

# DU NEUF POUR MA SANTÉ !

LES REMÈDES SANS CONCESSION D'UN MÉDECIN DE TERRAIN

## Le magnésium, encore un grand oublié de la médecine

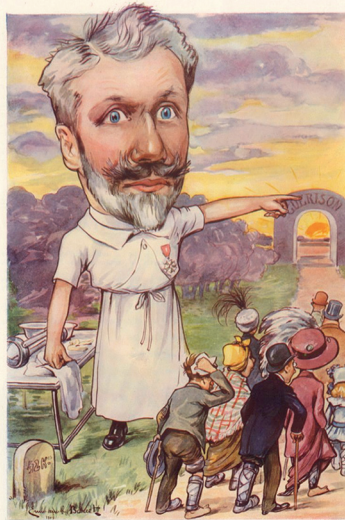
La thérapeutique actuelle, on l'a bien compris depuis le rapport Flexner de 1910, ne peut appartenir qu'aux médicaments protégés par brevets<sup>1</sup>. Il va sans dire que quand une carence micronutritionnelle chronique vient frapper toute une population alors les ordonnances s'allongent... Pour notre plus grand malheur.

**U**n sel vous manque et tout déraile, l'affaire de l'iode qui recommence ? Plus d'angoisse, de migraines, de troubles du rythme ni de crampes, beaucoup moins de cancers, notre belle santé revient ici.

### L'élément intersidéral

Le Big Bang c'est loin, je me demande tous les jours comment *Sapiens* peut régulièrement publier des données sur ce qui a bien pu se dérouler dans cette incroyable 10<sup>-43</sup> seconde dénommée l'Ère de Planck, il y a 14 milliards d'années<sup>2</sup>. ▶

Caricature du Professeur Pierre Delbet guidant ses patients vers la guérison grâce au chlorure de magnésium<sup>3</sup>



© Bibliothèque de l'Académie nationale de médecine.



### Star un jour, oublié de toujours ?

Trop commun le magnésium, sans intérêt ? Quand on apprend qu'il s'est formé à l'intérieur des étoiles et qu'il est impliqué dans plus de 300 réactions métaboliques, on le réhausse sans peine à sa juste valeur. Car c'est évidemment un élément central à l'apparition de la vie sur Terre, une ressource naturelle qui prend soin de nous depuis les tous premiers pas de l'humanité.

Il contribue à la bonne transmission nerveuse, à l'équilibre psychique, émotionnel et à la gestion du stress, à réguler la tension artérielle et le rythme cardiaque, en bref, c'est l'élément de santé préventive par excellence. Tout cela, vous le saviez peut-être déjà, mais le Docteur Reliquet vous en apprend bien plus encore sur le rôle qu'a tenu le magnésium dans la médecine moderne. Comment par exemple, dans les mains du Professeur Delbet, il a pu soigner la diphtérie et le tétanos et sauver de nombreux enfants d'une mort presque certaine. Remarquons au passage que ce nom lui aussi est tombé dans l'oubli...

Tout ce qu'on ignorait sur le magnésium, sur ses propriétés antiseptiques, sur le traitement des infections, sur ses liens avec le cancer et sa présence dans les sols, tout cela figure dans cette véritable exploration que nous propose le Docteur Reliquet.

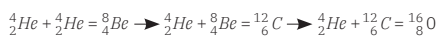
Une fois exhumé de l'oubli où on l'a laissé, on se demande pourquoi le magnésium est encore relégué au rang de simple complément alimentaire et a disparu des services hospitaliers ? La réponse est systémique, toute une chaîne de validations exclut de son programme le magnésium. Reste que si les études manquent encore pour démontrer ses bienfaits, le bon sens parle en son nom.

**Gabriel Combris**

1. Abraham Flexner (1866-1959) fut payé par l'Institut Carnegie pour publier son fameux rapport « sur l'état de la Science ». Les savoirs ancestraux (homéopathie, phytothérapie, herboristerie, thérapies marines, thermothérapies, vitamines, naturopathie, physio-médicalisme...) n'ayant jamais été scientifiquement documentés, « il convient donc de les déclarer charlataneries et cesser de les enseigner dans les écoles de médecine pour n'y laisser apprendre que l'usage des molécules modernes » dûment répertoriées par les laboratoires fabricants, usages scientifiquement validés à l'appui. Nous ne vivons que la suite de cette horreur intellectuelle théorisée... dès avant 1914 ! A. Flexner, *Medical education in the United States and Canada*, 1910, [https://www.cancertutor.com/wp-content/uploads/2016/09/Flexner\\_Report.pdf](https://www.cancertutor.com/wp-content/uploads/2016/09/Flexner_Report.pdf)  
2. <https://sciencespourtous.univ-lyon1.fr/lunivers-peut-il-etre-ne-a-partir-de-rien/>  
3. Caricature d'Emmanuel Barcet parue dans la revue *Chanteclair* en 1909.

► Au temps heureux plus proche de nous de l'avant-Covid, je me régalaïs à dispenser des conférences sur l'eau pour introduire l'utilisation de l'eau de mer en thérapeutique<sup>3</sup>.

Par exemple, je ne manquais pas de raconter l'apparition de l'oxygène dans cette incroyable « soupe des Dieux » qui avait réussi à faire naître aussi le carbone, le tout par simple fusion nucléaire entre d'innocents atomes d'hélium, ce qui donnait ceci :



L'invention du monde comme on assemble un *LEGO*<sup>®</sup> en somme, neutrons par ci, protons par là, électrons pour stabiliser le tout et la Création peut bien débiter. S'agissant de ce qui nous occupe aujourd'hui, rien de bien différent d'après nos physiciens des abysses temporels :  ${}^4_2\text{He} + {}^4_2\text{He} + {}^4_2\text{He} + {}^{12}_6\text{C} = {}^{24}_{12}\text{Mg}$

Et voilà le magnésium, formidablement commun puisque représentant le quatrième élément le plus répandu sur Terre<sup>5</sup>, jamais retrouvé spontanément pur mais toujours combiné à un autre élément après qu'il a perdu deux électrons (c'est donc un cation) et la chose est capitale. Le magnésium naturel se présente donc toujours sous forme de sel, et nous verrons plus loin dans quelle profusion de variétés.

## Une physiologie bien méconnue

La scène se répète tous les jours et dans le monde entier. Devant un cortège de symptômes déficitaires précis certains thérapeutes déduisent régulièrement que le tableau clinique doit faire évoquer « un manque de magnésium ». On se livre alors à

une analyse sanguine de la magnésémie et celle-ci se révèle normale de manière quasi-constante, alors tout s'écroule et pourtant... Le diagnostic de départ demeure souvent parfaitement juste. Mais alors par quel sortilège une chose pareille peut-elle se produire ? Tout simplement parce que le contenu plasmatique sanguin en magnésium ne représente que 1 % du stock total de l'organisme<sup>6</sup>, donc que nos réserves sont purement intra-cellulaires et intra-osseuses, donc non mesurables par un dosage sanguin standard.

On use parfois d'artifices comme la pratique de la mesure du magnésium intraérythrocytaire dans laquelle on espère que le contenu des globules rouges pourra nous éclairer sur le *pool* global en magnésium des autres cellules, musculaires et neuronales entre autres, mais rien de sérieux ni de bien robuste n'est jamais venu étayer cette hypothèse<sup>7</sup>, du coup, en Belgique par exemple, ce dosage n'est même pas accrédité<sup>8</sup>.

On ruse toujours plus en se hasardant parfois à tenter des magnésuries mais celles-ci sont tributaires de l'état du rein avant tout, ou encore de l'imprégnation de médicaments pouvant énormément en augmenter l'excrétion urinaire comme le furosémide (*Lasilix*<sup>®</sup>) utilisé en cardiologie, le cisplatine fréquemment retrouvé dans les lignes de chimiothérapie, la ciclosporine des traitements anti-rejets de greffes, certains antibiotiques du groupe des aminosides, ces horreurs d'antiacides de type IPP, entre autres<sup>9</sup>. Les patients astreints à ces thérapeutiques sont-ils pourvus de suppléments alimentaires adéquates ? Jamais.

Prudence également avec les vilains laxatifs de type *Forlax*<sup>®</sup>, *Transipeg*<sup>®</sup> et autres *Spagulax*<sup>®</sup> qui en inhibent l'absorption digestive et majorent les symptômes de carence.

Certaines pathologies, très nombreuses, se compliquent de troubles déficitaires du bilan magnésien. Au niveau digestif, il faut citer les diarrhées et les malabsorptions chroniques, ainsi que l'insuffisance pancréatique. Certaines néphropathies sont à l'origine d'une fuite magnésienne spontanée importante, comme tous les états d'acidose, évidemment de nombreuses endocrinopathies peuvent être responsables de ces tableaux cliniques : hypoparathyroïdie et hyperthyroïdie, hyperaldostérone, diabète très déséquilibré avec polyurie incontrôlable...

Bref, avant de nous ruer sur nos boîtes de compléments alimentaires hors de prix pensons rationnellement à éliminer d'abord deux éventuelles causes de carence :

- médicamenteuse d'abord,
  - puis pathologique ensuite, par défaut d'absorption ou fuite rénale.
- Une fois ceci fait, si les symptômes ne s'améliorent pas alors il faut bien supposer que vous souffrez d'une carence d'apport.

## Les carences d'apport, une plaie moderne

Et vous n'êtes pas vraiment tout seul à vivre sans votre stock optimal en magnésium. Selon *SU.VI.MAX (Supplémentation en Vitamines et Minéraux Antioxydants)*, une des plus belles études françaises que l'on doit à la ténacité du Professeur Serge Hercberg

4. V. Reliquet, *Utilisation idéale des sérums marins en thérapeutique humaine et animale*.

Syndicat des Professionnels de la Naturopathie (SPN), juin 2019. <https://www.youtube.com/watch?v=bQHXVhdSLm0>

5. <http://hyperphysics.phy-astr.gsu.edu/hbase/Tables/elabund.html>

6. <https://www.em-consulte.com/article/753261/metabolisme-du-magnesium-et-son-role-en-pathologie>

7. <https://www.eurofins-biomnis.com/referentiel/liendoc/precis/MAGNESIUM.pdf>

8. [https://www.chu.ulg.ac.be/jcms/c\\_563298/fr/magnesiumerythrocytaire#:~:text=Il%20est%20un%20cofacteur%20de,de%20certains%20effets%20du%20calcium](https://www.chu.ulg.ac.be/jcms/c_563298/fr/magnesiumerythrocytaire#:~:text=Il%20est%20un%20cofacteur%20de,de%20certains%20effets%20du%20calcium)

9. Liste complète sur [https://docnum.univ-lorraine.fr/public/BUPHA\\_T\\_2017\\_ROTH\\_JENNIFER.pdf](https://docnum.univ-lorraine.fr/public/BUPHA_T_2017_ROTH_JENNIFER.pdf) page 86



(photo) et qui fut publiée en 2004, pas moins de 77 % des femmes et 75 % des hommes admettent des apports insuffisants en magnésium<sup>10</sup>.

