Enrique Díaz / 7cero

L'alternative orange

Abricot, courge, patate douce, poivron, orange, mangue, papaye, carotte, pêche, etc.
La nutritionniste Isabelle Agassis est une *«carotte addict»*. Car manger orange, et donc avaler du bêta-carotène, procure un teint... de pêche, en plus de faire le plein d'antioxydants. «Je consomme du jus de carotte régulièrement depuis longtemps, et ma peau est clairement plus lumineuse. Mais ce n'est pas en le faisant deux semaines avant d'aller à la plage que cela suffit, c'est vraiment à faire sur le long terme.» Pour le Dr Dimitrios Samaras, des HUG, il suffit d'ajouter une carotte à ses repas, pour ne pas casser l'équilibre alimentaire. Et ne pas contracter, en abusant, une caroténodermie, qui se caractérise par une coloration jaune orangé de la peau.

➜ de smoothies, on discute des effets collatéraux sur sa digestion... et on se rappelle que c'est Mariah Carey qui avait, la première, rendu le «régime couleur» célèbre, avec sa fameuse diète violette. Mais ça, c'est une autre histoire *(lire encadré)*.

Lavage en machine

Parmi les aficionados de la cure verte, il y a, notamment, Angela Buchs, enseignante de kundalini yoga, à Sugiez, petit village au bord du lac de Morat (FR). Végétarienne depuis une dizaine d'années, elle la pratique depuis trois ans de manière régulière. «Les effets sont toujours aussi efficaces! Cela n'a rien à voir avec un régime, c'est un vrai nettoyage du système digestif. Et on n'a pas forcément besoin d'être yogi pour en bénéficier!» Surtout, contrairement au régime orange *(lire l'encadré)* qui donne un teint de pêche, le régime vert ne transforme pas en Shrek. Première bonne nouvelle.

Et concrètement? «C'est comme si on passait par un petit lavage en machine, poursuit l'enseignante. Le premier jour, je n'ai absolument pas faim, mais je suis en colère, je pourrais manger n'importe quoi, puis cela passe. Arrive alors une sensation de légèreté: moins de ballonnements, plus de clarté, je me sens moins agitée, moins fatiguée, plus sereine.»

Au niveau de la marche à suivre, la prise de tête est minimale. Légumes crus ou cuits, salades, smoothies côtes de bette-poire-cannelle... «Je me laisse guider par ma créativité ou par des idées glanées ici et là, j'ajoute des trucs à ma sauce», relève encore Angela Buchs, qui tient tout de même à mettre en garde les estomacs plus fragiles. Car oui, manger vert, surtout cru, cela peut créer des ballonnements, notamment. «Il est important de connaître son état de santé et primordial de bien s'écouter. Il ne faut pas faire n'importe quoi et suivre le mouvement juste parce que c'est à la mode, ce serait la pire bêtise.» Histoire de vivre sa diète verte avec sérénité, elle conseille d'ailleurs à ses élèves d'éviter la viande rouge, l'alcool et le café les dix jours qui précèdent.

Se prendre pour une plante

Au fait, pourquoi se mettre au vert, et pas au rouge ou au violet? «Pour faire simple, la couleur verte signifie que c'est bourré de chlorophylle, donc bourré de nutriments et de protéines. En plus, ces aliments sont très peu caloriques et très riches en fibres, cela peut donc participer à une bonne gestion de son poids», relève Isabelle Agassis, nutritionniste à Yverdon (VD). La vitamine K, présente dans la plupart des légumes vert foncé, participe également à l'ossification.

Cerise sur le gâteau, épinards, asperges et autres choux ont un fort pouvoir basifiant, qui contrebalance notre alimentation souvent trop acidifiante. Si, personnellement, la spécialiste préfère ajouter des légumes verts à tous ses repas plutôt que de faire une «cure verte», elle estime qu'une semaine est une bonne durée pour instaurer ce genre de rituel saisonnier. «Le printemps est vraiment la bonne période, celle du renouveau. On avait jusqu'ici un besoin biologique de manger plus dense, plus nourrissant. Mais quand les jours s'allongent, on a davantage besoin de drainer son corps, pour repartir, comme la nature le fait à ce moment-là. On peut aussi refaire une cure à l'arrivée de l'automne, un autre moment charnière, avec, par exemple, du raisin.»

