

Maria Elisabeth Druxeis  
En collaboration avec Verena Zemme

# LES MITOCHONDRIES

Activez les centres d'énergie de vos cellules

Traduit de l'allemand par Nina Prinzhorn

  
jouvence  
**SANTÉ**

## **NOTE IMPORTANTE**

Les informations et les conseils de ce livre ont été réalisés et vérifiés avec le plus grand soin par l'auteure et l'éditeur, ils ne peuvent cependant remplacer un conseil médical compétent. Ainsi, tous les lecteurs et lectrices sont invités à décider par eux-mêmes, si et comment ils mettent en pratique les suggestions ici délivrées. L'auteure et l'éditeur ne peuvent être tenus pour responsables en cas de dommages corporels, matériels ou financiers.

## **Catalogue gratuit sur simple demande**

### **Éditions Jouvence**

France: BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse: Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet: [www.editions-jouvence.com](http://www.editions-jouvence.com)

E-mail: [info@editions-jouvence.com](mailto:info@editions-jouvence.com)

Titre original: *Mitochondrien*

© 2016 Scorpio Verlag GmbH & Co.KG, München

Traduit de l'allemand par Nina Prinzhorn

© Éditions Jouvence, 2019, pour la version française

ISBN: 978-2-88953-165-3

Composition: PCA/CMB

Maquette de couverture: Antartik

Couverture: Éditions Jouvence

Crédits photos : voir en fin d'ouvrage

« La santé est notre vraie richesse.  
À quoi sert la prospérité, quand notre cœur finit par lâcher ?  
L'or véritable et le bonheur de notre vie sont notre santé. »

Maria Elisabeth Druxeis

# Sommaire

**Un mot personnel à mes lecteurs . . . . . 11**

## **1<sup>re</sup> PARTIE**

### **Les mitochondries**

#### **Les «centrales énergétiques» de nos cellules**

1- Plongez dans le monde des mitochondries. . .	17
Dates et faits en bref . . . . .	18
Les mitochondries vues de près . . . . .	19
Les cellules : le foyer des mitochondries . . . . .	20
Le rôle de la cellule . . . . .	21
Sa principale tâche : le renouvellement permanent	21
Un système parfait et ses membres... . . . . .	24
... avec, au centre, les mitochondries . . . . .	30
2- La plus grande révolution de la vie . . . . .	30
Ce qui est arrivé il y a 2,1 milliards d'années . . . . .	31
Les cyanobactéries et leurs consœurs . . . . .	32
La symbiose cellulaire . . . . .	35
Les mitochondries – questions et réponses . . . . .	37

## 2<sup>e</sup> PARTIE

### Le complot énergétique

1- D'où vient notre énergie ? . . . . .	42
Les mitochondries et l'ATP . . . . .	42
Comment l'énergie se retransforme en énergie ? ..	45
Peut-on mesurer l'énergie vitale ? . . . . .	48
2- Connaissances de base en gestion d'énergie .	50
Vivre en harmonie avec son énergie . . . . .	50
3- Renouveler l'énergie par le sport . . . . .	54
L'endurance : bonne pour la forme . . . . .	55
Pourquoi les mitochondries adorent les sports d'endurance ? . . . . .	56
L'entraînement régulier fait des miracles . . . . .	59
4- Réduire le stress par la relaxation . . . . .	60
Le stress – un problème à part entière . . . . .	61
Gérer activement son stress . . . . .	62
Surmonter le stress par la relaxation . . . . .	66
La méditation – une aide dans plein de situations de vie . . . . .	68

## 3<sup>e</sup> PARTIE

### Ce qui endommage les mitochondries

1- L'oxyde nitrique . . . . .	74
Ami ou ennemi ? . . . . .	74
Les stress nitrosatif . . . . .	75
2- La nicotine . . . . .	76
La consommation de tabac et ses conséquences ..	77
Aidez-vous vous-même ! . . . . .	78