Comme nos dosages divers n'apportent aucune solution au diagnostic, une fois n'est pas coutume le désastre de santé publique se déroule dans le plus grand silence. Je vais vous donner un bel exemple de ce que j'avance, qu'appelle-t-on « la maladie du siècle » aujourd'hui ? C'est l'anxio-dépression, cette souffrance morale parfois abominable et désespérément chronique, tellement mal soignée par une somme de médicaments globalement inefficaces et régulièrement toxiques<sup>11</sup>. Eh bien sachez qu'en 2016 il fut mis en évidence que 81 % des déprimés était carencé en magnésium<sup>12</sup>, comme c'est amusant les statistiques quand elles se recourent ! Quel anxieux et quel déprimé se voit prescrire des doses conséquentes de sels de magnésium pendant quinze jours avant de plonger dans les antidépresseurs et les benzodiazépines ? Encore personne.

L'origine de nos carences est évidente, comme pour l'iode d'ailleurs,

notre alimentation ne contient plus assez de magnésium et ce pour deux raisons : nous ne consomons pas assez de produits qui en contiennent et les teneurs végétales baissent par épuisement progressif des sols en magnésium assimilable par les plantes.

Mais le magnésium a fait sa révolution au début du XX<sup>e</sup> siècle en tant qu'agent antiseptique et curatif de maladies infectieuses redoutables, l'histoire est à peine croyable donc mérite d'être comptée ici.

## Le Professeur Pierre Delbet, héros de la guerre puis de la paix

Vous savez que je chéris les vrais grands hommes, particulièrement ceux que la mémoire collective maltraite et pour maltraiter un mort, il n'existe finalement que deux solutions. L'oublier d'abord, ce qui est presque chose faite pour Delbet, et quand leurs travaux bougent encore dans l'esprit de quelques curieux résiduels, galvauder et moquer la portée de leurs œuvres. Vous allez voir que ce préambule n'est pas placé ici pour rien.

Pierre Delbet est né en 1861, il est donc cinq ans plus âgé que René Quinton<sup>13</sup>. Passons rapidement sur le fait que le digne homme était probablement un peu surdoué à la base, interne des Hôpitaux à 23 ans, agrégé à 31 ans, chirurgien l'année suivante, chef de service à Laennec à 44 ans puis professeur de clinique

chirurgicale à Necker dès 1908. Le grand homme s'agace très vite de ce que les antiseptiques utilisés à son époque (eau de Dakin, liqueur de Labarraque ou de Gram, acide phénique, éther, eau oxygénée, sublimé à 1 %, formol, cyanure de mercure, etc.) démontraient régulièrement une toxicité cellulaire indiscutable, et qu'au lieu de tirer les blessés vers la guérison, ces fameux produits pouvaient donc entraîner une nette aggravation de leur état.

Ceux d'entre vous qui pensent que c'est ce qui se passe aussi avec certains vaccins ont certainement déjà lu le dernier livre de ma copine Hélène Banoun et sont priés de ne pas déranger les autres<sup>14</sup>.

Du coup il déclara un jour : « *L'antiseptie vise les microbes mais tue également les cellules saines. Je rêve d'augmenter la résistance des cellules pour qu'elles puissent triompher des microbes*<sup>15</sup> ».

En 1914 la guerre éclate et il est naturellement mobilisé. Le voilà qui s'intéresse à un composé curieux, le chlorure de magnésium, dosé à ►

Pr Pierre Delbet (1861-1957)



10. S. Hercberg et al., *The SU.VI.MAX Study: a randomized, placebo-controlled trial of the health effects of antioxidant vitamins and minerals.*

*Arch Intern Med*, 22 nov 2004, vol. 164, n° 21, pp. 2335-42. <https://doi.org/10.1001/archinte.164.21.2335>

11. V. Reliquet, *Médicaments psychotropes, la grande dépression.* *Revue Du Neuf pour ma santé !*, n° 11, février 2023.

12. B. Li et al., *Dietary magnesium and calcium intake and risk of depression in the general population: a meta-analysis.*

*Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, nov 2016. <https://doi.org/10.1177/0004867416676895>

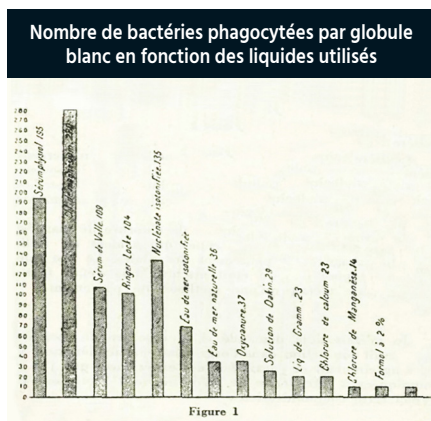
13. Il faut bien que je vous place son nom au moins une fois par mois dans mes pages sinon vous pourriez l'oublier !

14. H. Banoun, *La science face au pouvoir; ce que révèle la crise Covid-19 sur la biopolitique du XXI<sup>e</sup> siècle.* Talma studios, 2023.

15. P. Delbet, *Recherches expérimentales sur le lavage du périltoine*, Paris, 1889.

► 12,1 %, objet d'une thèse de médecine récente<sup>16</sup>. Surprise, il s'aperçoit rapidement que ce composé non seulement ne présente aucune toxicité pour les cellules environnant une plaie opératoire mais de plus active considérablement la phagocytose des leucocytes en cas de lésions infectées ou atones, situations rencontrées quotidiennement dans ces atroces plaies de guerre.

En 1915 il dépose une communication à l'Académie des sciences<sup>17</sup> où il démontre l'extraordinaire pouvoir de cette molécule sur les capacités de phagocytose des leucocytes par rapport aux autres produits de l'époque, il appellera cette propriété hors norme « la cytophylaxie<sup>18</sup> » et la démontrera, graphiquement à l'appui.



Le graphe d'époque n'est pas très facile à lire, la seconde barre à partir de la gauche représente les performances du ClMg. On notera au passage que l'eau de mer a été testée sous deux formes, pure (33 g/l de sel) ou isotonique (9 g/l), aujourd'hui les meilleurs résultats en désinfection/cytophylaxie des plaies sont obtenus par utilisation de sérum Duplase, dont la salinité est fixée à 18 g.

Chlorure de magnésium en désinfection améliorée donc, mais aussi en imbibition des pansements, puis finalement directement en intra-veineux où Delbet remarque que le produit non seulement ne présente aucun caractère toxique<sup>19</sup>, mais semble de plus considérablement aider l'immunité générale à combattre les infections systémiques.

En 1918 il publie un ouvrage traitant de son retour d'expérience après cinq ans d'une boucherie orthopédique sans nom<sup>20</sup>, présente des systèmes d'appareillage osseux et insiste sur le caractère salvateur du chlorure de magnésium. Ce livre ne paraît plus consultable nulle part. En revanche, pour les curieux de la chirurgie militaire une assez savoureuse déclinaison de celui-ci existe, rédigée dans les années 1920 et qui vaut franchement le détour<sup>21</sup>.

## Delbet invente le Delbiase

Le produit aurait pu rester cantonné aux sombres salles communes des hôpitaux militaires parisiens mais la vie s'échappe toujours des endroits où on l'enferme. Un jour, un de ses blessés graves refuse de se laisser perfuser au chlorure de magnésium. Fataliste, le Professeur Delbet propose à sa surveillante, Madame Boivin, de lui administrer le produit par voie orale et le digne homme entend glousser les infirmières. Il se retourne et c'est lui qui raconte :

« – Pourquoi riez-vous ?

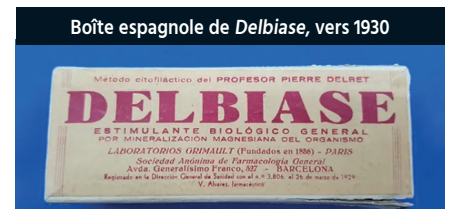
– Nous en prenons toutes,  
répondit Madame Boivin.

- Et pourquoi ?
- Cela nous donne du cœur à l'ouvrage !
- Mais qu'est-ce qui vous a donné l'idée d'en prendre ?
- Nous avons remarqué que les malades à qui l'on injectait la solution de chlorure de magnésium éprouvaient du bien-être. Alors nous avons essayé d'en prendre et ça nous a produit le même effet.

*Dès lors j'en administrais à tous les malades de mon service, j'en pris moi-même, au point que je l'appelais "ma drogue", et j'en fis prendre à tous ceux qui m'étaient chers. Les surveillantes de l'hôpital et les infirmières, enchantées par la sensation d'euphorie, d'énergie et de résistance à la fatigue qu'elles éprouvaient, firent de la propagande pour le chlorure de magnésium<sup>22</sup> ».*

Une action du chlorure de magnésium sur l'humeur donc sur les neurones, la palette d'utilisation du produit vient de s'étendre sérieusement ! Ni une ni deux le Professeur Delbet met au point une formulation en comprimés dans lesquels il ajoute d'autres sels halogénés de notre métal, à savoir... du brome, de l'iode et du fluor.

Le *Delbiase* est né et fera le tour du monde, toujours commercialisé aujourd'hui par *CLS Pharma* dosé à



16. M. Chibret, *De l'emploi thérapeutique du chlorure de magnésium*. Thèse pour le doctorat de médecine, 1910.

17. Communication faite à l'Académie des sciences le 6 septembre 1915 avec la collaboration de Karajanopoulo.

<https://mediawikihackuarium.cleverapps.io/images/d/d3/Delbet-PolitiquePreventiveCancer-MisEnPage-20140809.pdf>

18. « Cette méthode qui a pour but d'exalter la vitalité des cellules, je l'ai appelée cytophylactique. Elle date de 1915.

Le mot cytophylaxie veut dire protection des cellules. Il est assez mal choisi. J'aurais dû en forger un autre qui aurait signifié exaltation des cellules ».

19. Le chlorure de magnésium doit s'injecter en intra-veineuse lente ou à très basse concentration afin d'éviter l'apparition de troubles du rythme cardiaque.

20. P. Delbet, N. Fiessinger, *Biologie de la plaie de guerre*. Éditions F. Alcan, Paris, 1918.

21. J. Maissonnet, *Cours de chirurgie de guerre*, 3<sup>e</sup> fascicule. Ministère de la Guerre, vers 1920. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k65566155/f1.item>

22. P. Delbet, *Politique préventive du cancer*. Éditions Denoël, 1943.

100 mg de chlorure de magnésium (MgCl<sup>2</sup>) mais heureusement débarrassé des très inutiles ajouts bromés et fluorés... il ne pouvait pas tout savoir<sup>23</sup> !

