

3 Guide détox : comment éliminer les perturbateurs endocriniens et nerveux qui polluent votre corps ?

1. Gilles-Éric Séralini, Gerald Jungers, « Endocrine Disruptors also Function as Nervous Disruptors and can be Renamed Endocrine and Nervous Disruptors (ENDs). », *Toxicology Reports*, Volume 8, 2021 Jul. 31, 8 : 1538-1557
2. L. Ellis et J. Hellberg, « Fetal Exposure to Prescription Drugs and Adult Sexual Orientation. », *Personality and Individual Differences*, 38, 2005 ; S. Zala et D. Penn, « Abnormal Behaviours Induced by Chemical Pollution. A Review of the Evidence and New Challenges. », *Animal Behaviour*, 68, 2004
3. Paul Benkimoun, « Des parabènes présents dans 400 médicaments. », *Le Monde*, 23 mai 2011
4. L'Archipel, 2010
5. Body Burden, « The Pollution in Newborns. », 15 juillet 2005, ewg.org
6. Zhang Y. et al., « Sperm RNA Code Programmes the Metabolic Health of Offspring. », *Nature Review Endocrinology*, 2019
7. Anway M.D. et al., « Epigenetic Transgenerational Actions of Endocrine Disruptors and Male Fertility. », *Science*, 308 (5727), 3 juin 2005
8. Séralini G.-E., « The Human Gut Fungio. Role in Physiology and Detoxification. », *J. Food Sci. Nutr.*, 9 (1) : 001-007, 2023
9. Marie-Claire Frédéric, « Comment fermenter la choucroute. », article du blog « Ni cru Ni cuit », 8 mars 2014
10. Xavier Coumoul, Robert Barouki, « Génotoxicité des métabolites des œstrogènes et cancers. », *Med. Sci. (Paris)*, 2002
11. « Cancer du sein : comment les approches naturelles pourraient révolutionner le traitement. », *Révélation Santé Bien-Être*, n° 25, oct. 2018
12. Sears M.E. et al., « Arsenic, Cadmium, Lead, and Mercury in Sweat. A Systematic Review. », *J. Environ. Public Health*, 2012
13. « Microplastics Found in Human Blood for First Time. », *The Guardian*, 2022
14. Cox K.D. et al., « Human Consumption of Microplastics. », *Environmental Science & Technology*, 2019
15. Heather A. Leslie et al., « Discovery and Quantification of Plastic Particle Pollution in Human Blood. », *Environment International*, 2022
16. Lire à ce propos l'article « Adoptez le régime anti-ondes. » dans *Alternatif Bien-Être* n°170, novembre 2020

9 Saumons fumés : quels sont les meilleurs ?

1. Marie-Noëlle Delaby, Guide d'achat quechoisir.org : « Saumon fumé : Guide complet sur le saumon. »
2. NACRe, 2 mars 2020 : « Viandes rouges, charcuteries et risques de cancer. Les principales données. », www6.inrae.fr
3. Politec, sept. 2022 : « 3 conseils pour choisir son bois de fumage. », www.politec-france.com
4. Auriane Velten, nov. 2015 : « Saumon fumé : visite de la maison Lucas. », www.regal.fr
5. L'équipe Passeport Santé; 2014 : « Saumon : bon ou mauvais pour la santé ? », www.passeportsante.net
6. Julie de Yuka, déc. 2018 : « Comment bien choisir son saumon ? », www.yukoa.io
7. LG; TF1 info 26 avril 2021 : « Sauvage ou d'élevage : le match des saumons. »
8. Marie-Noëlle Delaby, Claire Garnier, nov. 2017 : « Contaminants dans le saumon fumé : les labels ont encore des progrès à faire. »
9. Cf. réf.1, op. cit
10. Le Parisien, 2021, Food checking : « Faut-il acheter du saumon fumé sauvage ou d'élevage ? », www.youtube.com
11. CF. réf. 4, op. cit.

12 Troubles de l'équilibre : comment éviter les chutes ?

1. Araujo C.G. et al., « Successful 10-Second One-Legged Stance Performance Predicts Survival in Middle-Aged and Older Individuals. », *British Journal of Sports Medicine*, 2022, 56 : 975-980
2. Bermúdez Rey M.R., et al., « Vestibular Perceptual Thresholds Increase above the Age of 40. », *Front. Neurol.*, 3 October 2016, Sec. Neuro-Otology, Volume 7, 2016
3. Ribeiro F., Oliveira J., « Aging Effects on Joint Proprioception: The Role of Physical Activity in Proprioception Preservation. », *Eur. Rev. Aging Phys. Act.*, 2007,4 (2) : 71-76
4. Gillespie L. D. et al., « Interventions for Preventing Falls in Older People Living in the Community. », *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2012, 9, CD007146
5. Furman J.M., « Causes of vertigo. », *UptoDate*. Updated 8/24/2018. <https://www.uptodate.com/contents/causes-of-vertigo>
6. Bhattacharyya N. et al., « Clinical Practice Guideline: Benign Paroxysmal Positional Vertigo. », *Otolaryngol. Head Neck Surg.*, 139 (5 Suppl 4) : S47-81, 2008
7. Parnes L.S. et al., « Diagnosis and Management of Benign Paroxysmal Positional Vertigo (BPPV). », *CMAJ*, 2003, 169 (7) : 681-693
8. Foster C.A. et al., « A Comparison of Two Home Exercises for Benign Positional Vertigo: Half Somersault versus Epley Maneuver. », *Audiol. Neurotol. Extra*, 2012, 2 : 16-23
9. Hrysonallis C., « Relationship between Balance Ability, Training and Sports Injury Risk. », *Sports Med.*, 2007, 37 (6) : 547-56
10. Hosseini L. et al., « Tai Chi Chuan can Improve Balance and Reduce Fear of Falling in Community Dwelling Older Adults: A Randomized Control Trial. », *J. Exerc. Rehabil.*, 2018 Dec 27, 14 (6) : 1024-1031
11. Youkhana S. et al., « Yoga-Based Exercise Improves Balance and Mobility in People Aged 60 and Over: A Systematic Review and Meta-Analysis. », *Age Ageing*, 2016 Jan., 45 (1) : 21-9