3- Les métaux lourds (métaux toxiques) . . . . .	79
Le zinc . . . . .	82
Le cadmium . . . . .	83
Le mercure . . . . .	83
L'aluminium . . . . .	85
Le plomb . . . . .	86
L'arsenic . . . . .	87
Éviter les métaux lourds . . . . .	88
4- Les pesticides et autre biocides . . . . .	89
Les insecticides . . . . .	89
Comment «faire la peau» aux champignons? . . . .	91
Les fongicides dans notre corps . . . . .	92
5- Les produits ménagers chimiques . . . . .	93
Les adoucissants . . . . .	94
Les détergents et produits nettoyants . . . . .	95
La pollution électromagnétique . . . . .	97
Une attitude alarmiste ou un danger réel? . . . . .	97
6- Le côté obscur des cosmétiques . . . . .	100
Cas d'étude: le dentifrice . . . . .	102

#### 4<sup>e</sup> PARTIE

### **Le burn-out: une crise des mitochondries?**

1- Facteur de burn-out n° 1 : une mauvaise alimentation . . . . .	108
Focus sur les acides gras trans . . . . .	110
2- Facteur de burn-out n° 2 : la sédentarité . . . .	111
Ce qu'il ne faudrait pas faire... . . . . .	111

3- Facteur de burn-out n° 3 : les inflammations dans le corps . . . . .	113
Les allergies . . . . .	114
Prévention et bilan de santé. . . . .	115
4- Facteur de burn-out n° 4 : le syndrome d'hyper- perméabilité intestinale . . . . .	116
Focus sur l'estomac et l'intestin . . . . .	116
5- Facteur de burn-out n° 5 : les médicaments . .	120
Leurs effets sur le corps . . . . .	121
Quand les médicaments font des dégâts... . . . .	122
6- Le stress : déclencheur initial . . . . .	124
Un phénomène omniprésent . . . . .	125
Quand le stress prend le dessus... . . . .	126
7- Le burn-out – une maladie sociétale . . . . .	128
Existe-t-il une certaine prédisposition ? . . . . .	129
8- Burn-out – les mitochondries en détresse . . .	130
Le déclin physique en amont . . . . .	131
La crise d'énergie mitochondriale. . . . .	131

## **5<sup>e</sup> PARTIE**

### **De l'aide par l'alimentation**

1- Uniquement le meilleur . . . . .	136
Les différents types de métabolisme et leurs comporte- ments alimentaires. . . . .	137
Davantage de substances vitales dans les aliments.	140
2- Les nutriments essentiels pour les mitochondries . . . . .	142
La meilleure source de vitamines: les légumes . . .	142
Les épices: des remèdes naturels. . . . .	144

La meilleure source de vitamines : les fruits . . . . .	145
Les protéines : source de force . . . . .	146
Les graisses : vecteurs d'énergie . . . . .	148
Les principaux fournisseurs d'énergie : les hydrates de carbone . . . . .	150
<b>3- Un bilan énergétique équilibré . . . . .</b>	<b>152</b>
Réduire l'apport énergétique . . . . .	152
Évaluer sa consommation d'énergie . . . . .	153
<b>4- Que faire en cas de dysfonctionnement mitochondrial ? . . . . .</b>	<b>154</b>
Nettoyer l'intestin . . . . .	154
Éviter l'acidification . . . . .	155
Attention aux additifs . . . . .	155
L'eau détoxifiante . . . . .	156
Les capteurs de radicaux libres et les antioxydants	157
Source de jouvence : la coenzyme Q10 . . . . .	159
Les secoueurs spéciaux des mitochondries . . . . .	160
<b>5- Aide en cas d'intolérances . . . . .</b>	<b>162</b>
Intolérance au gluten . . . . .	162
Intolérance au lactose . . . . .	163
Intolérance au fructose . . . . .	164
Intolérance aux histamines . . . . .	165
<b>6- Des compléments alimentaires adaptés . . . . .</b>	<b>166</b>
Les bienfaits des micro-organismes . . . . .	166
Les polyphénols aux effets anti-inflammatoires . . .	167