## Une profusion de résultats inattendus

Mais Delbet ne note pas seulement un effet sur l'humeur, il soumet un patient atteint de tremblement intentionnel<sup>24</sup> à 2,40 g/j de chlorure de magnésium et note une amélioration « rapide » des symptômes. Il transmet ses données à l'un de ses confrères qui tente la médication chez un patient clairement parkinsonien résistant aux traitements de l'époque (hyoscéine, scopolamine, atropine...) à des doses croissantes du produit jusque 3 g/j et en moins de deux mois la symptomatologie s'améliore. *Idem* chez une patiente atteinte de sclérose en plaques, de crampes chroniques et même dans un cas d'éclampsie<sup>25</sup>.

C'est une époque de grande liberté thérapeutique, Delbet injecte ainsi pour voir 100 g de CIMg à une de ses patientes atteinte d'un cancer des voies biliaires et qui se démangeait de manière furieuse, la symptomatologie s'améliore suffisamment pour permettre son opération<sup>26</sup>.

À la dose de 1,20 g/j, Delbet retrouve une efficacité également dans le psoriasis, l'acné, le coryza, la constipation chronique, la puanteur des selles, la nycturie des prostatiques et la formation de calculs biliaires dès lors que le produit est consommé

en continu. Je n'ose vous raconter tout ce que Delbet a documenté au cours de sa carrière, sur la couleur des poils et cheveux par exemple, sur les « mammites », allez voir<sup>27</sup> !

En 1937, Delbet dépose une communication à l'Académie de médecine pour annoncer la découverte d'une protection anti-anaphylactique du MgCl<sup>2</sup> chez le cobaye<sup>28</sup>, propriété importante qui sera longtemps utilisée en médecine.

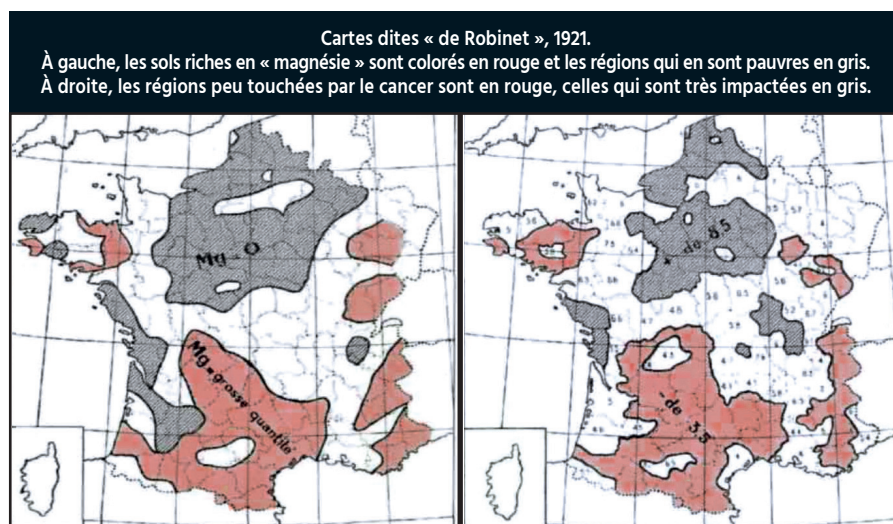
## Magnésium et cancer

Tout le travail de Delbet sur cette question cruciale démarra probablement après sa rencontre avec un certain L. Robinet, dont l'histoire a perdu la trace, et qui avait réussi à démontrer que la carte de France de la fréquence des cancers 1919-1921 se superposait presque parfaitement avec celle de la richesse des sols agricoles en magnésium, regardez plutôt ci-dessous.

Plutôt étonnant, non ? Et ça n'est pas fini. Robinet comme Delbet visitèrent séparément la Tunisie et l'Afrique noire, systématiquement leurs mesures de concentration des sols agricoles en magnésium collèrent parfaitement à l'incidence plus ou moins grande des cancers chez les habitants de ces régions<sup>29</sup>. Et ça n'est toujours pas fini. Une communication réalisée en 1951 à l'Académie de médecine retrouva les mêmes « coïncidences » en France lors des relevés effectués par Depeyre en 1942 puis par Heinemann en 1949 ! On a du coup, évidemment, très envie d'oublier la simple « coïncidence » pour ne plus y voir qu'une limpide et radieuse corrélation.

Pour les médecins de cette époque la conclusion coulait de source : « Là où le sol est riche en magnésium, le cancer est rare. Là où le sol est pauvre en magnésium, le cancer est fréquent<sup>30</sup>. »

Qui se soucie de nos apports alimentaires dans la prévention des cancers ▶



23. V. Reliquet, *Qui a volé l'iode ?* Revue Du Neuf pour ma santé !, n° 1, avril 2022.

24. Le tremblement intentionnel n'est pas d'origine parkinsonienne. Quand des tremblements sont liés à la maladie, ils n'apparaissent qu'au repos.

25. L'état d'éclampsie débute par une crise convulsive généralisée survenant chez une femme après qu'elle ait présenté une hypertension gravidique.

Il s'agit de la complication principale de la prééclampsie.

26. P. Delbet, *op. cit.*

27. <https://mediawikihackuarium.cleverapps.io/images/d/d3/Delbet-PolitiquePreventiveCancer-MisEnPage-20140809.pdf>

28. P. Delbet, C. Palios, *Sels halogénés et anaphylaxie*. Académie de médecine, 19/01/1937, communication *in op. cit.*

29. Delbet émet l'hypothèse que le magnésium diminue l'apparition des cancers solides de type « épithéliomes » en opposition aux « sarcomes », « dont je ne sais rien, dont je ne dirais rien » (*sic*).

30. P. Delbet, G. P. Depeyre, H. Heinemann, Appauvrissement du sol en magnésium et ses conséquences, Académie nationale de médecine, communication, 13 mars 1951.

<https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k6263151x/f6.item.r=L%20%20Robinet%20carte%20du%20cancer>

► aujourd'hui ? Plus personne. Il n'en fallait pas plus pour que Delbet étudie l'effet des sels halogénés de magnésium sur l'animal, et il mena une quantité d'expériences absolument innombrable<sup>31</sup>.

D'abord, il s'aperçut très vite que les animaux préventivement traités aux sels magnésiens présentaient moins de cancer que les autres, ensuite que chez les animaux rendus cancéreux la mort survenait beaucoup moins vite. Il réussit même à guérir de volumineuses tumeurs thyroïdiennes par apport exclusif en magnésium, formidable mais l'expérience ne marchait que... chez les salmonidés.

« *Je n'ai jamais prétendu que la saturation par les sels halogénés de magnésium supprimerait le cancer. J'ai simplement dit qu'elle en diminuait la fréquence* ». Voilà pour les obsédés de la plainte ordinale, ni Delbet ni moi ne colportons la moindre charlatanesque promesse. De plus Delbet utilisait des sels halogénés de magnésium, nous verrons plus loin que ces produits ne sont pour ainsi dire plus utilisés aujourd'hui.

Son travail sur le cancer est passionnant, néanmoins un problème non résolu se pose à nous aujourd'hui.

Delbet prétendait que les terrains acides protégeaient du cancer, donc que le chlorure de magnésium, acidifiant, prenait possiblement son activité anti-cancéreuse par cette propriété. Mais aujourd'hui on en pense précisément l'inverse... Ce mystère reste à élucider.

## Fièvre aphteuse et diphtérie

Attention, les histoires énervantes commencent. Dans les années 1930 vivait à Breuil-Magné (Charente-Maritime) un paisible médecin de campagne, ancien major de sa promotion devenu médecin de la Marine, corps qu'il avait quitté avec la Légion d'honneur et le grade de Médecin-commandant : pour vous dire que l'on n'avait pas vraiment à faire à un hurluberlu. Il s'appelait Auguste Neveu et connaissait parfaitement les travaux de Delbet sur la cytophylaxie du chlorure de magnésium, hélas aucune photographie de lui n'a passé l'épreuve des ans.

C'était l'époque où l'on réclamait régulièrement l'avis des médecins pour les maladies des animaux également, donc quand on lui présenta un veau atteint de la fièvre aphteuse<sup>32</sup>,

il ne fit ni une ni deux et réclama qu'on le soumette au chlorure de magnésium et le bestiau guérit. Les mauvaises langues diront que la maladie n'étant pas constamment mortelle l'animal avait pu guérir spontanément, soit. Quand on lui présente un chiot atteint de la maladie de Carré<sup>33</sup> que d'autres appellent la « polio du chien », il n'hésite encore pas une seconde, calcul de la posologie, traitement identique et re-guérison, on commence alors à beaucoup parler de Neveu en Charente-Maritime.

En 1932 il suspecte une angine diphtérique chez une petite Ghislaine L. et réalise un prélèvement de gorge à la recherche du bacille de Loeffler<sup>34</sup>, il sait qu'il devra attendre le lendemain pour connaître le résultat du test. En attendant il lui administre par voie orale du chlorure de magnésium en prévention anti-anaphylactique car en cas de positivité du test il devra lui administrer des sérums antidiphtériques fabriqués sur sérum de cheval, épouvantablement allergisants. Seulement voilà, le lendemain, non seulement le test confirme la terrible diphtérie mais l'enfant en a déjà complètement guéri pendant la nuit<sup>35</sup>.

Survient le terrible hiver 1935, toutes les pathologies respiratoires y compris les plus graves sont légion, Neveu soumet alors tous ses patients au traitement magnésien et une énorme partie d'entre eux survivent sans aucun problème. Les langues se délient de plus en plus quand, à chaque nouveau bulletin de décès, les habitants du cru s'aperçoivent que les patients de Neveu n'y figurent quasiment jamais à l'inverse des ex-malheureux suivis par ses confrères<sup>36</sup>. La légende se forme.



### ZOOM SUR L'ACTU

## UN SOUTIEN DANS LA LUTTE CONTRE LE CANCER

Des chercheurs suisses ont récemment mis en évidence le lien entre carence en magnésium et progression des cancers\*. De faibles taux de magnésium sont associés à une progression plus rapide de la maladie et à une survie globale plus courte chez les patients traités par immunothérapie. Au contraire, une supplémentation en magnésium pourrait améliorer la réponse immunitaire stimulée et renforcer les traitements chimiques. Point intéressant quand on sait que 70 % de la population française serait concernée par la carence en magnésium.

\* <https://doi.org/10.1016/j.cell.2021.12.039>

31. P. Delbet, *Politique préventive du cancer*. Éditions Denoël, 1943.

<https://mediawikihackuarium.cleverapps.io/images/d/d3/Delbet-PolitiquePreventiveCancer-MisEnPage-20140809.pdf>

32. Maladie due à un picornavirus, très rarement transmissible à l'homme et potentiellement létale pour les animaux.

33. Maladie due à un paramyxovirus non transmissible à l'homme, à peu près systématiquement létale chez les chiots.

34. V. Reliquet, *Diphtérie-Tétanos ou l'affaire du bâton anti-éléphant*. Revue Du Neuf pour ma santé 1, n° 7, octobre 2022.