Reste que le trop-plein de fibres peut poser des problèmes à certains estomacs délicats. Dans ce cas, il faut plutôt privilégier les soupes ou les veloutés, nettement plus digestes. «On peut aussi ajouter du vert à des préparations, comme des lasagnes aux épinards, des quiches avec des brocolis, des spaghettis de légumes», ajoute Isabelle Agassis.

Pourquoi faire simple?

Inciter les gens à manger davantage de fruits et de légumes, qui plus est de saison et locaux, c'est bien. Mais faut-il aller jusqu'à ne manger que des aliments d'une certaine couleur? Pour Dimitrios Samaras, médecin et auteur de «Ma cuillère intelligente» (Éd. Favre, 2018), on pousserait de cette manière le bouchon un chouïa trop loin: «C'est à tout le moins surprenant, pourquoi faire simple quand on peut faire compliqué. On se bat déjà actuellement pour sensibiliser la population au fait que manger végétalien n'est finalement pas si mauvais que ça, à condition de le faire avec certaines précautions et ne pas l'imposer aux enfants, aux personnes âgées ou aux femmes enceintes, mais de là à aller encore plus loin, et à ne recommander qu'une seule couleur, c'est contre-productif, à mon sens.»

Pour ce spécialiste en nutrition au sein des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), il n'y a aucun avantage à se limiter aussi drastiquement et les risques de carences de certains micronutriments existent, si on s'astreint à ce genre de diète trop souvent, ou trop longtemps. «L'avantage d'un régime végétarien ou végétalien, c'est justement la variété. Là, on la «casse» artificiellement. Aujourd'hui, dans notre société, c'est, en gros, soit je mange comme un omnivore avec de la viande à tous les repas, soit je mange comme un moine du mont Athos, en Grèce. Mais où se trouve le juste milieu dans tout ça?»

Pour Isabelle Agassis, les gens se compliquent un peu la vie. «Il faut simplement revenir aux fruits et légumes de saison, ils ne sont pas là par hasard: ils réchauffent en hiver, drainent au printemps, hydratent en été.» Et si, finalement, la nature faisait bien son boulot?

> **«Pour faire simple, la couleur verte signifie que c'est bourré de chlorophylle, donc bourré de nutriments et de protéines»**
>
> Isabelle Agassis, nutritionniste à Yverdon (VD)

Vicuschka

L'alternative violette

Chicorée, mûre, betterave, aubergine, figue, pruneau, artichaut, cassis, raisin rouge, etc.
Quand on parle de régime violet, le nom de Mariah Carey vient à l'esprit. La pop star a, en partie, raison de vanter ses bienfaits, car la couleur violette indique la présence, en quantité et naturellement, d'anthocyane, pigment allant du rouge au bleu sombre. Ce dernier est une source d'antioxydants, connus pour leurs vertus face au vieillissement et aux maladies liées à l'âge. Alors oui, manger de la betterave, c'est bien, mais on retrouve aussi ces précieux éléments dans les fraises (à consommer quand elles sont de saison, de juin à août), le vin rouge ou le jus de canneberge. Une question de choix, en somme.

Vive le printemps?

Beaucoup de foodistas, mais aussi de nombreux nutritionnistes, estiment que l'arrivée du printemps est un bon moment pour changer son régime alimentaire et alléger son apport nutritionnel. Mais Dimitrios Samaras jette un petit pavé dans la mare. En gros, selon lui, ces injonctions saisonnières seraient davantage des habitudes historiques et régionales qu'un réel besoin physiologique. «En Suisse, traditionnellement, on mange plus et plus gras en hiver, soi-disant pour se protéger du froid, mais cela relève surtout de la «légende urbaine», puisqu'on passe la majeure partie de notre temps dans des bureaux et des appartements chauffés...» Par contre, il applaudit la tendance à vouloir «renverser la vapeur» une fois les beaux jours arrivés. Même si le combo «salade, verdure et moins de viande» devrait, selon lui, être une habitude à prendre 365 jours par an. «Pour moi, la détox, c'est tout au long de l'année. Prenez cette analogie: notre corps n'est pas une poubelle que l'on «vide» une ou deux fois par an. C'est comme si, pour économiser du temps, on se douchait 30 fois durant une journée dans l'idée qu'il n'y a plus besoin de le faire le reste du mois!»

