

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES S...

DÉPRESSION

Les BONS MÉDICAMENTS (quand il faut en prendre)

RECETTES NATURELLES

Enfin des cheveux
doux et lisses!

LITHOTHÉRAPIE

Se soigner avec
les pierres
c'est efficace?

Actu cancéro

DIAGNOSTIC, TRAITEMENTS
ENCORE DU NOUVEAU!

LEÇON FILMÉE

10 min
de YOGA
VITALITÉ
par jour

Toux, sinusite, angine...

les SOLUTIONS EXPRESS

pour se remettre illico!

AVEC LA NOUVELLE MÉTHODE ORSONI

UNE TAILLE PLUS FINE

POUR SE SENTIR BIEN!

- 7 JOURS DE MENUS ANTI-STOCKAGE
- LES ALIMENTS QUI FONT LE VENTRE PLAT

Bouffées de chaleur

Les meilleurs
traitements
naturels

Cernes, poches, rides

Tout ce qui rajeunit les yeux!

Au lieu de
~~2,80€~~
1,90€
Prix découverte!

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2010-2011

L 15911 - 268 - F: 1,90 €

DOM: 4,70 - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS - CAN: 4,50 \$ CAN - ESP: 3,50 €
GB: 2,95 € - GR: 3,30 € - ITA: 3,30 € - LUX: 2,90 € - MAR: 30DH
TOM/A: 1150 CFP - TOM/S: 600 CFP - PORT: CONT. 5,30 € - TUN: 5,50 DTU



MA SANTÉ AU QUOTIDIEN
LITHOTHÉRAPIE

Se soigner avec les pierres c'est efficace?

Agate, grenat, jade...
On les connaît déjà pour
les avoir admirées ou
parfois portées. **Mais quand
il s'agit de se sentir
mieux grâce aux vertus
qu'on leur prête, on
est tout de suite intriguée!**

KARINE SILBERFELD

Elles sont souvent belles, fascinantes. Les pierres exercent sur beaucoup d'entre nous une attirance immodérée. Quant à penser que certaines émettent des « ondes » aux propriétés diverses et variées, il n'y a qu'un pas ! Très à la mode, par exemple, les colliers en perle d'ambre. Ils ont fait leur apparition il y a quelques années au cou des bébés, car ils ont la réputation de calmer les douleurs des poussées dentaires. Des propriétés récemment mises en cause par des médecins, qui se prononcent contre cette habitude. Selon eux, l'ambre est non seulement inefficace, mais son utilisation peut s'avérer dangereuse, car le risque d'accident avec un collier (étranglement) est bien réel. Alors, que faut-il penser de ces supposées propriétés des minéraux ?

• **C'est quoi la lithothérapie ?**

« C'est une thérapie millénaire, qui possède des bases, mais qui n'est pas codifiée, explique Daniel Briez, spécialiste en lithothérapie. Les effets de certaines pierres sont connus depuis longtemps. Et aujourd'hui de nouvelles pierres sont disponibles, avec des effets qui leur sont propres. » En effet, une cinquantaine de variétés sont encore découvertes tous les ans.

• **D'où ça vient, au juste ?**

Cette thérapie empirique est très ancienne. En Égypte, on utilisait déjà les pierres pour leurs vertus thérapeutiques. En France également, pendant longtemps, les minéraux ont servi de remèdes. Ils ont de nouveau suscité l'intérêt dans les années 70, aux États-Unis, avec le mouvement hippie et le retour des médecines traditionnelles. C'est vers le milieu des années 80 que la lithothérapie a repris racine chez nous. Elle fait partie de ce qu'il convient d'appeler les « médecines alternatives », qui ne sont pas reconnues par le corps médical.

• **Comment ça marche ?**

Il s'agit d'utiliser les propriétés thérapeutiques des minéraux. « Un phénomène de résonance vibratoire entre en jeu, qui permet de relancer un schéma énergétique, explique Daniel Briez. Il suffit de les prendre en main, de les mettre sous l'oreiller pour la nuit ou de les disposer dans la maison. » Avec des grosses pièces, on peut rééquilibrer les énergies. À condition de les placer à des endroits spécifiques. « Les effets sont immédiats et aussi présents à plus long terme, précise le spécialiste. Il y a deux niveaux d'action : biochimique, par capillarité, en touchant la pierre avec la main, et par résonance vibratoire avec le corps. Même les enfants peuvent s'en servir, dès l'âge de 2 ans, dès qu'ils peuvent la prendre en main. »

• **Peut-on utiliser n'importe quelle pierre ?**

Des dizaines d'espèces sont répertoriées dans les ouvrages de lithothérapie. « Il faut faire le tri, car beaucoup de choses ont été écrites sur le pouvoir

des minéraux, prévient Daniel Briez. De plus, on ne prétend pas du tout soigner les maladies. L'usage des pierres doit rester dans le domaine du bien-être ou du mieux-être. Et on ne peut pas dire "une pierre correspond à une maladie". En revanche, on sait que certaines d'entre elles ont des effets sur certains maux. Les migraines, les acouphènes, les sinusites et autres affections ORL peuvent être soulagées par l'association d'un lapis-lazuli et d'une fluorine, par exemple. »

Selon certains thérapeutes, les pierres émettent une énergie qui pourrait guérir des maladies. Les médecins, eux, sont sceptiques...





• Comment les choisit-on ?

