

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°26

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 3<sup>ème</sup> année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

septembre 2013

## DÉCODAGES

Le mélanome

La glande pinéale

La surdité

Le bec de lièvre

L'hémochromatose

## PSY & CANCER



L'impact des événements stressants

MÉDECINE nouvelles découvertes « hamériennes »

LE SOMMEIL façon paléo

## Interview



**MARIO BEAUREGARD**  
Le pouvoir guérisseur de la conscience

nouvelle formule améliorée

## Dossier

# CONTRACEPTION NATURELLE

L'alternative à la pilule que l'on vous cache



# LE SOMMAIRE

## N°26 septembre 2013

### SOMMAIRE

<b>Éditorial</b> .....	p 3
<b>Santéchos</b> .....	p 4
<b>DOSSIER</b> : La contraception naturelle .....	p 6
<b>Interview</b> : Mario Beaugard .....	p 12
<b>Extraits</b> : Gustave-Nicolas Fischer .....	p 16
<b>CAHIER DÉCODAGES</b>	
- Sommaire .....	p 19
- Le mélanome .....	p 20
- Les compulsions (III) .....	p 21
- La glande pinéale .....	p 22
- La surdité .....	p 23
- Le bec de lièvre .....	p 24
- Rubrique « Le plein de sens » .....	p 25
- L'évidence du sens .....	p 26
- Index des décodages .....	p 27
- Le D�codagenda .....	p 28
- Coup de sens .....	p 29
<b>SENTIERS DE SANTE</b> : La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur .....	p 31
<b>CAHIER RESSOURCES</b> :	
- Sommaire .....	p 33
- Naturo pratique : sommeil paléo .....	p 34
- Conseils du Furet .....	p 35
- Espace livres .....	p 36
- Paléonutrition .....	p 38
- Nutri-infos .....	p 39
- Outils .....	p 40
<b>LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ</b> .....	p 41
<b>Abonnement</b> : 8 formules au choix .....	p 47



**néosanté**  
 ditions

#### NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté  ditions

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

Fax: +32 (0)2-345 85 44

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

#### Directeur de la publication & rédacteur en chef:

Yves Rasir

#### Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset,

Pryska Ducoeurjoly

#### Corrections:

Anne-Marie Goerres

#### Abonnements:

Maryse Kok

(secretariat@neosante.eu)

#### Website & layout:

Karim Meshoub

#### Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèvecoeur,

Laurent Daillie, Jean-Philippe Brébion,

Yves Patte, Jean-Brice Thivent,

Dr Christian Beyer, Dr Jean-Claude Fajeau,

Emmanuel Ratouis, Cyrinne Ben Mamou,

Christian Flèche.

**Photo de couverture**: 123RF

**Impression**: Dereume Printing (Drogenbos)

### NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les  ditions Néosanté sont indépendantes de tout pouvoir politique ou financier et libres de toute attache avec un quelconque mouvement philosophique ou religieux. Ne bénéficiant ni de subsides ni de rentrées publicitaires, nous finançons nos activités avec le produit des abonnements, la vente de la revue au numéro et la commercialisation de livres compatibles avec notre approche de la santé. Celle-ci repose principalement sur les recherches du biologiste Henri Laborit et sur les découvertes du médecin Ryke Geerd Hamer, lesquels ont mis en lumière l'origine conflictuelle et le sens biologique des maladies. Selon ce nouveau paradigme médical, ces dernières ne sont pas des erreurs de la nature mais, au contraire, des solutions de survie déclenchées par le cerveau inconscient en réponse à des situations de stress. Avec les méthodes naturelles de prévention et les techniques thérapeutiques considérant l'être humain dans sa globalité, la divulgation de ce processus vital représente l'axe majeur de nos objectifs éditoriaux.



# ÉDITO

## LA GRANDE RÉVOLUTION DE LA CON(TRA)CEPTION

Un jour, par hasard, j'ai eu en mains une boîte de pilules contraceptives dont je n'ai pas pu m'empêcher d'examiner la notice. Avec effarement, j'ai constaté que celle-ci se déployait sur un demi-mètre de haut en raison de la liste ahurissante des effets secondaires et des nombreuses recommandations d'emploi. De toute évidence, la pilule est un produit redoutablement toxique dont les fabricants n'ignorent nullement le potentiel hautement pathogène. Et encore faudrait-il ajouter les conséquences qu'ils s'ingénient toujours à nier, notamment le rôle des hormones de synthèse dans la genèse de plusieurs types de cancers. Car le scandale qui a éclaté en France l'an dernier n'est jamais que la pointe de l'iceberg : en plus d'augmenter les risques d'embolie et d'AVC, les contraceptifs hormonaux contribuent à de multiples dysfonctionnements et processus pathologiques ! Dès les années 60, le cancérologue français Henri Joyeux et la gynécologue britannique Ellen Grant avaient lancé l'alerte. Le livre que le premier vient de publier et que la seconde a préfacé (\*) aura-t-il cette fois le retentissement qu'il mérite ? Si ce n'était pas le cas, ce serait à désespérer des médias.

À sa décharge, la presse de masse n'est jamais que le reflet d'une société massivement acquise à la contraception orale. Les hommes parce que ça les arrange et les femmes parce qu'on leur a fait miroiter que les hormones allaient les libérer de leur fécondité sans le moindre danger. Financée par une riche féministe américaine, l'invention du Dr Pincus fut en effet, dès le départ, considérée comme un instrument d'émancipation féminine. Et depuis plus d'un demi-siècle, cette opinion fait office de bréviaire progressiste. En France, par exemple, la « commission pilule » mise en place en 1965 pour étudier ses conséquences sur la santé fut violemment attaquée par le lobby féministe, lequel milita farouchement pour la dépénalisation votée 2 ans plus tard. C'est aussi une ministre aux droits de la femme qui lança en 1981 la première campagne télévisuelle vantant les vertus du contraceptif hormonal. Entretemps, la propagande avait trouvé le chemin des « centres de planning familial », censés informer les jeunes filles sur les différentes manières de planifier les naissances mais transformés, dans les faits, en boîtes de pub pour la pilule. De nos jours, même les écoles catholiques y envoient les adolescentes s'entendre dire que le sida s'évite par la capote et la grossesse non désirée par la plaquette magique. Personnellement, je ne connais pas d'endroit où nos impôts servent à enseigner les méthodes naturelles de contraception. Chapeau donc aux organismes privés et associations non subsidiées qui s'y consacrent bénévolement !

Car vous devez savoir, mesdemoiselles, qu'on vous fait aussi avaler des couleuvres : il n'y a pas que l'arme chimique et les barrières mécaniques qui permettent d'éviter la maternité involontaire. À l'empoisonnement progressif et à l'inflammation permanente (principe d'action du stérilet), vous pouvez préférer la manière douce de ne pas enfanter. Sans pilule ni objets artificiels introduits dans votre intimité, il est possible d'aimer sans procréer. Comment ? Par la connaissance de votre corps et la compréhension de ses signaux d'ovulation. Celle-ci s'accompagne notamment d'une légère augmentation de la température corporelle, d'une modification de la position du col de l'utérus et d'un changement de consistance de la glaire cervicale. Pris isolément, ces différents indices n'offrent pas de garanties suffisantes, mais leur combinaison est remarquablement gagnante : comme vous le lirez dans notre dossier (page 6 à 10), cette méthode dite des « indices combinés » possède en effet la même efficacité que la pilule ! Elle a été conçue en milieu universitaire, testée scientifiquement et pratiquée avec succès par des milliers de femmes. L'informatique lui a permis de se perfectionner et internet lui permet aujourd'hui de se populariser via des logiciels libres et un enseignement interactif. Preuve que l'observation sympto-thermique n'a plus rien à voir avec des « trucs de grand-mères », les femmes initiées à cette technique moderne peuvent déjà calculer leur cycle et connaître précisément leur état de fertilité en pianotant quelques secondes sur leur smartphone : la révolution de la contraception est bel et bien en marche !

Certes, la voie naturelle possède l'inconvénient d'exiger parfois l'abstinence, le port du préservatif ou l'exploration créative d'une sexualité non fécondante. Mais elle présente l'immense avantage d'engendrer l'avènement de la « femme lunaire », capable en toute autonomie de prévenir ou de faciliter à sa guise la venue d'un bébé. La mutation de la contraception est aussi celle de la conception ! Comme je m'intéresse à ce sujet depuis longtemps, j'ai même rencontré au XX<sup>e</sup> siècle une pionnière me certifiant avoir choisi le sexe de son enfant en programmant ses rapports selon la progression de la lune. Bientôt, la révolution (anti) conceptionnelle aura relégué la pilule dans les oubliettes d'une époque barbare où l'on brutalisait les femmes pour les empêcher d'atteindre l'authentique liberté.

Yves RASIR

(\*) « La pilule contraceptive, dangers & alternatives », Pr Henri Joyeux et Dominique Vialard, Editions du Rocher.

## ● Pleine lune & sommeil



Non, ce n'est pas une légende : la pleine lune peut perturber le sommeil ! Sur 33 volontaires, une équipe de l'université de Bâle a vérifié objectivement que le sommeil est de moins bonne qualité quand l'astre nocturne brille de mille feux. La durée moyenne du sommeil était raccourcie de 20 minutes et le temps d'endormissement rallongé de 5 minutes. Les électroencéphalogrammes ont enregistré une baisse de 30 % des signaux caractéristiques du sommeil profond et la mesure du taux de mélatonine a montré que la sécrétion de cette hormone du sommeil déclinait à la pleine lune. Les participants n'étaient pas soumis à la lumière lunaire et les êtres humains ne sont pas non plus sensibles à la gravitation lunaire. La cause du phénomène se situerait plutôt dans une horloge biologique interne synchronisée sur le cycle lunaire.

(Source : *Current Biology*)

## ● Antidouleurs & overdoses

Selon un rapport du CDC (Centre de contrôle et de prévention des maladies), 6 631 femmes américaines sont mortes en 2010 après avoir absorbé des médicaments contre la douleur. Depuis 1999, ce type d'overdose mortelle a été multiplié par cinq, pour atteindre le chiffre affolant de 48 000 victimes en dix ans ! Aux Etats-Unis, le nombre de décès imputables aux antalgiques est maintenant quatre fois plus important que celui des trépas consécutifs à des overdoses d'héroïne ou de cocaïne. Autrement dit, cette seule classe de spécialités pharmaceutiques est devenue quatre fois plus meurtrière que les deux principales drogues illégales ...

## ● Peau & paracétamol

Toxique pour le foie, le paracétamol contenu dans plus de 150 médicaments (Doliprane, Dafalgan, Efferalgan...) représente aussi un grave danger pour la peau ! Aux Etats-Unis, la *Food and Drug Administration* vient de lancer une mise en garde en signalant que la molécule pouvait provoquer des réactions cutanées rares mais graves, notamment le syndrome de Stevens-Johnson, la nécrolyse épidermique toxique et la pustulose exanthématique. À noter que d'autres médicaments contre la fièvre et la douleur, tels l'ibuprofène et le naxopène, portent déjà des avertissements sur le risque de sévères réactions cutanées. La FDA souhaiterait qu'il en soit de même pour le paracétamol.

## ● EFFET NOCEBO

Des chercheurs allemands ont réalisé une expérience instructive : une partie des participants à l'étude ont visionné un documentaire inquiétant sur les effets nocifs des ondes WiFi, les autres ont regardé un film sans aucun lien avec la santé. Ensuite, tous ont été prétendument exposés pendant 15 minutes à un signal WiFi alors que l'appareil n'émettait strictement rien. Puis, on leur a fait remplir un questionnaire leur demandant s'ils ressentaient les effets négatifs de cette exposition. Plus de la moitié ont déclaré ressentir des symptômes (nervosité, démangeaisons, difficultés de concentration, angoisses...) et certains ont même dû interrompre le test tellement ils se sentaient mal. La faute en incombait très peu au film alarmiste puisque les pseudo effets du WiFi étaient à peine plus marqués dans le premier groupe. Cette étude a surtout mis en évidence l'« effet nocebo » des croyances : penser que quelque chose est mauvais pour la santé et s'imaginer qu'on y est exposé peut suffire à se rendre malade.

(Source : *Journal of Psychosomatic Research*, mars 2013)

## ● Sport & gènes

En plus de procurer un plaisir immédiat, une activité physique régulière réduit les risques de développer de nombreuses maladies, en particulier les maladies cardio-vasculaires. Une équipe de chercheurs suédois a scruté l'ADN à la recherche des preuves et a livré ses résultats dans une étude parue en juin dernier dans la revue *Plos Genetics*. Chez des volontaires invités à pratiquer un sport d'endurance à raison de deux entraînements par semaine, les scientifiques ont mis en évidence une modification de l'expression de plus de 7 000 gènes, dont 39 interviennent directement dans l'apparition de l'obésité et du diabète de type 2. Voilà qui allège très fortement l'hérédité génétique et redonne beaucoup d'importance au mode de vie, singulièrement à l'exercice physique.

## ● Seins & soleil

Trop tard pour Angelina Jolie, mais l'avait-on au moins informée ? Selon une étude menée à l'Université Saint-Louis et publiée dans *The Journal of Cell Biology*, la vitamine D protège efficacement du cancer du sein les femmes porteuses du gène défectueux BRCA1. Les chercheurs ont découvert qu'elle modifie l'expression de ce gène antitumoral en contrariant fortement sa dégradation et sa mutation. Et ils pensent que l'exposition solaire et des suppléments de vitamine D pourraient même s'avérer utiles dans le traitement des cancers mammaires à mauvais pronostic.

## ● Les pesticides au pilori

Rendue publique en juin dernier, une expertise collective de l'Inserm (L'Institut national français de la santé et de la recherche médicale) a analysé l'ensemble de la littérature scientifique de ces 30 dernières années sur les relations entre pesticides et risques pour la santé. Les spécialistes y confirment le lien avec certaines pathologies telles que la maladie de Parkinson, le cancer de la prostate et certains cancers hématopoïétiques (leucémies, lymphomes). Sont également avérés les risques pour le développement de l'enfant en cas d'exposition prénatale ou périnatale, ainsi que durant la petite enfance. Ne manque plus que la volonté politique de bannir ces redoutables poisons chimiques.

## ● Pilule & œstrogène naturel

Certaines pilules contraceptives de 4<sup>e</sup> génération sont parfois présentées comme « bio » parce qu'elles contiennent un œstrogène naturel, l'estradiol, que l'on pensait mieux toléré sur le plan métabolique et vasculaire. Deux d'entre elles sont commercialisées en France, la *Qlaira* (Bayer) et la *Zoely* (Théramex). Pas de chance pour les marchands d'hormones : une étude danoise montre que ces contraceptifs augmentent également le risque de thrombose veineuse. Les cas de phlébite ou d'embolie pulmonaire sont multipliés par 4,7, soit un niveau de risque intermédiaire entre celui des oestroprogestatifs de 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> génération.

## ● Prozac & agressivité



Les poissons vivant dans des eaux contaminées par des médicaments anti-dépresseurs deviennent anxieux, antisociaux et peuvent même développer une tendance meurtrière, vient de confirmer une étude réalisée à l'université de Milwaukee-Wisconsin (USA). En observant des vairons provenant d'eaux contaminées par de la fluoxétine, substance active du Prozac, les chercheurs se sont aperçus que les mâles ignoraient les femelles et passaient leur temps cachés sous les pierres. En augmentant la dose, ils ont noté deux nouvelles réactions : les femelles pondaient beaucoup moins d'œufs et les mâles devenaient plus agressifs, en venant parfois à tuer les femelles. En février dernier, une étude suédoise était déjà arrivée aux mêmes conclusions en étudiant l'impact sur les poissons des résidus de l'anxiolytique oxazepam, à des niveaux retrouvés dans les rivières de Suède. Si ces médicaments sont des poisons pour les poissons, on peut subodorer leurs effets sur le cerveau humain...



ZOOM

Des découvertes médicales au goût Hamer



Collaborateur ponctuel et lecteur attentif de Néosanté, le Dr Olivier Soulier nous a communiqué les résultats de deux études scientifiques bigrement intéressantes. Parue dans le *Journal of Urology*, la première (1) montre que le traitement des troubles érectiles est une façon efficace de réduire le risque de mort subite d'origine coronarienne. Les chercheurs ont en effet découvert que la valeur prédictive des problèmes d'érection était supérieure à celle du tabagisme ou des antécédents familiaux de maladies cardio-vasculaires. Chez les hommes entre 40 et 50 ans, les troubles érectiles précèdent généralement de 2 à 5 ans les accidents cardiaques, dont la sévérité s'avère proportionnelle à celle des soucis de bandaison. Pour la deuxième étude (2), une équipe américaine a voulu comparer les influences respectives du stress psychologique et du stress physique sur l'apparition d'une ischémie myocardique. Sans grande surprise, l'insuffisance cardiaque a été mise en évidence chez 43,5 % des patients soumis à des épreuves mentales et chez 33,8 % des patients obli-

gés de courir sur un tapis roulant. Mais ce qui a étonné les chercheurs, c'est que l'effet du stress mental dépendait étroitement du statut marital des participants masculins : chez les hommes, le fait d'être marié ou de vivre en couple diminuait significativement la probabilité de fatiguer le cœur.

Pour le Dr Soulier, qui a reçu en son temps les enseignements du Dr Hamer, ces données n'ont absolument rien de renversant. En commentaire de la première étude, le médecin lillois fait d'ailleurs remarquer que le Viagra été développé au départ pour soigner les maladies cardio-vasculaires, avant de révéler ses effets sur la rigidité pénienne. Il y a donc bien un lien entre la santé du cœur et les troubles érectiles, ceux-ci trahissant « des difficultés avec le territoire sexuel ». On est en plein dans la médecine nouvelle hamérienne puisque celle-ci affirme que l'infarctus est la résultante d'un conflit territorial en rapport avec la sexualité. Pour illustrer le sens biologique de la maladie, le médecin allemand prenait l'exemple des vieux cerfs dont le cœur lâche lorsqu'ils perdent leur place de mâles dominants. Chez l'être humain, la zone cardiaque peut entrer en souffrance si une rivalité est ressentie comme une atteinte à la virilité. Comment se protéger des rivaux ? Par le mariage, pardi ! « Si tu es coronarien, marie-toi » lance ainsi Olivier Soulier pour résumer les conclusions de la seconde étude. Plus son territoire sexuel est stable et fiable, moins l'homme court le risque de flancher côté cœur. Une nouvelle fois, la science de pointe donne raison aux « lois biologiques de la nature » chères au Dr Hamer...

Non sans sagacité, Olivier Soulier fait encore remarquer que les symptômes d'hypertension artérielle pulmonaire (HTAP) sont classiquement soignés par un médicament nommé Reviato, qui n'est autre que du Viagra rebaptisé pour ne pas inquiéter le patient. Ici encore, le lien peut être fait entre l'HTAP, un ressenti d'atteinte au territoire et une problématique sexuelle, mais cette fois plus subtile et sans passage à l'acte, trouvant parfois sa source dans la généalogie. Toujours finement, l'homéopathe français note que l'affaire du Mediator a mis en lumière que ce médicament contre le surpoids augmentait notamment le risque d'HTAP. Logique, puisque les excès alimentaires et leur corolaire, la surcharge pondérale, sont parfois des mécanismes compensatoires d'une frustration sexuelle et/ou affective. En bloquant cette compensation, le Médiator ne pouvait qu'affecter les artères pulmonaires et indirectement le cœur ! « La médecine commence enfin à comprendre ce que nous savons depuis longtemps » conclut avec amusement le Dr Soulier...

On pourrait encore citer une troisième étude éloquent : réalisée récemment par des chercheurs italiens qui ont mesuré la taille des testicules de 2 800 de leurs compatriotes souffrant de troubles sexuels et suivis pendant sept ans, elle montre clairement que de grosses gonades prédisposent à un risque cardiaque accru. Or, qui a besoin d'exprimer ainsi sa capacité reproductive, si ce ne sont les mâles peu assurés de transmettre leurs gènes ? Ce sont encore des chercheurs italiens qui ont dernièrement publié un article très instructif dans la revue *Neurology* : selon les données médicales de plus d'un million de personnes âgées récoltées pendant 5 ans, il s'avère qu'un senior touché par la maladie d'Alzheimer a deux fois moins de risque de développer un cancer. Selon l'hypothèse avancée, le gène suppresseur de tumeur Tp53 serait plus actif chez les personnes en état de démence sénile. Bien, mais pourquoi en serait-il ainsi ? La « nouvelle médecine du sens » nous apprend que toute maladie est une solution de survie à un choc psycho-émotionnel. Rien d'étonnant donc que le déclin des neurones diminue le risque de déclencher une pathologie cancéreuse : à défaut de les résoudre, perdre la tête est déjà une bonne façon de fuir ses conflits....

Michel Manset

1. Nehra A et coll. : Diagnostic and treatment of erectile dysfunction for reduction of cardiovascular risk. *J.Urol.* 2013 ; 189 : 2031-2038.
2. Jiang W et coll. : Prevalence and clinical characteristics of mental stress-induced myocardial ischemia in patients with coronary heart disease. *J Am Coll Cardiol* 2013 ; 61 : 714-22

● Autisme & pollution

Des chercheurs de l'Université de Harvard (Etats-Unis) ont suivi 325 femmes ayant eu un enfant autiste et 22 000 autres dont la progéniture ne souffrait pas de ce trouble. Ils ont ensuite examiné les niveaux des différents polluants atmosphériques dans les lieux et au moment des naissances. Selon leur étude, parue dans la revue *Environmental Health Perspective*, une pollution de l'air élevée peut augmenter jusqu'à deux fois le risque de mettre au monde un enfant autiste. Les femmes les plus vulnérables résidaient durant leur grossesse dans les endroits où les teneurs en plomb, manganèse et chlorure de méthylène étaient les plus élevées.

● Oreillons & vaccination

Alors que les épidémies d'oreillons étaient devenues rarissimes, plusieurs foyers ont été signalés en France et en Belgique depuis le début 2013. Ce sont de grands adolescents ou de jeunes adultes vivant en collectivités (universités, internats, casernes...) qui ont été principalement touchés. La faute à une couverture vaccinale insuffisante ? Que nenni : selon les données recueillies en France, la majorité des victimes avaient bien reçu les deux doses du vaccin ROR. Des épidémies similaires sont survenues ces dernières années (Etats-Unis, Israël et Pays-Bas) au cours desquelles 60 à 80 % des sujets atteints avaient également reçu leurs deux injections. Comme de bien entendu, les autorités sanitaires n'y voient pas motif à révision du dogme vaccinaliste. Au contraire, elles invoquent une perte progressive de protection et recommandent une troisième vaccination de « mise à jour » pour les populations exposées...

# CONTRACEPTION : l'alternative naturelle que l'on vous cache !

DOSSIER

Par Pryska Ducoeurjoly

*Abondamment médiatisé, le scandale des pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> génération remet en cause la sécurité du premier moyen de contraception chez les femmes. Après des années de déni sur ses effets secondaires, la dangerosité de la pilule ne fait désormais plus de doute. Malheureusement, les alternatives proposées laissent encore une très large place aux hormones synthétiques, incorporées dans les « nouveaux » outils proposés (patch contraceptif, implants sous-cutanés, anneau vaginal...). Tandis que les autres techniques (stérilet, diaphragme, préservatifs, spermicides...) ne sont pas non plus dénuées de risques (infections, allergies, stérilité...) et/ou d'inconvénients (inconfort, présence d'un corps étranger, efficacité aléatoire...) qui en expliquent l'insuccès. Quid alors des méthodes véritablement naturelles ? « C'est risqué », entend-on. « À réserver aux couples qui peuvent accepter une grossesse non désirée », préviennent les recommandations officielles. Point donc de contraception sans recours à des poisons chimiques ou des artifices mécaniques ? Non, heureusement. Il existe d'autres moyens pour maîtriser sa fertilité, tout simplement par une connaissance approfondie du corps féminin. La méthode « sympto-thermique » - ou méthode des indices combinés- est la plus efficace des méthodes naturelles de contraception. C'est aussi un secret très bien gardé. Néosanté a enquêté et vous en explique les grandes lignes.*

**B**ien que la sécurité sanitaire de la contraception chimique soit gravement mise en cause, il est encore difficile pour les femmes de s'orienter vers des méthodes de contraception écologiques. Tout semble fait pour les décourager. Voici en effet ce qu'on peut lire sur certains sites de presse qui relaient, sans esprit critique, les messages des autorités sanitaires : « *Retrait, méthode des températures, méthode Ogino, abstinence périodique, étude de la glaire cervicale... Diverses méthodes de contraception naturelles sont basées sur l'observation minutieuse et régulière du cycle menstruel afin de déterminer la date de l'ovulation. D'une efficacité limitée en utilisation courante (25 % d'échecs), elles ne sont pas adaptées aux femmes qui ne souhaitent absolument pas de grossesse...* ». 25 % d'échecs : info ou intox ?

## Les différentes méthodes naturelles

**La méthode Ogino** (calendrier) : le docteur Kyusaku Ogino a déterminé que la femme ovulait une fois par cycle menstruel entre les 12<sup>e</sup> et 16<sup>e</sup> jour après le début des règles. La période de fécondité s'étend du 8<sup>e</sup> au 17<sup>e</sup> jour après le début des règles. Le problème reste l'irrégularité des cycles féminins... C'est pourquoi le Dr Hermann Knaus a suggéré de se baser sur douze cycles pour déterminer, à partir du cycle le plus long et du cycle le plus court, la fenêtre de fertilité. Cette méthode est aujourd'hui considérée comme dépassée.

**La méthode des températures** : la température habituelle de la femme s'élève de 0,2 à 0,4 °C (de 36,7 à 37,1 °C, par exemple) au moment de l'ovulation. Comme l'ovocyte vit seulement vingt-quatre heures, les rapports sexuels non protégés qui ont lieu plus de trois jours après l'élévation de température ne peuvent pas entraîner de grossesse. La prise de la température doit être effectuée au réveil (les yeux mi-clos). Il existe des appareils qui aident à la prise de la température, comme les moniteurs *Lady-Comp* ou *Duo Fertility*. Mais un bon thermomètre (au centième de degré) suffit à la réalisation de la courbe.

**La méthode Billing** : à l'approche de l'ovulation, les sécrétions du col de l'utérus (ou « glaire cervicale ») se modifient ; elles deviennent plus abondantes, plus fluides et provoquent un écoulement vaginal caractéristique. La méthode nécessite d'examiner son élixir de vie avec ses doigts. Avec un peu d'expérience, on sait ainsi déterminer le pic de fertilité. Cette méthode a été intégrée à la méthode sympto-thermique.

**Les tests urinaires** : avec un mini-lecteur informatisé (comme *Persona*) ou à l'aide de bandelettes de test urinaire, on mesure la quantité d'hormones féminines fabriquées par le corps. Certains de ces systèmes sont en vente en pharmacie ou sur les sites internet des fabricants. Les tests urinaires de détection de l'ovulation sont connus des femmes désirant avoir des enfants et optimiser les temps de conception. Ils peuvent donc aussi fournir des indications précieuses aux femmes cherchant à

déterminer la date de leur ovulation à des fins de contraception.

