

# références scientifiques

## 3 Punaises de lit : la psychose est-elle fondée ? Quels sont les vrais risques sanitaires ? Quelles solutions pour s'en débarrasser sans devenir fou ?

1. Delaunay P. et al., « Les Punaises de lit *Cimex lectularius* et *Cimex hemipterus*. », *Biologie, lutte et santé publique*, CNEV (Centre national d'expertise sur les vecteurs).
2. Salazar R. et al., « Bed Bugs (*Cimex lectularius*) as Vectors of *Trypanosoma Cruzi*. », *Am. J. Trop. Med. Hyg.*, 2015
3. Delaunay P. et al., op. cit.
4. <https://scholar.archive.org/work/oxgyka3kn5b5li44ek2jlih7w4>
5. Anses, « Les punaises de lit : impacts, prévention et lutte Connaître, évaluer, protéger. », *Rapport d'expertise collective*, juillet 2023
6. Collado Chagoya R. et al., « Pilot Study: Specific Immunotherapy in Patients with *Papular urticaria* by *Cimex lectularius*. », *Eur. Ann. Allergy Clin. Immunol.*, 2022
7. Anses, art. cit.
8. F. Lavaud, G. Dutau, « Hypersensibilité aux morsures d'arthropodes hématophages. », *Revue française d'allergologie*, Vol. 60, n° 6-7, 2020
9. Delaunay P. et al., op. cit.
10. Anses, art. cit.
11. Barbarin A. et al., « A Preliminary Evaluation of the Potential of *Beauveria bassiana* for Bed Bug Control. », *Journal of Invertebrate Pathology*, 2012. <https://scholar.archive.org/search?q=barbarin+beauveria+bed+bug>
12. Anses, art. cit.
13. Sheele J.M. et al., « The Benefit of a Single Oral Dose of Ivermectin in Humans: The Adverse Effects on *Cimex lectularius* L. Populations and Fecundity. », *Cureus*, 2019
14. Wang C. et al., « Repellency of Selected Chemicals against the Bed Bug (*Hemiptera : Cimicidae*). », *J. Econ. Entomol.*, 2013

## 7 Nos vêtements nous empoisonnent-ils ?

1. La mésaventure des personnels d'Alaska Airlines a été reprise par de nombreux médias anglophones et francophones, dont *The Guardian* en juillet 2023.
2. Le fumarate de diméthyle est un produit chimique utilisé comme fongicide (anti-moisissure) par divers secteurs industriels (notamment l'ameublement et l'habillement) ainsi que par l'industrie pharmaceutique, qui l'intègre à certaines médications allopathiques contre le psoriasis ou la sclérose en plaques. Hyper-allergisant et très mobile dans les tissus humains, le fumarate de diméthyle provoque, entre autres, de graves allergies cutanées. En principe, l'utilisation et la mise sur le marché de cette substance dans des articles en concentration supérieure à 0,1 mg/kg sont interdites dans toute l'Union européenne depuis le 16 mai 2012.
3. Irina Mordukhovich est docteure en épidémiologie à l'université de Caroline du Nord, à Chapel Hill. Elle est coautrice d'une étude intitulée « Symptoms Related to New Flight Attendant Uniforms. »
4. D'origine anglo-saxonne, l'expression « fast fashion » désigne un segment de l'industrie de l'habillement principalement composé de marques proposant des collections créées en suivant un calendrier de tendances et des prix dits « accessibles ». Ce segment se caractérise par une production et un approvisionnement ultrarapides. Le modèle de la fast-fashion, qui n'est rien d'autre que de la mode jetable, repose sur une économie d'échelle : baisse drastique du coût unitaire d'un produit et accroissement de la quantité produite.
5. Journaliste d'investigation et autrice d'analyses sur l'innovation, les matériaux et les tendances de consommation pour quelques grands médias anglophones, Alden Wicker est aussi l'autrice d'un ouvrage intitulé « To Dye: How Toxic Fashion is Making Us Sick – and How we Can Fight Back. »
6. À ce sujet, se reporter aux propos éloquentes de Martin Pigeon, chercheur au Corporate Europe Observatory (CEO), dans une interview parue dans la presse française en 2017.
7. Ce rapport signé par Greenpeace est très explicitement intitulé « A Little Story about the Monsters in Your Closet. »
8. Ces chiffres sont fournis par le rapport « La mode sans dessus dessous. » établi par l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (ADEME) relatif à l'impact de la mode et de l'industrie textile sur l'environnement.
9. Le label GOTS, pour Global Organic Textile Standard, certifie des conditions de travail dignes, le respect de l'environnement et un produit qui ne porte pas atteinte à la santé de ceux qui les portent. Créé en 2000 par une entreprise suisse, le label Bluesign ne se focalise pas sur le produit final, mais s'intéresse plutôt à l'ensemble de la chaîne d'approvisionnement textile pour réduire son impact sur l'homme et l'environnement.