35. A. Neveu, *Comment prévenir et guérir la poliomyélite*. Librairie Le François, 1957 (1<sup>re</sup> édition).

36. <https://www.sudouest.fr/charente-maritime/breuil-magne/hommage-au-docteur-neveu-9781213.php>

La Seconde Guerre mondiale arrive, les pénuries s'accumulent et la diphtérie flambe, les sérums antidiphtériques deviennent introuvables donc systématiquement Neveu traitera tous les enfants au chlorure de magnésium avec un résultat excellent, tellement parfait qu'il écrira à la revue *Le Concours médical* en 1942 où il déclarera ceci : « *Le sérum antidiphtérique ne se trouvant plus en quantité suffisante, je me fais un devoir de faire connaître la médication (solution de chlorure de magnésium à 20 g/l) qui m'a donné les meilleurs résultats, sans la sérothérapie*<sup>37</sup> ».

## Magnésium contre glorieuse vaccination antidiphtérique

Neveu finit par informer son Maître parisien des résultats mirobolants qu'il collectionne tous les jours en traitement de cette catastrophique diphtérie, ce qui passionne évidemment Pierre Delbet. Fidèle à ses habitudes, le digne Professeur réclame un droit à la parole à l'Académie de médecine pour présenter les résultats de Neveu et lors de la séance du 20 juin 1944 l'incroyable arrive. Au moment de monter sur l'estrade on l'empêche d'avancer puis on lui signifie que sa communication est annulée. On lui explique qu'il n'est pas souhaitable de faire de la publicité autour d'un aussi simple traitement de la diphtérie « *alors que la France pouvait s'enorgueillir d'avoir inventé un vaccin*<sup>38</sup> ». Algarade générale entre les pour et les anti-Delbet, pour finir on trouve un accord inimaginable. Soit, Delbet exposera oralement son traitement de la diphtérie mais aucun rapport

écrit ne devra être conservé dans les archives. Ce qui fut fait de manière odieuse.

L'Académie de médecine fait d'abord disparaître le compte-rendu de la séance du 20 juin, qui n'est donc plus consultable. La communication de Delbet est bien annoncée comme retranscrite dans le bulletin du 27 juin 1944 et aurait dû apparaître à la page 400 mais plus un mot ne figure finalement dans le corps du texte, je vous laisse aller constater par vous-même<sup>39</sup>. Le pire c'est qu'en plus les académiciens responsables de la journée annoncent s'être constitués en comité secret pendant dix minutes en fin de séance, pour quoi faire ? Ça...

À la suite de cet incident insensé, Delbet écrira : « *La publication de ma communication du 20 juin est définitivement refusée. Le Conseil de l'Académie a trouvé après six mois de réflexion l'argument suivant : en faisant connaître un nouveau traitement de la diphtérie, on empêchera les vaccinations et l'intérêt général est de généraliser ces vaccinations*<sup>40</sup>.../... »

L'affaire n'est pas vénielle, elle revêt un caractère médicalement et éthiquement catastrophique pour la suite car les académiciens français ont volontairement laissé l'humanité dans l'ignorance d'un traitement radical de l'angine diphtérique, acceptant de laisser mourir sans aucun scrupule tous les enfants qui seraient ultérieurement atteints par la maladie. Quelle forfaiture abominable, abandonner des enfants malades à une mort certaine, pourquoi un tel déni d'éthique médicale ? Simplement pour

continuer à faire briller la pauvre gloriole d'un vaccin antidiphtérique inventé en France et dont j'ai déjà dit ce qu'on peut en penser en terme d'efficacité<sup>41</sup>.

Delbet confirme pleinement mes dires, ainsi en 1951 il écrit : « *L'Académie de médecine a décidé délibérément d'étouffer un traitement qui aurait pu sauver des milliers de vies, mais qui aurait risqué de concurrencer une vaccination ; cela prouve quels puissants intérêts dictent à l'Académie sa conduite*<sup>42</sup> ». Cela vous révolte ? Vous n'avez pas fini.

## Pas de traitement pour la polio non plus

À partir de 1943, à Breuil-Magné c'est la poliomyélite antérieure aiguë qui s'invite, catastrophique, contagieuse, tuant et estropiant les enfants. Neveu repart au combat avec son chlorure de magnésium, comme ce jour du 26 septembre où le petit Jean-Claude, 4 ans, entre dans la maladie en présentant une angine rouge fébrile avec syndrome méningé qui rapidement s'associe avec une paralysie flasque de toute la jambe gauche.

On fabrique à la hâte une formule buvable en diluant 5 g de chlorure de magnésium desséché dans 250 ml d'eau et on lui en fait boire 80 ml à 13 h, puis à 16 h, puis le reste à 19 h. Au grand étonnement ravi de ses parents, le lendemain matin Jean-Claude n'est plus fébrile et marche comme à son habitude<sup>43</sup>. Pour Neveu l'affaire était presque banale, il avait déjà essayé d'alerter la communauté ►

37. A. Neveu, *Traitement de la diphtérie par le chlorure de magnésium. Le Concours médical*, p. 13, 01/01/1944.

38. Il s'agissait de la préparation de Gaston Ramon dont l'efficacité fut largement remise en question par la suite, comme ici par exemple : A. Gourvès, V. Reliquet,

P. Lance, S. Rader, B. Guennebaud, M. de Lorgeril, *En finir avec le DTP. Nexus* n° 113, Nov-Dec 2017. <https://www.docteurreliquet.fr/wp-content/uploads/2020/11/nexus2.pdf>

39. *Bulletin de l'Académie de médecine*, 27 juin 1944. <https://gallica.bnf.fr/ark:/12148/bpt6k6430341z/f1.item>

40. F. Delarue, *Les Nouveaux Pariés*, 1971.

41. V. Reliquet, *op. cit.*

42. J. Favier, *Équilibre minéral et santé*. Librairie Le François, 1951, p. 225.

43. A. Neveu, *op. cit.*

► médicale dès 1936 sur ce sujet, mais sans aucun succès. À noter qu'il tenta de secouer les torpeurs une nouvelle fois en 1947<sup>44</sup> sans plus de résultat, tant le *lobby* provaccinal français était déjà tentaculaire à l'époque.

L'idée faramineusement sottise selon laquelle les traitements curatifs sont inutiles pour traiter les maladies à prévention vaccinale va voler quatre fois en éclat sous vos yeux ici.

D'abord, régulièrement, quand un vaccin est efficace il ne l'est jamais totalement et une masse plus ou moins importante de vaccinés pourra quand même contracter la maladie, (100 % des vaccinés contre le Covid développeront au moins une fois la maladie, record d'inefficacité absolument imbattable). Pour ces malades réfractaires à la vaccination il faudrait évidemment un traitement pour prendre en charge les formes graves. Pour suivre il y a toutes les populations défavorisées de par le monde qui n'ont pas accès au vaccin (en supposant que celui-ci soit protecteur), pour quelle raison ces pauvres gens ne pourraient-ils pas bénéficier d'un traitement ?

Puis il y a les malheureux chez qui les vaccins déclencheront des pathologies gravissimes et qu'on refusera d'attribuer au vaccin, et pour finir, ce que les vaccinobéats affectent de ne jamais voir non plus, les malades chez qui la pathologie censée devoir être évitée se trouve directement induite par le vaccin, la cata.

Cette horrible vérité a été soigneusement camouflée pendant le Covid mais le phénomène était si répandu déjà en 1958 avec le vaccin vivant

#### L'OPINION PUBLIQUE DOIT ÊTRE ALERTÉE

Voici un passage de la "Lettre ouverte à Monsieur le Ministre de la Santé", publiée dans "La Vie Claire" de mars 1958 par son Directeur Fondateur, M. H.-Ch. Geffroy :

"... Vous savez, monsieur le Ministre, de par la haute fonction que vous occupez, avez le pouvoir de mettre fin à ce meurtre quotidien. L'offensive de la polio de printemps approche. Elle va venir certainement, en raison du temps doux et humide de cet hiver et des cas sporadiques signalés un peu partout, dès que le soleil commencera à chauffer... Les médecins de France qui n'appliquent pas le traitement cytophlyactique se trouveront complètement désarmés, puisque, de l'aveu même des Américains et des médecins de l'Institut Pasteur, il n'existe aucun traitement spécifique de cette terrible maladie. On vaccinera alors à tour de bras et, ce faisant, on augmentera les cas de polio. Une nouvelle maladie se développera : la "polio vaccinale", aussi meurtrière que l'autre. Quand le mal sera fait, que des milliers d'enfants seront morts, on cessera de vacciner car vous vous rendrez compte, alors, de l'épouvantable responsabilité que vous aurez prise en n'intervenant pas à temps..."

Inutile de dire que cette lettre n'a jamais eu d'autre suite qu'une recrudescence de la publicité officielle, dans toute la grande presse, en faveur du VACCIN contre la polio...

Devant la carence des Pouvoirs publics, c'est au public français qu'il appartient de se défendre et de défendre ses enfants contre les déments criminels de la Médecine officielle.

Répandez ce tract, faites-le répandre par vos amis, soutenez les efforts de "La Vie Claire".

#### La Vie Claire

est une revue apolitique, sans attaches confessionnelles, sans but lucratif et véritablement indépendante.

Elle consacre toutes ses ressources à mener des campagnes dont le but est d'améliorer la condition matérielle de l'homme et de permettre son évolution spirituelle.

Si vous approuvez son programme, soutenez ses efforts en vous abonnant : "La Vie Claire", 42, rue de Romainville, Montreuil (Seine). C.C.P. Paris 16251-05. (Spécimen gratuit sur demande).

## Tétanos, et on continue

L'histoire bégaye, on ne s'en étonnera plus, je serai donc bref. Comme l'a dit un jour le Docteur Jean Méric, « 70 ans de médecine vaccinale inadéquate ont empêché l'étude d'autres moyens de lutte contre le tétanos<sup>45</sup>. » On ne quitte pas la Charente-Maritime mais on se retrouve à l'hôpital de Saint-Jean d'Angely où il faut s'intéresser aux hardiesses thérapeutiques d'un certain Docteur Fumeron, voilà ce que nous décrivait un de ses collègues nantais, le Docteur Claude Chevreuil : « Un matin, est arrivé un jardinier soigné trop tard, il était déjà en lame de ressort. Estimant bien sûr cet homme perdu, il eut l'idée de recourir au chlorure de magnésium.../... Il lui injecta par voie intra-veineuse une ampoule de 10 cc à 25 %, donc 2,5 g, en 20 minutes.../... Il eut la surprise, une vingtaine de minutes après.../... de le découvrir assis sur son lit et demandant à boire. Très surpris mais très encouragé, notre confrère hospitalier continua pendant quelques jours les mêmes injections, le jardinier repartit chez lui, guéri.../...<sup>46</sup> »

Je rappelle qu'à ce jour aucun traitement curatif du tétanos n'est officiellement reconnu, même si en 1980 une étude très sérieuse venait pleinement confirmer les travaux de Fumeron<sup>47</sup>.