## 6<sup>e</sup> PARTIE

### Mon concept thérapeutique et mon traitement

<b>1- Diagnostic et guérison . . . . .</b>	<b>172</b>
La première consultation . . . . .	172
L'importance des résultats du laboratoire . . . . .	173



## Les mitochondries

Une alimentation sur mesure . . . . .	174
Régénérer l'intestin . . . . .	176
Une cure régénérante pour les mitochondries . . . . .	177
Le plus : la MitoEnergy . . . . .	182
Comment éliminer les métaux lourds . . . . .	184
Des mots qui guérissent . . . . .	186
2- Exemples de cas issus de mon expérience . . . . .	187
Sclérose en plaques : patiente, 30 ans . . . . .	187
Diabète type II, hypertension, léger dysfonctionnement rénal : patient, 78 ans . . . . .	189
Symptômes flous avec angoisse et dépression : patient, 30 ans . . . . .	191
Désir d'enfant : patiente, 34 ans . . . . .	193
Problèmes de santé et burn-out : patiente, 44 ans . . . . .	194
<b>Annexes . . . . .</b>	<b>197</b>
Liens utiles . . . . .	198
Index . . . . .	198

## Légende des encarts



Le saviez-vous ?



Bon à savoir



Pistes de réflexion

# Un mot personnel à mes lecteurs

Ce livre sur les mitochondries est très important pour moi car une histoire personnelle me lie à ces petits êtres indépendants, producteurs de notre énergie vitale. Après mes 28 ans, j'avais retrouvé le grand amour de ma vie. Bien que nous vivions dans des villes différentes, nous passions nos week-ends ensemble et nous pratiquions un sport que nous affectionnions particulièrement : la course à pied. Cela nous permettait de réduire notre stress et de partager de bons moments.

Un jour, mon ami a décidé de participer à un marathon. La semaine précédant l'événement, il s'est entraîné sur une distance de 42 kilomètres et à son retour j'ai eu un choc : son visage était tendu et il avait mal aux jambes au point de peiner à remonter dans la voiture.

Par souci pour sa santé – et sans doute par amour – je lui ai demandé de ne pas participer à ce marathon, mais il a insisté malgré tout et j'ai donc pris l'avion pour être à ses côtés. Il a démarré la course, fermement décidé à faire tout le parcours à une vitesse maximale – en à peine trois heures et demie. Je l'attendais à l'arrivée, très inquiète, le guettant avec une nervosité difficilement contenue. Je ressentais désormais presque physiquement que quelque chose clochait et, en effet, il n'est pas arrivé à destination. Après maintes recherches, j'ai appris

qu'il s'était écroulé et se trouvait dans la tente sanitaire. Une fois les premiers soins dispensés par les médecins, je l'ai ramené à la maison et son état semblait s'améliorer au cours de la journée.

Le lendemain, je suis retournée peu rassurée à Munich. Cette histoire ne me plaisait pas du tout. J'avais remarqué un changement dans son odeur corporelle: il dégageait des effluves désagréables ressemblant à de l'urine. J'étais presque certaine qu'il avait des problèmes aux reins, rien d'inhabituel après une telle course. Craignant néanmoins une insuffisance rénale totale, je l'ai littéralement supplié d'aller voir un médecin. Il est parti au travail lundi matin, mais il se sentait tellement mal qu'il a dû rentrer très rapidement. Le jour suivant, il a pris rendez-vous chez son médecin traitant qui a ordonné une prise de sang puis, comme il avait l'air en bonne forme, il a pu rentrer chez lui. Mercredi soir nous avons reçu les résultats accablants: un taux de créatinine très élevé.

J'ai annulé tous les rendez-vous de mes patients pour le rejoindre. Le médecin traitant l'avait adressé à un urologue pour faire des examens plus poussés; juste à temps comme il s'est avéré par la suite, car le taux de créatinine de mon ami avait doublé depuis la consultation et il a dû subir une dialyse en urgence. Le diagnostic fut un choc et pourtant je m'y attendais. Il s'agissait réellement d'une insuffisance rénale aiguë et son pronostic vital était en danger, les reins ayant cessé de nettoyer son sang.