**Les méthodes sympto-thermiques :** elles se basent sur de nombreux signes de fertilité : température, qualité de la glaire cervicale, position du col de l'utérus... La plus efficace est celle des indices combinés, qui associe au moins deux signes pour plus de sécurité (à la différence de la méthode muco-thermique simple, un signe au moins, donc moins fiable). Il s'agit d'une méthode scientifique basée sur l'auto-observation. Parmi les organismes faisant la promotion de la méthode des indices combinés (avec différentes variantes) : Sympto-therm (Suisse), Sensiplan (Allemagne), le Planning familial naturel (PFN, Belgique), Séréna (Canada), le Cler (France).

### La méthode des indices combinés

Mettre dans le même panier toutes les méthodes naturelles relève donc d'une démarche intellectuelle malhonnête. Quelques méthodes, effectivement peu fiables, ne peuvent être comparées à ce qui se fait de mieux aujourd'hui en matière de contraception naturelle : la méthode sympto-thermique ou la méthode des indices combinés, agréée par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

« Les méthodes naturelles sont victimes de nombreux préjugés. On mélange bien des techniques qui ont des taux d'efficacité très différents ! La méthode sympto-thermique est la plus efficace de toutes puisqu'elle s'appuie sur l'observation de trois signes et symptômes plutôt qu'un seul », explique Marie-Eve Desforges, directrice par intérim de Séréna.

Cet organisme canadien à but non lucratif s'est fixé pour mission d'habiliter les femmes et les couples à gérer leur fertilité de façon naturelle et efficace, en leur offrant une meilleure connaissance du cycle féminin. « Plusieurs mythes continuent de circuler concernant les méthodes naturelles : elles ne sont pas efficaces, c'est long et compliqué à utiliser, elles demandent une longue période d'abstinence, etc. La principale raison d'existence de Séréna est d'enseigner correctement la méthode afin qu'elle soit utilisée adéquatement et efficacement. Oui, apprendre une méthode naturelle, c'est plus long que de simplement prendre une pilule tous les jours, mais lorsque cette période d'apprentissage est passée (1 à 3 cycles), il suffit de moins de 5 minutes par jour pour l'utiliser ! »

### Qu'en dit la science ?

De nombreux témoignages de couples pratiquant les nouvelles méthodes de contraception naturelle étayent ces affirmations : « Cela fait plus de 20 ans que nous pratiquons la méthode sympto-thermique et nous en sommes très heureux. Nous avons 4 enfants de 18 à 8 ans tous désirés et conçus dès que nous les avons décidés », explique Mynoua, sur le forum [www.feminin.com](http://www.feminin.com). « S'il fallait re-choisir nous ferions le même choix. Et quel bonheur que de savoir ce qui se passe dans mon corps ! Les méthodes naturelles (sympto-thermique, Rotzer...), mises au point par des médecins, reposent sur l'observation des signes de la fertilité que le corps envoie. Cette méthode est fiable comme le montrent les études scientifiques faites régulièrement et les thèses de médecine sur ce sujet ! »

Les études scientifiques sont en effet sans ambiguïté : il existe des alternatives efficaces et naturelles aux moyens de contraception chimiques. Avec un indice de Pearl de 0.2 à 0.4 (taux de grossesse pour 100 femmes pendant 1 an), la méthode sympto-thermique est remarquable. Ses résultats sont comparables à ceux de la pilule ou du stérilet (voir notre encadré *Efficacité des méthodes de contraception : Indices de Pearl*). Selon l'étude de l'Université de Düsseldorf <sup>(1)</sup> (*Advances in Contraception* 1999), la méthode sympto-thermique à indices combinés a démontré toute son efficacité dans les plannings familiaux en Europe. Le faible taux d'abandon (pour cause de difficultés ou d'insatisfaction) témoigne d'une bonne adhésion des utilisateurs.

D'après l'étude des Universités de Heidelberg, Cologne, Pampelune et Oxford (*Human Reproduction* 2007), sur une rétrospective de 20 ans, l'utilisation de la méthode sympto-thermique (alliant le signe de la glaire et de la température) montre un taux de grossesses non plani-



1123RFF

fiés de 0,4 %. Une synthèse de cette étude parue dans le *Quotidien du médecin* (n° 8111 du 22/2/2007) titre que les « méthodes naturelles peuvent être aussi efficaces que la pilule » <sup>(2)</sup>

« Lorsqu'elle est bien enseignée, bien comprise et appliquée avec soin et constance (usage parfait), l'efficacité de la méthode sympto-thermique employée pour éviter la grossesse est comparable à celle de la pilule contraceptive et du stérilet. Elle est supérieure à celle du condom, du diaphragme et des spermicides. Suite à un enseignement compétent, avec la collaboration des deux membres du couple et un suivi approprié, un couple a plus de 99 % de probabilité de ne pas concevoir. Ainsi, on peut être autonome et gérer sa fertilité de façon très efficace pour le reste de sa vie », explique l'organisme Séréna.

**Mises au point par des médecins et testées avec succès par plusieurs universités, les méthodes naturelles reposent sur l'observation des signes de fertilité que le corps envoie.**

### Comment ça marche ?

« La femme observe, au niveau de son corps, différents signes qui changent au cours de son cycle. Ces indicateurs lui permettent de déterminer ses jours fertiles et infertiles. Trois signaux sont d'une importance décisive : les modifications de la température, de la glaire cervicale et/ou du col utérin. On ajoute un 4<sup>e</sup> indice : le calcul de calendrier qui vient se combiner aux autres. Lorsque la femme a interprété ces signes, elle sait quand une grossesse est possible et, suivant son désir d'enfant, le couple peut s'unir ou non. Pour une femme expérimentée, moins de 5 minutes sont nécessaires par jour pendant une quinzaine de jours par cycle », résume le Planning familial naturel de Belgique.

Cette méthode ne date pas d'hier. En 1965 déjà, le Professeur Josef Rötzer publie la première méthode sympto-thermique authentique. Selon lui, l'interprétation de la montée des températures doit se faire en fonction du déroulement de la phase à élixir de vie (la glaire cervicale). C'est





le «double contrôle», qui permet d'indiquer la sortie de la fenêtre de fertilité. Rötzer a rajouté le double contrôle au début (jour Döring et élixir) dans les années 70. Le Dr Anna Flynn, de l'Université de Birmingham, a repris ce savoir à la fin des années 70, savoir à nouveau enrichi par la suite avec les travaux des Professeurs G. Freundl, C. Gnoth et P. Frank Hermann de l'Université de Düsseldorf et de Heidelberg.

Il existe sur internet un certain nombre de sites qui proposent des manuels d'initiation à la sympto-thermie. On peut les télécharger, gratuitement pour certains, comme celui de la fondation symptotherm (sympto.org). Ces livrets sont conçus pour accompagner les formations à la contraception naturelle ou une démarche personnelle assistée par ordinateur. Attention : «*Se lancer seule dans la sympto-thermie est périlleux. Une formation sérieuse demande généralement trois à quatre rendez-vous avec un conseiller, précise Ségoleine Audrain Tardy, forma-*

trice agréée de la méthode des indices combinés de Sensiplan <sup>(3)</sup> *En effet, lors des séances d'apprentissage, on voit bien toutes les difficultés et nuances d'interprétation qui peuvent se présenter aux couples. Chaque cas est particulier. Démarrer avec un suivi me paraît indispensable si on veut apprendre à maîtriser sa fertilité en quelques cycles.*

La sympto-thermie, bien que simple dans ses principes, surprend par ses subtilités dans la pratique. De nombreux facteurs sont à prendre en compte pour devenir une sympto-thermicienne chevronnée. Le ressenti des unes n'est pas le ressenti des autres. Il y a des termes précis à intégrer pour décrire les signes de fertilité. Tout ceci s'acquière mieux de vive voix, avec un accompagnateur. Ensuite, la méthode devient beaucoup plus limpide. «*La femme parvient à une autonomie totale en matière de contraception. C'est économique car elle n'a besoin que d'un papier et d'un crayon. Après un peu d'expérience, une femme finit par savoir tout naturellement si elle est fertile ou pas. La méthode Sensiplan, une fois les règles bien intégrées et appliquées, accorde confiance et sécurité aux femmes*», assure Ségoleine Audrain Tardy.

## Efficacité des méthodes de contraception

L'Indice de Pearl est une technique utilisée dans les essais cliniques pour mesurer l'efficacité des méthodes de contraception. Il est calculé en divisant le nombre moyen de grossesses non planifiées par le nombre de mois d'utilisation d'une méthode de contraception particulière dont on veut mesurer l'efficacité et en multipliant le résultat par 1200. Cela correspond au nombre de grossesses observées pour 100 femmes utilisant une contraception donnée durant un an.

L'indice de Pearl mesure la fiabilité d'une méthode contraceptive utilisée de façon optimale. Il convient de tenir compte de l'utilisation réelle de ces différentes méthodes, avec les erreurs possibles et accidents possibles comme l'oubli de la pilule ou la déchirure du préservatif par exemple. Voici un tableau récapitulatif, fourni par le Planning familial naturel belge.

Méthode	Grossesses non planifiées de 100 femmes durant 1 an
Pilule combinée	0,3 à 8
Pilule progestative	0,3 à 8
Anneau oestroprogestatif (Nuvaring)	0,3 à 8
Patch oestroprogestatif (Evra)	0,3 à 8
Stérilets	0,1 à 0,8
Préservatif masculin	2 à 15
Diaphragme	6 à 16
Spermicides	18 à 29
Stérilisation féminine	0,5
Stérilisation masculine	0,1 à 0,15
Retrait	4 à 27
<b>Pas de méthode contraceptive</b>	<b>85</b>
Ogino	15 à 19
Températures <sup>(1)</sup>	0,3 à 2
Billings	2,7 à 21
<b>Sympto-thermiques :</b>	
Muco-thermique (simple contrôle)	1,1 à 22
Sensiplan® (ou indices combinés)	<b>0,4 à 2,3</b>

<sup>(1)</sup> Pour les couples qui souhaitent éviter une grossesse, la méthode des températures n'admet les relations sexuelles qu'après l'ovulation.

### Beaucoup d'avantages, peu d'inconvénients

**A. Les avantages** de la contraception sympto-thermique sont nombreux. Les voici synthétisés par l'association Séréna :

- 1. Efficace :** la méthode sympto-thermique est une des méthodes de contraception les plus fiables avec un taux d'environ 99 %.
- 2. Naturelle :** elle ne perturbe aucune fonction du corps et ne diminue pas la fertilité. Elle ne peut donc provoquer aucun effet secondaire.
- 3. Facile :** moins de 5 minutes par jour suffisent. Et au bout de quelques cycles, c'est un jeu d'enfant.
- 4. Écologique :** contrairement aux autres méthodes, celle-ci ne produit absolument aucun déchet !
- 5. Économique :** une fois l'achat du thermomètre et de quelques graphiques, il n'y a aucune autre dépense à effectuer. Sauf pour les personnes qui optent pour des appareils (moniteurs).
- 6. Adaptable :** elle peut être utilisée tout au long de sa vie, que ce soit pour éviter ou favoriser une grossesse. La méthode est ajustable en cas de cycles irréguliers, de situation de pré-ménopause ou après l'accouchement (situation d'allaitement ou pas).
- 7. Instructive :** cette méthode permet de prendre conscience de tous les petits changements qui surviennent pendant un cycle. Cette connaissance permet aussi d'observer précocement certains problèmes de santé ou de repérer une cause d'hypo-fertilité.
- 8. Paritaire :** dans la très grande majorité des cas, il revient à la femme d'assumer la contraception... et les effets secondaires qui y sont rattachés. Avec la méthode sympto-thermique, cette responsabilité est totalement partagée puisque le couple peut remplir les graphiques à deux et ainsi constater dans quelle période du cycle il se trouve. Les deux partenaires assument les comportements sexuels à adopter.
- 9. Epanouissante :** puisque cette méthode invite à la continence, la très grande majorité des couples y trouvent un grand avantage à briser le pattern pénétration-éjaculation. Cela permet de faire monter le désir et d'explorer sa sexualité sous différents angles.

**B. Les inconvénients** sont beaucoup moins nombreux : La sympto-thermie nécessite un apprentissage pendant au moins trois cycles. Elle suppose la motivation et l'engagement des deux partenaires. L'acte sexuel doit être pratiqué différemment pendant les jours de fertilité de la femme (emploi du préservatif). A certains moments, le stress, la maladie, des chocs émotionnels peuvent demander une attention toute particulière lors de l'observation du cycle.



## Pilule :

### le livre qui dévoile tout



Paru au début de l'été aux Editions du Rocher, le livre « *La pilule contraceptive* » devrait logiquement faire beaucoup de bruit à la rentrée. D'abord parce qu'il est principalement l'œuvre du Pr Henri Joyeux, chirurgien cancérologue qui a déjà beaucoup écrit sur le sujet, et de Dominique Vialard, journaliste qui s'est taillé une solide réputation d'investigateur en collaborant depuis un an à la revue *Alternative Santé*. Ensuite, parce qu'il est préfacé par le Pr Luc Montagnier, prix Nobel de Médecine, et par le Dr Ellan Grant, cette gynécologue anglaise qui fut la

première à alerter le monde des dangers de la pilule contraceptive dès les années 60. Enfin, parce que ses 344 pages sont truffées de révélations et de nouvelles mises en garde contre la contraception chimique. Car, selon les auteurs, le scandale des pilules de 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> générations n'est que le premier épisode de ce qui pourrait être « *la plus grande déroute médicale du XXI<sup>e</sup> siècle* ». L'augmentation des risques d'AVC et de thrombo-embolies n'est en effet que la pointe de l'iceberg des graves effets secondaires des traitements hormonaux. De la dépression à l'autisme des enfants et de l'immunodéficience à l'hypercholestérolémie en passant plusieurs formes de cancer, le Pr Joyeux accuse les hormones de synthèse d'être à l'origine de beaucoup d'autres troubles et pathologies. Pour lui, notamment, la pilule serait au cancer du sein ce que l'amiante est au cancer de la plèvre ! A l'heure où l'on parle beaucoup des perturbateurs endocriniens, il serait grand temps de réaliser que les « médicaments » destinés à éviter les grossesses ou à « soigner » la ménopause perturbent profondément le fonctionnement glandulaire féminin ! Malheureusement, Henri Joyeux et Dominique Vialard font le constat que l'omerta médiatique et les mensonges sur les ravages de la contraception chimique règnent encore en maître. Et dans un chapitre affolant, ils nous racontent comment les labos pharmaceutiques s'approprient à « tuer définitivement la nature » en mettant sur le marché de nouvelles pilules qui vont carrément faire disparaître les menstruations. Cet ouvrage alarmiste se termine cependant par une prédiction optimiste : la contraception du futur est en marche grâce aux biotechnologies écologiques ! Passant en revue toutes les alternatives à la pilule, Joyeux et Vialard concluent en effet que la gestion naturelle de la fécondité par des moyens modernes a tout l'avenir devant elle.

### Les raisons du silence radio

**Alors pourquoi, malgré tous ses avantages, la contraception naturelle est-elle si peu connue ?**

La pilule est de loin le contraceptif le plus utilisé et ce, quel que soit l'âge. En 2010, parmi les femmes qui déclarent avoir recours à un moyen de contraception, 55,5 % utilisaient la pilule, 26 % le stérilet et 10,3 % le préservatif. Les utilisatrices des méthodes naturelles représentent moins de 0,5 %...

Or, selon un rapport de l'Agence française de sécurité du médicament, la pilule cause plus de 2 500 accidents thrombotiques veineux et 20 décès par an, dont plus des deux tiers sont liés aux pilules de troisième et quatrième générations. Un chiffre sous-évalué selon l'Association française des victimes d'embolie pulmonaire, qui estime à 200 le nombre de morts et à 20 000 les cas de thrombose. Comment expliquer, dès lors, que les agences de santé ne préconisent pas la méthode sympto-

thermique, aussi efficace que la pilule mais sans effets secondaires ? « *Soyons clairs*, explique Brenda Spencer, qui travaille avec la fondation Symptotherm : *dans la recherche médicale, ce sont les sociétés pharmaceutiques qui font avancer les choses. Or, qui ferait la promotion d'une méthode qui, une fois apprise, ne coûte rien ? En termes de profits, ce n'est pas intéressant.* »<sup>(4)</sup>

« *"On" a peur que les jeunes fassent leurs expériences avec le sensiplan® et "on" préfère leur donner la pilule et un préservatif*, précise le site du Planning familial naturel (Belgique) dans sa rubrique Foire aux questions. *20 ans après la loi sur l'avortement, la Commission d'évaluation a constaté que malgré une promotion intense de la contraception et la mise à disposition gratuite de la pilule et du préservatif, le nombre de grossesses indésirées n'a fait qu'augmenter. L'explication n'est pas très difficile : les jeunes ne perçoivent plus le lien qui existe entre plaisir sexuel et fertilité. Le sensiplan®, au contraire, les rend conscients de ce lien, qui leur permettra de faire des choix responsables. L'argument d'autorité, "prends la pilule parce que je te le dis", ne fonctionne pas et devient un grand danger, parce que les jeunes ne font plus ce qu'on leur impose sans recevoir d'explications* ».

Pour la Fondation Symptotherm (Suisse), il est grand temps de redonner aux femmes et aux hommes les clés du contrôle de leur fécondité. Dans le livret d'utilisation de la méthode Sympto, intitulé *Pour que sexe et fertilité se lient d'amitié*, les auteurs Harri Wettstein et Christine Bourgeois disent tout haut ce que beaucoup de praticiens en méthodes naturelles de contraception disent tout bas :

« *De partout, les associations symptothermiques clament les bienfaits d'un parcours de vie libéré des hormones synthétiques. C'est tout à fait juste. Pourtant, elles n'ont de loin pas réussi à enthousiasmer les jeunes femmes*

*qui, dès le début de leur puberté, s'intoxiquent avec la pilule contraceptive pour avoir, soit disant, des seins plus volumineux, une peau plus lisse, des règles moins douloureuses, sans même*

**Les études scientifiques sont en effet sans ambiguïté : il existe des alternatives efficaces et naturelles aux moyens de contraception chimiques et mécaniques.**

*se rendre compte que cette pilule sert à la contraception. Les laboratoires ont développé un marketing diabolique et dépensent des milliards pour rendre les jeunes femmes accros à leurs produits. Le préjugé – archi-faux – selon lequel la méthode serait "compliquée" et "peu sûre" est enraciné profondément dans les circuits cérébraux des femmes à cause d'une fausse éducation sexuelle publique, habilement galvanisée par les laboratoires. Sympto veut en finir avec toutes ces idées reçues : chaque jeune fille sur cette terre a droit de s'observer de manière ludique et simple, chaque couple a droit à ce savoir alternatif ou complémentaire.*

### La pilule ne réduit pas les IVG

Parmi les idées fausses à propos de la contraception naturelle, il y aurait le risque accru de grossesse non désirée. Or, la contraception conventionnelle, telle que prônée par les agences de santé n'a pas vraiment permis de réduire le nombre d'avortements. La France possède par exemple une couverture contraceptive quasi optimale. Chez les jeunes femmes, la couverture contraceptive est très importante puisque seules 5 % des 15-24 ans n'utilisent pas de contraception (80 % des jeunes femmes se protègent avec la pilule). Et pourtant, la France est aussi un des premiers pays européens pour le taux d'interruptions volontaires de grossesse. Le nombre d'avortements par an n'a pas baissé depuis 1989, avec 212 000 IVG en 2010.<sup>(5)</sup>

### La contraception du futur

Malgré l'hégémonie de la pilule, la contraception naturelle pourrait enfin percer. Elle s'appuie sur les nouveaux outils numériques pour faciliter sa pratique. Cela est rendu possible par l'aspect purement informationnel de cette méthode. A la différence de la pilule ou des autres moyens de contraception conventionnels, les méthodes naturelles



sont immatérielles : elles ne sont que de l'information transmise par des conseillers.

Le web interactif (alias web 2.0) permet le développement de logiciels d'accompagnement très performants et didactiques, pour une prise en main rapide et facile de la méthode. Finis les feuilles volantes et le crayon à papier. Les femmes peuvent facilement remplir leurs courbes de suivi de cycle sur leur ordinateur personnel. Elles peuvent échanger leurs données sur internet, partager leur expérience sur des forums et surtout disposer des services d'un conseiller en ligne. Sur les sites qui proposent une contraception naturelle assistée par ordinateur, on vend surtout un service d'accompagnement, plutôt qu'un produit (le logiciel est souvent gratuit).

Si les logiciels sur la méthode sympto-thermique ont le vent en poupe, l'avenir est probablement à ceux qui se synchronisent sur smartphones via une application mobile.

« Dans la présente refonte complète de l'Approche symptothermique (AST), appelée désormais dans ce manuel "la symptothermie", nous avons tout particulièrement incorporé les innovations didactiques de Sympto et opé-

**Les laboratoires ont développé un marketing diabolique et dépensent des milliards pour rendre les jeunes femmes accros à la pilule.**

ré une mise à niveau entre les possibilités époustoufflantes d'internet et les smartphones, explique les auteurs du manuel Pour

que sexe et fertilité se lient d'amitié. Nous sommes pourtant d'avis que la femme doit être à même d'établir le diagramme de son cycle à la main et savoir l'interpréter correctement afin d'atteindre une vraie autonomie. Toutefois, l'acquisition d'une compétence manuelle peut être largement simplifiée par des outils électroniques comme Sympto ».

Parmi les nombreuses écoles qui enseignent et promeuvent la symptothermie, la fondation Symptotherm est la seule à avoir réellement innové ces dix dernières années dans le domaine du numérique afin de diffuser ce savoir le plus largement possible. « La symptothermie moderne nécessite une maîtrise totale des technologies actuelles ainsi que la création d'un logiciel/didacticiel fiable tournant sur les téléphones », assure Harri Wettstein, de la fondation Symptotherm.

Cette évolution sur smartphone est encore récente. Même s'il existe déjà de nombreuses applications mobiles, peu offrent une sécurité optimale

**Malgré l'hégémonie des méthodes hormonales, la contraception naturelle pourrait enfin percer : elle s'appuie sur internet pour faciliter sa pratique.**

car elles ne dépassent pas la méthode du calendrier. « Dans le contexte de la sécurité contraceptive, il suffit que la femme puisse se dire "aujourd'hui je suis fertile"

ou "aujourd'hui, je ne suis pas fertile". Que lui sert un pronostic qui lui annonce une date aléatoire pour sa prochaine ovulation ?, déplore la fondation Symptotherm. Sur les marchés Google Play Store, AppStore et autres, ces mauvais farceurs prévisionnistes sévissent de partout, même sous le couvert de la symptothermie, portant ainsi un grave préjudice à la seule et unique méthode fiable ».

Parmi les applications mobiles que l'on peut trouver, Sympto arrive donc en tête, son sérieux étant incontestable. Nul doute que ce mar-

ché va se développer grâce aux outils numériques, sans cesse plus performants. Cette évolution technologique devrait donner un coup de jeune aux méthodes de contraception naturelle, plus attractives sous cette forme.

« Même si nous sommes les seuls à avoir un logiciel fiable, nous sommes d'accord avec toutes les autres écoles sur le fait que le suivi par une spécialiste est nécessaire pour aboutir à une contraception sérieuse. Donc, les programmes sur internet qui ne peuvent pas fournir cette assistance incitent beaucoup de femmes à faire des bêtises et, en conséquence, à raviver les préjugés contre la contraception écologique ».

Le défi réussi de Sympto est d'avoir effectué une synthèse des différentes méthodes symptothermiques, tout en ayant développé un outil simple et abordable qui ne mette pas en danger la sécurité contraceptive. « Sympto a pour tâche de rendre la fenêtre de fertilité aussi restreinte que possible d'une part et, de l'autre, de permettre une identification optimale des jours les plus fertiles autour de l'ovulation. Sympto a pour mission de soutenir la femme dans ce processus d'apprentissage ou d'approfondissement à travers des messages de motivation, d'erreur et d'autres messages didactiques ».

Les outils numériques destinés à maîtriser sa fécondité paraissent plus compliqués à utiliser que la pilule ou le stérilet, mais leur aspect ludique et pédagogique leur donne un avantage non négligeable : les natifs numériques ne devraient avoir aucun mal à les adopter. Pour eux, ce sera peut-être même encore plus simple que de prendre la pilule !

## NOTES

- (1) The European Natural Family Planning Study Groups, Study Centre, Heinrich Heine University (Prof. Dr. G. Freundl) Düsseldorf, Germany. *European multi-center study of natural family planning (1989-1995): efficacy and drop-out. Advances in Contraception* 1999, 15 : p.69-83.
- (2) Frank-Herrmann P. et col. *Efficacité d'une méthode de prévention de la grossesse basée sur la connaissance de la fertilité, en relation avec le comportement sexuel du couple pendant la partie fertile du cycle: une enquête longitudinale prospective - Human Reprod.*, 22, 5 (2007) p. 1310-1319.
- (3) Voir son site [www.segoleine-audrain.fr](http://www.segoleine-audrain.fr)
- (4) Citation extraite du magazine Echo (Suisse), 4 Avril 2013.
- (5) Statistiques Institut national d'études démographiques. <http://tinyurl.com/bbzushc>

## Sites

### de référence

- **www.sympto.org** : le site de la fondation suisse Symptotherm, à la pointe du numérique. Son livret accompagnant l'application mobile Sympto est particulièrement bien fait.
- **www.serena.ca** : le site de la méthode sympto-thermique canadienne, très fourni en informations de qualité.
- **www.pfb.be** : le site du planning familial naturel belge (qui applique la méthode allemande déposée sous le nom Sensiplan).
- **www.methodes-naturelles.com** : le site du Cler Amour et famille (informations catholiques) où l'on peut télécharger le logiciel Dafra et son livret d'accompagnement gratuit. Voir aussi le site [www.dafra.info](http://www.dafra.info)

Journaliste indépendante, **Pryska Ducoeurjoly** a mené de nombreuses enquêtes dans le domaine de la santé. Elle est l'auteure du livre « La Société toxique » (Editions Res Publica).

Site web : [www.pryskaducoeurjoly.com](http://www.pryskaducoeurjoly.com)



# AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS !

## parrainez les nouveaux abonnés de NÉOSANTÉ

### et gagnez votre abonnement gratuit !



Le principe est simple : vous remplissez le talon ci-dessous en nous renseignant de 1 à 4 personnes susceptibles d'être intéressées par la revue Néosanté. Si elles ne sont pas encore abonnées, nous leur envoyons gratuitement un exemplaire accompagné d'une proposition d'abonnement. Et si une de ces personnes s'abonne, nous prolongeons votre propre abonnement de 3 mois.

Si les quatre le font, **vous gagnez ainsi un an d'abonnement gratuit.** Vous pouvez photocopier cette page et parrainer autant de nouveaux lecteurs potentiels que vous le désirez. En choisissant bien ses filleul(e)s, il est donc possible de rester abonné(e) gratuitement en permanence !

#### TALON à remplir et à renvoyer à

Néosanté / « page parrainage » - Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles – (Belgique)(de France, timbre à 77 centimes)

Fax: 02.345.85.44 - E-mail: info@neosante.eu

**Je suis abonné(e) à Néosanté**  
NOM..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Code postal:..... Ville:..... Pays:.....

