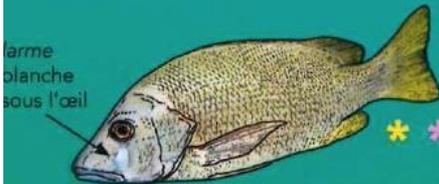
**VIEILLE À CARREAUX  
CAPITAINE ZAILLES JAUNES  
CAPITAINE ROUGE**  
*Mycteroperca venenosa*



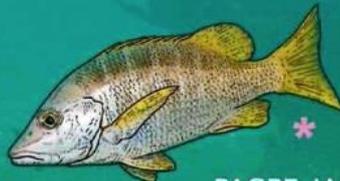
**VIEILLE MORUE  
JACOUENDA - MABOUTE**  
*Mycteroperca tigris*



**VIEILLE BLANCHE**  
*Epinephelus morio*



**PAGRE DENTS DE CHIEN  
ZIÉ PLEURÉ - PAGRE FINE**  
*Lutjanus jocu*



**PAGRE JAUNE  
MAÎTRE D'ÉCOLE**  
*Lutjanus apodus*



**VIVANEAU OREILLES NOIRES  
BOUCAN-NÈGE**  
*Lutjanus buccanella*



### CIGUATERA : MANIFESTATIONS DE L'INTOXICATION

Le plus souvent les signes apparaissent entre 1 à 4 heures après le repas, plus rarement au-delà de 24 heures.

- Débute souvent par des signes digestifs : douleurs abdominales, nausées, vomissements et diarrhées.
- Les signes cardiovasculaires traduisent la gravité de l'intoxication : bradycardie, hypotension artérielle.

#### D'autres signes peuvent apparaître :

- Neurologiques : troubles de la coordination et de l'équilibre. Hallucinations, céphalées, vertiges, engourdissements, fourmillements surtout au niveau des extrémités et du visage. Sensations de brûlure ou de décharges électriques au contact d'objets froids.

## La "Tourista"

Au fil du temps, j'ai probablement développé quelque résistance à la "Tourista" ... ou "Diarrhée du voyageur" !



J'y fais bien attention ... et ce désagrément s'est fait rare !



## Attention aux méduses qui prolifèrent joyeusement partout

Pour différentes raisons ... et surtout à cause de la "surpêche", les méduses ... prolifèrent extraordinairement un peu partout dans le monde !



Afin de contrecarrer la prolifération de cet animal gélatineux qui, à côté d'autres nuisances notamment au niveau du tourisme, menace les stocks de poissons ... l'ONU recommande de manger des méduses dans un rapport publié le jeudi 30 juin 2013 !

Restent des questions ... quelles variétés sont comestibles ... et comment les préparer et les consommer ?

Elles pourraient également très judicieusement et "sainement" nourrir les poissons d'élevage !



J'en ai rencontré une ... particulièrement rétive ... au Vietnam !  
En train de me rafraîchir par un plongeon à l'arrière d'un bateau,  
j'ai, par inadvertance, eu l'infortune de pousser gaillardement  
mon pied ... dans une masse gélatineuse ... que je n'avais  
absolument pas vue !