En 2006 en France, un étourdi de rédacteur appointé par le groupe « Information Hospitalière » publia un article favorable à l'utilisation du chlorure de magnésium dans le traitement du tétanos. Rassurez-vous, ce papier a été prestement effacé de leur site sans la moindre explication<sup>48</sup>. On vous l'a dit et répété, jamais de traitement curatif pour une maladie

44. A. Neveu, *Les propriétés pharmacodynamiques et thérapeutiques du magnésium*. Journées thérapeutiques de Paris, 1947.

45. J. Méric, *Vaccinations, je ne serais plus complice*. Éditions Marco Pietteur, 2004.

46. C. Chevreuil, *À propos des états de fatigue*. *Les Cahiers de Biothérapie*, n° 39, sept. 1973, p. 221-3.

47. C. Hsu, S. L. Yeoh, *Magnesium in tetanus: a systematic review of the literature 1980-2017*. 5<sup>th</sup> International Congress on infectious diseases. *J Infect Dis Ther*.

<https://www.omicsonline.org/proceedings/magnesium-in-tetanus-a-systematic-review-of-the-literature-1980-2017-82611.html>

48. <http://www.informationhospitaliere.com/dico-76-tetanos.html>. Naturellement, une demande d'explication leur a été adressée, restée sans réponse.



faisant l'objet d'une vaccination, c'est pourtant clair !

S'agissant de cette pathologie étonnante je vous conseille d'aller retrouver tous les tenants et aboutissants dans mon bel article d'octobre 2022 qui traitait du sujet<sup>49</sup>, ainsi que dans le formidable ouvrage que Françoise Joët lui avait entièrement consacré<sup>50</sup>.

Un dernier commentaire sur ces trois navrants chapitres. Les forcenés du vaccin vous ont démontré ici par trois fois que leurs raisonnements coïncident aux entournures, en fait on ne devrait jamais commercialiser de vaccin en prévention de maladies qui demeurent facilement curables par des traitements sûrs et éprouvés... Et c'est exactement l'inverse qui se produit, on interdit les traitements qui guérissent ces pathologies. Et tant pis pour la casse en terme de santé publique, le fric et la gloriole avant tout.

## Le chlorure de magnésium, pour finir

Ce vieux produit n'a jamais démerité<sup>51</sup>. Chevreuil, toujours dans son article publié dans *Les Cahiers de Biothérapie*, expliquait « qu'à cette époque, avec le chlorure de magnésium, jamais je n'ai perdu un enfant par toxicose<sup>52</sup> ». Utilise-t-on toujours les perfusions de ce produit dans les grands états infectieux et les septicémies, de nos jours ? Strictement jamais, on se replie systématiquement vers une profusion d'antibiotiques divers et

on se plaint en plus que les germes développent des résistances, de ce fait certains Folamour décuplent leurs efforts vénéneux pour nous préparer de futurs traitements parfaitement cauchemardesques, mais extrêmement rémunérateurs<sup>53</sup>.

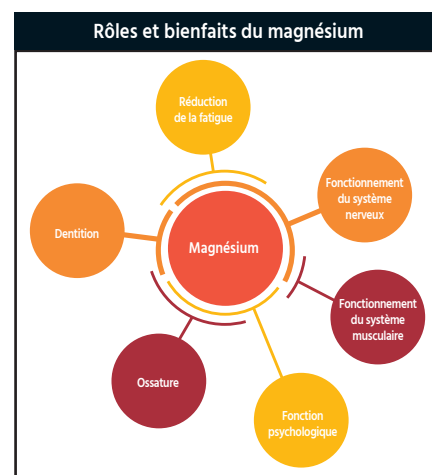
Dans le même article, Chevreuil témoignait de l'extraordinaire efficacité du chlorure de magnésium injectable dans le traitement du zona, « .../... en l'espace de douze heures les douleurs brûlantes de mon client cessèrent et trois jours après les vésicules commencèrent à flétrir et aucune autre n'apparut ». Par chance nous disposons encore des posologies qu'il utilisait à l'époque.

Évidemment, personne ne vous parle d'un traitement radical pour le zona puisque précisément on explique à notre troisième âge qu'il devrait se faire... vacciner. Et vous l'avez compris, si vous attrapez un zona quand même, on vous laissera juste vos yeux pour pleurer.

Il existe un petit opuscule fort bien fait signé par ma copine Alix Lefief, celle-là même qui m'a aidé à réaliser mon beau livre sur l'iode. De « Abcès » à « Taches de vieillesse » en passant par asthme, constipation, eczéma, mal de tête, rhume, verrues, dépression ou encore asthénie, elle a soigneusement répertorié pas moins de 54 pathologies diverses et variées chez qui le produit peut induire soit une amélioration, soit une guérison radicale des symptômes<sup>54</sup>. Merci pour nous, Alix, et on t'embrasse très fort.

## Le magnésium pour les physiologistes

Si les traitements par le magnésium sont ringardisés par la majorité des médecins c'est parce que personne ne leur en a enseigné l'usage, ce qui laisse évidemment le champ libre à toutes les molécules toxiques (mais brevetées) de la Terre, nos savoirs fondamentaux sont pourtant très avancés. On a compris depuis longtemps l'importance de cet élément dans une foule innombrable de réactions biochimiques, c'est le quatrième élément le plus abondant de l'organisme. Il participe à la régulation de l'influx nerveux (pensez au tétanos et à la polio...) comme à la thermogénèse, à la gestion du stress, du sommeil, de la dépression, à la construction des os comme des dents, à la contraction musculaire (dont les cellules cardiaques), à nos défenses immunitaires, etc. Il intervient également dans la régulation de l'inflammation, de l'allergie et du métabolisme glucidique. Il pourrait même détenir des propriétés radio-protectrices<sup>55</sup>. ▶



49. V. Reliquet, *Diphthérie-Tétanos ou l'affaire du bâton anti-éléphant*. Revue *Du Neuf pour ma santé !*, n° 7, octobre 2022.

50. F. Joët, *Tétanos, le mirage de la vaccination*. Fiat Lux Éditions, 2021.

51. J. L. Darrigol, *Le chlorure de magnésium, vertus, secrets, bienfaits*. Éditions Dangles, 2013.

52. La toxicose est aujourd'hui une notion abandonnée. La définition du *Larousse* était la suivante : « Intoxication endogène produite par des toxines de germes infectieux, des troubles métaboliques ou glandulaires. Les causes de la toxicose, qui sont multiples et habituellement intriquées, font intervenir trois facteurs : le terrain, une erreur de diététique et un élément déclenchant » (*Lar. Méd.* t. 31972).

53. <https://www.aimsib.org/2023/12/17/oms-et-multiresistance-bacterienne-la-prochaine-plandemie-a-commence/>

54. A. Lefief-Delcourt, *Le chlorure de magnésium*. Éditions Leduc, 2010.

55. N. Chen, R. J. Xu, L. L. Wang, M. Zhang, S. C. Feng, J. Y. Zhou, Y. Tu, *Protective effects of magnesium sulfate on radiation induced brain injury in rats*. *Curr Drug Deliv.* 2018;15(8):1159-1166. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29366417/>

► Comme nous l'avons vu au début de cet article, il est vain d'espérer déduire le statut magnésien d'un *Sapiens* par la pauvre mesure de son dosage sanguin. Il existe pourtant une méthode fiable pour l'évaluer, c'est le test de charge en magnésium. On perfuse « une solution saline isotonique de sulfate de magnésium par voie intraveineuse sur 4 à 12 heures selon les auteurs (30 mmol ou 0,1 mmol par kg), puis on mesure le magnésium excrété au cours des 24 à 48 heures suivant le début de la perfusion. Les sujets au statut en magnésium normal retiennent normalement 5-6 % de la charge, tandis que les patients avec déficience peuvent en retenir jusqu'à 31-57 %<sup>56</sup> ».

Classification de la déficience en magnésium		
Déficience en Mg	Mg sérique	Signes et symptômes
STADE I (déficience marginale)		
Latente	> 25 % et < 50 % ↓ ↑ normal	Hyperexcitabilité neuromusculaire Crampes, tremblements Céphalées Troubles électrolytiques Spasmophilie
Occulte		
Subclinique (+ ↓ Mg <sup>ser</sup> )		
STADE II (déficience franche)		
Aiguë	↓ ↑ abaissé	Symptomatologie du stade I accentuée + arythmies + baisse de la performance d'endurance + myopathie (carence grave)
Chronique		
Extrême		
Fatale		
Source : <a href="https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicalesuisse-74/magnesium-et-activite-physique#tab=tab-read">https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicalesuisse-74/magnesium-et-activite-physique#tab=tab-read</a>		

La technique est évidemment lourde mais elle est inconnue de la plupart des médecins hospitaliers qui devraient néanmoins s'en saisir régulièrement en évaluation de patients atteints par des syndromes dépressifs sévères, des troubles du rythme cardiaque ou en post-infarctus par exemple, au lieu de se propulser



ZOOM SUR L'ACTU

## HYPERACTIVITÉ ET MAGNÉSIMUM

Jusqu'ici, les médecins incriminaient la dopamine, une hormone du cerveau, à l'origine de la THADA (Trouble de l'hyperactivité avec déficit de l'attention). Une équipe du CHU de Nîmes entend l'affaire différemment. En mesurant le taux de magnésium chez quarante enfants hyperactifs, ils ont constaté que la courbe était à chaque fois très basse. Ces sont des enfants dont les parents aussi manquent de magnésium. Or, après quatre mois de supplémentation au chlorure de magnésium, les symptômes de ces enfants ont disparu. Cette piste mériterait d'être largement plus explorée avant de prescrire la *Ritaline*®, un dérivé d'amphétamines aux effets secondaires dévastateurs.

\* [https://www.iedm.asso.fr/wp-content/uploads/2021/01/SANTE\\_INTEGRATIVE\\_No15\\_HYPERACTIVITE.pdf](https://www.iedm.asso.fr/wp-content/uploads/2021/01/SANTE_INTEGRATIVE_No15_HYPERACTIVITE.pdf)

immédiatement vers des médicaments prescrits pour la vie afin d'atténuer les symptômes... Je sais, je rabâche.

Il est évident que pour des populations entières ce type de test demeure infaisable, mais rien ne les empêche de se soumettre à une supplémentation drastique puis d'évaluer au bout de quelques semaines la qualité des résultats produits.