## 13 Diabète de type 2 : les plantes les plus efficaces

1. Kato E. et al., « Silychristin Derivatives Conjugated with Coniferylalcohols from Silymarin and their Pancreatic  $\alpha$ -Amylase Inhibitory Activity. », *Natural Product Research*, 2020, 34 : 6, 759-765
2. Bljajić K. et al., « Chemical Composition, Antioxidant and  $\alpha$ -Glucosidase-Inhibiting Activities of the Aqueous and Hydroethanolic Extracts of *Vaccinium myrtillus* Leaves. », *Molecules*, 2017 Apr 28, 22 (5) : 703
3. Kadan S. et al., « In vitro Evaluation of Anti-Diabetic Activity and Cytotoxicity of Chemically Analysed *Ocimum basilicum* Extracts. », *Food Chem.*, 2016 Apr 1, 196 : 1066-74
4. Créée à partir de la formule de Marie-Antoinette Mulot, célèbre herboriste du XX<sup>e</sup> siècle
5. Niu C.S. et al., « Antihyperglycemic Action of *Rhodiola aqueous* Extract in Type1-Like Diabetic Rats. », *BMC Complement Altern. Med.*, 2014 Jan. 13,14 : 20
6. Zhao Y. et al., « Potential of *Polygonum cuspidatum* Root as an Antidiabetic Food. Dual High-Resolution  $\alpha$ -Glucosidase and PTP1B Inhibition Profiling Combined with HPLC-HRMS and NMR for Identification of Antidiabetic Constituents. », *J. Agric. Food Chem.*, 2017 June 7, 65 (22) : 4421-4427
7. Soleimani S. et al., « The effect of *Equisetum arvense* L. (*Equisetaceae*) in Histological Changes of Pancreatic Beta-Cells in Streptozotocin-Induced Diabetic in Rats. », *Pak. J. Biol. Sci.*, 2007 Dec. 1, 10 (23) : 4236-40
8. Créée à partir de la formule de Michel Bontemps, phytothérapeute, ostéopathe, écrivain et journaliste, et l'un des spécialistes des plantes médicinales les plus connus en Europe.
9. Li H., Fang Q. et al., « Hypoglycemic and Hypolipidemic Mechanism of Tea Polysaccharides on Type 2 Diabetic Rats via Gut Microbiota and Metabolism Alteration. », *J. Agric. Food Chem.*, 2020 Sept. 16, 68 (37) : 10015-10028
10. Cortés-Martín A. et al., « Pharmacological Therapy Determines the Gut Microbiota Modulation by a Pomegranate Extract Nutraceutical in Metabolic Syndrome. A Randomized Clinical Trial. », *Mol. Nutr. Food Res.*, 2021 Mar., 65 (6) : e2001048
11. Zhu L. et al., « Dietary Flaxseed Oil Rich in Omega-3 Suppresses Severity of Type 2 Diabetes mellitus via Anti-Inflammation and Modulating Gut Microbiota In Rats. », *Lipids Health Dis.*, 19, 20, 2020
12. Neta J.F.F. et al., « Effectiveness of the Piperine-Supplemented *Curcuma longa* L. in Metabolic Control of Patients with Type 2 Diabetes: A Randomised Double-Blind Placebo-Controlled Clinical Trial. », *Int. J. Food Sci. Nutr.*, 2021 Nov., 72 (7) : 968-977
13. Aziz T.A. et al., « The Efficacy and Safety of *Ginkgo biloba* Extract as an Adjuvant in Type 2 Diabetes mellitus Patients Ineffectively Managed with Metformin : A Double-Blind, Randomized, Placebo-Controlled Trial. », *Drug Des. Devel Ther.*, 2018 Apr. 5, 12 : 735-742
14. Araki R. et al., « Olive Leaf Tea is Beneficial for Lipid Metabolism in Adults with Prediabetes: An Exploratory Randomized Controlled Trial. », *Nutr. Res.*, 2019 Jul., 67 : 60-66. doi: [10.1016/j.nutres.2019.05.003](https://doi.org/10.1016/j.nutres.2019.05.003). Epub 2019 May 11. PMID: 31158739
15. Tajaddini A. et al., « The Effect of Saffron (*Crocus sativus* L.) On Glycemia, Lipid Profile, and Antioxidant Status in Patients with Type-2 Diabetes Mellitus. A Randomized Placebo-Controlled Trial. », *Phytother. Res.*, 2023 Feb., 37 (2) : 388-398
16. Barocio-Pantoja M. et al., « Green Tea Extract Increases Soluble RAGE and Improves Renal Function in Patients with Diabetic Nephropathy. », *J. Med. Food*, 2021 Dec., 24 (12) : 1264-1270

## 13 J'ai testé la chromatothérapie, le soin du corps par les couleurs

1. « Low Level Laser Therapy (Classes I, II and III) for Treating Rheumatoid Arthritis. », *Cochrane Database Syst. Rev.*, 2005. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8406947/> « Efficacy of Low-Level Laser Therapy on Pain and Disability in Knee Osteoarthritis. Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Placebo-Controlled Trials. », *BMJ Open*, 2019

## références scientifiques

### 29 Cancer de la prostate : quand le jeûne déjoue les pronostics les plus sombres

1. Warburg O., « On the Origin of Cancer Cells. », *Science*, 1956, 123 : 309-314
2. Yoshinori Ohsumi, « Nobel Lecture: Molecular Mechanisms of Autophagy in Yeast. », *Tokyo Institute of Technology*, 7 décembre 2016
3. Du G.J. et al., « Epigallocatechin Gallate (EGCG) is the Most Effective Cancer Chemopreventive Polyphenol in Green Tea. », *Nutrients*, 2012 Nov.

### 32 Inipi, le rituel amérindien pour se purifier

1. Gayda M. et al., « The Journal of Clinical Hypertension. », 2012, <https://doi.org/10.1111/j.1751-7176.2012.00637>
2. Isomäki H., « The Sauna and Rheumatic Diseases. », *Ann. Clin. Res.*, 1988, 20 (4) : 271-5. PMID: 3265298
3. Laitinen L.A., Lindqvist A., Heino M., « Lungs and Ventilation in Sauna. », *Annals of Clinical Research*, 1988, 20 (4) :244-248. PMID: 3218895
4. Ouvrage pour aller plus loin : Annie Pazzogna, « Inipi, le souffle de la Terre, Enseignement des Indiens Lakota. », *Le Mercure dauphinois*, 2008