Notre seul espoir était à présent qu'un des deux reins se remette à fonctionner, ce qui, dans son cas, frôlait le miracle. J'étais prête à faire un don de rein.

Il était évident que le marathon et l'entraînement intense des précédentes semaines avaient provoqué un surmenage et les mitochondries des cellules musculaires n'avaient pas pu produire l'énergie nécessaire, elles avaient «abandonné».

Pendant que l'homme que j'aimais était sous dialyse, j'analysais le problème et j'allais chercher de l'aide professionnelle. J'ai téléphoné à une amie qui m'a conseillé de lui administrer

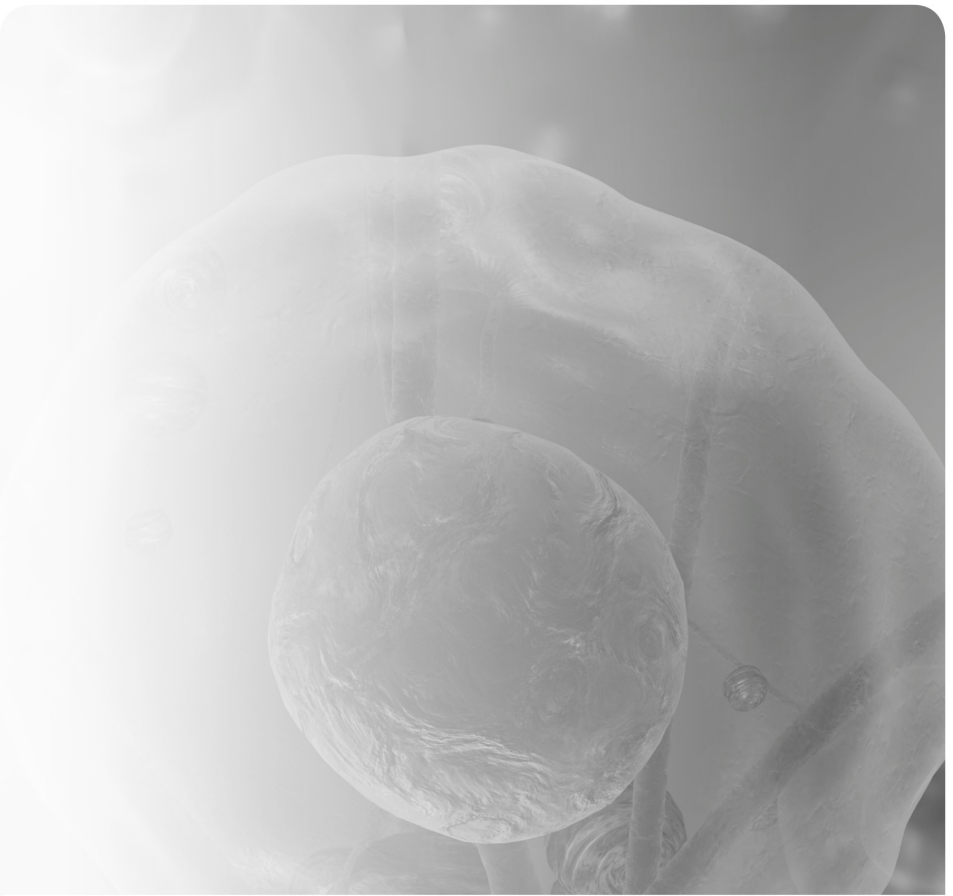
une forte dose de polyphénols pour faire reculer au moins partiellement l'intoxication. Mon professeur d'acupuncture, un homme expérimenté dans la prise en charge des grands sportifs, m'a indiqué les points où piquer en cas d'insuffisance rénale aiguë. J'ai décidé de recourir également aux enzymes.

J'ai utilisé ces traitements pendant deux semaines pour aider les mitochondries dans leur travail, et finalement un rein a repris son activité, puis l'autre a suivi le lendemain.