## Magnésium et activité sportive

Voici une notion qui n'attire hélas plus la curiosité des chercheurs et qui se heurte sempiternellement au même problème, on ne sait pas évaluer le statut en magnésium par des méthodes simples et facilement reproductibles.

Les repas riches en hydrates de carbone (en sucres) et en végétaux semblent augmenter le statut en magnésium, heureusement c'est la manière de manger adoptée par la plupart des sportifs mais de la plupart seulement car certains

(boxeurs, gymnastes, judokas) se carencent volontairement en calories (donc en magnésium) pour rester à poids constant.

Chez les sumotori en revanche pas d'inquiétude, un repas de base à partir de leur ragoût favori, le *chanko nabe*, leur apporte... 10 000 calories<sup>57</sup> sachant qu'en plus ils passent à table autour du même plat deux fois par jour. Mais pour la petite gymnaste de 40 kg prudence, les carences peuvent rapidement la guetter.

Si l'on distingue les deux types fondamentaux d'exercice, en aérobie (pour l'endurance) et en anaérobie (développer de la force brute), peu de différences apparaissent.

Une étude avait bien mis en évidence une certaine résistance à l'épuisement conférée par une supplémentation en magnésium<sup>58</sup> mais d'autres ont montré que cette supplémentation était inutile pour augmenter les capacités globalement ergogènes (puissance et résistance) des sportifs<sup>59</sup> mais attention, leurs pertes sudorales peuvent être très importantes et nécessitent d'être

56. R. W. Bielinsky, *Magnésium et activité physique. Revue Médicale Suisse*, juil. 2006. <https://www.revmed.ch/revue-medicalesuisse/2006/revue-medicale-suisse-74/magnesium-et-activite-physique#tab=tab-read>  
 57. Le *chanko nabe* est composé de grandes quantités de protéines, généralement du blanc de poulet sans la peau, de poisson frit, de tofu, de bœuf et de légumes. Phénoménalement riche en protéines et servi en quantité massive avec de la bière (jusqu'à 6 pintes) et du riz pour augmenter l'apport calorique, jusqu'à 10 bols par repas. <https://quadra-force.com/le-sumoregime-et-entrainement-enorme/>  
 58. L. R. Brilla, K. B. Gunter, *Effect of magnesium supplementation on exercise time to exhaustion. Med Exercise Nutr Health*, 1995;4:230.  
 59. I. J. Newhouse, E. W. Finstad, *The effects of magnesium supplementation on exercise performance. Clin J Sport Med.*, 2000 Jul;10(3):195-200. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10959930/>

prises en compte dans le calcul global des apports journaliers. Souvenez-vous d'Audrey et de sa course folle de 91 kilomètres en 21 heures dans le désert marocain avec seulement 2 000 calories et 12 litres d'eau<sup>60</sup> !

Des études assez anciennes avaient démontré qu'une supplémentation de 360 mg de sels de magnésium pouvaient provoquer une diminution de la lactatémie et donc retarder l'apparition des crampes, la mesure semble intelligente car de toute manière elle demeure parfaitement sans danger<sup>61</sup>.

## Quels apports journaliers en magnésium ?

Nous voici rentré dans la partie pratique de cet article, quoi et en quelle quantité ? Hélas la question est complexe. La majorité des auteurs vous propose d'en absorber 6 mg/kg/j.

Les États-Unis ont édité en 2005 le tableau ci-dessous concernant les apports journaliers recommandés (AJR), la belle affaire, il est rare qu'un morceau de pain vous affiche sa teneur en magnésium.

Enfants de la naissance à l'âge de 3 ans	40-80 mg
Enfants âgés de 4 à 6 ans	120 mg
Enfants âgés de 7 à 10 ans	170 mg
Adolescents et hommes adultes	270-400 mg
Adolescentes et femmes adultes	280-300 mg
Pendant la grossesse	320 mg
Pendant l'allaitement	340-355 mg

Il faut complexifier la chose en prenant en compte le fait que l'absorption

digestive des sels de magnésium dépend énormément du type de sel utilisé (Cf. *infra*) et est diminuée par la proportion de graisses dans l'alimentation ainsi que par les teneurs en fer et en calcium.

De plus, le phénomène marche aussi à l'envers, le magnésium freine l'absorption de ces deux éléments fondamentaux. Idéalement il faut absorber ses compléments magnésiens avec un plat plutôt sucré et végétal et privilégier les aliments qui en sont encore naturellement riches (Cf. *infra*).

## Du magnésium dans les aliments

Le champion toute catégorie c'est le sel de Nigari (*photo*), qui en regorge : 11 500 mg/100 g, et qui ne coûte rien, 5 €/kg<sup>62</sup>.



Remettons aussi au goût du jour le *Pianto*<sup>63</sup>, qui contenait un concentré de 45 kg de légumes dans 300 ml. Il coûtait évidemment une fortune mais aucune constipation ne lui résistait, le produit existe toujours sur une recette qui le rend moins cher<sup>64</sup>.

Rendons hommage aux bigorneaux, 410 mg/100g, et à certains cacaos, parfois riches de 400 mg/100g.

Voici une courte liste des principaux produits consommés en Europe (plus de détails ici<sup>65</sup>). ►

Teneur en magnésium de quelques aliments	
<b>Noix et graines (par 100 g)</b>	
Graines de tournesol	300 mg
Amandes	240 mg
Noix de cajou	220 mg
Cacahuètes	150 mg
Noix	140 mg
<b>Céréales (par 100 g)</b>	
Son de blé	400 mg
Germes de blé	300 mg
Pain complet	100 mg
<b>Légumineuses (1/2 tasse)</b>	
Tofu	95 mg
Haricots	70 mg
Petits pois cuits	50 mg
Lentilles cuites	45 mg
<b>Fruits et légumes</b>	
Pomme de terre cuite (1 pièce)	55 mg
Épinards cuits (1/2 tasse)	80 mg
Avocat (1/2)	35 mg
Banane (1 pièce)	35 mg
Noix	140 mg
<b>Fruits de mer (par 100 g)</b>	
Crevettes cuites et pelées	45 mg
Saumon	30 mg
<b>Eaux minérales (par litre)</b>	
Perrier	7 mg
San Pelligrino	8 mg
Henniez	20 mg
Évian	24 mg
Valser	54 mg
Contrex	82 mg
Badoit	85 mg
<b>Divers (par 100 g)</b>	
Chocolat noir	110 mg
Source : <a href="https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicalesuisse-74/magnesium-et-activite-physique#tab=tab-read">https://www.revmed.ch/revue-medicale-suisse/2006/revue-medicalesuisse-74/magnesium-et-activite-physique#tab=tab-read</a>	

60. V. Reliquet, *Pasteur a-t-il découvert le vaccin contre la rage ? Revue Du Neuf pour ma santé !*, n° 18, septembre 2023.

61. S. W. Golf, D. Böhmer, P. E. Nowacki, *Is magnesium a limiting factor in competitive exercise? A summary of relevant scientific data.*

Eds. Magnesium 1993, London : John Libbey & Co, 1993; 209-20.

62. [https://www.etiketbio.eu/petits-prix-epicerie/21875-celnat-nigari-1kg-3273120013671.html?gclid=EA1a1QobChMxcPjtatgwMVwDkGAB11FggkEAQYASABEgKeCfD\\_BwE](https://www.etiketbio.eu/petits-prix-epicerie/21875-celnat-nigari-1kg-3273120013671.html?gclid=EA1a1QobChMxcPjtatgwMVwDkGAB11FggkEAQYASABEgKeCfD_BwE)

63. <https://alternatif-bien-etre.com/sante-et-emotions/restons-concentre/>

64. <https://www.mondebio.com/recherche.php?rech=pianto>

65. <https://www.nutritionniste-paris.com/2023/03/04/aliments-carences-magnesium/>



Le chlorure de magnésium est trop peu reconnu. Facile à préparer, simple à prendre, peu coûteuse, cette poudre blanche devrait pourtant figurer dans toute bonne pharmacie familiale. C'est bien ce que voulait Marie-France Muller en écrivant son livre *Le chlorure de magnésium : un remède miracle* (Éditions Jouvence, 2020) dans lequel on trouve tout ce qu'il faut savoir sur ce complément alimentaire naturel... Sans oublier la liste de toutes ses vertus : fatigue passagère, manque de tonus, constipation, problème de mémoire ou d'irritabilité mais aussi d'angine, de grippe, de gastro-entérite, etc. La liste des indications du chlorure de magnésium est impressionnante et vous trouverez très certainement une affection qui vous touche. Bonne lecture...



Parfois, même nos papys de concours disent des bêtises, écoutez celle-là elle est amusante, du même auteur que la citation finale : « *J'ai fait faire des comprimés magnésiens qui permettent de suppléer à l'insuffisance actuelle des aliments. C'est une solution du problème ; ce n'est pas la bonne. Il est ridicule de prendre comme un médicament une substance qui est en réalité un aliment. Jamais d'ailleurs des populations entières ne se résoudreont à prendre chaque matin des comprimés pour éviter un mal dont elles ne se sentent pas immédiatement menacées*<sup>71</sup> ».

Mais si Papy Pierre, on va se supplémenter, la vie est bien trop belle sous magnésium, merci pour nous !

« *Le cancer est regardé comme un fléau de l'humanité, fléau dont on ne peut triompher que par des moyens puissants, de vastes opérations ou des radiations d'une grande énergie. Le prévenir par l'alimentation, c'était par trop disproportionné avec le mal pour être pris au sérieux* ».

Professeur Pierre Delbet |

## ► En compléments alimentaires, une foule de présentations

On l'a vu, 70 % des Terriens sont carencés, le marché aiguise donc beaucoup d'appétits industriels.

On a coutume de présenter les différents sels en fonction de leur ancienneté, de même on raconte que plus ils sont récents meilleurs ils sont. Mais aucun n'a été testé si longtemps et sur une telle profusion d'indications que le chlorure de magnésium, qu'on s'en souviene.

**1<sup>re</sup> génération** : oxyde, chlorure, hydroxyde, sulfate, carbonate.

**2<sup>e</sup> génération** : citrate, gluconate, lactate, aspartate, glutamate.

**3<sup>e</sup> génération** : bisglycinate, glycérophosphate, hydrolysats de protéines.

Le magnésium marin a fait fureur à une époque, il tombe sévèrement en

désuétude compte tenu de sa digestibilité finalement modeste.

Bien sûr, les troisièmes générations sont mieux tolérées sur le plan digestif (encore que ce soit une question de dose) mais ils sont beaucoup plus chers.

La mode actuelle est indiscutablement à l'usage du bisglycinate car les populations vieillissantes manquent de glycine, un acide aminé dit indispensable mais non essentiel<sup>66</sup>.