16 Surmontez la déprime saisonnière avec le safran

1. Jackson P.A. et al., « Effects of Saffron Extract Supplementation on Mood, Well-Being, and Response to a Psychosocial Stressor in Healthy Adults. A Randomized, Double-Blind, Parallel Group, Clinical Trial. », *Front. Nutr.*, 2021
2. Abu-Izneid T., « Nutritional and Health Beneficial Properties of Saffron (*Crocus sativus L.*). A Comprehensive Review. », *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.*, 2022
3. Puri V. et al., « Natural Product-Based Pharmacological Studies for Neurological Disorders. », *Front. Pharmacol.*, 2022
4. Toth B. et al., « The Efficacy of Saffron in the Treatment of Mild to Moderate Depression. A Meta-analysis. », *Planta Med.*, 2019
5. Kazemi F. et al., « Effect of Crocin versus Fluoxetine in Treatment of Mild to Moderate Obsessive-Compulsive Disorder. A Double Blind Randomized Clinical Trial. », *Hum. Psychopharmacol.*, 2021
6. Mazidi M. et al., « A Double-Blind, Randomized and Placebo-Controlled Trial of Saffron (*Crocus sativus L.*) in the Treatment of Anxiety and Depression. », *J. Complement. Integr. Med.*, 2016
7. Sepahi S. et al., « Effects of Crocin on Diabetic Maculopathy. A Placebo-Controlled Randomized Clinical Trial. », *Am. J. Ophthalmol.*, 2018
8. Sim R.H. et al., « Treatment of Glaucoma with Natural Products and Their Mechanism of Action: An Update. », *Nutrients*, 2022
9. Broadhead G.K. et al., « Saffron Therapy for the Treatment of Mild/Moderate Age-Related Macular Degeneration. A Randomised Clinical Trial. », *Graefes Arch. Clin. Exp. Ophthalmol.*, 2019
10. Valero-Vello M. et al., « Searching for the Antioxidant, Anti-Inflammatory, and Neuroprotective Potential of Natural Food and Nutritional Supplements for Ocular Health in the Mediterranean Population. », *Foods*, 2021
11. Rajabi F. et al., « Saffron for the Management of Premenstrual Dysphoric Disorder. A Randomized Controlled Trial. », *Adv. Biomed. Res.*, 2020
12. « Titrer » permet de s'assurer de la quantité de principes actifs dans chaque gélule, c'est un gage de qualité.

références scientifiques

18 Êtes-vous serein, équilibré ou stressé ? Testez-vous !

1. Étude réalisée sur la base d'un questionnaire auto-administré en ligne, du 16 au 18 mars 2022, auprès d'un échantillon de 1 004 personnes représentatif de la population âgée de 18 ans et plus, résidant en France métropolitaine.
2. <https://www.laboratoire-lescuyer.com>
3. Sur la base d'un sondage OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de santé, en 2017.

21 J'ai testé le jeûne sec

1. « Le Jeûne, une nouvelle thérapie ? », Sylvie Gilman, Thierry de Lestrade, *Arte France*, 2011
2. Interview retranscrite par un pratiquant de jeûne : <https://thierry-reid.com/jeune-sec-interview-dr-filonov/>
3. Papagiannopoulos I.A. et al., « Anthropometric, Hemodynamic, Metabolic, and Renal Responses during 5 Days of Food and Water Deprivation. », *Forsch. Komplementmed.*, 2013
4. Emara A.A. et al., « Ramadan Fasting in Hemodialysis Population: Single-Center Study. », *Egypt. J Intern. Med.*, 2022, 34 (1) : 63
5. Wan Adnan W.A. et al., « The Effects of Intermittent Fasting during the Month of Ramadan in Chronic Haemodialysis Patients in a Tropical Climate Country. », *PLoS One*, 2014
6. Glazier J.D. et al., « The Effect of Ramadan Fasting During Pregnancy on Perinatal Outcomes: A Systematic Review and Meta-Analysis. », *BMC Pregnancy Childbirth*, 2018
7. Bener A. et al., « Effect of Ramadan Fasting on Glycemic Control and Other Essential Variables in Diabetic Patients. », *Ann. Afr. Med.*, 2018

32 Moxibustion : le pouvoir de la chaleur sur le corps

1. Felip Caudet Piñana, « Une introduction à la moxibustion japonaise. », *Lavoisier*, 2012
2. Alan Rabinowitz, « Chasing the Dragon's Tail. The Theory and Practice of Acupuncture in the Work of Yoshio Manaka. », 1995