Art, place de jeu et nature sur ordonnance

Visites au musée, cours de danse, moments de jeu ou balades sont désormais prescrits par les médecins de certains pays en lieu et place de médicaments.

SASKIA GALITCH
saskia.galitch@lematindimanche.ch

Visites de musées au Québec

Histoire de réduire les douleurs chroniques, de stabiliser un diabète, de diminuer stress et anxiété ou encore d'améliorer un état dépressif, les médecins peuvent prescrire des médicaments. Ou, comme au Québec depuis novembre 2018, signer des... prescriptions muséales. En d'autres termes: envoyer leurs patients jusqu'à 50 fois par an au Musée des beaux-arts de Montréal - qui a accepté de jouer le jeu de la gratuité pour les malades munis d'une telle ordonnance. Étonnant? Pas pour le Dr Hélène Boyer. Vice-présidente de l'association Médecins francophones du Canada et initiatrice de cette nouvelle offre thérapeutique, elle explique qu'une sortie culturelle influe, entre autres, sur les taux de cortisol et de sérotonine, deux hormones impliquées dans le bien-être et le ressenti de la douleur: «Il y a des preuves cliniques qui démontrent les bienfaits de l'art, et pas uniquement pour les problèmes de santé mentale. (...) Car c'est aussi efficace pour les diabétiques et pour les personnes atteintes de maladies chroniques!»

Japon et Écosse au grand air

Prescrit depuis les années 80 au Japon, dans une optique de «médecine complémentaire et préventive», le *«shinrin-yoku»*, ou bain de forêt, est désormais une méthode reconnue ailleurs dans le monde. Notamment en Suisse, où de nombreux médecins le conseillent vivement. Sans toutefois rédiger d'ordonnance médicale, précise le Dr Séverine Oppliger, de la Société vaudoise de médecine. Contrairement aux généralistes ou aux psys écossais qui, depuis octobre 2018, envoient... balader leur patientèle via une «prescription nature». Dans les faits, soutenus par le National Health Service Scotland (système de santé publique), les praticiens complètent, voire remplacent, les traitements médicamenteux par «90 minutes par jour au grand air» - moment durant lequel il s'agit de marcher, d'observer les oiseaux, de se rouler dans l'herbe, de se mettre au *land art*... Bref, de s'adonner à toutes sortes d'activités simples (et gratuites!) dont l'impact est scientifiquement prouvé sur la réduction du stress, de la pression artérielle, des symptômes du TDAH (trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité) ou de la sensation de douleur ainsi que sur le renforcement du système immunitaire, comme le dit, par exemple, le Dr Chloe Evans, qui a piloté ce projet sur les îles Shetland.

États-Unis: «Jouez, les petits!»

L'idée qu'un pédiatre prescrive à un enfant «des moments quotidiens pour s'amuser, seul ou avec ses copains, et si possible à l'extérieur» paraît étrange. C'est pourtant ce que font des praticiens étasuniens, qui suivent ainsi les recommandations émises en août 2018 par l'Académie américaine de pédiatrie (AAP). Une consigne qui s'explique par un bilan «inquiétant»: un vaste sondage a montré que 49% des bambins n'avaient pas «au moins une fois par jour» le loisir d'aller faire les fous dehors ni de jouer avec l'un de leurs parents - et ce, notamment en raison des occupations para et périscolaires (activités artistiques, sportives, etc.) organisées pour eux par papa-maman. Pire encore: soumis à une pression scolaire croissante et à des injonctions parentales de «réussite», 30% ne sortent pas se défouler à la récré, trop occupés à réviser ou à rattraper des devoirs. Or, on le sait depuis longtemps, le jeu (en solo ou en société) est indispensable à leur bon développement psychosocial, note l'AAP. Et «manquer de ces espaces purement ludiques génère du stress et, à terme, peut conduire à des troubles du comportement potentiellement graves».