Idéalement on l'associe avec une prise de vitamine B6<sup>67</sup> voire aussi de taurine<sup>68</sup> pour une meilleure biodisponibilité, on peut aussi proposer des formules liposomales<sup>69</sup>.

Dans tous les cas en consommer autour de 150 à 300 mg/j et en profiter pour l'associer à votre obligatoire vitamine D3 hivernale<sup>70</sup> à moins que vous préfériez mal vieillir et plus souffrir, mais voilà une devise qui ne plaira pas beaucoup aux lecteurs de cette revue, tous tournés vers le bonheur de vivre en bonne santé.

Docteur Vincent Reliquet



66. Indispensable pour une bonne santé de tous les tissus, osseux, cutanés et musculaires, pour la synthèse du glutathion, la santé cardio-vasculaire, neuropsychique et les performances sportives. Mais non essentiel car l'organisme sait la synthétiser tout seul.

67. <https://www.nutriorigines.com/boutique/produits/neaxiance/duomag-150-une-formule-magnesium-bien-assimilee-et-bientoleree>

68. <https://novoma.com/products/magnesium-bisglycinate>

69. <https://nutriandco.com/fr/produits/magnesium>

70. V. Reliquet, *La formidable ingéniosité du système D*. Revue *Du Neuf pour ma santé* !, n° 9, décembre 2022.

71. P. Delbet, *Politique préventive du cancer*. Éditions Denoël, 1943.

<https://mediawikihackuarium.cleverapps.io/images/d/d3/Delbet-PolitiquePreventiveCancer-MisEnPage-20140809.pdf>

## France-Soir décrété journal de désinformation

Je revois encore ma grand-mère pendant ses vacances estivales sur la côte bretonne, elle n'aurait jamais pu imaginer passer une fin de repas sans pouvoir s'installer dans son fauteuil (où on avait interdiction de s'asseoir) avec une cigarette à la bouche, un café sur l'accoudoir... et *France-Soir* entre les mains. Tous les jours de tous les étés de tous les ans, pendant au moins vingt ans !

Une fois le rituel immuable passé, les autres adultes se séparaient les pages pour prendre connaissance des nouvelles les plus saillantes puis ils s'échangeaient les feuillets, avec des airs graves et compassés. *France-Soir*, c'était du sérieux.

Et puis la vie passe, de nombreux êtres ont disparu au cours du XX<sup>e</sup> siècle, mais *France-Soir* a survécu. Arrivent le Covid, les rhétoriques et les discours officiels tous repris par l'ensemble de la presse, ceux que cette unanimité étonne peuvent aller chercher à en comprendre la raison dans un exposé que j'avais présenté au Conseil Scientifique

Indépendant (CSI) en 2022<sup>1</sup>. Donc, quand l'écrasante majorité des titres de presse joue le jeu de la soumission cauteleuse, à la fois à leurs richissimes propriétaires et aux pourvoyeurs de généreuses subventions gouvernementales, que voulez-vous qu'il adienne aux rares journaux qui refusent de se soumettre, mettant ainsi en danger toute la crédibilité des autres ?

C'est Roselyne Bachelot en 2021, alors Ministre de la Culture, qui, sur ordre présidentiel, avait décidé d'œuvrer pour que *France-Soir* ne puisse plus bénéficier du statut de média en ligne, aiguillonnée par le Syndicat national des journalistes (SNJ) qui jugeait « inadmissible » que ce site « puisse répandre en toute impunité de fausses informations et des thèses complotistes dangereuses pour la société », et qui demandait « la cessation immédiate de ces publications par tous les moyens juridiques ou autres qui s'imposent ».

Faire taire *France-Soir* par tous les moyens juridiques ou autres, par a force et par les armes aussi pendant qu'on y est ? Un des seuls journaux

où les opposants scientifiques les plus légitimes du monde (Péronne, Raoult, Sabatier, Zizi, Fouché, Cotton, Kulldorf, Bhattacharya, Kory, Malone, etc.) ont pu s'exprimer sans crainte ? Mais dans ces temps de violence inouïe perpétrée par le narratif officiel, une seule voix dépasse et tout le concert est menacé, il fallait donc faire taire *France-Soir*, lui ravir son agrément de média pour ainsi tarir ses sources de financements. C'est fait.

En juillet 2024 la décision est tombée, écoutez plutôt l'exposé de la CPPAP<sup>2</sup>: *France-Soir* « expose sous un jour favorable des conduites thérapeutiques et préventives qui sont susceptibles de détourner des malades de thérapies conformes à l'état actuel des connaissances scientifiques. En particulier, votre site promeut l'efficacité du traitement de la Covid-19 par l'hydroxychloroquine et enjoint filles et garçons à ne pas se faire vacciner contre le papillomavirus, en utilisant de manière tronquée des données officielles ou des études publiées dans la littérature scientifique ou en présentant comme revêtant une valeur scientifique des prises de positions d'experts<sup>3</sup> ».

Ça ne s'invente pas. Vous êtes un journal d'information générale et vous ne coupez pas dans les conceptions scientifico-mafio-industrielles de la médecine officielle ? Le ministère de la Culture vous coupe les vivres. Résistons, il est encore possible de procéder à des dons, mais ils ne sont plus défiscalisables, c'était le but, ici : <https://francesoir.fr/soutien>

*France-Soir*, depuis ma grand-mère je t'aime !



1. <https://www.conseil-scientifique-independant.org/csi-n40-du-27-01-2022-vincent-reliquet-et-helene-banounles-origines-du-virus/>

2. Commission Paritaire des Publications et Agences de Presse.

3. <https://francesoir.fr/politique-france/france-soir-gagne-contre-le-ministere-de-la-culture-qui-nevermoins-lui-retire-son>

## Pas de sushi pour les femmes enceintes ?

**La nutrition des futures mamans impose une double attention médicale, évidemment : parce que leurs choix alimentaires vont largement influencer sur la qualité de leurs grossesses comme de leurs *post-partum* respectifs, mais aussi et surtout parce que leurs petits captifs intra-utérins n'ont pas d'autre choix, pendant neuf mois, que de se laisser perfuser sans rien choisir.**

Il y a quelques jours, je suis tombé sur un article rédigé par une dame que je n'aime pas, enfin une dame... en fait on n'en sait jamais rien avec les articles de presse. Elle dit qu'elle se prénomme Roselyne, de toute façon même si son vrai prénom c'est René, ça n'a pas la moindre importance. Et que nous écrit-elle (ou il), dans son très mauvais journal complètement inféodé aux industriels du médicament, *JIM.fr* ? Que les femmes enceintes ne devraient pas manger de sushis<sup>1</sup>, et moi qui ne le savais même pas !

Je m'attendais évidemment à ce que Roselyne-René me scotche au fond de ma chaise avec une découverte bien horrible de parasite aquatique nouvellement mis en évidence dans le poisson cru, mangeur de fœtus voire boucheur de cordon ombilical. En fait à la lecture de sa prose on s'aperçoit qu'il n'en est rien, il/elle voulait juste nous alerter sur les conséquences pour la santé des futurs bébés de la concentration de mercure dans le poisson ingéré par les parturientes. Quel rapport avec les espèces privilégiées par les fabricants de sushis, ou par le fait que la viande de ces bestioles demeure majoritairement consommée crue ? Aucune, RR (je l'appelle RR, à présent on est intimes) nous a fait un titre accrocheur qui ne repose sur rien de rien.

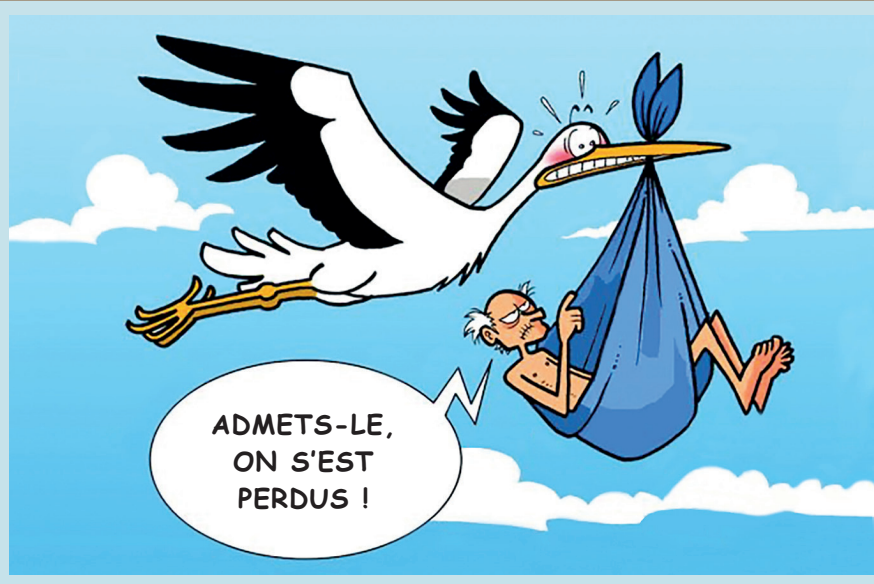
Elle dit que son nom de famille c'est Peluchon, à mon avis c'est un nom de scène tellement ce serait grotesque de s'appeler comme ça, entre pelote et polochon, la pauvre avec un patronyme pareil elle ne pouvait finir que dans la presse sans indépendance ni éthique ni style pour gagner sa vie. Elle voulait se référer en fait à un travail récent *a priori* sérieux<sup>2</sup> qui explique « grosso modo » que plus le poisson vit longtemps, plus il se charge en méthylmercure, un composé ultra toxique pour le fonctionnement des protéines. La belle affaire, on le savait depuis des lustres que la consommation de grands poissons nous expose à consommer beaucoup plus de toxiques que quand on s'alimente avec des petits, à la durée de vie très courte. L'article nous démontre que plus les femmes consomment de mercure pendant leurs grossesses et plus le QI de leurs bébés plonge dans les abysses, là encore quelle nouvelle ? On le savait depuis belle lurette que le mercure vaccinal induisait des effets catastrophiques et définitifs sur le neurodéveloppement des bébés<sup>3</sup>. Si RR avait eu le droit salarial de se pencher sur la question dans les années 2000, elle ne viendrait pas nous raconter des salades (d'algues) sur les sushis en 2024.

Au final, que retenir de l'article de Polochon ? Certainement pas que les sushis sont toxiques en général, mais que seuls ceux qui contiennent de l'espadon et du thon devraient être évités. On nous redit dans cet article que les saumons d'élevage actuels ne sont



© Adobe Stock

## L'IMAGE HUMORISTIQUE DU MOIS



plus contaminés aux métaux lourds, je continue à nourrir un énorme doute sur cette question car tous ces fjords naturels, lieux d'élevage de prédilection, sont naturellement riches en éléments de ce genre.