« Aux gens qui viennent nous voir dans les salons, nous demandons de regarder, puis de toucher les pierres. Spontanément, ils vont le plus souvent vers celles qui leur correspondent », poursuit Daniel Briez. Mais les minéraux s'achètent aussi beaucoup via des sites Internet, et là c'est beaucoup plus difficile de choisir... « La cornaline est l'une des plus demandées. Elle rééquilibre la sphère abdominale et agit sur le transit intestinal, lutte contre la rétention d'eau. Elle soulage aussi les maux de la ménopause et les règles douloureuses. La tourmaline noire neutralise, quant à elle, la pollution. Et la malachite a un effet sur les difficultés respiratoires », détaille le thérapeute.

• Il y a des preuves que ça marche vraiment ?

« Il n'y a pas d'études sur la question, précise le lithothérapeute. C'est un savoir empirique. Et ce sont les personnes qui les utilisent qui sont les plus convaincues. Certains médecins en France travaillent avec les pierres dans leur pratique quotidienne. Mais, ils sont rares à en parler. » Car, on s'en doute, pierres et médecine classique ne font pas bon ménage...

Le plus souvent, elles sont associées à la kinésiologie (utilisation du mouvement dans un but thérapeutique) ou à des massages. Elles sont parfois incluses dans un soin chez une esthéticienne ou une séance chez un ostéopathe. Précisons tout de même

que l'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM), qui n'évalue pas les produits mais se prononce sur les allégations des publicités, a plusieurs fois retoqué des annonces dont les allégations santé n'étaient pas prouvées.

• Où les trouve-t-on ?

Elles sont vendues dans certaines boutiques à orientation « ésotérique », dans les salons de médecines douces et sur des marchés en plein air l'été. On peut aussi les commander sur des sites spécialisés.

• D'où viennent-elles ?

Du monde entier. « En France, les amateurs des clubs de minéralogie sont pratiquement les seuls autorisés à prélever des minéraux. Il faut donc aller les chercher en Birmanie, en Afrique du Sud, à Madagascar, au Maroc, au Pérou, au Mexique », explique Daniel Briez.

• Combien ça coûte ?

Tout dépend de la pierre et de sa taille. Plus elles sont volumineuses, plus elles sont chères ! Plus elles sont grosses, plus elles seraient efficaces. « Pour une personne qui pèse entre 50 et 80 kg, il faut une pierre de 150 à 200 g. Car trop petite, elle n'aurait pas l'effet escompté », précise Daniel Briez. Les prix commencent à une vingtaine d'euros et montent, pour les plus grosses, à plusieurs centaines, voire plusieurs milliers d'euros. C'est donc un commerce lucratif... ■

3 QUESTIONS À...

François Farge

professeur de minéralogie
au Muséum national
d'histoire naturelle (Paris)

Que pensez-vous de la lithothérapie ?

En l'état actuel des connaissances, le fait d'attribuer des propriétés de rayonnements ou d'ondes magnétiques à de nombreuses pierres me semble incorrect. Car seules certaines, la magnétite par exemple, sont connues pour émettre des rayonnements. En lisant plusieurs ouvrages sur le sujet, j'ai pu observer que des minéraux sont parfois mal identifiés : telle pierre est prise pour une autre et vice versa. De plus, comme dans la médecine romaine, la valeur symbolique de la pierre est souvent plus importante que ses principes actifs !

Les minéraux ont-ils déjà été utilisés pour soigner ?

Oui. Sous Louis XIII, le Jardin des plantes a même été créé pour fournir la pharmacopée royale. On prélevait des plantes, mais aussi des animaux et des minéraux, sous forme d'onguents pour soigner. On sait donc depuis longtemps que les minéraux peuvent « soigner », mais sans doute pas comme le dit la lithothérapie. Par ailleurs, on sait que les minéraux peuvent être source de pathologies, c'est le cas de l'amiante, ou de l'aluminium pour la maladie d'Alzheimer.

Ce type de traitement sera-t-il un jour reconnu ?

Il faut être prudent. Aujourd'hui, on a une compréhension très large des rayonnements émis par tout objet, dont les minéraux : on connaît toutes les longueurs d'ondes possibles. Et des détecteurs sophistiqués permettent de les mesurer. Seules de vraies études portant sur de nombreuses personnes pourraient montrer une éventuelle action. Il faut faire attention, car la lithothérapie touche à quelque chose de sacré : la santé des gens, avec laquelle on ne peut pas transiger.

A. FALCK/JUMP FOTO

TÉMOIGNAGE

GEORGES, 41 ans, conseiller en communication

“Effet placebo ou non, je n'ai plus de migraines”

Mes migraines ont commencé il y a longtemps. Mais depuis l'été dernier, j'en avais une quasiment tous les jours, avec une grosse crise une fois par mois. Ça commençait la nuit, et je me réveillais le matin avec la tête prise dans un étou. Le paracétamol et l'ibuprofène, que je prenais en alternance, n'y suffisaient plus. C'est à ce moment-là que ma collègue m'a rapporté deux pierres, une

fluorine et un lapis-lazuli. La première calme le mental, fluidifie le sang, tandis que le second est relié à la tête et au cerveau. Je les ai mises le soir même sous mon oreiller et j'ai dormi avec. Le lendemain, je n'avais pas mal à la tête. Cela fait des mois que ça dure. Je suis cartésien et le résultat obtenu est vraiment impressionnant ! Si c'est un effet placebo, il marche très bien...