**Je parraine les personnes suivantes**  
1 ) NOM..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Code postal:..... Ville:..... Pays:.....

2 ) NOM..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Code postal:..... Ville:..... Pays:.....

3 ) NOM..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Code postal:..... Ville:..... Pays:.....

4 ) NOM..... Prénom:.....  
Adresse:.....  
Code postal:..... Ville:..... Pays:.....

**Veillez leur envoyer un exemplaire gratuitement**  de ma part  
 sans préciser l'identité du parrain

# MARIO BEAUREGARD

## Le pouvoir guérisseur de la conscience

### INTERVIEW

Propos recueillis par Cyrinne Ben Mamou

*Docteur en neurosciences d'origine québécoise, Mario Beauregard est actuellement chercheur au département de psychologie de l'Université de l'Arizona. Auteur de plus de 100 publications en neuroscience, psychologie et psychiatrie, il vient de publier son second ouvrage de vulgarisation intitulé « Les pouvoirs de la conscience. Comment nos pensées influencent la réalité ». Ses recherches sur la conscience et sur la neurobiologie des expériences spirituelles ont reçu une couverture médiatique internationale et ont fait l'objet d'un film documentaire (« Le cerveau mystique », 2007). Entre un voyage en Australie où il était invité à un dialogue avec le Dalaï Lama et le tournage à Los Angeles du film « What the BLEEP: Now What! ? » (la suite du film à succès « What the BLEEP Do We Know! ? »), Mario Beauregard nous a accordé cette entrevue, dans sa belle province d'origine.*

**Q**uel message principal souhaitez-vous transmettre à vos lecteurs ?

Je souhaite éveiller un maximum de personnes au pouvoir d'influence de la psyché, qui inclut l'esprit et la conscience, sur l'organisme. Contrairement à la vision matérialiste réductionniste dominante dans les sciences, particulièrement dans les neurosciences, nous ne sommes pas des machines biologiques complètement déterminées par les neurones, par les messagers chimiques du cerveau, par les gènes, et par l'environnement. L'esprit est doté d'une très grande capacité d'influence sur le cerveau et sur les autres systèmes physiologiques qui sont en lien avec cet organe. La limite de ce pouvoir est encore inconnue. Nier cette capacité a de graves conséquences sur la santé.

**L'esprit est doté d'une très grande capacité d'influence sur le cerveau et sur les autres systèmes physiologiques qui sont en lien avec cet organe.**

qu'elle manque de sérotonine et que l'unique solution est de prendre des pilules pour modifier le fonctionnement de son cerveau, c'est extraordinaire de réaliser que tout cela est faux, qu'elle peut agir sur son cerveau et sur son corps. Les implications sont énormes aux plans individuel et collectif.

**Vos détracteurs vous accusent de promouvoir la pensée magique et de donner de faux espoirs aux malades. Que leur répondez-vous ?**

Je ne fais pas la promotion de la pensée magique puisque je dis que les émotions et la conscience font partie des paramètres impliqués dans une dynamique psychologique et physiologique complexe. Si j'étais médecin, je n'affirmerais pas à un patient atteint de cancer qu'il va guérir s'il change sa façon de manger, de penser, s'il fait de la méditation, etc. Dans l'état actuel de nos connaissances, nous n'avons aucune certitude en matière de guérison, d'autant que les individus sont différents. Néanmoins, nier le pouvoir d'autoguérison porte préjudice aux patients. Il est possible qu'avec l'évolution de l'espèce humaine, plus nous devenons conscients, plus notre capacité d'influence sur notre organisme s'accroît. Nous faisons probablement des sauts quantiques. Cela expliquerait pourquoi les êtres humains n'ont pas tous les mêmes capacités. Tout à coup, on voit apparaître des individus capables de se guérir grâce à un type d'attitude mentale alors que du point de vue de la médecine conventionnelle, c'est impossible.

**Est-ce à dire que les êtres humains ne seraient pas tous au même stade d'évolution psychique ?**

Exactement. De même que nous n'avons pas tous les mêmes prédispositions pour jouer d'un instrument de musique, les dispositions et les aptitudes psychiques varient d'une personne à l'autre. Le fait que certaines personnes ne parviennent pas à maîtriser leurs émotions, leurs croyances, à influencer leur physiologie par leur conscience, ne signifie pas que c'est impossible pour tout le monde. D'ailleurs, nous en avons la preuve par la manifestation spectaculaire de certaines guérisons.

**Quelle information devrait recevoir toute personne qui reçoit un diagnostic de maladie grave aujourd'hui ?**

Une des clés de la santé semble être la gestion des émotions. Même dans le cas de maladies graves comme certains cancers, plusieurs études montrent que le fait de rester serein et d'entretenir des émotions positives, en pratiquant la méditation, la respiration consciente, la visualisation, permet de ralentir la progression de la maladie, voire même de la stopper dans certains cas. Il peut y avoir des rémissions. On ne peut pas affirmer à une personne en particulier qu'elle va guérir, mais cela met toutes les chances de son côté. Il est important également de réaliser qu'on n'est pas une victime, qu'on a une responsabilité. Les personnes qui entretiennent des émotions négatives produisent beaucoup de cortisol qui est très toxique pour l'hippocampe, une structure cérébrale impliquée dans la mémoire. Il y a de fortes corrélations entre ce type d'attitudes négatives et le développement de démences de type Alzheimer. Les gens qui sont déprimés pendant plusieurs décennies ont beaucoup plus de risque de développer une démence. Si une attitude mentale est maintenue pendant des mois, des années, c'est certain qu'à plus ou moins long terme elle aura un impact sur la physiologie. Chaque attitude qui est maintenue dans l'espace mental, bien que non matérielle, est couplée de façon informationnelle avec des processus physiologiques dans le cerveau, qui lui-même est connecté avec les autres systèmes physiologiques de l'organisme. Donc tout ce qui se passe au niveau mental a un impact partout dans l'organisme.

**Si les croyances positives favorisent la guérison, les croyances négatives peuvent-elles aggraver l'état de santé d'une personne ?**

Bien sûr, c'est ce qu'on appelle l'effet nocebo. Par exemple, lors des essais cliniques de médicaments, les formulaires de consentements mentionnent une liste d'effets secondaires possibles du médicament. Il y a toujours des personnes qui subissent ces effets secondaires alors qu'elles ont reçu le





placebo, une substance sans aucun effet en soi. Cela se produit également pour des personnes qui suivent un traitement dont elles connaissent les effets secondaires possibles. Notre esprit est extrêmement malléable, suggestible, pour le meilleur et pour le pire. Alors mieux vaut le savoir et s'en servir de façon constructive. L'effet nocebo peut être terriblement puissant. Dans les cas extrêmes, un individu peut mourir parce qu'il croit être malade. Il y a des cas bien documentés de personnes ayant reçu un diagnostic de cancer par erreur, alors qu'elles étaient bien portantes. Ces personnes décédaient à l'échéance annoncée par le médecin. À l'autopsie, il n'y avait aucune cellule cancéreuse, ce qui confirmait l'erreur de diagnostic.

#### **Comment les émotions peuvent-elles nous tuer ou nous sauver ?**

C'est un processus de transduction. Ce qui se passe au niveau mental, qui est immatériel, se traduit au niveau physique. Or, les émotions positives et les émotions négatives sont traduites très différemment dans l'organisme, en termes des messagers chimiques libérés. Par conséquent, elles n'ont pas les mêmes effets immédiats sur l'organisme, ni les mêmes conséquences à long terme.

Il y a maintenant des personnes qui veulent tout mesurer pour faire de la médecine préventive. Cela a un effet très pervers. Beaucoup de foyers cancéreux dans l'organisme se résorbent spontanément ; peu de gens sont au courant de ce fait. Le dépistage précoce crée la peur de mourir qui est toxique pour l'organisme. On sécrète plus de cortisol, d'adrénaline, etc. C'est sûr que c'est nocif.

#### **Dans votre livre, vous expliquez que la guérison dépend du traitement perçu et non pas du traitement reçu.**

C'est là qu'on voit comment l'aspect mental joue un rôle énorme dans la guérison. Je vais vous donner un exemple. Une étude a été faite à Vancouver avec des patients atteints de la maladie de Parkinson traités avec un placebo. Leurs neurones à dopamine étaient détruits à 70 % environ, ce qui est un stade assez sévère. Ceux qui ont cru le plus dans le placebo se sont mis à libérer de la dopamine de façon comparable à des individus normaux. Ils ont eu une rémission au niveau de la motricité et de la rigidité.

Les 30 % de neurones restant ont compensé pour le déficit, parce que les patients ont cru qu'ils prenaient un traitement efficace alors qu'il s'agissait d'eau saline. C'est pareil en cas de lésion ou d'accident vasculaire cérébral. Il y a beaucoup de redondance dans le système nerveux. Lorsqu'un circuit est endommagé, la fonction peut être prise en charge par un circuit alternatif. C'est ce qu'on appelle la neuroplasticité. En réadaptation, c'est une hypothèse que les gens font de plus en plus.

#### **Si les médecins disaient cela à leurs patients, qu'est-ce que cela changerait ?**

Les taux de rémission et de guérison seraient plus élevés, l'efficacité des traitements serait nettement augmentée. Les patients se porteraient mieux sur le plan émotionnel. Ce n'est pas encore installé dans les pratiques médicales, mais de plus en plus de médecins sont au courant de ces choses-là. Cependant, c'est la population qui va amener le changement. Historiquement, cela s'est toujours déroulé ainsi : à partir du moment où les gens ont compris qu'il y a autre chose de meilleur, ils exigent le changement.

#### **Vous étudiez énormément le neurofeedback. En quoi cela consiste ?**

Nous enregistrons l'activité cérébrale d'un individu tout en lui donnant un feedback auditif et visuel. L'activité cérébrale est enregistrée par électroencéphalogramme ou par résonance magnétique fonctionnelle. La personne voit en temps réel l'activité électrique de son cortex cérébral ou les changements hémodynamiques (c'est-à-dire l'oxygénation de son sang) dans son cerveau. C'est visualisé sur un écran sous forme de courbe ou de jeu vidéo rudimentaire. Dans la plupart des cas, les gens sont capables d'exercer un contrôle volontaire sur leur activité mentale, qu'il s'agisse de l'activité électrique ou de l'oxygénation du sang. Il y a des différences individuelles, comme pour les aptitudes musicales : il y a les virtuoses et il y a les personnes « normales ». Ce qui est intéressant, c'est ce qui se passe avec les personnes qui souffrent de pathologies telles que la dépression ou les troubles anxieux : plusieurs de ces personnes arrivent à inverser leur pathologie grâce au neurofeedback. Nous avons réalisé une étude avec des personnes qui souffraient de dépression sévère, qui étaient en marge du système, qui ne travaillaient plus. Certaines étaient suicidaires. Nous avons réussi à sortir de leur état dépressif plus de 70 % de ces personnes, ce qui est un taux de réussite supérieur à celui des médicaments antidépresseurs.

Ma conjointe, la Docteure Johanne Lévesque, est l'une des expertes mondiales du neurofeedback avec les enfants. Elle travaille beaucoup avec des enfants qui souffrent de

#### **Lorsque nous posons une intention, l'inconscient est capable de se réguler au niveau de la biologie.**

déficit d'attention avec ou sans hyperactivité. Son équipe obtient des résultats extraordinaires. Certains enfants ont été expulsés de l'école à cause de la sévérité de leurs symptômes, malgré la prise de psychostimulants. Ces médicaments ont des effets très néfastes au niveau du développement. Au bout de quelques mois de neurofeedback, ces enfants n'ont souvent plus besoin de médication. L'amélioration concerne la cognition, l'attention, et la mémoire de travail. Au niveau de la régulation des émotions, l'équipe utilise le biofeedback, avec des paramètres tels que la respiration, la conductance électrodermale, ou le rythme cardiaque. Là aussi, le feedback permet de contrôler assez rapidement ces fonctions-là. C'est très important de permettre à la personne de prendre le contrôle de sa propre activité physiologique. La personne ne se sent plus victime. Elle se rend compte que ces symptômes ne sont pas des processus complètement déterminés. Au contraire, elle voit qu'elle exerce une influence sur son état.

#### **C'est cette compréhension qui aide les gens à aller mieux et à se passer de médication ?**

Oui, très souvent. Ce qui nous apparaît, c'est qu'à chaque fois que nous recevons un feedback par rapport à une tâche, nous sommes capables d'influencer le processus physiologique. Toute intention consciente est couplée à des processus physiologiques inconscients, non perçus. Le fait



d'avoir un feedback sur ce qui se passe au niveau inconscient en temps réel permet de le modifier par l'intention, parce que certains aspects de l'inconscient humain sont associés à la physiologie, au corps. Lorsque nous posons une intention, l'inconscient est capable de se réguler au niveau de la biologie. C'est ce que les études en neurofeedback suggèrent, et c'est très puissant.

### Le neurofeedback redonnerait à l'individu le pouvoir sur sa physiologie, sur sa biologie, sur ses émotions ?

Oui, tout à fait. C'est exactement ce que découvrent les gens qui font quelques sessions de neurofeedback. Au tout début, quand ils commencent, les résultats sont aléatoires parce qu'il faut un temps d'apprentissage. La plupart des gens parviennent à exercer un contrôle mental sur des processus physiologiques au bout de 15 à 20 minutes. Cela dure quelques secondes puis ils retombent dans leur état normal. Au fil du temps, ils apprennent à rester dans l'état mental qui leur permet de contrôler les variables physiologiques. C'est une forme de d'auto-conditionnement.

### Chez les sujets entraînés, est-ce que cette maîtrise se maintient en dehors des séances de neurofeedback, dans la vie courante ?

Chez les enfants souffrant d'hyperactivité et de déficits d'attention, nous avons une douzaine d'années de recul dans nos études. C'est un phénomène de neuroplasticité où le cerveau se transforme à long terme. Aussi, l'année dernière, nous avons fait une étude avec des étudiants à l'Université de Montréal. Nous voulions évaluer l'impact d'un entraînement attentionnel sur la plasticité cérébrale. Nous avons mesuré la matière grise et la matière blanche avec des techniques de morphométrie et de tractographie en résonance magnétique. Au bout de deux mois d'entraînement, nous avons observé des augmentations significatives d'épaisseur et de volume cortical dans les régions impliquées dans l'attention. Puisqu'il s'agissait d'étudiants universitaires, leurs performances cognitives étaient déjà très élevées au départ. Néanmoins, nous avons réussi à démontrer une amélioration de leurs performances. Avec des études cliniques où les gens présentent des déficits au départ, l'effet est encore plus visible. Malheureusement, le neurofeedback reste peu connu.

### Aujourd'hui, avons-nous des preuves que notre esprit ou notre état d'esprit peut influencer l'expression de nos gènes ?

Pas de manière directe. Mais de manière indirecte, oui. Les études qui ont été faites concernent l'épigénétique, c'est-à-dire la capacité à modifier le fonctionnement des gènes. Quelques études ont mesuré l'effet de la relaxation et de la méditation sur l'expression de gènes impliqués dans le stress, les émotions négatives et la sécrétion de cortisol. Un entraînement par des méthodes de relaxation ou de méditation pendant quelques mois peut activer ou désactiver les gènes qui régulent le stress. Lorsqu'on parle d'un réseau psychosomatique, il n'y a pas que le système immunitaire, le système endocrinien ou le système cardio-vasculaire qui sont influencés par la psyché. Nous savons aujourd'hui qu'il faut aussi inclure l'aspect génétique, et plus particulièrement génomique. En d'autres termes, l'esprit influence aussi l'activité des gènes.

### C'est ce qui explique l'effet de la visualisation mentale sur la guérison du cancer ?

Carl et Stéphanie Simonton ont été les premiers à utiliser la visualisation mentale pour le traitement du cancer. Ils proposaient d'imaginer les cellules cancéreuses en train d'être éliminées de l'organisme. La plupart des gens réussissaient à prolonger leur durée de vie. Ils ont eu plusieurs cas de rémission. Il semble y avoir un lien entre la vie émotionnelle et le développement de certaines maladies. Beaucoup d'oncologues et d'immunologues l'observent, comme mon ami et collègue Christian Boukaram<sup>(1)</sup>. Nous ne devons pas présupposer des limites de l'esprit. Je soupçonne que ce soit comme pour toute autre fonction. Il y a les virtuoses qui ont une énorme capacité d'influencer leur corps par leur esprit et il y a ceux qui en sont in-



capables. Nous pouvons apprendre à développer ces aptitudes en utilisant des outils comme certains types de méditation, de visualisation. Il y a des gens qui sont moins doués *a priori*, mais avec de la persévérance et de l'entraînement, ceux-ci peuvent obtenir des résultats bénéfiques.

**Vous décrivez une activité mentale chez des personnes cliniquement mortes, ayant un électroencéphalogramme plat, signe que l'esprit continue de vivre en dehors du corps. Généralement, les scientifiques réfutent les phénomènes qu'ils sont incapables de mesurer avec des appareils ou qui contredisent les théories communément admises. Devrons-nous attendre de nouvelles avancées technologiques pour que les scientifiques reconnaissent l'existence de ces phénomènes ?**

Je ne crois pas. Il s'agit plutôt d'un changement de vision du monde. Lorsque nous parlons de pensées, d'émotions, il s'agit de processus non physiques, non matériels, sans volume ni poids. C'est immatériel, mais cela exerce un effet sur la matière. C'est un peu comme les forces fondamentales de la physique. Nous ne pouvons voir ni mesurer la force de gravité. Mais nous mesurons ses effets sur la matière. En physique, il est commun de faire certaines inférences concernant les forces fondamentales. Je propose de faire la même chose par rapport à l'esprit. Il est tout aussi fondamental que la force de gravité dans l'univers, même s'il est immatériel. C'est la condition de l'appréhension du monde, de la perception. Sans esprit, il n'y a pas de Science, pas de Physique, pas de forces fondamentales, pas de notion de réalité. Comme toute force fondamentale, l'esprit exerce une influence dans la vie de tous les jours, plus ou moins grande selon les individus. Le cerveau humain est une interface, comme un poste de télévision. Si vous jouez avec les composantes électroniques, vous altérez la réception du signal. Mais cela ne change en rien le programme lui-même ni la station émettrice. Une lésion dans une région du cerveau ou l'absorption de dro-

gues altèrent les fonctions psychiques. Pour autant, conclure que ces fonctions psychiques sont produites par le cerveau est aussi ridicule que de croire qu'une émission de télévision est générée par le téléviseur.

### **Autrement dit, on ne peut prétendre que la conscience est produite par le cerveau comme la bile est sécrétée par le foie ?**

Absolument pas. L'esprit est non localisé. De plus en plus de chercheurs osent l'affirmer. William James, le père de la psychologie américaine, le disait déjà il y a un siècle. Il proposait plusieurs hypothèses pour expliquer l'origine de l'esprit. L'hypothèse de production, c'est-à-dire que l'esprit serait produit par le cerveau, mais aussi l'hypothèse de transmission ou de permission. Il comparait le cerveau à une valve de réduction, à un filtre. Henri Bergson et Aldous Huxley disaient la même chose. Évidemment, si vous modifiez le fonctionnement du filtre, vous modifiez vos perceptions. C'est ce qui arrive sous l'effet de substances psychédéliques. C'est comme de changer de fréquence sur votre poste radio: vous captez une information différente. Cela ne signifie pas que cette information est créée par l'organe lui-même. Le cerveau focalise sur le monde externe et sur le monde interne, qu'il s'agisse d'activité physiologique ou mentale. Mais c'est une petite frange de la réalité. Notre potentiel est beaucoup plus vaste, comme certaines traditions nous le disent depuis des millénaires.

### **Sur quels projets travaillez-vous actuellement ?**

Je vais étudier l'effet d'états émotionnels positifs sur l'expression des gènes, ce qui n'a pas encore été fait. À l'Université d'Arizona, nous avons un projet sur l'amour-compassion, la spiritualité-compassion. Il existe dans le bouddhisme des méditations dites de «*loving kindness*», que l'on pourrait traduire par méditations de bienveillance. Nous allons faire des mesures avant et après ces pratiques pour voir dans quelle mesure elles modulent les hormones du bonheur, la dopamine, la sérotonine, et les endorphines. Par ailleurs, je souhaite regrouper tous les chercheurs visionnaires qui ont une perspective post-matérialiste. En physique quantique, cela fait un siècle qu'on a fait la transition. Mais en biologie et en neuroscience, cela reste marginal. Nous voulons montrer que la conscience est non locale, non physique. La prochaine révolution scientifique va se faire à ce niveau-là. Ce sera aussi important que la révolution quantique en physique, amorcée au début du XXe siècle. Et plus important que la révolution copernicienne parce qu'on redonne un pouvoir énorme aux individus. On les reconnecte. Ils prennent conscience de leur unité avec l'Univers. Il existe plein de données qui le démontrent. J'en parle beaucoup dans mon livre. Il s'agit de rendre l'information accessible. Évidemment, il y aura beaucoup de résistance au niveau de l'*establishment*, qui opère encore selon le modèle de la physique mécanique classique.

### **N'est-ce pas difficile à appréhender pour qui n'a jamais vécu d'expériences "extraordinaires" ?**

C'est certain que tant que les personnes n'ont pas fait l'expérience d'un esprit non-local, c'est difficile à comprendre. Par exemple, le neurochirurgien Eben Alexander a radicalement changé de perspective sur la nature de la conscience et du réel, suite à une expérience de mort imminente. C'était une personne très carrée qui a changé d'état d'esprit du jour au lendemain. Le fait d'avoir vécu personnellement l'expérience lui a permis de sortir d'un système de croyances dans lequel il était enfermé. C'est vrai qu'en bout de ligne, c'est une question de vécu. Quelqu'un qui n'en a pas fait l'expérience peut avoir du mal à comprendre tout cela. Il faut dire que le système scientifique dominant est basé sur une vision matérialiste. Tout est à transformer. Cependant, il n'est pas nécessaire de vivre une expérience de mort imminente pour changer de plan de conscience. Certaines pratiques méditatives peuvent permettre d'y accéder également, en plus d'avoir un impact positif sur la santé physique et psychique. ■

(1) Voir interview du Dr Christian Boukaram dans *Néosanté* N° 15

**NOUVEAU**

**Sur [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

Un nouvel article

en accès libre dans la rubrique «*Extrarticles*»

## **Nouvelle approche du syndrome prémenstruel**



**par Pauline Houle**

Non, il n'est pas normal de souffrir chaque mois de crampes abdominales, de mal de tête ou de l'un des 150 symptômes reliés par la médecine au syndrome prémenstruel. Alors qu'elle n'en avait jamais souffert, Pauline Houle s'est retrouvée affligée il y a 15 ans par ces douleurs annonçant et/ou accompagnant les règles. Elle a voulu comprendre ce qui lui arrivait et a médité pendant plusieurs mois sur le sens de cette affection. Jusqu'au jour où une «*petite voix*» lui a soufflé la réponse, en rapport avec son vécu émotionnel, et que ses symptômes ont disparu définitivement! Depuis, la thérapeute québécoise s'est investie dans l'accompagnement des femmes qu'elle aide à guérir du SPM en identifiant ses événements déclencheurs, en en comprenant la signification en termes de survie, mais aussi en débusquant le «*plaisir insidieux*» qui se cache derrière ces menstruations douloureuses. Nombreux cas cliniques à l'appui, elle a relaté son parcours et développé son approche dans le livre «*Du syndrome prémenstruel... à la ménopause, le vrai message de mon inconscient*». Pour l'auteure, si les vraies causes du SPM échappent autant à la médecine qu'aux femmes elles-mêmes, c'est parce qu'elles s'enracinent dans une angoisse profonde à laquelle on ne saurait trouver une réponse valable que par la connaissance de soi et la paix intérieure qu'elle procure. Dans cet article rédigé pour Néosanté, Pauline Houle dévoile les grandes lignes de sa démarche et l'essentiel de ses découvertes.

[lire la suite](#) ▷



12



7



26



# PSY & CANCER :

## l'impact

### des événements stressants

*Pour la médecine nouvelle du Dr Hamer, le cancer est quasiment toujours causé par un conflit psycho-émotionnel intense que le Dr Sabbah qualifiait pour sa part de « surstress ingérable ». Pour la médecine psychosomatique classique, le stress n'est tout au plus qu'un cofacteur de risque parmi d'autres. Comme nous l'avons montré le mois dernier en publiant un extrait du nouveau livre de Gustave-Nicolas Fischer (\*), il existe pourtant de nombreuses études impu- tant au psychisme un rôle majeur dans la genèse des pathologies cancéreuses. Dans ce deuxième extrait de l'ouvrage, vous allez même découvrir que plusieurs recherches ont confirmé le rôle déclencheur du « stress aigu » sur fond de stress chronique. Bien qu'il lui manque encore la compréhension du sens biologique des maladies, la science médicale commence donc à reconnaître le pouvoir pathogène de ce que l'auteur appelle très justement un « choc vital ». (YR)*

#### EXTRAITS

Par Gustave-Nicolas Fischer

On admet aujourd'hui que le système immunitaire et le système nerveux partagent des informations communes qui permettent à chacun d'informer l'autre sur son propre état de fonctionnement et de moduler les fonctions de l'autre système. Toutefois, on peut se demander si certains événements sont perçus comme plus stressants que d'autres, et de fait, des recherches ont révélé que certains types d'événements ont plus de probabilité que d'autres de provoquer le stress. Ainsi, quand des facteurs de stress apparaissent dans des domaines de la vie considérés comme importants, voire essentiels, pour quelqu'un, par exemple une personne pour qui la vie de famille est importante alors qu'une mésentente s'installe entre les conjoints, dans ce cas la situation est vécue comme d'autant plus stressante<sup>1</sup>. Ou encore, lorsqu'on a un faible niveau de contrôle sur un facteur de stress, par exemple, des études expérimentales ont montré que si face à un stresser, tel un bruit fort, on n'a pas le sentiment de pouvoir le contrôler, alors il est habituellement ressenti comme d'autant plus stressant<sup>2</sup>. De fait, ce sont les événements imprévisibles et incontrôlables, tels les catastrophes, tremblements de terre, accidents, etc., qui sont vécus comme les plus stressants en provoquant ce qu'on appelle des traumatismes, et cela à travers deux types de symptômes spécifiques: un état de stress aigu et un état de stress post-traumatique<sup>3</sup>.

Des chercheurs se sont en effet demandé si le fait d'être cancéreux pouvait provoquer un état de stress post-traumatique. Ils ont observé 125 femmes atteintes de cancer du sein ou de métastases et ont constaté **que des états de traumatisme se manifestaient chez beaucoup, notamment au tout début, au moment du diagnostic** et de l'intervention chirurgicale, et 28 % avaient encore des symptômes un mois après<sup>4</sup>.

Si les chercheurs se sont autant intéressés à la question du stress, c'est bien en raison de son effet potentiel dévastateur tant sur la santé physique que mentale. A travers de nombreuses études, les chercheurs ont voulu savoir si le stress pouvait déclencher des maladies et ils se sont particulièrement intéressés aux maladies cardiaques. Ainsi, un chercheur a par exemple démontré que le stress pouvait causer la maladie à travers des façons de vivre où le stress devient pathogène<sup>5</sup>. Selon lui, le stress devient pathogène en raison d'une action prolongée qui peut entraîner des détériorations physiologiques comme dans le cas de l'artériosclérose associée à un stress chronique. Cette influence du stress chronique est confirmée par d'autres études qui établissent un lien entre stress professionnel et maladie cardiaque<sup>6</sup>.