Danse à l'anglaise

Le tabac tue. Mais la solitude aussi. Partant de ce triste constat, des médecins britanniques ont commencé à signer des «prescriptions sociales». Concrètement, avec l'aval National Health Service (le système de santé publique), ils «ordonnent» à leurs patients de suivre des cours de danse de salon, de musique, de jardinage, de pâtisserie ou de peinture, entre autres, à des tarifs préférentiels et partiellement subventionnés. L'idée-force de ces praticiens regroupés au sein de l'association Social Prescribing Network: sortir les gens de leur isolement en les poussant à pratiquer des activités de groupe est un stimulant physique autant que psychique. Grâce à quoi il devient possible de diminuer de manière parfois drastique leurs médications (antidépresseurs, analgésiques...). Un vœu pieux? Pas pour le Dr Oppliger. Qui constate les effets bénéfiques de ce type de traitements «parallèles» et les «prescrit» également. «Beaucoup de dépressifs chroniques, par exemple, ne veulent pas de médicaments, note-t-elle. Du coup, on pousse ces gens-là à avoir des occupations qui leur permettent d'être en société - et il existe de nombreuses structures adaptées en Suisse romande. Quand on arrive à leur «vendre» la chose, quitte à les y obliger un peu, et qu'ils s'y mettent... cela fonctionne superbien et on voit clairement des résultats positifs!»

Pédaler en France

«Faire du vélo, nager, danser, faire de la gym, bref, bouger et voir du monde, c'est évidemment excellent pour la santé!» s'exclame le psychiatre Pierre Vallon, président de la Société suisse de psychiatrie et psychothérapie. Forts de cette certitude, et puisqu'ils en ont la possibilité depuis l'entrée en vigueur du décret «sport sur ordonnance», en mars 2017, les généralistes français ne se privent pas de prescrire une activité physique adaptée (APA) aux personnes souffrant d'une affection de longue durée (ALD) - c'est-à-dire des gens atteints de diabète, d'une insuffisance cardiaque grave, d'un parkinson ou d'un alzheimer, de séquelles d'un AVC ou encore de cancer. Pour l'heure, selon les premières estimations officielles, quelque 8500 patients bénéficient de ces prescriptions sportives - et d'une prise en charge financière totale ou partielle quand elle est nécessaire.

La Suisse cuisine...

Comme le rappellent en chœur le Dr Séverine Oppliger et le Dr Pierre Vallon, les médecins suisses ne font pas de prescriptions médicales «sociales», «nature» ou «culturelles». Ce qui ne les empêche pas de diriger leurs patients vers des activités «utiles» selon les pathologies à traiter ou à soulager. Qu'il s'agisse de problèmes psychiques ou physiques, ils les guideront vers la gym douce, le sport, la danse, le chant, l'art-thérapie. Ou vers l'un des cours de cuisine mis sur pied pour (ré)apprendre aux personnes atteintes d'obésité, de diabète ou de maladies cardiovasculaires à gérer leur alimentation et qui, selon les cas, sont soit subventionnés, soit pris en charge partiellement ou complètement par les assurances complémentaires *(lire encadré)*.

Suroccupés, mis sous pression, de plus en plus de petits Américains se voient prescrire par leur pédiatre «des moments quotidiens pour s'amuser». *Plainpicture*

> **«Beaucoup de dépressifs chroniques refusent les médicaments. Du coup, on les pousse à avoir des occupations qui leur permettent d'être en société»**
>
> Dr Séverine Oppliger, Société vaudoise de médecine

En Suisse, les complémentaires soutiennent certaines mesures

Les assurances complémentaires contribuent financièrement, directement ou indirectement, à toutes sortes de programmes de soin ou de prévention en lien avec le sport ou la culture: danse de couple, musicothérapie, art-thérapie, CrossFit, karaté, dramathérapie...

Chaque caisse développe des catalogues de prestations complémentaires plus ou moins étayés. Certaines compagnies encouragent leurs assurés à intégrer davantage d'activités physiques et, pour ce faire, utilisent différents leviers, par exemple une participation financière aux abonnements fitness ou des récompenses en espèces pour «bonne conduite».