Chères femmes enceintes, votre vie est si précieuse, peut-être ne devriez-vous consommer que des sardines, des maquereaux et des harengs pendant neuf mois, parmi tous les produits de la mer que l'on vous propose... ? Sans oublier de vous supplémenter en iode. Mais ça, Madame Pelote ne le découvrira pas avant vingt ans car quand elle sera en retraite elle aura enfin le droit de lire mon livre.

1. [https://www.jim.fr/viewarticle/pas-sushis-femmes-enceintes-2024a1000cc?ecd=wnl\\_all\\_240704\\_jim\\_dailydoctor\\_etid6643162&uac=241379AV&implD=6643162&sso=true](https://www.jim.fr/viewarticle/pas-sushis-femmes-enceintes-2024a1000cc?ecd=wnl_all_240704_jim_dailydoctor_etid6643162&uac=241379AV&implD=6643162&sso=true)  
2. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38940366/>  
3. <https://www.aimsib.org/2019/11/11/thiomersal-science-officielle-et-science-officiuse/>

Chaque mois, je m'engage à vous proposer un repas idéal, toujours pour 4 personnes. Rapide à exécuter, en lien avec la saison, peu calorique car systématiquement pauvre en sucre, équilibré, évidemment économique et surtout formidablement goûteux. Bon appétit, et sans se fouler !

## Le choix du mois de septembre :

- Rillettes de maquereaux
- Tournedos au *chutney* de tomates vertes
- Compote de pomme, rhubarbe et framboise



### Rillettes de maquereaux (préparation : 25 minutes, réfrigération : 1 heure minimum)

Puisqu'on vient de voir qu'il faut porter la plus grande attention au choix du poisson quand on se prépare à le servir aux femmes enceintes, voici le top gustatif et micronutritionnel de ce qu'on peut réaliser avec un maquereau pour masquer la puissance naturelle de sa saveur, n'oublions pas la fréquence des nausées qui assaillent nos fragiles pré-mamans. Des oméga-3 en masse, le tout bien caché au fond d'un bouquet de fraîcheur et de puissance aromatique, on commence.

- 1 gros maquereau
- 1 citron
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 5 cl de vin blanc
- 1 branche de thym
- 1 feuille laurier
- Fines herbes fraîches, ciboulette, aneth...
- 1 cuillère à café de sel gris
- 5 grains de poivre
- Sel et poivre

1. Préparez un court bouillon dans une casserole assez grande pour tenir le maquereau vidé, débarrassé de sa queue et de sa tête. Ajoutez le vin, le thym, le laurier, le gros sel et le poivre du moulin. Mouillez à hauteur et laissez cuire 10 minutes à frémissement.

2. Égouttez le poisson. Prélevez délicatement la chair en évitant les arêtes et la peau. Émiettez-la dans un bol et laissez parfaitement refroidir.
3. Ajoutez le fromage blanc, la moutarde et les herbes hachées. Écrasez grossièrement les grains de poivre et ajoutez-les.
4. Assaisonnez selon vos goûts avec la quantité de sel, poivre et jus de citron. Réservez au moins une heure au frais avant de servir.

**Mon avis :** personne ne réalise les mêmes rillettes que son voisin. On peut charger en maquereau, sur-adoucir avec plus de fromage blanc, exagérer la quantité de fines herbes, puis surprendre par le choix du pain, grillé ou non, voire le remplacer par des blinis.

### Tournedos au *chutney* de tomates vertes (préparation : 35 minutes, cuisson : 1 heure)

Le plat de bistrot par excellence, réservé aux vrais amateurs de viande rouge. L'équilibre de l'ensemble tient tant au mélange des saveurs que des couleurs. De fabrication simple, le *chutney* et le lard viennent bouleverser la quiétude de l'habituel steak frites. Et quand apparaît en bouche le parfum de la sauce flambée au cognac, alors là, comment dire...

- 4 tournedos
- 8 lanières fines de poitrine fumée
- 8 pommes de terre nouvelles

- 500 g de tomates vertes
- 1 écorce de citron vert bio
- 80 g de beurre salé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe rase de cassonade
- 2 cuillères à soupe d'huile Isio 4
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 6 cl de cognac
- Sel et poivre

1. Incisez la peau des tomates et plongez-les dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que les peaux commencent à se rouler. Égouttez et rafraîchissez-les. Détaillez-les en lanières en les débarrassant des pépins. Mettez-les dans une casserole. Ajoutez le vinaigre, la cassonade et l'écorce de citron vert. Salez, poivrez et faites cuire à feu doux 30 minutes en remuant régulièrement.
2. Lavez, épluchez et détaillez les pommes de terre. Mettez 60 g de beurre et une cuillère à soupe d'huile dans une poêle. ▶



- ▶ Chauffez à feu vif puis jetez-y les pommes de terre afin qu'elles dorent pendant 5 minutes, puis baissez le feu et laissez-les cuire 20 minutes à feu doux en remuant légèrement.
- 3. Enroulez les tournedos avec le lard (tenez-les en place grâce à de la ficelle de cuisine). Faites chauffer le reste du beurre et de l'huile dans une autre poêle 10 minutes avant la fin de la cuisson du *chutney* et des pommes de terre. Faites cuire les tournedos 4 à 5 minutes par face. Salez et poivrez les pommes de terre et la viande.
- 4. Placez chaque tournedos dans une assiette. Servez les pommes de terre et le *chutney*. Décorez de quelques feuilles de salade.
- 5. Récupérez la poêle de cuisson de la viande encore chaude et ajoutez 6 cl de cognac. Flambez, grattez les sucs et ajoutez 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Amenez à température et nappez généreusement la viande de votre sauce.

**Mon avis :** savoir à quels convives on s'adresse. Le végétarien va trouver le temps long tandis que les vrais amateurs de viande saignante s'extasieront pendant des heures, surtout si un petit Bourgueil rouge vient les aider à faire glisser l'ensemble, servi tout gaillard et bien frais.

## Compote de pomme, rhubarbe et framboise

(préparation : 15 minutes, cuisson : 30 minutes)

Les compotes du commerce sont généralement surchargées de pesticides puisque les industriels écrasent des fruits entiers. De plus, leur teneur en sucre se révèle parfois catastrophique. Ici on maîtrise tout, on utilise nos vieux fruits moches et on augmente notre plat en providentielles fibres, propres à aider les transits flâneurs. La framboise apporte une complexité finale mais le dessert fonctionne parfaitement sans fruit rouge.

- 600 g de pommes
- 400 g de rhubarbe
- 60 à 100 g d'éclats de framboises surgelées
- 1 demi-jus de citron



- 1 à 2 bâtons de cannelle
- Sucre, en fonction des besoins

1. Pelez les pommes, ôtez les queues et les centres. Tronçonnez les tiges de rhubarbe en morceaux de 3 cm de long. Placez-les dans une grande casserole et arrosez-les de jus de citron pour éviter aux pommes de noircir.
2. Ajoutez 10 cl d'eau et la cannelle. Portez à ébullition sur feu vif et laissez mijoter 30 minutes en remuant très régulièrement. Quand la texture vous convient, ôtez la cannelle, ajoutez les éclats de framboise que l'on va chercher à décongeler sans trop les cuire pour les garder entiers.
3. Goûtez et sucrez au minimum nécessaire. Laissez refroidir et servez.

**Mon avis :** la compote ça ne se discute pas, tant la charge émotionnelle du produit est forte. En revanche, les déclinaisons sont sans limite : banane, vanille, pistaches torréfiées, genièvre, poire, crème fraîche, marrons glacés, chantilly, pépites de chocolat, avec de la glace ou des gâteaux secs, voire les deux... La conservation en réfrigérateur sera d'autant plus longue que vous aurez chargé en jus de citron, les industriels utilisent l'acide ascorbique sous le vocable de E300 pour cette raison.

ABONNEMENT

### FORMULAIRE D'ABONNEMENT À *DU NEUF POUR MA SANTÉ !*

Tous les mois, vous recevez dans votre boîte aux lettres ou par email un nouveau numéro de 16 pages du mensuel *DU NEUF POUR MA SANTÉ !*, la lettre Santé du Docteur Reliquet pour vivre mieux et plus longtemps. Votre abonnement d'un an comprend **11 numéros + 1 hors-série** pour seulement 59 € hors frais de port (15 € pour la France, 27 € pour l'Europe et 37 € pour le reste du monde) avec l'offre spéciale pour les nouveaux abonnés au format papier + électronique, pour tout règlement par chèque. Soit un total de 74 € si vous êtes en France, 86 € si vous résidez en Europe (hors France) ou 96 € si vous résidez hors Europe. Vous bénéficiez de la garantie satisfait ou intégralement remboursé pendant 3 mois après la date de souscription. Pour vous abonner, merci de bien vouloir compléter le formulaire ci-dessous, sans oublier de renseigner votre adresse email.

#### VOS COORDONNÉES (tous les champs sont obligatoires)

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_

Code postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_ Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_ Email : \_\_\_\_\_

#### VOTRE RÈGLEMENT

Merci de joindre à ce formulaire votre chèque établi à l'ordre des **Éditions Viva Santé** et de les renvoyer à cette adresse : Éditions Viva Santé, Service courrier - 11 Bis, rue Félix Poyez - 77000 Melun  
 Informatique et Liberté : vous disposez d'un droit d'accès et de rectification des données vous concernant. Ce service est assuré par nos soins. Si vous ne souhaitez pas que vos données soient communiquées, merci de cocher la case suivante

LA LETTRE SANTÉ DU DOCTEUR RELIQUET POUR VIVRE MIEUX ET PLUS LONGTEMPS

**DU NEUF POUR MA SANTÉ !**  
 LES REMÈDES SANS CONCESSON D'UN MÉDECIN DE TERRAIN

**Directeur de la publication :** Gabriel Combris  
**Rédacteur :** Vincent Reliquet

« Je ne déclare aucun conflit d'intérêt avec aucune firme pharmaceutique. Mes articles sont publiés à titre informatif : ne démarrez aucun traitement sans l'avis autorisé du médecin traitant. » Dr V. Reliquet

**DU NEUF POUR MA SANTÉ !** Revue mensuelle  
 Siège social : Éditions Viva Santé SA c/o FGC Finance, Gestion & Conseils SA - Chemin du Liaudoz 49  
 Case postale 149 - 1009 Pully, Suisse

#### ABONNEMENT

Pour toute question relative à votre abonnement, contactez le +33 3 67 21 32 68 du lundi au vendredi, de 9h à 18h. RDV sur le site [www.directe-sante.com](http://www.directe-sante.com) ou adressez un courrier à Éditions Viva Santé 11 Bis, rue Félix Poyez - 77000 Melun, France ISSN : 2813-1908 - CPPAP : 0623 N 08523.

**Création et réalisation :** Vania Brocard

Achévé d'imprimer sur les presses de Corlet Imprimeur - ZI Maximilien Vox - BP 86 14110 Condé-sur-Noireau