**Il est donc possible de faire des miracles lorsqu'on sait à quel endroit agir. Depuis que j'ai vécu de près ce que ces petites centrales d'énergie vivantes sont capables de faire, je suis à la découverte de leurs secrets et j'ai envie de partager mes expériences avec vous.**

Le sujet des mitochondries est très compliqué – beaucoup de processus relèvent du domaine de la biochimie. J'ai essayé d'utiliser des mots simples et compréhensibles pour vous.

Guérissez bien et gardez la santé!  
Votre Maria Elisabeth Druxeis



## 1<sup>RE</sup> PARTIE

# Les mitochondries

Les « centrales énergétiques »  
de nos cellules



Ce matin êtes-vous sorti du lit plein d'énergie et avez-vous gardé toute votre concentration pendant la journée? Ou était-ce une journée plutôt truffée de petits accidents et de grandes catastrophes et vous aviez l'impression de ne pas être à la hauteur?

**Ce livre est écrit pour vous, peu importe si votre journée était bonne, moyenne ou mauvaise, car mon sujet est l'énergie, plus précisément l'énergie vitale dont vous disposez** – au quotidien et au mieux tout au long de votre existence.

Nous connaissons tous la différence, nous savons parfaitement bien comment on se sent quand on est plein d'énergie. Ces jours-là, ou pendant ces périodes précises, on a conscience de sa propre force, on prend la vie comme elle vient. Dans ce mode stable et énergétiquement chargé, on semble rayonner et briller. On se tient droit, les vêtements nous vont à merveille, nous aimons rire – et nous le faisons beaucoup –, nous transpirons avec plaisir pendant le sport, poussons nos capacités personnelles à l'extrême et les dépassons même parfois avec aisance. Dans ces moments-là, on attire les bonnes personnes comme par magie, car on dégage de l'assurance, de la confiance et de la joie de vivre. C'est très séduisant pour les autres; c'est la raison pour laquelle on montre exclusivement des gens heureux dans les publicités.

De la même manière, tout le monde connaît l'autre extrême: ces journées où notre énergie est à plat et tout semble difficile. On dort mal, on se sent mal et on trouve les autres fatigants, voire hostiles.

Lorsque le sommeil ne suffit pas pour nous recharger et que cet état perdure, nous sentons avec effroi que notre

énergie diminue de plus en plus. Notre petite flamme intérieure qui s'affaiblit et notre «ballon» d'énergie qui se dégonfle nous procurent un sentiment d'insécurité. Cela impacte notre confiance en nous, notre âme, notre philosophie de vie. Certains attrapent des boutons ou de l'herpès, une grippe, des problèmes d'estomac ou réagissent psychiquement en basculant vers la passivité, la négativité, la dépression.

En recherchant les origines de cet état d'épuisement incertain, on pense tout d'abord au stress: un déménagement, un futur professionnel incertain, un nouveau patron très affirmé, une longue maladie, la prise en charge des parents, le bébé qui fait ses dents ou l'enfant qui se transforme en ado renfermé, grincheux et végan... Si rien de tout cela n'est d'actualité, on blâme facilement l'âge, la météo ou le manque de vacances.

Au cas où vous auriez déjà vécu ce genre de situation, voici la surprise: même si toutes ces circonstances ont évidemment une incidence, elles ne sont pas essentielles. **L'essentiel est l'état de vos mitochondries.**

## 1- Plongez dans le monde des mitochondries

« Mito... quoi? » vous demandez-vous peut-être en secouant la tête: « Jamais entendu. »

**Si vous ne connaissez pas les mitochondries, leurs fonctions dans votre corps et leurs effets sur votre vie, vous devriez absolument poursuivre votre lecture, car ces minuscules éléments constitutifs de vos cellules en forme de haricots sont des êtres vivants de la famille des bactéries. Elles travaillent nuit et jour pour maintenir votre niveau d'énergie aussi élevé que possible.** Avant de vous présenter les diverses fonctions de vos minuscules colocataires, en voici déjà un premier portait succinct.