#### Les événements de vie stressants

Mais c'est le stress aigu qui peut lui aussi avoir un rôle déclencheur dans certaines maladies. Ainsi, les crises cardiaques ont plus de probabilité de se déclencher à la suite d'une colère ou après un exercice physique intense. Cela

expliquerait comment l'activité physique peut être un facteur de protection à long terme, mais un danger pour un individu à risque. De ce fait, stress chronique et stress aigu sont intrinsèquement liés, chacun révélant le type de changement physiologique et comportemental qu'ils induisent. Mais, comme on l'observe, tous ceux qui sont stressés durant de longues périodes ne tombent pas forcément malades et ceux qui ont des stress aigus n'ont pas tous des crises cardiaques. Pourquoi ? Parce qu'il faut toujours tenir compte des variations individuelles, c'est-à-dire accorder la plus grande attention à la singularité de chacun, à ses réactions personnelles, à sa façon à lui d'être stressé par tel ou tel type de stresser. (...)

A côté des recherches qui ont abordé la relation stress-maladie à partir de l'étude de stress chroniques ou aigus, d'autres approches, en psychologie de la santé notamment, ont considéré la question sous un autre angle: celui des événements de vie. On a alors analysé divers événements de vie pour identifier l'intensité et le type de stress dont ils étaient porteurs, c'est-à-dire la nature et l'intensité des bouleversements psychologiques et des changements produits par la situation et nécessitant des types d'adaptation importants et souvent difficiles. Dans ce cas, on parlera d'événements de vie stressants. Ainsi, au cours de son existence, chacun de nous vit un ou des événements qui constituent parfois un véritable traumatisme pour lui. Ils représentent toujours un grand bouleversement dans la vie. Ce sont donc de tels événements qui sont analysés et considérés comme des facteurs susceptibles de déclencher des maladies. Chacun de nous connaît ainsi dans son entourage quelqu'un dont il a appris qu'il est tombé malade quelque temps après avoir connu une épreuve, un deuil, une rupture, un changement de vie très douloureux. Pour savoir quels événements de la vie sont les plus stressants, les chercheurs ont élaboré de nombreuses méthodologies dans le but d'établir un classement des événements les plus significatifs à cet égard.

Deux psychiatres américains de l'Université de Washington, Holmes et Rahe<sup>7</sup>, ont été parmi les premiers à élaborer en 1967 une échelle d'événements de vie pour dégager la charge de stress de chacun. Ils sont partis de l'idée qu'un événement de vie stressant provoque des bouleversements majeurs qui nécessitent des adaptations cruciales. Ils se sont appuyés sur 5 000 dossiers médicaux de patients pour savoir si des événements stressants pouvaient entraîner des maladies. Ils ont soumis à ces patients une liste de quarante-trois événements de vie en leur demandant d'attribuer à chacun une valeur en termes de charge de stress. Ils ont ensuite testé cette échelle auprès d'un échantillon représentatif de 394 personnes pour dégager le taux de stress lié à chaque événement et qui comportait pour chacun une note moyenne indiquant le stress qui lui était affecté. L'addition de l'ensemble des notes pour chaque événement de vie donne le score total



de son stress par rapport aux événements de sa vie. Cette mesure des événements de vie stressants a été appelée « Social readjustment rating scale », dont voici les quinze premiers items :

Rang	Situation	Unités de changement
1	Décès du conjoint	100
2	Divorce	73
3	Séparation	65
4	Emprisonnement	6,
5	Décès d'un membre de la famille immédiate	63
6	Blessure ou maladie	53
7	Mariage	50
8	Licenciement	47
9	Réconciliation avec le conjoint	45
10	Retraite	45
11	Changement de l'état de santé d'un membre de la famille	44
12	Grossesse	40
13	Troubles d'ordre sexuel	39
14	Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
15	Changement d'ordre professionnel	39

Source : Holmes et Rahe (1967)

Sur la base de l'échelle élaborée avec Holmes, Rahe<sup>8</sup> a effectué vingt ans après une synthèse des travaux scientifiques réalisés dans le domaine pour évaluer notamment les effets des événements stressants sur les maladies cardiaques. Dans ces études, les chercheurs ont suivi durant plusieurs années des patients au départ en bonne santé. Pendant toute cette période, ils ont évalué chaque trimestre le stress lié aux événements qu'ils ont vécus. Dans ce groupe, 27 ont eu un infarctus et ont survécu, et les chercheurs ont noté dans les six mois qui ont précédé leur infarctus une augmentation très importante de leur stress. Dans ce même groupe, 37 sont décédés brutalement à la suite d'un infarctus et les chercheurs ont également remarqué un accroissement brutal et très élevé de leur stress. Rahe en a tiré la conclusion **que les événements de vie récents marqués par un stress élevé représentent un risque accru de tomber malade** et pas seulement d'avoir un infarctus. (...)

### L'impact des événements stressants

Quand on demande à des personnes atteintes d'un cancer ce qui a pu, selon elles, provoquer cette maladie, un certain nombre évoque **un stress existentiel ou un événement stressant qui s'est produit quelque temps avant le diagnostic** du cancer. Ainsi, au cours d'une enquête, environ la moitié des femmes interrogées et qui avaient toutes un cancer du sein ont affirmé que leur cancer a été provoqué par un événement stressant<sup>9</sup>. De nombreuses études scientifiques ont en effet démontré l'existence d'un lien entre un événement stressant et la survenue d'un cancer, particulièrement quand il s'agit d'événements de vie comme des séparations, des pertes, c'est-à-dire qui ont une force destructrice du fait qu'ils ébranlent quelque chose d'essentiel. Une équipe de scientifiques a sélectionné quarante-six travaux de recherche en retenant huit catégories de facteurs :

1. anxiété, dépression ;
2. environnement familial de l'enfance ;
3. personnalité conflictuelle, évitante ;
4. déni, répression ;

5. expression de la colère ;
6. introversiion, extraversion ;
7. événements stressants ;
8. perte, séparation.

Parmi ces facteurs, le déni/répression, les expériences de séparation/perte et les événements stressants ont été associés de façon directe au déclenchement du cancer<sup>10</sup>.

L'ensemble de la littérature scientifique fournit en revanche des conclusions plus contrastées et moins convaincantes par rapport à l'existence d'un lien entre les événements de vie stressants et l'apparition d'un cancer. Si on prend, par exemple, le cas du deuil, reconnu comme un des événements les plus stressants dans une vie, l'analyse effectuée par un chercheur sur onze études scientifiques relatives à cette question n'a montré aucune relation significative entre le deuil et l'apparition du cancer. L'enquête portait sur 4 905 veuves et n'a révélé aucun risque de mort par cancer du sein plus élevé chez les veuves que chez la population<sup>11</sup>. En revanche, d'autres chercheurs travaillant sur cette même question ont étudié le cas de 6 284 Israéliens qui avaient perdu leur fils à la guerre ou dans un accident et qui ont été suivis pendant vingt ans. Ils ont observé un risque accru de cancer lymphatique et de cancer de la peau chez les personnes endeuillées comparées aux catégories non endeuillées de la population<sup>12</sup>. Dans une autre étude, les chercheurs ont voulu savoir si la perte d'un enfant (correspondant à un stress sévère) était un facteur de risque de développer un cancer du sein. Ils ont en effet noté un risque significativement plus élevé si la femme avait perdu son seul enfant quand il avait entre 1 et 4 ans. Mais à la suite de comparaisons qu'ils ont faites, les chercheurs ont considéré que ce résultat était lié au hasard et en ont conclu qu'il n'existait pas de risque après la mort d'un enfant<sup>13</sup>. (...)

L'évaluation d'un facteur de risque psychologique par rapport au cancer, tel qu'un événement stressant, doit être référée à la prise en compte de la singularité du retentissement psychologique en termes de bouleversement plus ou moins fort provoqué par des événements stressants, et non pas forcément à la gravité objective de l'événement en question. **C'est donc cette relation spécifique et intime entre un événement stressant et le choc vital qu'il peut provoquer chez quelqu'un, qui doit être considérée comme un facteur de risque.**

**C'est la relation spécifique et intime entre un événement stressant et le choc vital qu'il peut provoquer chez quelqu'un, qui doit être considérée comme un facteur de risque.** Dans ce sens, on peut s'interroger aussi sur le fait de savoir si les facteurs psychologiques de risque peuvent réellement être identifiés par des études prospectives dans la mesure où la plupart reposent sur des hypothèses erronées. Celles-ci consistent à croire qu'on peut anticiper les effets des facteurs psychologiques objectivement repérés sur des personnes ou des groupes dont ne connaît que peu de choses sur leur trajectoire de vie, leurs attitudes, leurs valeurs, leurs émotions, et dont la vulnérabilité psychologique à un événement ne peut être vérifiée qu'à partir du moment où elle est personnellement confrontée à ce type de situation. Ainsi, un grand nombre d'études scientifiques se focalisent sur des facteurs psychologiques artificiellement délimités et découpés du reste. De tels cloisonnements ne sont pas de nature à apporter des preuves de la non-implication des facteurs psychologiques de risque dans l'apparition du cancer. Dans ce sens, la réalité psychologique de l'être humain tend à être réduite à un ensemble de données tangibles, objectives, car les études scientifiques reposent sur une conception de l'être humain qui est purement matérielle et où le biologique reste la référence première. C'est là peut-être aussi une des raisons pour lesquelles beaucoup de scientifiques résistent au fait que la pensée, les sentiments et la psychologie puissent avoir un effet sur le corps, car la relation corps-esprit et donc la nature véritablement « spirituelle » de la vie psychique sont largement ignorées ou niées.



### D'abord une expérience intérieure

Par conséquent, par rapport aux données cliniques et expérimentales dont on dispose aujourd'hui, on peut affirmer qu'un événement stressant est à considérer comme un facteur de risque psychologique dans le déclenchement du cancer, cela non pas de façon systématique, mais potentielle. **Tout événement qui touche ainsi quelqu'un dans ce à quoi il tient le plus et dont la perte représente pour lui l'effondrement de son être et de son existence constitue un risque majeur de déclenchement des processus cancérogènes.** Thurin<sup>14</sup> affirme ainsi que « le risque de survenue d'un cancer du sein est nettement plus élevé si on se centre essentiellement sur les événements de vie majeurs qui sont par exemple le divorce et la séparation, le deuil conjugal, la perte d'un proche ou d'un ami ».

Ceux qui vivent un tel événement comme un désastre sont alors plus susceptibles que d'autres de développer un cancer, car du point de vue psychologique, un événement stressant est d'abord une expérience intérieure. On l'a bien vu, par exemple dans les cas de deuil, alors que celui-ci est reconnu comme un des stress existentiels les plus intenses, il n'a pas le même effet chez tous. Cela montre qu'on ne peut à proprement parler transposer la réaction d'une personne à une autre et par conséquent qu'il faut davantage tenir compte de l'imprévisibilité de l'impact psychologique d'un événement. Dans ces conditions, les facteurs de risque psychologiques en général ont à être pris comme des indicateurs pour guider notre compréhension de ce qu'un événement stressant peut produire comme effet psychologique et représenter alors un risque pour quelqu'un. Dans ce sens, on

**On peut affirmer qu'un événement stressant vécu comme un choc émotionnel représente un risque important qui peut jouer un rôle dans le développement d'un cancer.**

peut affirmer qu'un événement stressant vécu comme un choc émotionnel qui ébranle quelqu'un dans ses raisons de vivre, c'est-à-dire dans ce qui a donné un sens à son existence et sur quoi il a fon-

dé toute sa vie, représente un risque important qui peut altérer fortement son système immunitaire et jouer aussi un rôle dans le développement d'un cancer. (...) Par conséquent, si le stress peut être retenu comme un facteur de risque et intervenir dans la genèse du cancer, ce n'est pas n'importe quel événement stressant : c'est dans la mesure où le stress provoque un choc psychologique majeur, une cassure existentielle, une impuissance fondamentale qui empêche de vivre et face à laquelle il n'y a pas de solution.

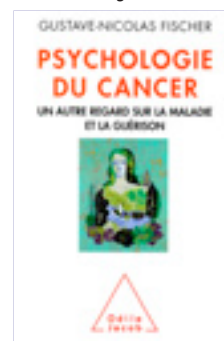
Dans ces conditions, la question est de savoir comment on tient compte ou non de ce facteur de risque dans les dépistages du cancer. Et par conséquent, le but est d'intégrer la question du stress dans les questionnaires d'évaluation des risques de cancer, comme l'a par exemple proposé le professeur Joyeux dans le questionnaire portant sur les risques du cancer du sein qu'il a élaboré avec le docteur Arnal et qui est basé sur leur double expérience de clinicien cancérologue, ainsi que sur les résultats des travaux internationaux<sup>15</sup>. La question de l'implication des facteurs psychologiques dans la carcinogenèse n'est pas réglée par les résultats des études scientifiques dont on ne sait pas, pour un certain nombre, quelle psychologie elles évaluent et dont les seules données statistiques ne rendent pas compte. Le fait que des études n'établissent aucun lien entre un événement stressant susceptible d'avoir un impact psychologique et la survenue du cancer ne prouve rien quant à l'inexistence ou non d'un facteur psychologique dans la situation. C'est pourquoi l'implication des facteurs psychologiques doit être replacée, comme nous l'avons souligné, dans une vision qui les appréhende à partir d'un regard de la psychologie basée sur une compréhension globale de l'être humain. ■

**NDRL : les intertitres et le surlignage de certains passages en gras sont de la rédaction**

(\*) « *Psychologie du cancer, un autre regard sur la maladie et la guérison* » (Editions Odile Jacob)

### NOTES

- (1) Swindle, R., Moos, R.H. (1992) «Life domains in stressors, coping, and adjustment», in W.B Walsh, R. Price; K.B. Cracks (éds), *Person Environment Psychology. Models and Perspectives*, Mahawah N.J., Erlbaum.
- (2) Glass, D.C., Singer, J.E. (1972) *Urban Stress*, NewYork, Academic Press.
- (3) Fischer, G.N., Tarquino, C. (2004), *Les Concepts fondamentaux de la psychologie de la santé*, Paris, Dunod
- (4) butler, L.D., Koopman, C., Classen, C., Spiegel, D. (1999), «Traumatic stress, life events and emotional support in women with metastatic or recurrent breast cancer : cancer-related traumatic stress symptoms associated with post and current stressors», *Health Psychology*, 18, p. 555-560.
- (5) Johnston ; D.W. (2002), « Acute and chronic psychological process in cardiovascular disease », in K.W. Shaie, et al. (Eds), *Effective Health Behavior in Older Adults*, New York, Springer.
- (6) Kivimaki, M., Leno-Arjas, P., Luukonem, R., et al. (2002), «Work stress and risk of cardiovascular mortality: Prpspective cohort study of industrial employees», *British Medical Journal*, 325, p. 857-860.
- (7) Holmes, T.H., Rahe, J.H. (1967), «The social readjustment rating scale», *Journal of Psychosomatic Research*, 11, p. 213-218.
- (8) Rahe, R.H. (1988), « Recent life changes and coronary heart disease: 10 year's research », in S. Fisher, J. Reason (éds), *Handbook of Life Stress: Cognition and Research*, Chichester, John Wiley and Sons, p. 317-333.
- (9) Baghurst, K.I, Baghurst, P.A., Record, S.J. (1992), «Public perception of the role of dietary and other environmental factors in cancer causation or prevention», *Journal of Epidemiology and community Health*, 46, p. 120-126.
- (10) McKenna, M.C., Zevon, M.A., Corn, B., Rounds, J. (1999), «Psychosocial factors and the development of breast cancer : a meta-analysis», *Health Psychology*, 18 (5), p. 520-531.
- (11) Pettigrew, M., Frazer, J.M., Regan, P.F. (1999), « Adverse Life Events and risk of breast cancer : a meta-analysis », *British Journal of Health Psychology*, 4, p. 1-17.
- (12) Levay, J., Rohn, R., Iscovich, J., Abramson, J.H., Tsai, W.Y., Vigdorovich, D. (2000), « Cancer incidence and survival following bereavement », *American Journal of Public Health*, 90, p. 1601-1607.
- (13) Lamba, M. Cerrato, R., Asking, J., Hsieh, C.C. (2004), « Maternal breast cancer risk after the death of a child », *International Journal of Cancer*, 110, p. 763-766.
- (14) Thurin, J-M. (2008), *Cancer du sein... Le stress joue-t-il un rôle ?*, XXXe journées de la SFSPM.
- (15) Joyeux, H., Arnal, B. (2010), *Comment enrayer l'épidémie des cancers du sein et les récides ?* Paris, Editions F-X. de guibert.



Psychologue spécialiste en psychologie de la santé et ancien professeur en psychologie sociale à l'Université de Metz, **Gustave-Nicolas Fischer** exerce actuellement à Montréal et à Genève. Il a publié de nombreux ouvrages de référence, notamment sur les liens entre corps et esprit, dont « *Les Blessures psychiques* » (Ed. Odile Jacob) et « *Pourquoi votre tête soigne-t-elle votre corps* » (Ed. Dunod)



# CAHIER DÉCODAGES

126. LE MÉLANOME .....	p20
<i>par Bernard Tihon</i>	
127. LES COMPULSIONS (III) .....	p21
<i>par Laurent Daillie</i>	
128. LA GLANDE PINÉALE .....	p22
<i>par Jean-Brice Thivent</i>	
129. LA SURDITÉ .....	p23
<i>par Emmanuel Ratouis</i>	
130. LE BEC DE LIÈVRE .....	p24
<i>par le Dr Christian Beyer</i>	
. LE PLEIN DE SENS : hémochromatose, cancer de la prostate, problèmes de genou, dermatite & allergie au kiwi .....	p25
. EVIDENCE DU SENS : la loi du principe et l'argent .....	p26
<i>par Jean-Philippe Brébion</i>	
. INDEX DES DÉCODAGES.....	p27 - 28
. DÉCODAGENDA : agenda international du décodage.....	p28
. COUP DE SENS : les 5 profondeurs de la thérapie .....	p29
<i>par Christian Flèche</i>	

 **néosanté**  
éditions  
septembre 2013

## AVERTISSEMENTS

- 1) Le décodage apporte un regard neuf sur les maladies et leur sens biologique, psychologique ou symbolique. Cet éclairage nouveau peut vous aider, mais soignez -vous en accord avec votre médecin.
- 2) Les auteurs de ce cahier sont tous formés à la médecine nouvelle, à la biologie totale ou au décodage biologique des maladies. Leurs décodages peuvent cependant être divergents, voire contradictoires. Nul ne prétend détenir la vérité.



« Il reste toujours une trace » nous dit Lady Macbeth qui ne peut pas laver ses mains souillées des crimes commis par elle et son époux: la souillure, c'est plus qu'une tache, ça ne part pas, il faut un programme spécial pour retrouver sa pureté originelle. Quand l'été arrive et avec lui le vilain soleil, il faudrait se méfier?!... L'exposition excessive au soleil est en effet considérée par certains comme un facteur déclenchant des mélanomes. Mais est-ce bien la réalité ?

### Ethologie

La seiche, dont nous apprécions de manger le blanc, a une solution de survie bien connue: par un organe issu de l'intestin embryonnaire, elle produit de l'encre à base de mélanine, qu'elle libère sous la forme d'un nuage noir quand elle se sent menacée, ce qui a pour résultat d'aveugler son prédateur, de leurrer, et surtout de contrarier son odorat. Cette histoire animale nous parle donc du conflit de ne pas être intégré en tant qu'embryon (avortement), de ne pas être assimilé dans le clan (parce qu'on n'est pas dans la bonne tonalité) et du besoin de se protéger de quelqu'un.

### La maladie

Le mélanome est une tumeur maligne provenant des mélanocytes, les cellules responsables de la pigmentation de la peau, qui produisent la mélanine. C'est l'exposition aux rayons ultra violets du soleil, captés par les photorécepteurs cutanés, qui stimule la production de mélanine: dans ce cas, nous rougissons, puis nous bronçons, sans plus. Le dysfonctionnement appelé mélanome est le résultat d'une modification du mélanocyte qui entraîne une multiplication incontrôlée de la cellule. Il apparaît le plus souvent sur la peau, et parfois aussi sur les muqueuses, soit spontanément soit par transformation d'un grain de beauté (naevus) et il serait plus fréquent chez les sujets blancs, à la peau claire et aux yeux bleus.

### L'étymologie

Le mot « mélanome » vient du grec « melas, melanos » qui veut dire « noir ». La solution utilisée par la personne atteinte de mélanome est donc de se couvrir de noir et, quand on regarde autour de soi, on constate que ce réflexe est aussi courant chez des personnes en pleine santé qui

s'habillent de noir et/ou roulent dans une voiture noire, comme si elles étaient en permanence dans le deuil d'un membre de la famille ou d'un collatéral, arraché à elles par la mort. Quant au mot « naevus », il vient du latin « neve » = tache, et aussi de « navis » = navire. Quand le navire se tache de noir, c'est qu'on n'en peut plus de la vie de galérien.

### L'écoute du verbe

Mélanome = mets / l'anneau / me = on recherchera donc dans les mémoires familiales une difficulté, voire une impossibilité à former un couple uni, à être uni par l'anneau, ce qui poussera certains, en solution biologique parfaite, à rechercher le couple fusionnel: ce sera le drame lorsque celui-ci se désintègrera.

### Le sens biologique

Dans son livre « Les maladies, mémoires de l'évolution », Robert Guinée définit le conflit déclenchant l'apparition d'un mélanome comme étant une atteinte à l'intégrité, un arrachement, une souillure relative à un acte réalisé, à laquelle on pourrait ajouter une tonalité de séparation. Le ressenti peut aller jusqu'à se croire mutilé, défiguré, amputé, déformé, de manière réelle, imaginaire, symbolique ou virtuelle. Cela peut par exemple être le cas lors d'une souffrance causée par des rumeurs qui souillent, par lesquelles on se sent « noirci », ou, suite à un flagrant délit d'adultère, lorsque l'on voit son couple souillé, brisé, son unité scindée en deux. La lésion se développera à l'endroit exact où ce conflit a été ressenti. Il est donc nécessaire de compléter le décodage en fonction du point précis sur le corps et de la zone concernée, sa fonction, sa symbolique, voire son sens en médecine chinoise (points d'acupuncture). Les foyers cérébraux qui sont touchés sont très nombreux par rapport au petit point sur le corps, ce qui explique l'extension rapide et importante des mélanomes: c'est un peu comme si, dans une petite voiture, on mettait tout à coup un moteur de formule 1.

Celui qui se sent « corrompu », « dénigré », « écartelé », « sali » par une sombre affaire, a besoin de se protéger pour retrouver toute son intégrité.

Le sens de la maladie est de réaliser une carapace pour ne plus que l'intégrité soit atteinte à l'endroit du conflit. Il s'agit de la peur archaïque de la dévoration, qui date de l'époque où l'humain vivait au milieu

des bêtes sauvages, la peur d'être amputé d'un membre en cas d'attaque d'un fauve ou d'un crocodile: si l'agression risque de m'enlever une partie de moi, j'ai intérêt à faire une carapace pour me protéger, il faut donc à tout prix faire muter mes cellules pour que la surface qui me protège soit dure et s'oppose à l'arrachement. Lorsque le conflit sera résolu, on observera une réduction fétide du mélanome par nécrose caséifiante sous l'action des champignons et bactéries, avec saignement possible. Le sens de la phase de guérison est de détruire la carapace devenue inutile.

### Le soleil

La recherche du sens précis de la « mal a dit » porte donc à croire que les rayons ultraviolets du soleil n'ont pas tant d'influence sur l'apparition des mélanomes, ce qui est confirmé par d'autres statistiques: les mélanomes apparaissent souvent sur des surfaces couvertes du corps; 40 % des mélanomes du pied apparaissent sur la plante du pied, une partie fort peu exposée au soleil; la proximité de l'équateur n'entraîne pas d'augmentation des mélanomes; il y a des mélanomes à l'intérieur de l'œil alors que celui-ci est protégé des rayons ultraviolets; la fréquence des mélanomes est élevée chez les sidéens non surexposés au soleil, mais bien plus à de lourds conflits.

N'ayons crainte de prendre le bon soleil de l'été, notre corps en a besoin, surtout si nous vivons dans un pays où il manque souvent, faisons-le sans conflit, sans exagération, avec un minimum de précaution, et surtout sans peur.

**Bernard Tihon**



Exerçant la profession de juriste, **Bernard Tihon** s'est intéressé au sens des maladies pour des raisons de santé personnelle. Formé à la biologie totale et au décodage des maux, il a collaboré plusieurs années au mensuel belge BIOINFO avant d'intégrer l'équipe de NÉOSANTÉ. Il est l'auteur de l'ouvrage « *Le sens des maux* », Tomes 1, 2 et 3, publiés aux Éditions Néosanté.

[www.bernard-tihon.be](http://www.bernard-tihon.be)



Pour compléter mon propos au sujet des compulsions en général, je consacre cette page aux troubles obsessionnels compulsifs (T.O.C.). En résumé et peu importe le nom qu'on lui donne – compulsion, addiction, dépendance, assuétude, obsession ou monde refuge – ce phénomène est toujours orchestré en dehors de notre contrôle (*i.e. par notre 'cerveau'*) pour nous aider à gérer notre stress. Même si certaines peuvent nuire gravement à la santé ou être très handicapantes, l'intentionnalité 'bio-logique' d'une compulsion est toujours positive au départ. Et à mon humble avis, il en va de même pour les T.O.C.

### Définition

Le trouble obsessionnel compulsif est défini comme une dynamique anxieuse génératrice d'angoisse, caractérisée par des pensées intrusives et récurrentes liées ou non à une phobie et aussi par des gestes et/ou des actions répétés de façon ritualisée et envahissante. Ce trouble est reconnu comme irrationnel par la personne et peut mener jusqu'à sa mise en danger, voire au suicide. Le symptôme peut s'exprimer de façon variable et multiple : obsessions hygiéniques, sécuritaires ou sexuelles ; superstitions, etc. Mais la logique du symptôme est toujours la même de mon point de vue : ces gestes et ces actions rituels ont pour utilité 'bio-logique' de faire baisser le niveau de stress. Reste à savoir lequel.

### L'histoire de Myriam

Pour tenter de comprendre cette logique, je vous propose de 'décortiquer' l'histoire de Myriam. C'est une charmante jeune fille de 13 ans au moment où je la reçois pour cause de troubles obsessionnels compulsifs sévères. Dans son cas, ce sont des obsessions sécuritaires et superstitieuses qui lui ont épouvantablement 'pourri' la vie (*et celle de sa famille*) pendant presque trois ans, au point de la bloquer dans son évolution et sa vie sociale. Par bonheur, nous sommes manifestement parvenus à dénouer quelques nœuds puisqu'elle évalue l'amélioration de son état à 80%.