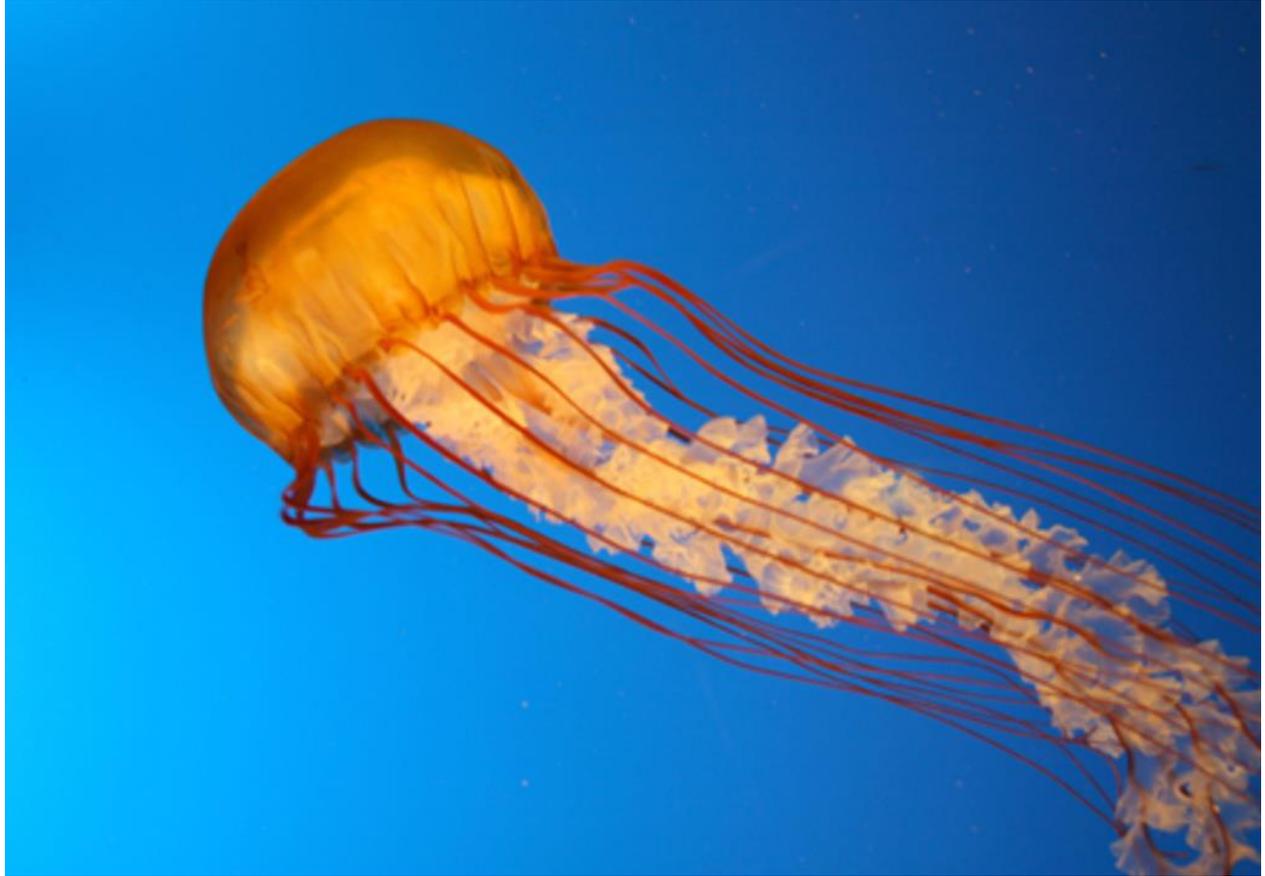
Effet plutôt foudroyant ... et à peu près six mois pour cicatriser  
l'atroce brûlure à la cheville ! L'habitude des piqûres d'abeilles  
m'a probablement aidé à encaisser le choc !



En regardant attentivement après coup, je l'ai à peine distinguée  
entre deux eaux ... et ne pourrait donc absolument pas essayer  
d'en indiquer la variété !



Voici en tout cas ... quelques spécimens de méduses à propos desquels il vaut mieux se montrer des plus vigilants ... :



Les Cubozoaires ... ou "méduses-boîtes" ;

Carukia barnesi ... ou "Méduse Irukandji" ;

Malo kingi pouvant aussi provoquer le "syndrome d'Irukandji" ;

La plus venimeuse connue à ce jour, Chironex fleckeri ... !



Il m'est aussi arrivé de croiser la route de quelques filaments de leurs cousines les "Galères portugaises" ou les "Physalies" ...



