

Le secret des vieux paysans suisses qui crapahutent dans la montagne

Chers amis,

Je poursuis mon petit tour du monde des solutions naturelles aux troubles articulaires.

Me voici, pas plus tard que la semaine dernière, dans le canton du Valais, en Suisse, à tester un curieux remède :



Vous le voyez, je m'apprête à avaler une cuillère d'une *étrange substance blanche*.

Je vous rassure, cette substance n'a rien d'illicite. Il s'agit... de **poudre de coquilles d'œufs** !

Cette préparation à prendre pendant trois semaines (je vais dans un instant vous expliquer la préparation) permet de soulager les problèmes articulaires et osseux.

La cure de coquilles d'œufs, un remède traditionnel des Alpes valaisannes

Depuis des siècles, les Anciens des vallées reculées de Suisse attribuent à ce remède leur prodigieuse résistance, longévité.

Et en effet, c'est un pays dur, où l'on croise sur les sentiers escarpés des vieillards habitués à faire des centaines de mètres de dénivelés en portant de lourdes charges, à pied.

Ils ne semblent pas souffrir des articulations, ce qui est très étonnant pour nous, citadins et gens des plaines.

Cette recette m'a été confiée par Germaine Cousin-Zermatten, cette fringante jeune dame de 94 ans :



Durant quatre décennies, elle a récolté les solutions naturelles de santé des Anciens de sa région, exactement comme les frères Grimm récoltaient les contes traditionnels germaniques en leur temps !

Et ça marche : malgré son grand âge, Germaine Cousin-Zermatten n'a aucun problème de santé, et encore moins de troubles articulaires !

« De la poudre de coquilles d'œufs ? Pouah !... » vous dites-vous peut-être.

D'abord, rassurez-vous : ça n'a strictement aucun goût !

Le seul aspect un peu gênant, c'est la consistance (c'est comme si vous preniez en bouche un sable très très fin), mais :

- Passée la surprise, on s'y habitue rapidement ;
- La recette traditionnelle prévoit un accompagnement (contenu dans la bouteille en bas de la première photo ci-dessus) qui fait très bien « passer la pilule ».

Mais surtout : est-ce que ça marche ?

Eh bien, voici ce qu'en disent les scientifiques.

Ne jetez plus vos coquilles d'œufs !

Comme pour des centaines d'autres solutions traditionnelles autour du globe, la recherche scientifique s'est intéressée à la consommation de coquilles d'œufs et a confirmé son efficacité^[1] (je cite les études ci-dessous).

Un conseil, d'emblée : ne jetez plus vos coquilles d'œufs. Elles sont un concentré de bons minéraux et de molécules que vous trouverez difficilement ailleurs.

Il y a deux parties bien distinctes dans la coquille d'œuf :

La partie dure est en fait une enveloppe constituée de minéraux : des carbonates des phosphates de **calcium** et de **magnésium**.

La partie la plus discrète est située entre la partie dure et le blanc de l'œuf : c'est la membrane, très résistante si l'œuf est de bonne qualité (elle protège l'embryon des attaques bactériennes).

Cette membrane est un concentré de **collagène non-dénaturé**, de **chondroïtine sulfate**, de **hyaluronane** et de **glucosamine**. Bref... tout ce dont nous avons besoin pour avoir des articulations en bonne santé !

Il y a trois ans, une étude^[2] a prouvé que l'emploi de membrane d'œufs permettait chez les patients atteints d'arthrose du genou et/ou de la hanche :

- de réduire la douleur ;
- d'améliorer la mobilité de l'articulation (moins de rigidité).

Il y a dix ans déjà des chercheurs américains considéraient la prise régulière de membrane naturelle d'œufs comme une alternative efficace et sûre dans le traitement de l'arthrose^[3].

Consommer des coquilles d'œufs : mode d'emploi

Voici la recette de la poudre de coquilles d'œufs telle que me l'a transmise Germaine Cousin-Zermatten :

1. Rassemblez une centaine de coquilles d'œufs. Faites peu à peu vos stocks ou demandez à votre entourage de vous en garder ! Il est important que les œufs soient de qualité biologique.

2. Nettoyez les coquilles soigneusement afin d'enlever le blanc d'œuf, mais **en conservant la membrane**. S'il y a de l'encre sur les coquilles, effacez-la. Puis laissez-les sécher.
3. Écrasez les coquilles, soit au moyen d'un **pilon** (comme sur la première photo de ce message), soit à la main, puis passez-les au **moulin à café** de façon à en faire la plus fine poudre possible.
4. Passez la poudre au tamis afin de la débarrasser de tout résidu. Stockez le tout dans un pot à couvercle.

Votre poudre de coquilles d'œufs est prête.

À côté, vous pouvez préparer la boisson suivante : dans une petite bouteille, diluez quelques cuillères de miel dans du vinaigre de pomme. Cette préparation vous permettra de mieux faire passer la poudre, et surtout de **fixer le calcium**.

Germaine suggère d'adopter la routine suivante pendant trois semaines : prenez chaque matin

- une cuillère à café de poudre, puis
- une cuillère à soupe de vinaigre de pomme au miel diluée dans un verre d'eau
- avalez un peu de la poudre en bouche à chaque gorgée de votre verre.

J'ai conscience que c'est un peu contraignant. Je vous parlerai très bientôt d'une autre solution, plus simple.

La prochaine fois, je vous parlerai du snack bizarre des centaines d'Okinawa en pleine forme.

En attendant, je vous invite à me faire part de [votre opinion sur cette solution, ici](#).

Portez-vous bien,

Rodolphe Bacquet