Son calvaire débute à l'été 2007 et augmente crescendo jusqu'à notre rencontre. Cela commence par une obsession sécuritaire : Myriam se met à vérifier et revérifier la bonne fermeture de la porte du garage ; puis de façon de plus en plus obsessionnelle et ritualisée, de la porte d'entrée, des fenêtres, etc. Ensuite s'instaure un rituel autour des traces ADN qu'elle pourrait laisser dans la salle de bain (*cheveux et autres*). Tout

cela finira par occuper l'essentiel de ses soirées, en sachant qu'elle doit reprendre l'ensemble du rituel à zéro si par exemple on ouvre une fenêtre ou si on entre dans la salle de bains après ses vérifications.

Elle est aussi confrontée à une obsession superstitieuse numérologique de plus en plus oppressante qu'elle doit 'conjuré' par des rituels digitaux d'une complexité inouïe, et cela des dizaines de fois par jour. Par exemple : si un chiffre quelconque se présente à elle, ce chiffre correspondant à ceci ou cela, elle doit immédiatement 'conjuré le sort' par un rituel digital très précis. J'avoue avoir été très ému lorsque Myriam m'a expliqué tout cela : un véritable calvaire.

### L'origine du symptôme

Mais que lui est-il donc arrivé ? Il se trouve que Myriam est une victime 'collatérale' d'une très grosse affaire d'escroquerie immobilière (*il est question de centaines de millions d'euros*), ses parents figurant parmi les quelque deux mille personnes qui se sont fait avoir. L'histoire commence en Avril 2007, lorsque les parents de Myriam signent des documents qui les engagent pour une somme importante dans un système d'investissement immobilier. Mais à peine quelques secondes après avoir signé, son père sent confusément qu'ils ont commis une erreur : dès lors il s'installe dans une profonde inquiétude qui ne le quittera plus. Alors que cet homme est jusque là un père paisible, il devient insomniaque du jour au lendemain et consacre l'essentiel de ses nuits à chercher partout sur internet des informations sur la société en question, ses dirigeants, les investissements immobiliers en général, etc. Il ne trouvera rien pendant dix-huit mois, jusqu'à ce qu'il tombe finalement sur le site d'une association de victimes de cette arnaque : c'est ainsi qu'il découvre le pot aux roses.

### La logique du symptôme

Myriam m'a dit avoir rapidement senti que quelque chose n'allait pas, son père n'étant plus le même. C'est cela, la profonde inquiétude de cet homme qui est la cause de ce T.O.C. Mais le point essentiel réside dans le fait que l'enfant ne sait rien de ce qui se passe vraiment, d'abord parce que l'escroquerie ne sera révélée que dix-huit mois plus tard et aussi parce qu'on ne parle pas de ces choses à une petite fille de 10 ans. On ne lui expliquera la gravité de la situation que beaucoup plus tard.

De ce fait, Myriam se met à avoir de plus en plus peur sans vraiment le savoir, et d'au-

tant plus que rien n'est perceptible dans le quotidien de cette famille, mis à part le changement d'attitude du père. Du fait de son hypersensibilité naturelle, son niveau de stress atteindra rapidement des sommets et son cerveau interviendra à sa façon pour aider la petite. Le plus remarquable est la cohérence entre la dynamique du père et le T.O.C. sécuritaire de la fille : tous deux cherchent partout le danger.

Quant à l'obsession superstitieuse de Myriam, elle est induite par des vacances qu'elle passe à cette époque chez une cousine archifana d'Harry Potter et d'autres contes fantastiques. Ce qu'elle entendra à cette occasion l'impressionnera beaucoup, cela se surajoutant au fait qu'elle est déjà fragilisée. À sa façon et sans la moindre conscience, elle voulait en quelque sorte conjurer le mauvais sort planant au dessus de sa famille grâce à ces rituels digitaux.

### La suite du symptôme

Quoi qu'il en soit, son état s'est amélioré dans les heures qui ont suivi notre rencontre : elle a même pu, ce soir là, lire un peu avant de s'endormir, ce qu'elle n'avait pu faire depuis longtemps à cause de toutes ces procédures de contrôle qui occupaient toutes ses soirées. Quant aux 20 % restants, je suppose qu'ils sont induits par des peurs antérieures à cette affaire (*peur du rejet principalement*) et qui s'expriment maintenant au travers de ces comportements obsessionnels.

### Nota Bene

Bien sûr l'histoire de Myriam est unique, comme elles le sont toutes. Mais la logique de ce cas particulier montre précisément qu'il y en a une : reste à savoir laquelle.

Laurent Daillie



Naturopathe causaliste et consultant en Décodage des Stress Biologiques et Transgénérationnels (Paris et Bourgogne), Laurent Daillie est passionné par les origines de l'Homme et par ses réflexes de survie primitifs. Il anime des formations et des conférences en France et en Belgique. Il est l'auteur du livre «*La Logique du Symptôme*», publié aux Éditions Bérangel.

Info : [www.biopsygen.com](http://www.biopsygen.com)

Située entre nos deux hémisphères cérébraux, cette petite glande en forme de pomme de pin (d'où elle tire son nom) est aussi appelée « troisième œil » dans les écrits philosophiques, car elle a la même structure de base que nos organes visuels. Elle a d'ailleurs longtemps été considérée comme un œil non développé. Pourtant, depuis René Descartes au XVII<sup>e</sup> siècle, qui affirmait que l'âme humaine se situait en elle, la glande pinéale était considérée comme un organe possédant des fonctions transcendantes. Aujourd'hui, certains scientifiques voient en elle l'organe sensoriel de la médiumnité et de la spiritualité.

### La mélatonine

La sécrétion de l'hormone de la pinéale est la mélatonine. Elle est intimement liée à la lumière solaire. Sous l'effet du soleil, cette hormone est bloquée mais à la tombée du jour, lorsque l'intensité de la lumière décroît, elle augmente jusqu'à un maximum situé entre deux heures et cinq heures du matin. La mélatonine est un inducteur de sommeil et un synchroniseur pour l'organisme. La pinéale se comporte comme une « horloge-programmateur » interne du corps, basée sur le soleil. Elle intervient sur l'hypothalamus et sur l'hypophyse (chef d'orchestre de toutes les glandes endocrines) dont elle inhibe les sécrétions durant la nuit. Tout se passe comme si la pinéale déconnectait notre conscience, la libérant de ses activités diurnes intellectuelles, pour permettre d'entrer dans un monde plus intérieur : celui de l'âme et des rêves. La fonction onirique est essentielle pour régénérer notre conscience et pour aider le cerveau à récupérer son énergie. Elle sert notamment à remettre notre intellect en phase avec notre conscience intérieure. Ainsi, les rêves, émonctoires du mental, tiennent leur force d'un fonctionnement équilibré de la pinéale.

### Pinéale et dépression

Le « dérèglement » de la pinéale explique certaines dépressions, notamment le syndrome saisonnier qui associe boulimie, hypersomnie et dépression. La glande pinéale est atteinte par la lumière au travers de la rétine des yeux. Une partie de la lumière régule les rythmes de notre organisme, comme par exemple les heures auxquelles les hormones de croissance doivent être produites. Tout le rythme est coordonné par la glande pinéale. Le manque d'ensoleillement hivernal peut rendre insuffisant le travail de la pinéale et induire la tendance dépressive.

### Pinéale et réceptivité

Sergio Felipe de Oliveira<sup>(1)</sup> a découvert l'existence de cristaux d'apatite<sup>(2)</sup> dans la pinéale. Ces cristaux sont sensibles aux ondes électromagnétiques. Selon ses travaux, la glande pinéale se comporterait comme une antenne capable de capter les champs magnétiques, non seulement de la dimension dans laquelle nous vivons, mais aussi des autres dimensions de l'univers<sup>(3)</sup>. En d'autres termes, la glande pinéale serait capable de détecter des dimensions invisibles aux yeux ordinaires. Elle est un organe sensoriel de la médiumnité, semblable à un téléphone portable, qui capte les ondes du spectre électromagnétique provenant de la dimension spirituelle.

### Déficience de la pinéale et conflit

Lorsque la pinéale ne fonctionne pas assez, cela peut provoquer dépression, troubles du sommeil, inversion progressive du rythme du sommeil, mais aussi tendance à l'agressivité, à l'irritabilité et à la nervosité excessive. La difficulté à se détendre, à rentrer en soi-même et à méditer, sont la conséquence d'un manque de stimulation de la pinéale. Le déséquilibrant majeur de la pinéale est l'attitude mentale qui consiste à vivre d'un point de vue essentiellement intellectuel, rationnel et matérialiste. Au contraire, l'introspection, le développement personnel, la méditation, la contemplation ou la prière... sont des contrepoids aux fonctions rééquilibrantes de notre pinéale dans un monde dominé par le matérialisme excessif. Cette glande s'atrophie par manque de vie spirituelle. Si l'insuffisance pinéaliennne est courante en occident, en revanche faire un conflit direct en rapport avec la pinéale est bien plus rare.

En effet, le conflit de la tumeur de la glande pinéale serait : « *je me suis coupé des informations subtiles, divines car je ne les ressens plus ni ne les comprends plus en moi* ». On comprend qu'il faut avoir été impliqué dans une démarche spirituelle pour éprouver un tel ressenti. Si je demande inconsciemment de booster ma pinéale, c'est que je suis en demande de plus de spiritualité ou du moins, d'un moyen d'accès plus performant vers la conscience spirituelle. Cette pathologie est celle des moines, prêtres ou personnes impliquées dans une démarche spirituelle ou religieuse mais n'arrivant pas à se détacher d'une vie jugée trop matérialiste. Par exemple, celle d'un homme d'église qui ne parvient pas à transcender sa pulsion sexuelle en énergie d'amour universel.

Selon la vision ancestrale des hindous, l'épiphyse est le principal organe du corps possédant deux chakras (centres d'énergie) à la fois récepteur et transmetteurs de l'énergie vitale.

Bien sur, il existe des moyens biologiques pour soutenir cette glande, comme l'exposition à la lumière solaire, la prise de vitamine B3 et B6, l'utilisation en phytothérapie de plantes comme le lotier, le nénuphar ou la passiflore. Les huiles essentielles et l'encens (néroli, eucalyptus dives) ou les vibrations générées par le son « AUM » vont stimuler la pinéale. Mais cette glande nous rappelle avant tout que nous avons en nous une dimension spirituelle qu'il nous appartient de ne pas négliger pour compenser la fuite en avant vers un matérialisme incontrôlé et vide de sens.

**Jean-Brice Thivent**

Réflexion inspirée de Sergio Machado et le Dr Paul Dupont <sup>(4)</sup>

<sup>(1)</sup> Sergio Felipe de Oliveira, titulaire d'un magistère en sciences de la faculté de médecine de l'université de Sao Paulo, directeur de la clinique « pineal mind » de Sao Paulo.

<sup>(2)</sup> L'apatite est un minéral que l'on trouve dans la nature sous forme de pierres taillées.

<sup>(3)</sup> D'après la théorie des supercordes, dans le cadre de la physique quantique, il existerait 11 dimensions différentes dans l'univers, et une communication entre elles seraient possible.

<sup>(4)</sup> « Les glandes endocrines et notre santé » - Paul Dupont - Diffusion rosicrucienne



Praticien-naturopathe et consultant en bio-décodage, **Jean-Brice Thivent** dirige avec cette double approche la « Formation Alsacienne de Naturopathie et de Psychobiologie ». Conférencier-formateur, il anime aussi (dans l'Est de la France) des séjours de détoxination par le jeûne. Son ambition : donner les moyens à chacun de devenir acteur de sa santé. Il est aussi l'auteur du livre « *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant* », aux éditions Néosanté.

Infos : [www.alsace-naturo.com](http://www.alsace-naturo.com)

L'audition sert avant tout à nous situer dans le monde environnant et à permettre la communication. Elle met en jeu deux organes principaux : l'oreille en tant que récepteur et le cerveau en tant qu'interprète des sons. Telle une onde vibratoire, le son est capté par l'oreille qui le transforme en influx nerveux, ce dernier étant transmis au cerveau chargé de l'interpréter. Ces influx nerveux sont transmis au nerf auditif, qui les conduit aux centres auditifs du cerveau. C'est là que le cerveau va décoder et interpréter les messages reçus en un temps record de 20 millièmes de secondes.

On peut ajouter qu'en forme de fœtus, nos oreilles contiennent toutes les informations nous concernant. Comme nos mains, nos pieds, nos dents, elles constituent un parfait hologramme. D'après les travaux du docteur Brinette (dérivés de ceux du docteur Paul Nogier en auriculothérapie), fondateur de l'étiomédecine, nos deux oreilles possèdent 20 points bien précis (13 sur l'une, 7 sur l'autre). Ces points englobent tout notre vécu depuis notre apparition dans le ventre de notre mère, ainsi que certaines informations issues de l'histoire du clan familial dans lequel nous apparaissions. Une prise de pouls précise peut les faire remonter à la surface de notre conscient.

### Conflit et histoires associées

Le conflit en rapport avec les oreilles est évidemment celui de ne pas vouloir entendre ou plutôt de ne plus vouloir entendre.

Lorsqu'il s'agit de surdités de naissance, on trouve régulièrement à leur origine des histoires assez terribles pour lesquelles un point commun souvent se dessine et qui pourrait se résumer ainsi : «quels sont les cris qu'il n'aurait pas fallu entendre parce que c'était parfaitement insupportable ?» Il s'agit dans ce cas de mémoires familiales, la personne sourde apparaissant dans une généalogie pour apporter une solution à celui ou celle de ses ancêtres qui a subi un traumatisme inaudible. Si seulement cet ancêtre avait été sourd, il aurait échappé à ce stress ingérable !

### Exemples

- **Georges** est sourd de naissance. Du côté paternel, on trouve un arrière-grand-père qui était indien et qui a survécu à plusieurs massacres perpétrés par des soldats américains. De la même manière, Elodie, qui est sourde de naissance, a des origines polonaises du côté maternel. En remontant son arbre, on tombe sur une arrière-grand-mère qui a assisté à des exécutions et toutes

sortes d'atrocités durant la seconde guerre mondiale. On peut dire que c'est là où le piège est bien fait : l'écart de générations est tel qu'on a souvent du mal à faire le lien. Comment envisager qu'Elodie puisse venir apporter une solution adaptative («inadaptée» en l'occurrence car le stress en question ne se reproduira pas) au vécu de son arrière-grand-mère 70 ans plus tôt ?

- **Laura** est avocate (malgré son handicap !). Sa mère était la maîtresse d'un escroc qui se révéla être un dangereux criminel. Un jour, ce dernier cherchera à la tuer. Apitoyé au dernier moment par le fait que sa fille soit sourde et de ce fait dépende d'elle, il renoncera. Le lendemain, ayant changé d'avis, il tentera d'enfoncer la porte de leur appartement pour les tuer. Laura, âgée de 5 ans, se blottira contre sa mère pendant cet épisode bruyant terrible, le temps que la police parvienne à se saisir du forcené. Bien sûr, la surdité de Laura, est antérieure à cet épisode. Mais étant donné les signes avant-coureurs, on peut facilement supposer que l'inconscient de la mère de Laura n'a pas trouvé cet amant par hasard. Une mémoire de meurtre avec ses cris associés était très probablement inscrite dans sa généalogie.

- **Jacques** est venu me voir avec deux questions : «pourquoi je suis sourd et pourquoi je ne parviens pas à faire d'enfant ?» Après quelques échanges sur sa généalogie, je lui demande s'il y aurait par hasard une sage-femme dans sa généalogie ? Il ne voit pas. J'insiste. Après un long moment, il me dit : «non, je ne vois pas, mais ma femme est sage-femme !» Cette dernière ne figurait pas sur son arbre généalogique. Après quelques questions supplémentaires et quelques confirmations correspondantes, je comprends que Jacques et sa femme, comme par hasard, ont tous deux hérité d'une mémoire d'infanticide. D'où la difficulté de donner naissance à leur tour. Ce sont les cris de l'enfant avant qu'il ne soit réduit au silence que Jacques ne doit absolument plus entendre au cas où la situation se représente... La femme de Jacques vient apporter une solution à ce stress hérité indicible, son métier de sage-femme constituant une indéniable réparation (attention, les sages-femmes peuvent également venir veiller à ce qu'il n'y ait plus d'enfants mort-nés ou de femmes mortes en couches dans une généalogie. Il faut toujours partir du manifesté !).

Lorsqu'il s'agit de surdités survenues à un âge précis, il faudra se pencher sur la question des traumatismes puissants de notre généalogie en remontant jusqu'à la quatrième génération. Se pourrait-il que ce

même âge corresponde à celui qu'avait l'ancêtre avec lequel le consultant est en lien lorsqu'il a été forcé d'entendre l'enfer... ?

### Des cas fréquents issus du vécu

De la même manière que Ray Charles est devenu aveugle à 7 ans après avoir assisté sans rien pouvoir entreprendre à la noyade de l'un de ses frères, de nombreuses personnes peuvent devenir sourdes ou développer des problèmes d'audition, suite à des traumatismes puissants ou répétés dans leur propre vécu. Renald entend très mal surtout dans les situations de stress. Il a la faculté de se couper du monde extérieur en fermant ses oreilles. Petit, il a vécu un enfer chez ses parents. Ces derniers, aux prises avec une entreprise en difficulté, n'arrêtaient pas de se crier dessus. Après un travail sur lui, Renald a pris conscience que sa surdité passagère s'était installée en lui pour lui permettre de survivre psychologiquement au stress domestique permanent.

### Surveiller le projet sens

Dans des cas de surdité de naissance, il conviendra de se demander si l'un des deux parents (et surtout la mère) a vécu un stress auditif ingérable durant la gestation de l'enfant concerné. On peut ajouter au niveau de la symbolique que pour un droitier, l'oreille droite renverrait plutôt à la notion de danger tandis que la gauche renverrait plutôt à l'affectif.

Enfin, une otite renverra souvent aux bruits, aux mots ou aux phrases que l'on aurait préféré ne pas entendre. Chez un enfant, elle pourra aussi correspondre au ressenti d'un manque d'écoute ou de celui d'un excès d'écoute.

### Emmanuel Ratouis



Psychogénéalogiste spécialiste des liens entre les histoires familiales et les prises de risques, **Emmanuel Ratouis** est l'auteur des

livres «*Pourquoi j'aurais du mourir en montagne*», «*Cent histoires pour mieux comprendre l'inconscient familial qui nous gouverne*» et «*Nos accidents ont-ils un sens ?*» (Éd. Les Méandres). Il partage aujourd'hui sa vie entre les expéditions lointaines, son métier de guide de haute montagne, l'écriture et les consultations en analyse transgénérationnelle.

[www.tupilak.com](http://www.tupilak.com)

# DÉCODAGE 130 LE BEC DE LIÈVRE

## ou fente labio-palatine

La fente labio-palatine (FLP) peut être simplement labiale (ne touche que la lèvre) ou labio-palatine (elle touche alors aussi le palais et l'os maxillaire supérieur). La localisation est le plus souvent à gauche et passe au niveau de l'incisive latérale. Deux fois plus de garçons sont touchés, et dans nos régions, l'incidence est de 1 cas sur 1 200 à 1 500 naissances. Des variations significatives existent en fonction de certaines régions d'un même pays. Nous n'avons pas pour l'instant d'explication à proposer à cela, en raison du manque de cas observés. L'incidence la plus élevée est au Japon (1 cas sur 250 naissances) et la plus basse dans les populations d'Afrique (1 cas sur 2 500 naissances).

La FLP est une malformation congénitale de type fissuraire qui apparaît entre la 5<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine, occasionnée par un défaut de fusion des bourgeons embryonnaires de la face. 70 % des FLP sont des incidents isolés, et 30 % font partie d'environ 300 syndromes. Seule sera ici étudiée la FLP isolée. Cette étude se fera dans l'exploration des données transgénérationnelles et l'énoncé du stress émotionnel non sollicité de la femme enceinte.

### Données transgénérationnelles.

L'apparition de cette malformation congénitale révèle une mémoire très ancienne de l'humanité, puisqu'il s'agit des périodes de migrations des populations humaines à la surface de la Terre il y a des dizaines de milliers d'années. Les études anthropologiques nous enseignent que nos lointains aïeux migraient sur une distance maximale de 60 kilomètres par génération. Il nous faut intégrer que ces migrations n'étaient pas le fruit de désirs de voyage, mais la réponse à un besoin de survie. Une nouvelle terre devait être trouvée pour assurer la survie. L'étude de la généalogie d'un enfant atteint d'une FLP doit se focaliser sur la mésalliance de ses deux arbres, le paternel et le maternel. La mésalliance n'est pas le fruit d'un jugement du mental, mais une observation sur la base biologique pure, et fait partie des évidences biologiques les moins faciles à accepter par notre désir profond de liberté de choix que nous voulons affirmer. Pourtant, il convient ici de se souvenir que l'inconscient n'est pas doué de raison, en tous les cas pas de celle de notre intelligence civilisée ou républicaine...

Pour occasionner une FLP, la mésalliance doit être présente sur 4 niveaux simultanément :

- Mésalliance sociale : la névrose de classe ainsi que la lutte des classes ne sont pas résolues, loin s'en faut.
- Mésalliance ethnique, une ethnie étant un groupe ayant en commun une langue et une culture, et non pas un groupe défini se-

lon la couleur de sa peau.

- Mésalliance religieuse : un individu de confession chrétienne n'est pas de la même espèce « animale » que l'individu de confession juive. De même, un catholique sera-t-il en mésalliance avec un protestant !
- Mésalliance géographique : conformément aux données ancestrales, un individu situé d'un côté des Pyrénées n'avait aucune « chance » d'entrer en relation ni en couple avec un individu habitant de l'autre côté de cette chaîne montagneuse. De manière plus générale, une mésalliance géographique est une union de deux individus situés de part et d'autre d'une faille sismique, zone d'affrontement de plaques tectoniques, ou de part et d'autre d'une étendue d'eau salée, mers ou océans.)

La mésalliance se retrouve sur ces quatre niveaux dans l'arbre généalogique, même si ce n'est pas en même temps et au même niveau de l'arbre. Un seul couple ne sera pas, à lui seul témoin, de cette mésalliance sur les quatre niveaux.

### Emotion dédéchante.

Entre la 5<sup>e</sup> et la 8<sup>e</sup> semaine, vient le moment où une femme obtient la certitude d'être enceinte... Le retard de règle n'est plus envisageable autrement que sous l'aspect de l'état gravidique. Il est important de comprendre que dans les zones émotionnelles refoulées, se place une peur terrifiante d'être enceinte. Une approche sous le seul regard du mental n'est pas possible ici. Les émotions refoulées vont être entendues par des zones obscures de notre inconscient, celles que notre attention ne visite jamais tant elles nous effraient. Lorsqu'une femme se rend compte avec certitude qu'elle est enceinte, surgit alors une évidence : le retour en arrière est impossible. Nous devons, pour comprendre l'ampleur de cette émotion, nous souvenir - ou du moins tenter de ressentir - de nos aïeux qui s'embarquaient sur un frêle esquif (ce mot a une étymologie ramenant par le proto indoeuropéen à *cut*, couper) et qui quittaient des rivages certes inhospitaliers, mais en direction d'un horizon plus qu'incertain : vers l'inconnu ! A partir d'une certaine distance que l'on ne peut plus couvrir à la nage, le retour en arrière est impossible : il faut aller de l'avant, même si c'est vers la mort ! Tous les enfants porteurs d'une FLP que j'ai pu interroger m'ont dit que s'ils devaient être un animal, ils seraient un poisson ! Le seul capable de revenir vers le rivage, même de loin : la FLP crée un seul orifice bucco-nasal, comme le poisson ! Associé à cette sentence du retour en arrière impossible, concernant ici l'état de grossesse, s'installe un ressenti de terreur, de crainte. La

crainte vient d'une racine étymologique identique à *trembler*. Et les tremblements de terre ont été des facteurs déclenchant de migrations après destruction de l'espace de vie. Ils avaient toujours lieu sur ces zones sismiques citées plus haut. La *crainte* est une émotion qui trouve place dans notre bouche entre l'incisive centrale supérieure et l'incisive latérale supérieure, là où passe justement la FLP.

Ainsi donc, la FLP se présente-t-elle comme une parfaite malformation, parfaite parce que réponse adéquate à une émotion mémorisée comme ayant fait suite à des situations ancestrales très précises. Il n'y a pas de malformation en biologie, mais seulement des formes parfaitement adaptées à un biotope décrit par sa signature émotionnelle. La biologie est aveugle aux images de l'extérieur et sourde aux mots entendus par l'oreille. Elle ne réagit qu'à la signature émotionnelle des stimuli sensoriels. Il n'y a donc pas de « mauvaise » mère, la mère étant toujours accusée par l'inconscient collectif dès qu'une malformation apparaît sur un enfant... Il n'y a que des situations émotionnelles dramatiques vécues isolément et sans soutien.

De nos jours, les progrès de la médecine chirurgicale permettent une prise en charge précoce de ces malformations tissulaires et offrent à son porteur un futur sans presque aucune séquelle physique. Nous croyons avec ferveur qu'un décodage offert à une mère dont la première échographie annonce cette malformation sur son fœtus peut permettre une reconstruction in utero par modification de l'empreinte émotionnelle... Je souhaite que parmi vous, lecteurs, l'un de vous pourra en faire la lumineuse expérience.

Dr Christian Beyer



Diplômé de la faculté de chirurgie dentaire de Strasbourg, conférencier et formateur, le Dr Christian Beyer a développé le décodage dentaire comme outil de connaissance de soi et comme adjuvant thérapeutique aux pathologies bucco-dentaires. Comme il le répète souvent, « C'est dans nos dents que se lit Le Grand Livre de la Vie ». Il est l'auteur des livres « Le décodage Dentaire (Tomes 1 et 2) », « Les dents de lait », « Elixirs floraux et décodage dentaire » et « Le développement psycho-émotionnel de l'enfant ou l'enseignement de la première molaire », tous parus aux éditions du Chariot d'Or.

Site : [www.dentsvivantes.net](http://www.dentsvivantes.net)



# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## HEMOCHROMATOSE

Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU (SUISSE)

L'hémochromatose est une maladie par surcharge de fer au niveau de certains organes comme le foie, le cœur, le pancréas, etc. La plupart des personnes absorbent seulement la quantité de fer dont leur organisme a besoin et elles éliminent le reste. Chez les personnes atteintes d'hémochromatose, le fer est toujours absorbé et stocké dans les divers organes et les tissus, et cela même si les besoins de l'organisme sont déjà comblés. L'excédent de fer est d'abord entreposé dans le foie. C'est la localisation la plus fréquente. Quand le foie est surchargé, le fer va s'accumuler dans le cœur, dans l'hypophyse et ailleurs dans l'organisme. Il est admis que la maladie est génétique et héréditaire. Ce qui est normal, car nous savons par la psycho-généalogie que toutes les maladies sont génétiques et que ce sont les conflits qui se transmettent de façon transgénérationnelle (héréditaire). Cependant, l'hémochromatose peut aussi survenir à la suite de transfusions sanguines multiples et de certaines maladies du foie, notamment la cirrhose. Le conflit biologique (animal) de la cellule hépatique est la peur de manquer de nourriture et/ou d'eau. Dans la nature il faut se battre pour survivre, pour chasser ou pour échapper au prédateur. La peur de manquer est si importante qu'il faut avoir les griffes ou les crocs bien aiguisés pour attraper sa nourriture ou pour se défendre. Le fer est ce qui a permis la fabrication d'armes de plus en plus affûtées pour tuer ou se défendre. Et pourtant pour l'Homme, il est écrit: «Tu ne tueras point»! Il ne fait pas le **faire (le fer)**. Dans l'hémochromatose hépatique, il existe une peur de manquer de fer, d'armes pour se battre et se défendre. Il y a accumulation du «savoir-faire», le sujet sait faire, mais ne peut pas ou plus faire. Chez l'alcoolique, d'après mon expérience, il y a souvent le désir de cesser de boire mais l'impossibilité (addiction): le sujet sait comment faire mais ne peut pas le faire!