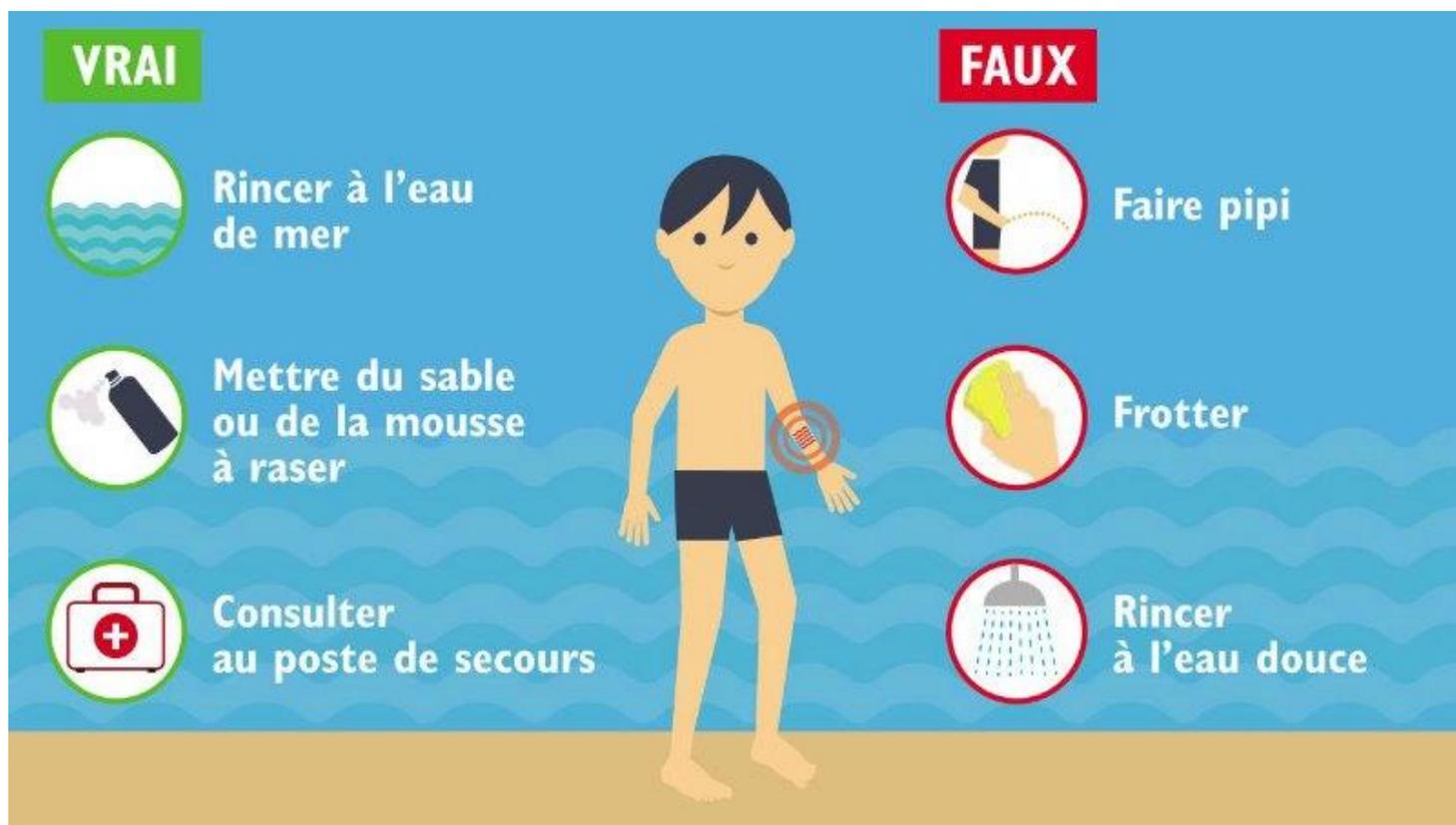
... très surprenantes et "brûlantes" quand on nage tranquillement parmi une foule de jolis petits poissons !



## Soins en cas de piqûre de méduse

Ce que j'ai appliqué à ma cheville maltraitée par une méduse après quelques conseils d'un moniteur de plongée de ce coin pauvre en ressources médicales :

- Pas d'eau douce ... ;
- Lavage à l'eau de mer et bains de mer possibles ... ;
- Rinçage au vinaigre blanc de suite puis pendant plusieurs jours !