## CANCER DE LA PROSTATE & PROBLÈME DE GENOU

Dr P. A. (FRANCE)

1. J'ai développé un cancer de la prostate comme mon père et l'un de mes oncles paternels (fratrie de 9, dont 4 hommes) avec l'intime ressenti de frustration sexuelle totale et dévalorisante quand la relation sexuelle avait exceptionnellement lieu. J'ai subi une prostatectomie totale m'enlevant définitivement toute érection. Cette relation de cause à effet me paraissait d'autant plus évidente que j'étais informé de la découverte du Dr G.HAMER.
2. Il y a 15 jours environ, j'ai eu le choc de me retrouver gravement endetté, état qui fait obstacle à me demande de liquidation de retraite, laquelle est légale à partir de 65 ans dans notre profession alors que j'en ai 67. J'ai confié ma comptabilité à mon épouse qui ne me tient pas au courant et le prend mal quand je voudrais être tenu informé. Le lendemain, je ressentais une douleur dans le genou droit. Pour moi, le conflit programmant se situe en 1964: j'arrivais du Maroc où vivait ma famille (1<sup>re</sup> séparation) pour débiter mes études de médecine aux bons soins de mes grands-parents maternels. Or, je fus très mal reçu et je développai à l'époque une grosse arthrite du genou droit nécessitant même une ponction. Après mon départ volontaire à l'insu de mes grands-parents maternels, je n'ai plus du tout souffert du genou...jusqu'à cette annonce récente de dettes importantes me contraignant à envisager un emprunt afin de pouvoir bénéficier de ma retraite. Le bon sens confirme la géniale inspiration du Dr Hamer: mes problèmes de prostate et de genou sont les résultats d'un conflit de soumission. En prenant conscience de ce conflit récidivant, je prends maintenant le taureau par les cornes et je fais tout pour reprendre la main actuellement, aussi bien dans ma situation financière que conjugale.

## DERMATITE & ALLERGIE AU KIWI

ANDRÉ H. (FRANCE)

Afin d'alimenter la rubrique des témoignages, je souhaite vous apporter mon obole. Mon fils Antonin a eu pour nourrice, sa tante (tata) du côté de sa mère. Tout se passait bien, quand un jour tata ne put le prendre dans ses bras en raison d'un accident bénin. Nous avons été contraints de chercher une solution de rechange, en l'occurrence «nounou».

Du jour où notre fils a été gardé par nounou, il a eu une dermatite atopique. Rougeurs et démangeaisons étaient devenus son calvaire quotidien. Les médecins ont préconisé tour à tour que notre eau était trop calcaire, que nous devions supprimer tous les chats de la maison, sachant que notre fils ne pouvait pas faire l'objet d'un dépistage des allergies compte tenu de son âge. Il est revenu par la suite chez sa tata, mais toujours avec ses problèmes de peau, lesquels empiraient à l'arrivée des premiers rayons de soleil. Dès son réveil, nous lui appliquions des compresses d'eau sur les yeux, qu'il ne pouvait ouvrir, et on partait tous les matins à l'école primaire avec son rouleau de «sopalin». Un jour, en début d'après-midi, j'ai été appelé en urgence par l'école car mon fils avait été contraint de manger un kiwi, ce qui avait provoqué chez lui un début d'étouffement. Peur panique mais tout est rentré dans l'ordre. Nous avons alors entrepris, avec mon épouse et accompagnés de notre fils, un stage de projet-sens et nous avons donc évoqué tous ces événements. Et le miracle a eu lieu au retour de ce stage!. Explications: la nounou avait un chien qui s'appelait Kiwi (doberman noir), Mon épouse avait omis de rassurer notre fils et de lui expliquer les raisons du changement de nourrice. A l'école, l'assistante scolaire qui a servi le kiwi à notre fils avait un chien (doberman noir) dont notre fils connaissait l'existence. C'est notre fils qui a fait le rapprochement entre tous les éléments pendant que nous mangions à table. Antonin a vécu 6 ans ce calvaire.

### APPEL À DÉCODAGE

*Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent. Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.*

- Un lectrice française cherche le décodage **de la myélosdysplasie**.
- Un lectrice belge cherche le décodage **de la perte de cheveux** à la base de la nuque et derrière les oreilles.

## LA RUBRIQUE EST OUVERTE

**Cette rubrique est la vôtre: que vous soyez thérapeutes ou simples particuliers, vous pouvez y déposer vos témoignages vécus sur le sens des maladies. Nous ne certifions pas que les décodages publiés seront toujours pertinents, mais nous pensons que ce partage d'expériences et de réflexions pourra profiter à ses lecteurs. Il suffit d'envoyer vos textes par courrier ou en format Word à l'adresse [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu) (anonymat garanti sur demande)**

# ÉVIDENCE DU SENS

## La chronique de La Loi du Principe

### La Loi du Principe et l'argent

Le thème de l'argent est très important dans nos sociétés actuelles. Il est en effet fréquent de juger la réussite d'une personne en fonction de sa capacité à accumuler des richesses, comme si, désormais, l'argent devenait la référence de l'être.

Synonyme de puissance et de pouvoir, *avoir de l'argent* fait donc généralement rêver. De même que la peur d'en manquer est pour beaucoup à l'origine de profondes angoisses. Paradoxalement, *avoir énormément d'argent* - « trop » - est rapidement associé à une idée de malhonnêteté, ou du moins à des valeurs peu soucieuses de la dimension humaine.

En bref, l'argent déclenche de violentes passions et nous allons voir à quel point ce sujet est ambivalent.

Tout d'abord décryptons ce qu'est l'argent :

- Ce mot tire son origine du sanskrit *ar-jun* signifiant *brillant*. Donc associé à *ce que l'on voit*; à *ce qui est à l'extérieur*.
- L'argent en tant que minéral est antiseptique, c'est-à-dire en termes bioanalogiques : *utile pour se protéger de l'invasisseur externe*.
- Enfin, on utilise l'argent dans *les transactions* : il permet de donner un prix - *mesure, valeur subjective* aux choses. Un prix est donc *une comparaison par rapport à l'extérieur*.

Nous avons vu précédemment que *toute comparaison est la négation de la chose comparée*. Ainsi toute comparaison de soi par rapport à une valeur extérieure est une *négation de soi*. C'est la *négation de l'être unique que nous sommes*.

Nous l'aurons compris, ***l'argent fait toujours référence à l'extérieur, jamais à l'être***.

Or, selon les lois de la Bioanalogie, *toute peur* - ou problématique - *parle de ce que nous avons à rencontrer*. Donc, une problématique avec l'argent, qu'il s'agisse de la difficulté d'en obtenir ou d'une peur de perdre celui qu'on possède signifie, selon la Loi du Principe, être invité par la vie à réaliser en quoi *l'extérieur* nous parle de ce que *l'on a à rencontrer*. En d'autres termes, cela met l'accent sur *l'importance de l'extérieur en tant que guide nous permettant d'accéder à notre intérieur*.

### Difficultés à avoir de l'argent

S'il m'est difficile d'avoir de l'argent, il m'est proposé de réaliser que je n'ai pas à *rester identifié à une valeur extérieure à moi*, que cette valeur soit matérielle ou spirituelle. Par exemple, si ce qui compte pour moi est ce que l'on pense de moi, si je vis par rapport à un modèle ou une référence ou à l'image que je donne aux autres.

*Par exemple, André a longtemps vécu en voulant emprunter les pas d'une personne qu'il admirait, jusqu'à caricaturer certaines de ses attitudes. Pensant que ce comportement lui donnait de la valeur, il s'obligeait à rester dans une voie qui n'était pas la sienne. Lorsqu'il a compris que sa véritable richesse était de sortir de toute comparaison et d'oser faire vivre sa propre créativité, il a pu créer et développer une activité liée à un réel don artistique dédaigné*

*jusqu' alors. Aujourd'hui, cette décision lui permet d'être dans une situation beaucoup plus épanouissante et qui, plus est, très lucrative.*

### Peur de manquer d'argent

En bioanalogie, le thème du manque est souvent développé. Il faut comprendre que pour *exister* nous devons *manquer* - renoncer - à toute autre forme ou toute autre réalité. La peur, on l'a vu, est liée à *ce que l'on doit rencontrer*. Il s'agit ici *d'exister sans vouloir être une autre personne* -, basée sur *des valeurs extérieures - que soi-même*.

*Marie a eu une progression sociale et professionnelle rapide et s'est très rapidement insérée dans un milieu de jeunes couples qui vivaient une vie ponctuée de sorties et d'activités impliquant un budget conséquent. Au départ, pour Marie, issue d'un milieu familial ouvrier aux moyens modestes, ce mode de vie représentait la « vraie vie », mais en fait, elle ne se sentait pas heureuse car, avec toutes ces dépenses, elle passait son temps à redouter de manquer d'argent.*

L'interprétation de sa peur de manquer lui fit intégrer combien la vraie valeur n'est pas liée à l'aisance financière et à l'acquisition de biens matériels, mais elle se trouve dans la façon d'être et de vivre sans réserve la vérité et l'authenticité de qui nous sommes..

### Ne pas savoir profiter de son argent

Autre thème, moins fréquent, concernant une personne qui a « beaucoup d'argent » mais qui ne profite pas de ses biens parce qu'elle n'utilise pas son argent pour s'offrir une vie confortable. Elle continue donc de vivre une vie contraignante, sans plaisir lié à l'utilisation de son argent. Selon la loi du Principe, quel sens peut-on donner à ce fonctionnement ? Au sens premier, *le profit* est l'avantage, le bénéfique, que l'on peut tirer d'un capital ou d'une valeur en la mettant en jeu. Donc, ici, il est proposé de *mettre en jeu ses valeurs sans vouloir en tirer un bénéfice : j'ai simplement à faire vivre mes valeurs sans intention, ni objet*.

*Laurent, fils unique, a hérité de biens immobiliers et commerciaux. Honnête et très consciencieux, il a non seulement su gérer cet héritage, mais en plus il l'a considérablement fait fructifier. Or, sa vie n'a changé en rien, il ne se permet aucun confort, ne s'accorde aucun plaisir personnel. Il mène une existence de travail et de contraintes sans jamais profiter de son aisance matérielle.*

*En fait, très respectueux des valeurs du passé et, notamment du travail effectué par ses parents, il ne développe ses biens que pour leur rendre hommage. En d'autres termes, le profit de son travail est la fructification de son héritage, en souvenir de ses parents.*

Il aurait bénéficié de comprendre que la vie l'invite à cesser de tirer profit de son travail de cette façon, c'est-à-dire en restant uniquement dans cette loyauté familiale, pour vivre réellement sa propre vie, en usant pleinement des moyens qui sont à sa disposition.

Là encore, même la prise de conscience de notre rapport à l'argent devient un guide permanent et généreux au service de notre évolution.



Auteur et conférencier international, **Jean-Philippe Brébion** a développé le concept original de Bioanalogie, laquelle propose des outils qui rendent réaliste et concret l'éveil de la conscience. Son best-seller « *L'Empreinte de naissance* » (Éd. Quintessence) est devenu une référence dans le domaine du développement personnel. Dans « *L'Evidence* » (Éd. Dauphin Blanc) il énonce la Loi du Principe qui conduit à un constat qui transforme radicalement et définitivement notre relation aux événements qui nous touchent. [contact@bioanalogie.com](mailto:contact@bioanalogie.com) - [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

# INDEX DES DÉCODAGES

<b>A</b>			
- Abcès dentaire	N° 15 p 27	- Herpès	N° 18 p 26
- Accidents de voiture	N° 11 p 27	- Hodgkin (maladie de)	N° 21 p 27
- Acné	N° 16 p 25	- Hyperprolactinémie	N° 18 p 24
- Acouphènes	N° 5 p 18	- Hypertension	N° 20 p 27
- Addison (maladie d')	N° 17 p 25	- Hypothyroïdie	N° 6 p 16
- Adénome hypophysaire	N° 23 p 25	I-J-K	
- Algodystrophie	N° 11 p 24	- Impétigo	N° 13 p 23
- Allergies	N° 1 p 18	- Implant dentaire	N° 4 p 20
- Allergie alimentaire	N° 16 p 27	- Infarctus du myocarde	N° 1 p 19
- Allergie (au froid)	N° 9 p 24	- Infections hivernales	N° 18 p 27
- Allergie (au kiwi)	N° 26 p 25	- Kératocône	N° 14 p 27
- Allergies (grand décodage)	N° 11 p 4	- Kyste ovarien	N° 11 p 27
- Allergie oculaire	N° 12 p 27	<b>L</b>	
- Angoisses (de Noël)	N° 7 p 25	- Leucémie	N° 13 p 27 / N° 14 p 23
- Anorexie	N° 12 p 22	- Leucémie (grand décodage)	N° 21 p 4
- Anticorps antiplaquettes	N° 6 p 16	- Lithiase biliaire	N° 2 p 21
- Anus (maladies anales)	N° 6 p 22	- Lyme (maladie de)	N° 7 p 27 / N° 11 p 23
- Aphte (sur la langue)	N° 6 p 23	- Lymphome	N° 19 p 22
- Aphtes	N° 25 p 27 / N° 6 p 23 / N° 20 p 26 / N° 19 p 26	<b>M</b>	
- Apnée du sommeil	N° 19 p 23 / N° 16 p 26	- Malaise vagal	N° 10 p 23
- Appendicite	N° 5 22	- Mélanome	N° 26 p 20
- Arthrose	N° 4 p 19	- Mensonge	N° 5 p 21
- Arthrose du genou	N° 6 p 23 / N° 8 p 27	- Ménière (Syndrome de)	N° 11 p 27
- Asthme	N° 24 p 27 / N° 3 p 20	- Méningite	N° 4 p 21
- Autisme	N° 5 p 23	- Ménopause (grand décodage)	N° 9 p 04
- Auto-destruction	N° 24 p 26	- Migraine	N° 6 p 18
- Automobile ( problème d')	N° 9 p 25	- Motricité (troubles de)	N° 9 p 27
- AVC (accident vasculaire cérébral)	N° 20 p 22	- Mucoviscidose	N° 12 p 25
<b>B</b>		- Mycoses	N° 8 p 25
- Basedow (maladie de)	N° 22 p 25	- Mycose vaginale	N° 12 p 27
- Béance du cardia	N° 1 p 23	- Mycoses (à la poitrine)	N° 18 p 27
- Bec de lièvre	N° 26 p 24	<b>N-O</b>	
- Boiterie	N° 15 p 26	- Néphropathies	N° 21 p 25
- Bras droit (accident)	N° 2 p 23	- Obésité	N° 18 p 25 / N° 13 p 25
- Bronchite/bronchiolite	N° 8 p 27 / N° 17 p 22	- Obésité/surpoids (grand décodage)	N° 23 p 4
<b>C</b>		- Œsophage	N° 7 p 24
- Canal carpien (syndrome du)	N° 24 p 27	- Œsophage (cancer de l')	N° 20 p 27
- Canal lacrymal bouché	N° 7 p 27	- Œsophage (spasmes à l')	N° 13 p 27
- Candidose	N° 15 p 22	- Ongles (maladies des)	N° 19 p 25
- Cellulite	N° 12 p 23	- Opossum (conflit de)	N° 8 p 23
- Chalazion	N° 14 p 22	- Orgelet	N° 14 p 22
- Colère & hystérie	N° 6 p 20	- Os (cancer des)	N° 9 p 45 / N° 17 p 27
- Coliue néphrétique	N° 17 p 26	- Os & squelette	N° 2 p 20
- Côlon (cancer & colopathie)	N° 5 p 20	- Otite	N° 21 p 27
- Compulsions	N° 26 p 21 / N° 25 p 23 / N° 24 p 23	- Ovaire	N° 9 p 22
- Conflits familiaux	N° 4 p 18	- Ovaire (cancer de l')	N° 23 p 22
- Cowper (glandes de)	N° 10 p 22	<b>P</b>	
- Crevaisson de pneu	N° 10 p 24	- Pancréas (cancer du)	N° 8 p 26
- Crohn (maladie de)	N° 3 p 23	- Panique	N° 16 p 27
- Croissance (problèmes de)	N° 21 p 24	- Paralyse faciale	N° 23 p 26
- Culpabilité	N° 16 p 24	- Parkinson	N° 3 p 18-
- Cyrrhose	N° 15 p 25	- Parkinson (maladie de)	N° 11 p 22
- Cystite	N° 25 p 27 / N° 1 p 21 / N° 8 p 27	- Parole	N° 7 p 23
<b>D</b>		- Peau (cancer de la)	N° 15 p 23
- Déchaussement dentaire	N° 2 p 19	- Peau (maladie de la)	N° 25 p 25 / N° 15 p 23
- Dépression	N° 2 p 23	- Phéochromocytome	N° 20 p 25
- Dépression nerveuse	N° 10 p 26	- Phlébite	N° 3 p 22
- Dermite	N° 26 p 25	- Phobies	N° 20 p 24 / N° 13 p 26
- Deuils difficiles	N° 3 p 19	- Pleurésie	N° 18 p 22
- Dévalorisation	N° 17 p 24	- Pneumonie	N° 18 p 22
- Diabète	N° 4 p 23	- Poignet (Tendinite)	N° 5 p 23
- Diabète (grand décodage)	N° 5 p 24	- Poitrine (mycose à la)	N° 18 p 27
- Diabète gras	N° 12 p 27	- Polyarthrite	N° 5 p 19
- Diabète de type 2	N° 10 p 25	- Polyarthrite rhumatoïde	N° 22 p 27
<b>E</b>		- Poumon	N° 7 p 26
- Eczéma (sur les paumes)	N° 11 p 27	- Poumon (cancer du)	N° 7 p 26
- Ejaculation précoce	N° 1 p 20	- Prise de risque	N° 16 p 23 / N° 17 p 23
- Elongation	N° 3 p 33	- Prognathie	N° 22 p 26
- Endométriose	N° 7 p 27	- Prostate (cancer de la)	N° 26 p 25 / N° 19 p 36
- Enurésie	N° 1 p 21	<b>Q-R</b>	
- Épilepsie	N° 21 p 22	- Raynaud (Syndrome de)	N° 18 p 23 / N° 14 p 27
- Épiphyse	N° 26 p 22	- Rectum (cancer du)	N° 9 p 27
- Erysipèle	N° 7 p 12	- Reins	N° 17 p 26
- Estomac (Ulcère)	N° 6 p 21	- Répulsion (conflit de)	N° 19 p 24
<b>F</b>		- Rétrognathie	N° 21 p 26
- Fatigue chronique	N° 17 p 25	- Rhino-pharyngite	N° 8 p 27
- Fibrome	N° 25 p 27 / N° 8 p 22	- Rhume	N° 7 p 22
- Fibromyalgie	N° 1 p 22	- Ronflement	N° 16 p 26
- Fièvre	N° 23 p 24	<b>S</b>	
- Foie (cancer, cyrrhose)	N° 15 p 25	- Sanction (peur de la)	N° 13 p 22 / N° 14 p 24 / N° 15 p 24
- Foie (cancer du)	N° 10 p 27	- Schizophrénie	N° 20 p 23
- Foie (décodage mythologique)	N° 9 p 26	- Sciatique	N° 15 p 27 / N° 12 p 24
- Friilosité	N° 9 p 24	- Sclérodermie	N° 14 p 27
- Froid (allergie au)	N° 9 p 27	- Sclérose en plaques	N° 2 p 18 / N° 9 p 05 / N° 13 p 27 / N° 14 p 45
<b>G-H</b>		- Sclérose en plaques (grand décodage)	N° 19 p 4
- Genou (ligaments)	N° 11 p 25	- Seins	N° 3 p 21
- Genou (pathologies du)	N° 1 p 23	- Sein (cancer du)	N° 19 p 2 / N° 19 p 27 / N° 5 p 23 / N° 11 p 45 / N° 24 p 27 / N° 12 p 45 / N° 16 p 4 / N° 17 p 27
- Genou (problème de)	N° 26 p 25	- Sinusite	N° 12 p 27
- Glande pinéale	N° 26 p 22	- Sommeil (apnée du)	N° 19 p 23
- Glioblastome	N° 4 p 22	- Sphénoïde	N° 8 p 24
- Glossodynie	N° 25 p 26	- Spondylarthrite ankylosante	N° 23 p 27
- Gluten (intolérance au)	N° 24 p 25	- Stérilité	N° 9 p 22
- Hanche (ostéome)	N° 2 p 23	- Stress des examens	N° 2 p 22
- Hanche (pathologie des)	N° 21 p 23	- Surdités	N° 26 p 23
- Harcèlement sexuel	N° 9 p 22	- Surpoids	N° 18 p 25 / N° 13 p 25
- Hémochromatose	N° 26 p 25	- Surrénales (glandes)	N° 17 p 25
- Hémorroïde	N° 25 p 22	- Syncope	N° 10 p 23
- Hernie abdominale)	N° 16 p 22		

# INDEX DES DÉCODAGES

<b>T</b>					
- Talon	N° 6 p 19		- Utérus (cancer du col)	N° 12 p 26/N° 15 p 45	
- Tendinite	N° 17 p 24		- Utérus (col de l')	N° 24 p 22	
- Tendinite (au poignet)	N° 5 p 23		- Utérus (rétroversion de l')	N° 14 p 26	
- Testicule (tumeur au)	N° 3 p 23		- Vaginisme	N° 22 p 23	
- Testicule N° 9 p 23			- Varices	N° 3 p 22	
- Tétanie (crise de)	N° 15 p 27		- Verrues	N° 25 p 24/N° 24 p 24/N° 1 p 23	
- Thyroïde (hypothyroïdie)	N° 6 p 16/N° 13 p 24/N° 15 p 27		- Vertèbres	N° 2 p 22	
- Thyroïdite d'Hashimoto	N° 22 p 25		- Vertèbres cervicales	N° 22 p 22	
- TOC (compulsion de se laver les mains)	N° 14 p 25		- Vertiges (de Ménière)	N° 11 p 2	
- Toux	N° 6 p 23		- Vésicule biliaire	N° 22 p 24/N° 11 p 26	
U-V			- Vessie (cancer de la)	N° 10 p 27	
- Ulcère (à l'estomac)	N° 6 p 21		W-X-Y-Z		
			- Zona (de l'œil)	N° 4 p 23	

## DÉCODAGENDA

### Agenda des conférences, ateliers et séminaires en rapport avec le décodage psychobiologique des maladies

#### BELGIOUE

- **le Dr Eduard Van den Bogaert, MarieAnne Drisch et Judith Blondiau** animent le 12 septembre à Bruxelles un atelier sur « *Voyage Mytho-Bio-Logique au cœur de soi* » (décodage bio-médical des maladies)  
Info: +32 (0)2 374 77 70 – [www.evidence.be](http://www.evidence.be)
- **Laurent Daillie** anime du 19 au 22 septembre à Comines une formation (1ère session d'un cycle de 4) sur « *La logique du symptôme* »  
Info: +33 (0)3-85 40 52 23 – [www.biopsygen.com](http://www.biopsygen.com)
- **L'association Ombre & Lumière** organise les 19 et 20 octobre à Leuze-en-Hainaut une formation ( de 16 jours en 8 week-ends) sur « *La Biologie Totale des Êtres Vivants* »  
Info: +32 (0)485-568 995 – [ombrelumiereformation@hotmail.fr](mailto:ombrelumiereformation@hotmail.fr)

#### FRANCE

- **Pierre-Olivier Gely** anime du 26 au 29 septembre à Aix-en Provence un séminaire sur « *Conflictologie, anatomie, physiologie du corps humain* ».  
Info: +33 (0)6-13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 4 au 6 octobre à Lyon un séminaire sur « *La maladie comme voie de guérison : le système hormonal, de reproduction, urinaire et la vision* »  
Info: +33 (0)- 6—88 69 08 60 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Christian Flèche, Pierre-Olivier Gely et Béatrice Bourau Glisia** animent du 11 au 13 octobre à Aix-en Provence un séminaire sur « *les bases du décodage biologique* » (1er module d'un cycle de 6 séminaires)  
Info: +33 (0)6-13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)

#### SUISSE

- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 19 septembre à Bienne et le 23 septembre à Essert-sur-Champvent une conférence sur « *Le sens du mal-a-dit* » et le « *sens de la guérison* ».  
Info: +41 (0)7-87 88 57 49 – [www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)

#### QUÉBEC

- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 28 septembre à Montréal une table ronde sur le thème « *Arthrite et arthrose* »  
Info: 00 (1) – (514) 596-8779 – [www.icbt.ca](http://www.icbt.ca)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 11 au 13 octobre à Québec un séminaire sur « *Ma clé, mon mode d'emploi* »  
Info: +1 – (418) 523 9634 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 18 au 20 octobre à Abitibi un séminaire sur « *La maladie comme voie de guérison : le système hormonal, de reproduction, urinaire et la vision* »  
Info: +1 – (819) 736 2243 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 25 au 27 octobre à Montréal un séminaire sur « *L'empreinte de naissance* »  
Info: +1 – (450) 651 8811 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

#### ITALIE

- **Jean-Philippe Brébion** anime du 20 au 22 septembre à Turin un séminaire sur « *La symbolique du corps humain dans la vision analogique: le système osseux et articulaire* »  
Info: +39 – (0)11 – 53 80 60 [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 27 au 29 septembre à Oderzo un séminaire sur « *Présence dans la rencontre* »  
Info: +39 – 389 – 07 55 087 [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

#### ISRAËL

- **Aviva Azan** anime du 28 au 31 octobre au lac de Kinnereth un séminaire sur « *Être acteur de sa vie* »  
Info: +972 – (0)54-6360003- [www.avivaazan.com](http://www.avivaazan.com)



# COUP DE SENS

## La chronique de Christian Flèche

### LES 5 PROFONDEURS DE LA THÉRAPIE

Il existe de nombreuses formes de thérapies brèves, c'est-à-dire de thérapies qui se concentrent sur la structure de l'expérience et sur un objectif défini de façon précise. Le décodage biologique est une forme de thérapie brève.

Le décodage biologique se fonde sur l'approche de trois personnalités majeures du XX<sup>e</sup> siècle :

- Le docteur **Ryke Geerd Hamer**, pour qui tout symptôme a un sens biologique. Ses hypothèses proposent un **diagnostic** de l'origine du problème. Il n'a pas à proprement parler de proposition psychothérapeutique.
- Le psychologue Marc **Fréchet** pour qui tout symptôme a un sens cyclique et parfois transgénérationnel. Sa vision mène également à un diagnostic de l'origine du problème et permet de comprendre **pourquoi il se maintient**.
- Le docteur **Milton Erickson** qui, de façon complémentaire, permet un **traitement du symptôme** quel qu'il soit. Pour le Dr Erickson, tout changement est un changement de **structure**. La thérapie consiste le plus souvent à stimuler les processus d'apprentissage naturel du patient et à créer une nouvelle expérience de référence. Son travail est résolument thérapeutique et est à l'origine de nombreuses formes de thérapie brève : PNL, hypnose, thérapies orientées sur le changement, etc. Alejandro Jodorowsky s'est inspiré de lui et le décodage biologique également. Etudions maintenant les cinq profondeurs de la thérapie.

#### La première profondeur

il s'agit de *l'intellissentir*, c'est-à-dire de comprendre avec émotion, ressentir en mettant un sens. Le patient a un symptôme et, lors d'une lecture, d'une conférence, d'une thérapie, il prend conscience du lien entre son symptôme, un événement, une émotion et une logique reliant le tout. Immédiatement, le symptôme se transforme.

Exemple :

Mme X a de l'eczéma depuis 10 ans à l'auriculaire, l'annulaire et le majeur. Suite à un séminaire, elle fait le lien avec un événement précis et, quelques jours après, l'eczéma disparaît pour ne plus revenir. L'événement est : elle surprend son père couchant avec la voisine ; il lui dit « n'en parle pas ta mère car par ta faute nous serions obligés de divorcer ». Elle doit garder le secret (annulaire) sur la sexualité de son père (majeur) pour ne pas menacer le couple (annulaire), sinon viendra la séparation (eczéma).

La plupart du temps, cette première profondeur est insuffisante et il est nécessaire de descendre dans la deuxième profondeur.

#### La deuxième profondeur

il s'agit de procéder au **lâchage émotionnel**, c'est-à-dire de contacter, à propos d'un événement précis - le conflit déclenchant ainsi que le choc programmant - , le ressenti primaire. Tout drame s'accompagne d'émotions. C'est le langage de nos cellules, l'expression de nos besoins biologiques non satisfaits. Exprimer nos émotions, c'est décharger la tension de nos cellules. Durant cette deuxième profondeur, il faut être vigilant, aller au bout, ne pas s'arrêter au premier ressenti. Lorsqu'on a pu mettre dehors tout ce qui était dedans, c'est-à-dire lâcher ses émotions et les extérioriser, l'événement revisité ne provoque plus d'inconfort.

Exemple :

Mme Y souffre de douleurs à l'épaule droite depuis un mois. À cette date son mari change de comportement et elle ne se sent plus épaulée. Elle en ressent de la colère. En séance de psychobiothérapie, au fur et à mesure où les mots émotionnels sortent, la douleur diminue jusqu'à disparaître.

Lorsque ce travail est insuffisant, le thérapeute descend plus loin dans la thérapie, surtout s'il s'agit d'un conflit programmant structurant.

#### Troisième profondeur

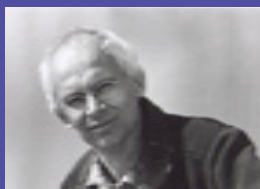
Il s'agit d'**apporter des ressources**. Lors du conflit programmant, quelque chose a manqué. La prise de conscience et le contact avec les émotions ne sont pas suffisants. Le thérapeute utilise un protocole de décodage, de PNL, d'hypnose ou de multiples autres formes de thérapie, qui permettent cela.

Exemple :

Mr X souffre d'insomnie. Durant la thérapie, il découvre qu'il a failli mourir à sa naissance et qu'il a mis en place une immense peur de la mort s'il se laisse aller. Je propose à l'adulte d'aujourd'hui d'envoyer sa photo au bébé qui, ainsi, constate qu'il ne va pas mourir et qu'il sera bien vivant 40 ans plus tard. Immédiatement, le bébé s'apaise ; par la suite, le patient retrouvera le sommeil.

#### Quatrième profondeur

Il s'agit de **transformer les croyances**. D'une certaine façon, dès qu'il y a un changement, il y a un changement de croyance, de manière consciente ou inconsciente. Ce n'est pas l'expérience qui pose problème, c'est le sens donné à l'expérience. Ma voiture est volée, je suis licencié, exproprié, etc.



Psycho-bio-thérapeute, maître praticien en PNL, **Christian Flèche** est l'un des principaux formateurs en décodage biologique en France et à l'étranger. Il est l'auteur de nombreux ouvrages parus aux éditions Le Souffle d'or, notamment « *Mon corps pour me guérir* » et « *Décodage biologique des maladies* ».

Info : [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)

➔ c'est un scandale ou l'occasion de prendre conscience de l'essentiel : le pied est plus important que la chaussure, ma vie plus importante que mon travail, etc.

Exemple :

Mme Z a des problèmes digestifs et prend contact durant la thérapie avec une colère immense. Avec un protocole de PNL, la ligne de temps, elle retrouve le conflit programmant : enfant, elle fouille dans les papiers de ses parents car l'école a besoin d'un document. Elle découvre que son père n'est pas son père. Le sens donné est : « il m'a menti, il m'a trahi ». Durant la séance, cette femme aujourd'hui adulte réalise que cet homme, son tuteur, s'est toujours bien occupé d'elle ; il refusait même d'avoir des enfants. Elle comprend que c'était pour ne pas faire de jalousie et qu'il l'aimait vraiment beaucoup. Ainsi, la croyance, le sens donné à l'expérience, change. Sa colère la quitte totalement ainsi que ses problèmes digestifs.

### Cinquième profondeur

Il s'agit de **transformer le passé**. Nous réagissons plus souvent que nous agissons. Nous sommes plus souvent dans le passé que dans le présent. Tout excès est une mémoire, et ne confondons pas l'histoire et la mémoire. Le problème vient du fait que nous reconstruisons en permanence le passé, c'est-à-dire notre mémoire de l'histoire. Le passé n'existe pas, n'a jamais existé, n'existera jamais ; pas plus que le futur d'ailleurs. Seul le présent est. Et c'est dans le présent que se construisent nos souvenirs, ainsi que nos projets, de manière totalement inconsciente et involontaire. Deux personnes parlant des mêmes événements vécus ensemble en auront des perceptions différentes, jusque dans les détails du moment vécu. Car l'inconscient, pour maintenir ses croyances, invente et transforme, rajoute des éléments et en supprime d'autres. Et c'est cette création personnelle qui nous fait réagir. Nous sommes le bourreau, nous sommes la victime. Le thérapeute va donc permettre au patient de transformer sa mémoire afin d'en transformer les réactions, c'est-à-dire le symptôme.

Cette profondeur de la thérapie est tout à fait adaptée au conflit programmant structurant. Les protocoles tels que le reimplanting transgénérationnel, le reparentage, les constellations de Hellinger, les régressions en âge, sont tout à fait adaptés à ce niveau-là de la thérapie.

Exemple :

Mme X souffre de problèmes osseux et de dévalorisation. Durant l'enfance sa mère l'a négligé car elle travaillait énormément, avec 6 enfants et un mari alcoolique. Je demande « si votre mère avait eu beaucoup d'argent et un mari sobre quel comportement aurait-elle eu avec vous ? ». Réponse : « Elle aurait pris du temps pour moi, aurait manifesté de la tendresse ». Et elle visualise cette nouvelle expérience, ressent la tendresse de sa mère, s'en nourrit et s'en imprègne. Ses sensations, ses émotions, ses croyances changent. « J'ai de la valeur, je suis quelqu'un. » Ce n'est pas une transformation absolue du passé car il y a une cohérence dans ce nouveau passé ; on réveille le potentiel, l'amour qui n'a pas pu s'exprimer à cause de l'environnement tragique.

Pour travailler avec chaque niveau de profondeur, il existe de très nombreux **protocoles**, c'est-à-dire d'exercices thérapeutiques. La PNL, l'hypnose Ericksonienne, la gestalt, l'analyse transactionnelle, la TCC, le focusing, et bien sûr, entre autres, le décodage biologique, ont chacun leurs techniques pratiques efficaces. Il est donc faux de dire que le décodage biologique n'est qu'un diagnostic. Car il s'inspire, avant tout autre découvreur, du Dr Erickson. Le décodage Biologique, tel que je l'ai inventé en 1993, est aujourd'hui plus éricksonien que hamérien.

Car pour le thérapeute en décodage biologique, ce qui est important n'est pas la certitude, mais la relation. ■

**Christian Flèche** propose de nombreuses formations en décodage biologique en France et à l'étranger. Son école, réunissant cinq formateurs, propose un cursus s'étalant sur 3 années et ouvrant sur le titre de psycho-bio-thérapeute en décodage biologique. Les cours sont accessibles à tous, sans prérequis. Il est possible de ne s'inscrire qu'à un seul séminaire. Le séminaire de décodage biologique démarrera en octobre 2014. Toute information sur le site [www.biodécodage.com](http://www.biodécodage.com)

# Devenez DIFFUSEUR DE néosanté

Absente des kiosques et principalement diffusée sur abonnement, la revue Néosanté peut cependant compter sur un réseau d'associations, de commerces, de thérapeutes ou de particuliers qui nous diffusent en France, en Belgique, en Suisse et au Québec (liste sur [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu))

(pour souscrire, voir page 47)

Ce n'est pas un système de dépôt mais un choix de deux « abonnements partenaires » (5 ou 10 exemplaires par mois) avec une marge allant de 55 % à 64 % pour vous rémunérer ou financer une cause qui vous tient à cœur



**Avec cette formule de partenariat,  
vous gagnez à nous faire connaître !**

# SENTIERS DE SANTÉ

La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur



Depuis près de trente ans, Jean-Jacques Crèvecoeur expérimente et teste de nombreuses approches de santé, en posant un regard critique et réfléchi sur chacune d'elles. Dans cette rubrique, non seulement il nous partage son vécu et les enseignements qu'il en a tirés, mais surtout il nous encourage à emprunter et à expérimenter, à notre tour, ces sentiers de santé...

## CHANGER NOS HABITUDES POUR GUÉRIR (II)

Voici le septième et dernier article de la série consacrée aux trois conditions (**la prise de conscience, l'action et la persévérance**) à mettre en œuvre pour augmenter nos chances de guérison. Le mois dernier, je vous présentais les cinq premières conditions qui rendent notre persévérance porteuse de résultats : **(1) se désidentifier** afin de ne pas confondre ce que nous vivons avec ce que nous sommes - **(2) poser des actes 100 % sous notre contrôle** afin de ne pas faire dépendre notre guérison de la réaction des autres - **(3) adopter la politique des petits pas** afin de ne pas générer des résistances inconscientes et du découragement - **(4) lâcher la pression sur le résultat** afin de garder notre attention sur les actes à poser et sur le processus - **(5) se méfier des apparences** afin de comprendre et de discerner pourquoi nous expérimentons des désagréments lorsque nous mettons en œuvre un changement...

Passons en revue à présent cinq autres conditions favorables à notre guérison, qu'elle soit physique ou psychique...

### Condition n° 6 : se donner des moyens de rappel

Comme je le mentionnais dans un article précédent, l'être humain a une capacité extraordinaire d'oublier ce qui est essentiel et important pour lui, surtout quand ça pourrait lui faire du bien ! « *L'esprit est fort, mais la chair est faible* » rappelait saint Paul ! Dans son langage, ça signifiait que nos intentions de changer, de nous améliorer peuvent être aussi fortes que l'on veut, il n'en reste pas moins vrai que la mise en application concrète, incarnée (d'où la notion de chair) dans le quotidien relève d'une toute autre paire de manches ! C'est la raison pour laquelle nous devons multiplier les moyens qui nous « rappellent à l'ordre », qui nous rappellent l'engagement que nous avons pris vis-à-vis de nous-même pour changer. Or, dans cette série d'articles, vous avez compris qu'un changement véritable ne peut survenir que si la prise de conscience de ce qu'il faut changer se transforme en acte et que cet acte est répété pour qu'il devienne une habitude...

La stratégie pour « tenir » dans la durée, pour que les actes de guérison soient répétés suffisamment longtemps afin qu'on puisse en ressentir les effets, c'est de s'entourer physiquement

d'objets et d'éléments qui vont nous soutenir dans notre discipline de vie. Souvent, au début des séminaires de formation que j'anime pendant douze à vingt-quatre mois, j'incite les participants à acheter, fabriquer, confectionner, façonner un objet qui les accompagnera pendant toute la durée de leur parcours de formation. J'appelle cela un objet d'ancrage. La condition, c'est qu'il faut que sa présence se manifeste en permanence dans notre vie, sans que nous y pensions. Ça peut être une petite sculpture qu'on pose sur son bureau, une image, un dessin, une photo qu'on associe spécifiquement aux actes à poser, une tasse spéciale dans laquelle on boit sa tisane, un bijou que l'on porte au cou ou au doigt, un économiseur d'écran ou un fond d'écran qui surgit régulièrement sur notre ordinateur... Pour que ça marche, il est impératif que cet objet soit nouveau et qu'il soit associé exclusivement et de manière univoque au processus de changement que l'on veut mettre en place ! Ainsi, chaque fois que nous serons en contact avec cet objet, nous ne pourrions penser qu'à notre engagement à poser des actes dans la durée.

### Condition n° 7 : se trouver du soutien

Pour la même raison que celle évoquée ci-dessus (la faiblesse de la chair), il est important de s'entourer de personnes qui acceptent de nous soutenir, surtout lorsque nous connaissons les inévitables phases de découragement. En effet, au cœur du processus de changement, il n'est pas rare que nous nous sentions très seul sur notre chemin. Pour plusieurs raisons : tout d'abord, par essence, tout chemin initiatique est un processus solitaire. Car personne d'autre que nous ne peut affronter nos propres démons intérieurs, nos résistances, nos peurs, nos ombres. Ensuite, c'est à nous à poser les actes qui donneront à notre vie une direction plus respectueuse de nos besoins et de notre équilibre. Personne ne peut le faire à notre place. Enfin, les épreuves que





nous réserve ce parcours du combattant sont, d'une certaine manière, incommunicables à autrui, comme si les mots étaient trop faibles pour décrire ce que nous vivons intérieurement. La stratégie consiste donc à demander explicitement du soutien. Il ne s'agit pas d'attendre que notre entourage comprenne que nous avons besoin d'encouragements et de conseils. Il s'agit, une fois de plus, de prendre la responsabilité de notre réalité et d'aller au devant de ceux qui peuvent nous faire du bien. Ça peut être un coach ou un thérapeute professionnel, ça peut être un ami ou un partenaire de vie, ça peut être aussi une personne qui entreprend la même démarche que nous ! Bien sûr, aucune solution n'est parfaite. Mais personnellement, je préfère de loin être accompagné et soutenu imparfaitement que d'être laissé à moi-même, lorsque je traverse des moments difficiles sur mon chemin... Surtout, si l'enjeu de ce chemin est de guérir d'une maladie grave ou d'une pathologie profonde !

### Condition n° 8 : évaluer notre progression

Curieusement, lorsque nous mettons en place des actes pour changer notre qualité de vie de manière durable et observable, nous sommes très vite frappés d'amnésie quant à l'état dans lequel nous étions quelques semaines ou quelques mois auparavant. Du coup, nous avons la sensation (souvent fautive) de faire du sur-place et de ne pas avancer. Avec comme conséquence, beaucoup de découragement, de défaitisme et d'autodévalorisation... En choisissant comme stratégie l'évaluation régulière de notre progression, nous expérimentons quatre grands avantages. Le premier, c'est qu'en jetant un coup d'œil dans le rétroviseur régulièrement, nous prenons conscience de tout le chemin que nous avons parcouru. Ce qui nous permet automatiquement d'évaluer les progrès accomplis. Le deuxième avantage, c'est que chaque évaluation nous permet de corriger nos actions, de les améliorer, de les optimiser, afin que le changement espéré soit encore plus présent dans notre vie. Le troisième avantage, c'est que ces moments d'évaluation nous permettent de rester motivé lorsque, face à l'ampleur de la tâche, le découragement nous tenaille ! Le dernier avantage, c'est que cette pratique évaluative régulière nous donne une occasion en or de nous refixer à chaque fois des nouveaux objectifs de changement. Ainsi, naturellement, nous mettons en œuvre la condition numéro 3 que je vous avais présentée la fois dernière : « adopter la politique des petits pas ».

### Condition n° 9 : célébrer chaque succès

Une fois notre évaluation terminée, nous sommes capable de poser un regard plus objectif sur le chemin que nous avons déjà parcouru, même si celui qui nous attend est dix ou cent fois plus long ou plus exigeant ! C'est une autre manière de gar-

der à un niveau très élevé notre motivation à changer. En faisant cela régulièrement, on cultive plusieurs éléments qui ne peuvent qu'être favorables à notre processus de guérison. Tout d'abord, nous nous donnons de la reconnaissance, qui est un des besoins fondamentaux de tout être humain. Nous augmentons l'image positive que nous avons de nous-même. Avec comme conséquence que la confiance dans nos capacités et dans nos compétences augmente ! Au fur et à mesure que cette confiance grandit, nous osons davantage poser les actes suivants, avec plus d'assurance et plus d'efficacité. Ce qui nous amène à accumuler des succès de plus en plus nombreux. Qu'on peut à nouveau célébrer dignement ! Ainsi, en procédant comme cela, nous engendrons un cercle vertueux, une spirale du succès qui nous porte et nous soutient de plus en plus dans notre quête de la guérison.

Concrètement, pour célébrer un succès, nul besoin d'ouvrir une bouteille de Champagne à chaque fois, ni d'organiser un banquet somptueux avec le ban et l'arrière-ban de nos relations ! L'essentiel réside dans l'intention. S'offrir un bon bain chaud, s'acheter une belle rose que l'on pose devant soi, se cuisiner son plat préféré, faire une balade à vélo, prendre une après-midi pour lire un bon roman, tout cela peut être choisi en conscience comme autant de manières de célébrer et de se féliciter des progrès accomplis !

### Condition n° 10 : se remettre en question en permanence

Lorsque la réussite est au rendez-vous, lorsque la persévérance a transformé nos actes en une habitude positive et salutaire, lorsque notre état de santé mentale ou physique s'améliore effectivement, un dernier danger, plus insidieux, plus sournois, nous guette et nous menace : celui de se croire arrivé. Tel est le paradoxe de tout processus de changement : les actes qui nous ont permis de retrouver l'équilibre peuvent devenir, tôt ou tard, ceux qu'il faudra nécessairement abandonner si l'on veut rester dans un équilibre dynamique à long terme. Car la Vie évolue en permanence et les conditions qui garantissent notre équilibre aujourd'hui ne sont peut-être pas celles dont nous aurons besoin pour être en équilibre demain. Si donc, nous décidons de reproduire indéfiniment les actions qui nous ont permis de guérir, nous risquons de créer un jour un autre déséquilibre qui provoquera une nouvelle maladie...

La stratégie à mettre en place est celle du doute systématique, si cher à René Descartes. Personnellement, je traduis cette philosophie du doute systématique par la phrase suivante : « avoir des convictions fortes et affirmées, mais jamais aucune certitude... » De la sorte, la guérison ne sera jamais un état et un résultat à rechercher, mais plutôt une dynamique perpétuelle en quête d'un équilibre toujours provisoire. ■

Physicien et philosophe de formation, **Jean-Jacques Crèvecoeur** promeut une approche pluridisciplinaire de l'être humain pour redonner du sens à ce que nous vivons, mais aussi et surtout pour favoriser chez chacun de nous la reprise en main de notre propre vie, de manière autonome et responsable. Formateur et conférencier de renommée internationale, il est auteur d'une dizaine d'ouvrages, réalisateur de documentaires et producteur de nombreux outils pédagogiques au service de l'ouverture des cœurs et des consciences.

**Son site Internet : <http://www.jean-jacques-crevecoeur.com>**



# CAHIER RESSOURCES

. **NATUROPRATIQUE: le sommeil façon paléo** ..... p34

*par Yves Patte*

. **LES CONSEILS DU FURET: aides naturelles pour soigner le mélanome, les T.O.C,  
la glande pinéale, la surdité, le bec de lièvre** ..... p35

. **ESPACE LIVRES:**..... p36 - 37

. **PALÉONUTRITION: quid de l'huile de palme ?** ..... p38

*par Yves Patte*

. **NUTRI-INFOS:**

- **Les glucides glycémiant**

- **Thé vert & dépression**

- **Sein & poisson gras**

- **Autisme & gluten**

- **Café & suicide** ..... p39

. **OUTILS:**

- **E-Book: guérison d'un cancer**

- **DVD: décodage alimentaire**

- **Magazines: l'esprit à la une**

- **E-Enseignements: le Principe en ligne**..... p40

 **néosanté**  
éditions  
septembre 2013

## **PHILOSOPHIE DE CE CAHIER**

La philosophie de ce Cahier Ressources rejoint l'adage ancien « *Un esprit sain dans un corps sain* ». Bien que focalisée sur l'origine psycho-émotionnelle et le sens psychobiologique des maladies, la revue Néosanté envisage l'être humain dans sa globalité et considère que la santé de l'esprit est indissociable de celle du corps. Tant la rubrique d'hygiène naturelle (« *Naturopathie* ») que nos deux rubriques consacrées à l'alimentation (« *Paléonutrition* » & « *Nutri-infos* ») s'appuient sur la conviction qu'un mode de vie « bio-ancestral » favorise la prévention et la résolution des conflits pathogènes. Ouvertes à d'autres approches alternatives, les rubriques « *Outils* » et « *Espace livres* » axent cependant leur sélection multimédia sur la santé holistique en privilégiant l'angle psychosomatique. Dans ses « *conseils du Furet* », notre naturopathe fureteur se limite à renseigner les nutriments et traitements naturels pouvant contribuer à prévenir et soigner les pathologies abordées dans le Cahier Décodages. Celui-ci occupe le centre de la revue et précède le Cahier Ressources parce que notre priorité consiste surtout à explorer le « *sens des maux* » en éclairant leurs causes conflictuelles. A nos yeux, aucun remède matériel extérieur ne peut se substituer aux ressources intérieures.



# LE SOMMEIL façon paléo

**Conventionnelles ou naturelles, les différentes médecines rivalisent souvent de conformisme concernant le sommeil. Le modèle paléo, en revanche, bouscule les idées reçues et révisé les a priori. Notamment sur les postures et le dogme des 8 heures d'une traite. Pour mieux dormir, adoptez l'ancestrale attitude !**

Lorsqu'on parle du mode de vie du « chasseur-cueilleur nomade » de la période paléolithique, on se réfère généralement à une alimentation (ce qu'on pouvait chasser, pêcher et cueillir) et à un type d'activité physique, alternant effort intense et endurance. Mais une troisième dimension est fondamentale dans le mode de vie « paléo », c'est... le repos ! Beaucoup d'études montrent que les chasseurs-cueilleurs alternaient des jours physiquement éprouvants (chasse, déplacement, etc.) avec des jours de repos total.

Chez les Hadza de Tanzanie, on estime que le temps de « travail » ne dépasse pas 4 à 6 heures/jour, laissant le reste du temps pour le repos, la relaxation et les loisirs.

Le sommeil est au moins autant lié à la nutrition que l'effort physique, tant il intervient dans tout un ensemble de processus physiologiques dont nous parlons, chaque mois, dans la rubrique « Paléonutrition », comme la gestion de l'insuline, le stockage des graisses, etc. C'est pourquoi j'ai l'habitude de dire aux sportifs que je conseille, que leurs performances dépendent de 3 choses : leur entraînement, leur alimentation et leur repos.

## Sommeil biphasique

Nos phases d'éveil et de sommeil sont régies par le « rythme circadien », dépendant principalement de deux hormones, la mélatonine et le cortisol qui fluctuent au long de la journée. Le cortisol stimule l'éveil : son taux est le plus élevé le matin. Inversement, la mélatonine est responsable du sommeil : son taux augmente au soir, pour avoir son pic vers 3-4 heures du matin. Son taux chute rapidement après 6 heures. Première chose que l'on remarque lorsqu'on observe les tribus primitives : l'impératif de faire une nuit de 8 heures, d'un bloc, est probablement un mythe. Beaucoup de peuples présentent en réalité un sommeil segmenté, « bi-phasique ». Ils s'endorment au coucher du soleil ou peu après (début de la sécrétion de mélatonine vers 21h00), dorment 4 heures et se réveillent après cette première phase de sommeil. Ce moment d'éveil au milieu de la nuit est, selon les cultures et les traditions, un moment de méditation, de discussion, de prière, de rapports sexuels. Dans certaines sociétés polygames, l'homme change de couche. Selon les lieux et les saisons, c'est aussi l'occasion de chasser, comme les Hadza chassant les babouins, ou de

pêcher (certains poissons venant en eaux peu profondes à la lumière de la lune). Ensuite, ils se rendorment pour une seconde phase de sommeil, de plus ou moins 4 heures, jusqu'au lever du soleil.

Un chercheur a trouvé en fait beaucoup de références à ce sommeil segmenté – pas uniquement dans les peuplades primitives, mais également dans la littérature antique et médiévale. En témoigne le mot « dorveille » en ancien français, décrivant un « état d'assoupissement, de demi-sommeil », et qui trouve des traductions dans d'autres langues également. Il se confirme que durant ces moments d'éveil nocturne, notre cerveau présente un niveau élevé d'hormones prolactines, produites par l'hypophyse, qui provoquent un état proche des états hypnagogiques (entre la veille et l'endormissement) et hypnopompiques (demi-sommeil précédant le réveil). Ce qui explique que ce moment d'éveil nocturne soit consacré, dans de nombreuses cultures, à la méditation ou à différents rites spirituels.

L'observation des peuples anciens, tout comme l'observation des primates les plus proches de nous, posent par ailleurs une autre question : dans quelle posture dormir ? Et tous ces lits ultra-sophistiqués sont-ils bien nécessaires ? Un chercheur ayant observé les primates en Ouganda fait l'hypothèse que les postures de repos (couchés et assis) pourraient bien constituer des moyens que la nature a trouvés pour que notre corps puisse soigner lui-même ses tensions musculaires et articulaires. Comme les animaux sauvages, nos ancêtres ne devaient pas enfoncer leur tête dans de moelleux oreillers, ce qui les aurait privés de pouvoir entendre des deux oreilles un danger potentiel en pleine nuit. Ils utilisaient probablement leurs bras comme oreillers.

## Paléopostures

Plusieurs postures sont récurrentes :

1. Couché sur le flanc, l'épaule se recroqueville et la nuque est soutenue. Au fur et à mesure que la tête s'incline vers le bas, la bouche se ferme d'elle-même, évitant que des insectes rentrent dedans.



2. Mais les peuples vivant nus préfèrent une position où les parties génitales ne restent pas sur le sol toute la nuit, les jambes sont alors dans la position inverse (celle sur le sol davantage pliée), laissant les parties reposer sur la cuisse au sol.



3. Une dernière position est appelée « lookout posture », sur le ventre, avec la tête posée latéralement sur les mains. Véritable technique de stretching, je pense que cette position pourrait améliorer la capacité de rotation externe de l'épaule chez de nombreux sportifs. Ce qui confirmerait l'hypothèse selon laquelle une position naturelle de sommeil constitue un moyen de corriger des problèmes physiologiques.