Quelques conseils ... plus élaborés ... :

[Piqûres de méduses et traitements - Santé-Voyages.com](http://Santé-Voyages.com)

[Le traitement des piqûres de Cubuzoa](#)



Les oursins ... farceurs même s'ils ne vous courent pas après

Les oursins ... voilà de charmants petits animaux ... dont certains se mangent ... sur lesquels il vaut mieux ne pas marcher et encore moins sauter ... !



Les piqûres de certains oursins sont loin d'être anodines ... :

Toxopneustes pileolus ou l'Oursin-fleur

Asthenosoma marisrubri ou l'Oursin-cuir de Mer Rouge



## Comment traiter une piqûre d'oursin ?

J'ai vu des enfants bien malheureux d'avoir posé un pied dessus !

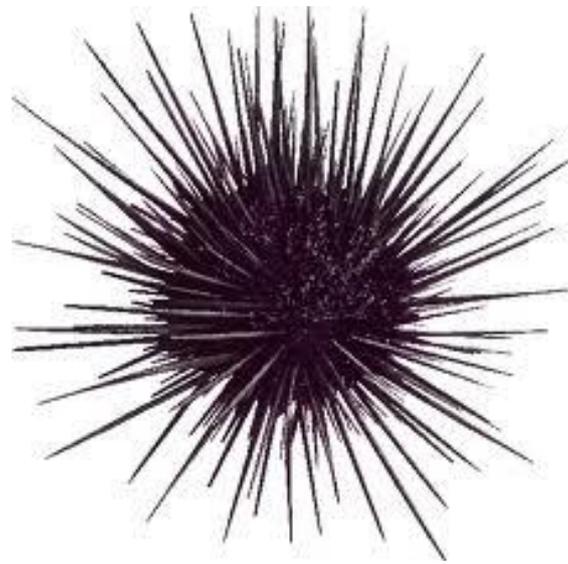


En général ... pince à épiler, vinaigre et citron vert ... !

Quelques conseils un peu plus fouillés ... :

Traitement d'une piqûre d'oursin





## Le "poisson-pierre"

Voilà un autre danger auquel il est grandement conseillé de faire attention lorsqu'on marche dans "les délicieuses eaux chaudes" de presque toutes les mers tropicales ... le poisson-pierre ... un maître du camouflage !



En cas de rencontre malheureuse, les soins rapides d'un médecin ou même d'un hôpital s'imposent !

Les commentaires de connaissances qui ont un jour expérimenté le venin de ce monstre m'incitent définitivement à la prudence. Quand je m'aventure dans ces eaux, j'enfile toujours de sérieux chaussons ... et, bien conscient que les puissantes épines dorsales de ce poisson peuvent les traverser, je marche délicatement en tâtant prudemment le fond !



Là ... il vaut mieux ne pas y poser le pied



## Les "cônes" à ne jamais prendre inconsidérément en main

Voici d'autres magnifiques animaux marins dont certains peuvent se montrer très dangereux ... [différents escargots de mer](#) ... et plus particulièrement [les cônes](#) !

Dans le doute quant à leur espèce et au contenu "vivant ou mort" de ces jolies porcelaines, il vaut mieux les laisser tranquillement au fond de l'eau !



En cas de piqûre ... courir ou se laisser transporter au plus vite chez un médecin ou à l'hôpital !

Quelques liens à propos de ces charmantes créatures ... :

[Liste des espèces de cônes](#)

[Le Conus geographus, un coquillage tueur](#)



Un "Bernard-l'hermite" a pris la place du premier habitant  
... et donc ...



## Je pourrais ajouter les requins

Mais ... je ne recherche pas la compagnie des grands requins prédateurs et je n'ai heureusement jamais été approché par eux. Ceux que j'ai vu ... étaient plutôt timides et de taille raisonnable !



Mais vu certains accidents ... dans certaines mers, il vaut mieux respecter les consignes locales à leur propos !



Et puis pour terminer ce carnet ...



**En vous souhaitant une très bonne santé ...  
à vous qui avez parcouru ces pages**