## Mélatonine versus cortisol

Enfin, après les rythmes et les postures, ce qui distingue notre sommeil de celui de nos ancêtres, ce sont les conditions de vie, et principalement, l'exposition à des lumières artificielles qui perturbe notre rythme circadien, et le stress qui stimule la production de cortisol. Il reste élevé le soir, vous empêche de trouver le sommeil et le rend moins réparateur.

Mais un taux élevé de cortisol crée aussi une résistance à l'insuline en maintenant un flot continu de glucose dans le sang vers les muscles. Le cortisol signale à votre corps de « stocker les graisses ». Tout se passe comme si le cortisol « volait » de l'énergie à vos systèmes digestif et immunitaire pour vous fournir ce petit plus d'énergie, ce qui affaiblit le système immunitaire et provoque une perturbation de la flore intestinale.

Dernier conseil paléo ? Privilégiez les aliments riches en Vitamine B6 (viandes) nécessaire à la synthèse de la mélatonine et prenez quelques noix variées avant d'aller coucher : le magnésium et le tryptophane (précurseur de la mélatonine) aident à s'endormir facilement...

**Yves Patte**

## LES CONSEILS DU FURET



**Chaque mois, des conseils « naturopatiques » pour prévenir ou soigner naturellement les maladies abordées dans le Cahier Décodages**

### Le mélanome

Selon une étude parue dans la revue *Cancer Prevention Research*, un composé appelé ISC-4 a démontré en laboratoire sa capacité à bloquer l'expansion des cellules tumorales de la peau humaine. Or, ce produit est un concentré de substances présentes dans certains légumes déjà reconnus pour leurs propriétés anticancéreuses, à savoir le brocoli et le chou de Bruxelles. On peut supposer que mettre ces choux au menu aide à prévenir les lésions mélanocytaires.

### Les T.O.C. (troubles obsessionnels compulsifs)

Le L-Tryptophane, acide aminé naturel présent dans l'alimentation (riz complet, viande, arachides...), est le précurseur de la sérotonine, neurotransmetteur du calme. Son utilisation peut soulager les symptômes des troubles obsessionnels compulsifs. En phytothérapie, certaines plantes, comme le kava, la mélisse, la passiflore et la valériane peuvent contribuer à atténuer les symptômes de l'anxiété.

### La glande pinéale

La supplémentation en mélatonine est encore interdite dans de nombreux pays. Et il est peut-être souhaitable qu'elle le reste dans la mesure où, comme toute glande, l'épiphyse voit sa sécrétion hormonale naturelle diminuer sous l'effet des apports extérieurs. Heureusement, comme le souligne Jean-Brice Thivent dans son article du Cahier Décodages (p 22), il existe des moyens naturels de soutenir la glande pinéale, à commencer par l'exposition à la lumière solaire (sans lunettes!) et l'évitement de l'éclairage artificiel en soirée. Vitamines B, plantes relaxantes et huiles essentielles subtiles aident aussi le « troisième œil » à mieux fonctionner. Mais certains pensent que la glande pinéale souffre fréquemment de la pollution par les métaux lourds et qu'il est bon de la « détartrer » régulièrement par des traitements chélateurs (chlorella, argile bentonite...). Comme la principale cause de calcification serait le fluorure de sodium magnétiquement attiré par la glande pinéale, la détox préconisée comprend aussi un supplément de magnésium, sel qui possède la capacité d'inhiber l'absorption de fluorure dans nos cellules.

### La surdité

En cas de baisse de l'audition, la phytothérapie propose le Ginkgo biloba. La nutrithérapie conseille pour sa part des apports supplémentaires en vitamines A, B1, B2, D et E. Sur certains forums, on peut lire que des personnes ont été aidées par l'acupuncture et la digitopuncture shiatsu. Mais d'autres témoignent aussi que rien ne marchait et qu'elles ont seulement retrouvé une ouïe parfaite lorsqu'elles ont pris conscience des choses que leurs oreilles ne voulaient/pouvaient pas entendre...

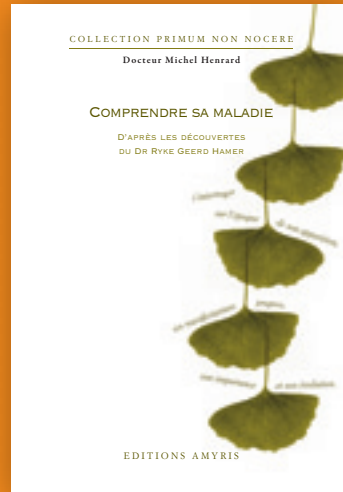
### Le bec de lièvre

Des chercheurs américains ont découvert que certaines femmes qui ont de la difficulté à métaboliser la vitamine B9 (acide folique) avaient six fois plus de risque de donner naissance à un bébé souffrant d'une fente labiale et/ou d'une fente palatine. Le risque était dix fois plus important si la femme ne consommait pas non plus suffisamment de folate de source alimentaire. Les meilleures sources de folate sont le foie de poulet, les épinards, le foie de boeuf, les lentilles, les pois chiches, les choux de Bruxelles, les betteraves, le jus d'orange, les asperges et la laitue romaine. (Source : *PasseportSanté*)

# LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ

## COMPRENDRE SA MALADIE d'après les découvertes du Dr Ryke Geerd Hamer

Par le Dr Michel Henrard



Le but de ce livre est de montrer que la compréhension de la maladie peut être importante à trois niveaux. D'abord elle répond à un besoin profond de mettre un sens sur ses épreuves, écartant ainsi les notions de fatalité et de hasard. Ensuite, cette connaissance permettra à la personne malade de mieux s'orienter parmi les diagnostics anxigènes, les injonctions pressantes et les pronostics pessimistes de la médecine classique. Enfin, elle donne l'occasion d'aider d'autres personnes en leur faisant partager cette nouvelle approche et le témoignage du Dr Henrard sur ce que les découvertes du Dr Hamer lui ont appris.

**Prix : 34,50 € hors frais de port**

**Pour commander ce livre, voir bon de commande en page 46.**

**Vous le trouverez également dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

# LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ

## ...ET SI LA MALADIE N'ÉTAIT PAS UN HASARD...

par le Dr Pierre-Jean-Thomas-Lamotte



Et si la maladie n'était pas un hasard ? Et si elle était la réponse organisée par notre corps pour compenser les petites et grandes déceptions émotionnelles de la vie ? Après avoir examiné des milliers de patients, Le Dr Thomas-Lamotte, neurologue français, a développé une approche différente des symptômes de ses patients : pour lui, la plupart des maladies ont pour origine une émotion inavouée et le simple fait de comprendre ce mécanisme nous aide déjà à les éviter.

**Prix : 21 € hors frais de port**

Pour commander ce livre, voir bon de commande en page 46.

Vous le trouverez également dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

## ESPACE LIVRES



### Automédecine



Certes, ce livre n'apprendra pas grand chose aux adeptes des médecines naturelles et holistiques. Plus d'un seront même étonnés par cet inventaire de trucs et astuces souvent superficiel et parfois contestable. La publicité de l'éditeur annonçant un ouvrage « révolutionnaire » est à nos yeux clairement mensongère. Mais ce best-seller garanti a un grand mérite : il va faire passer le message que chacun peut se prendre en main et que la santé peut être largement démedicalisée. Et un médecin qui rend du pouvoir aux gens, ce n'est guère fréquent.

**Le meilleur médicament, c'est vous !**  
Dr Frédéric Saldmann  
Editions Albin Michel



**Le bouquin du mois**

### Mieux se connaître



Notre cerveau est un organe central dont les mystères commencent seulement à être dissipés. S'appuyant sur les travaux de Jung et sur plusieurs approches puisant leurs racines dans les neurosciences, ce livre revisite la typologie psychologique et propose d'optimiser les performances cérébrales en passant par le corps.

**A chacun son cerveau, à chacun sa réussite !**

Dr Jean Pellet  
Editions Le Souffle d'Or

### Mincir en harmonie

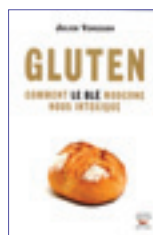


Non, ce n'est pas un Xème livre de régime promettant de maigrir sans régime. Excluant toute exclusion, la méthode d'« harmonie nutritionnelle » du Dr Hayon classe simplement les aliments en « occasionnels », « limite », « permis » et « sans restriction ». Une diététique assez classique mais qui innove en plaçant l'« harmonie sportive » comme préalable indispensable au succès minceur.

**Je m'aime, je mange, je maigris**

Dr Albert Hayon  
Editions Bussière

### Feu sur le gluten

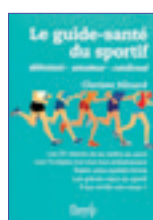


Aujourd'hui, une personne sur trois serait sensible à la protéine du blé. Journaliste scientifique, l'auteur livre une synthèse des recherches menées sur le gluten et interviewe des spécialistes de la question.

**Gluten, comment le blé moderne nous intoxique**

Julien Venesson  
Editions Thierry Souccar

### Vive le sport



Journaliste sportive, l'auteure énonce « les 20 raisons de se mettre au sport » et « les 10 règles d'or d'un bon entraînement ». Le propos est enthousiaste mais les conseils pas toujours avisés, notamment au chapitre alimentation. Question de références, étroitement françaises.

**Le guide-santé du sportif**

Clarisse Nénard  
Editions Dangles



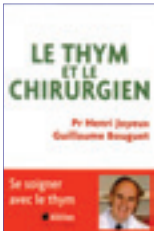
## SEP & nutrition



Dans les pas du Dr Kousmine dont il fut l'élève, le Dr Bondil propose une nouvelle approche de la sclérose en plaques qui s'arrête notamment sur l'aspect psychologique des patients et qui met l'accent sur les apports thérapeutiques du régime Kousmine.

**Un autre regard sur la sclérose en plaques**  
Dr Alain Bondil  
Editions Jouvence

## Bon thym



Après un premier livre sur les produits de la ruche (« L'abeille et le chirurgien ») et avant un troisième sur le chocolat, le Pr joyeux cosigne cet ouvrage à la gloire du thym et de ses vertus médicinales, nombreuses et variées. Aux yeux du chirurgien-cancérologue, c'est la N° 1 des plantes aromatiques.

**Le thym et le chirurgien**  
Pr Henri Joyeux – Guillaume Bouguet  
Editions du Rocher

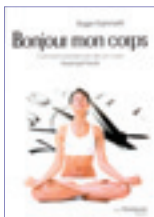
## Aux âmes !



Réduite par le matérialisme occidental à une jolie invention mystico-poétique, la notion d'âme est en train de se renouveler grâce à la redécouverte du chamanisme. Pour les chamanes toltèques, elle est la porte d'un champ de conscience non ordinaire où l'homme peut pénétrer pour s'autoguérir physiquement et psychologiquement.

**Le chamanisme toltèque et le pouvoir de l'âme**  
Paul Degryse  
Editions Dervy

## Bonjour déception



Le livre de trop ! En se prenant pour un naturopathe féru d'hygiénisme, l'ostéopathe ne fait que compiler des banalités. Et quand il se mêle de nutrition – partie principale de l'ouvrage –, il pulvérise son seuil d'incompétence. On ne retient de cet ouvrage que les bonnes recettes de smoothies et quelques bons conseils de postures et de respiration. C'est déjà ça, mais l'ensemble déçoit.

**Bonjour mon corps**  
Roger Fiammetti  
Editions Guy Trédaniel

## Phyto pratique



Un cinquantaine de plantes médicinales présentées dans l'esprit de la collection Douce Alternative, c'est-à-dire avec rigueur, concision et un maximum de clarté sur leurs indications traditionnelles et leurs propriétés thérapeutiques.

**La phytothérapie**  
Yves Vandopddenbosch  
Editions Amyris

### **Comment obtenir ces livres ?**

Les ouvrages présentés dans cette rubrique ne sont pas tous au catalogue de notre médiathèque (voir page 41 à 46). Vous pouvez néanmoins commander les livres qui n'y figurent pas en cliquant sur le cadre « librairie générale » en page d'accueil de notre site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu).

# LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ

## DECODAGE BIOLOGIQUE DES MALADIES

L'encyclopédie des correspondances symptômes-émotions

Par Christian Flèche



Faisant suite à « Mon corps pour me guérir », livre dans lequel l'auteur présente une vision originale de la santé à l'écoute du ressenti biologique, cette encyclopédie apporte le sens biologique de toutes les maladies, présentées par appareils, avec de nombreux exemples. Fonctionnel et exhaustif, cet ouvrage de référence guidera les thérapeutes, les chercheurs et toute personne désireuse de prendre sa santé en mains, pour décoder chaque symptôme et en libérer le sens.

**Prix : 29,90 € hors frais de port**

**Pour commander ce livre, voir bon de commande en page 46.**

**Vous le trouverez également dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

# Quid de l'HUILE DE PALME ?

**Sur le plan écologique, l'huile de palme est un désastre puisque son exploitation contribue à la déforestation. Mais sur le plan diététique, on a fait un bien mauvais procès à une très bonne source de graisse !**

Le troisième volet de notre série d'articles sur les graisses dans l'alimentation paléolithique sera consacré à l'huile de palme. Que penser de cette huile qui représente à la fois la malbouffe industrielle, via une célèbre marque de chocolat à tartiner, et un des aliments les plus traditionnels de l'Afrique, et en particulier de la région Congo, de l'Angola et du Gabon ? Une « Moambe », par exemple, sorte de pot-au-feu traditionnel de la région du fleuve du Congo, est faite à base d'huile de palme et de noix de palme, à quoi on rajoute des tomates, des épinards ou d'autres végétaux à feuilles vertes, de la viande de bœuf, poulet, mouton ou de tout autre animal sauvage, allant du crocodile à certains grands gibiers. Un plat traditionnel tout à fait « paléo ». Les Massaï les moins nomades, mais toujours très traditionnels, entre le Kenya et la Tanzanie, ont d'ailleurs des petites palmeraies...

## Un bon choix

Alors que penser de l'huile de palme ? Il est tout d'abord indéniable qu'en tant qu'huile la plus consommée dans le monde, son impact environnemental est important. L'exploitation industrielle de l'huile de palme est responsable d'une partie de la déforestation en Afrique. Et nous avons tous vu ces images d'orang-outang dont l'environnement naturel a été détruit et qui sont massacrés pour la nuisance qu'ils causent dans ces plantations...

Et en terme de santé ? L'huile de palme est au final un bon choix de graisse alimentaire. Nous avons expliqué, le mois précédent, que les graisses saturées, en soi, ne causaient ni problèmes de cholestérol, ni problèmes cardio-vasculaires, contrairement à ce qu'on a cru durant longtemps. Et l'huile de palme contient entre 50 % et 80 % de graisses saturées, selon sa nature.

Parce que lorsqu'on parle d'huile de palme, il s'agit effectivement de distinguer deux choses.

L'« huile de palme » (« palm oil ») est extraite de la pulpe du fruit du palmier à huile (*Elaeis guineensis*). Il est préférable de choisir une huile de palme naturelle, non raffinée, qui aura donc une couleur rouge. Cette huile est riche en graisses saturées et en vitamine E – nous y reviendrons. Raffinée, elle contient



toujours 50 % de graisses saturées, 39 % de graisses mono-insaturées et 11 % de graisses polyinsaturées. C'est un bon choix pour la haute température. L'« huile de noyau de palme » (« palm kernel oil »), aussi appelée « huile de palmiste », est extraite du noyau du fruit du palmier à huile. Cette huile-là contient 80 % de graisses saturées, 15 % de graisses mono-insaturées et seulement 2,5 % de graisses polyinsaturées. L'huile de noyau de palme non raffinée, donc naturellement rouge, contient davantage de vitamines et d'antioxydants.

C'est peut-être l'occasion d'expliquer la différence entre ces 3 types d'acides gras. Le degré de saturation se réfère au nombre de liaisons doubles entre les atomes de carbone sur un même acide gras. Si tous les atomes de carbone sont liés à de l'hydrogène, il n'y a pas de double liaison. L'acide gras est dit « saturé » en hydrogène. Si par contre deux atomes de carbone sont liés par une double liaison, l'acide gras est dit « mono-insaturé ». Si plus de deux atomes de carbone sont liés par une double liaison, l'acide gras est « polyinsaturé ».

## La bonne longueur

Le problème est que ces doubles liaisons sont susceptibles d'être attaquées par des radicaux libres, qui vont dégrader l'acide gras en question, aussi bien dans votre cuisine que dans votre corps. Davantage de doubles liaisons signifie donc davantage de risques. La chaleur, la lumière et l'oxygène peuvent tous les trois dégrader l'acide gras selon son degré de saturation. Plus une huile est polyinsaturée, plus elle est instable. Inversement, plus elle est saturée, et plus elle résistera à la chaleur, à l'exposition à l'air, etc. Les graisses saturées sont souvent solides à température ambiante.

Parmi les acides gras saturés, certains peuvent être utilisés très vite par le corps, comme source d'énergie. Cela va dépendre de leur longueur. On parle de « triglycéride à chaîne moyenne » (« medium-chain triglycerides », MCT). Les mitochondries ne pouvant rien brûler qui a plus de 12 atomes de carbone de long, un processus enzymatique est nécessaire pour dégrader les molécules de plus de 12 atomes de carbone. Ce sont donc des graisses que notre corps peut brûler très vite, ce qui est important, par exemple, pour les diabétiques qui doivent trouver de l'énergie dans les graisses. La consommation de MCT permettrait d'ailleurs de perdre du poids. Les MCT sont les acides gras les plus « céto-géniques », c'est-à-dire qu'ils génèrent une synthèse des corps cétoniques par le foie et leur utilisation comme source d'énergie, à la place du glucose, dans le cadre d'une alimentation pauvre en glucides...

L'huile de noix de coco (en fait une autre variété du palmier) a la plus forte proportion de MCT. Deux tiers des graisses saturées de cette huile sont des MCT. La deuxième huile dans la liste est l'huile de noyau de palme.

## Vitamines E et A

Mais l'huile de palme est également riche d'autres éléments que ces acides gras. Elle est par exemple particulièrement riche en Vitamine E, permettant de prévenir l'oxydation des LDL, ce que l'on appelle généralement le « mauvais cholestérol » (voir *Néo-santé N° 25*). On y retrouve d'ailleurs 8 formes de Vitamine E. A côté de cela, l'huile de palme contient également beaucoup de Vitamine A, sous forme d'alpha et beta-carotène, ce qui lui donne sa couleur rouge. L'huile de palme contient 15 fois plus de beta-carotène que la carotte et 300 fois plus que la tomate. Au Burkina Faso, on lutte même contre les carences des populations en Vitamine A par l'huile de palme, parce que le beta-carotène peut se transformer dans le corps en Vitamine A. Pour conclure, l'huile de palme, surtout dans sa forme naturelle, non raffinée, constitue une source de bonnes graisses saturées (comme la graisse de coco), facilement et rapidement assimilables par le corps, et elle convient particulièrement bien pour la cuisson.

**Yves Patte**



Sociologue de formation, **Yves Patte** enseigne en Belgique le travail social et l'éducation à la santé. Il est également coach sportif et nutritionnel. Le mode de vie paléo représente la rencontre entre ses différents centres d'intérêts : un mode de vie sain, la respect de la nature, l'activité physique et sportive, le développement individuel et social. Il publie régulièrement sur « <http://www.yvespatte.com> et <http://www.sportisewhere.com> »

**Les glucides glycémiant agissent comme des drogues**



Publiée dans l'*American Journal of Nutrition*, une étude vient de montrer que les aliments à fort index glycémique (IG) activent les mêmes circuits neuronaux que ceux impliqués dans la dépendance aux drogues. Les chercheurs de l'hôpital pour enfants de Boston ont invité des hommes obèses à venir boire deux milkshakes présentant le même nombre de calories, le même goût et la même teneur en sucre. Mais le premier contenait des glucides avec un IG élevé et le second des glucides à faible IG. Résultat : après une forte hausse de taux de sucre dans le sang, le premier milkshake entraînait une

chute brutale de ce taux quatre heures après son ingestion, et une sensation de faim excessive stimulant les zones cérébrales de l'addiction. Une preuve de plus que les aliments très glycémiant (sucre raffiné, pain blanc, pâtes, etc.) peuvent rendre gros, mais aussi accros.

.Lennerz BS, Alsop DC, Holsen LM, Stern E, Rojas R, Ebbeling CB, Goldstein JM, Ludwig DS. Effects of dietary glycemic index on brain regions related to reward and craving in men. *Am J Clin Nutr.* 2013 Jun 26.

**Thé vert & dépression**

La dépression se caractérise notamment par une perte d'intérêt pour les activités du quotidien, l'anhédonie, laquelle signale un problème dans l'apprentissage de la récompense. Pour les besoins d'une étude publiée dans le *Nutrition Journal*, les participants ont effectué un test où ils étaient rémunérés en cas de bon résultat : ceux qui avaient consommé du thé vert se sont montrés plus performants que le groupe placebo. Leurs symptômes dépressifs se sont également améliorés.

**Seins & poisson gras**

Des chercheurs chinois ont passé en revue 26 études réalisées aux Etats-Unis, en Europe et en Asie, et portant sur 800 000 femmes et environ 20 000 cas de cancer du sein. D'après leur analyse, publiée dans le *British Medical Journal*, la consommation d'une à deux portions de poissons gras (saumon, thon, sardine...) par semaine est associée à une réduction de 14 % du risque de cancer du sein. L'effet protecteur est plus marqué en Asie, probablement parce que la consommation de poisson y est supérieure à celle des pays occidentaux.

**Autisme & gluten**

Les enfants autistes souffrent souvent de troubles gastro-intestinaux, d'où l'idée très logique d'une possible association entre cette maladie et une sensibilité au gluten. Ce que l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments a pourtant réfuté en 2009 dans un rapport particulièrement critique envers les régimes sans caséine et sans gluten. Or, des chercheurs américains viennent de publier dans la revue *PlosOne* les résultats d'une étude montrant que les enfants autistes ont des niveaux significativement plus élevés d'anticorps dirigés contre la gliadine, une des protéines du gluten.

**Café & suicide**

Indice supplémentaire que la caféine est un bon antidépresseur, elle réduirait de moitié les passages à l'acte suicidaire ! En analysant les données de plusieurs études, des chercheurs de l'Ecole de Santé Publique de Harvard ont en effet découvert que les personnes consommant entre deux et trois tasses de café par jour ont un risque de suicide réduit de 45 % par rapport à ceux qui boivent moins d'une tasse par semaine. Pour les gros buveurs de café (4 tasses par jour), ce chiffre monte à 53 %.

**LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ**

**VACCINS : ON NOUS AURAIT MENTI ?**

**L'avis d'un avocat**

Par Maître Jean-Pierre Joseph



Pourquoi nous a-t-on caché le fait que des milliers de malades neurologiques graves avaient pour point commun le fait d'avoir été vaccinés contre l'hépatite B ? Pourquoi 13 pensionnaires d'une maison de retraite de Lorraine, pourtant vaccinées, sont-elles mortes de la grippe en hiver 2005 ? Pourquoi l'autisme, dont le nombre de cas s'est multiplié par 10 en 5 ans aux U.S.A., ne touche-t-il pas les enfants non vaccinés ? On nous aurait donc menti ? C'est en se posant ce genre de questions sans obtenir de réponse que Jean-Pierre Joseph, avocat au barreau de Grenoble, a acquis la conviction que le dogme vaccinal était tissé de mensonges et que les citoyens ne pouvaient plus s'en laisser conter. Défenseur de plusieurs parents poursuivis en Justice, il incarne aujourd'hui le combat mené en France pour la liberté vaccinale, en plaidant notamment que l'obligation serait contraire au droit européen.

**Prix : 18 € hors frais de port**

**Pour commander ce livre, voir bon de commande en page 46.**

**Vous le trouverez également dans la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**



## E-BOOK

### Guérison d'un cancer



C'est l'histoire d'un homme qui reçoit un diagnostic de cancer du poumon très avancé et à qui le corps médical prédit un an ou deux de survie, tout au plus. Seulement voilà : il a un fils qui n'accepte pas cette sentence de mort et qui se met à la recherche de traitements alternatifs. Sur internet, il découvre notamment des protocoles de soins basés sur une alimentation naturelle (bio, vivante, et à dominante végétale) et une complémentation en vitamines et minéraux. Une gageure puisque le malade ne reçoit à l'hôpital, entre ses séances de chimio et de rayons, qu'une nourriture industrielle totalement dévitalisée. Mais la famille s'accroche et s'arrange pour suivre à la fois le chemin classique et la voie parallèle. Surprise : un an à peine après l'annonce de la maladie, le patient est en rémission ! Evidemment, la médecine s'arroge cette victoire, pourtant inespérée par elle. Mais Raphaël Chollet a écrit un livre (numérique, en format papier sur demande) pour raconter les vraies circonstances de la guérison de son père. Un témoignage poignant où le fils attribue aussi au refus du pronostic un rôle placebo non négligeable...

(«*Sortir mon père du cancer*», par Raphaël Collet – Mon Petit Editeur – [www.monpetitediteur.com](http://www.monpetitediteur.com)).

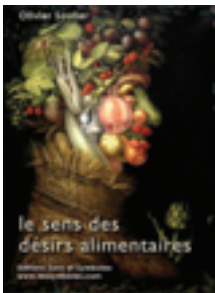
## CITATION

**« En science comme ailleurs, l'inertie intellectuelle, la mode, le poids des institutions et l'autoritarisme sont toujours à craindre »**

Hubert REEVES

## DVD

### Décodage alimentaire



Tous les aliments sont porteurs d'une valeur symbolique. Leur saveur nous attire mais c'est pour leur fonction dans notre équilibre que nous les choisissons et les mangeons. Il ne s'agit plus de savoir s'il faut consommer des fruits, de la viande ou des acides gras, mais de comprendre quels symboles se cachent dans nos assiettes. Pour le Dr Olivier Soulier, il est clair que nos désirs alimentaires expriment des besoins inconscients qu'il peut être important de décrypter. Sa conférence sur «Le sens des désirs alimentaires» vient d'être éditée en DVD.

[www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)

## E-ENSEIGNEMENT

### Le Principe en ligne



Au-delà des symptômes et des conflits, notre collaborateur Jean-Philippe Brébion s'est investi depuis plusieurs années dans le décodage des «signes de la vie». Selon la «Loi du Principe» qu'il a énoncée dans son livre «*L'évidence*» et

qu'il développe chaque mois dans Néosanté, chaque événement de notre existence nous apporte l'heureuse occasion de progresser en conscience... pourvu qu'on en saisisse le principe sous-jacent. Car il n'est pas toujours évident de déchiffrer ce que la providence cherche à nous dire ! Mais l'exercice peut être ludique et son apprentissage très amusant, comme en témoigne «*Les Principes de Juliette*», l'enseignement en ligne que vient de lancer Jean-Philippe et sa compagne Sylvie : chaque semaine, la vie offre une épreuve à cette Juliette fictive ; les élèves partagent leurs hypothèses sur le forum, Sylvie anime le brainstorming et Jean-Philippe livre son interprétation finale dans une vidéo pédagogique.

[www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

## MAGAZINES

### L'esprit à la une



Même la presse grand public commence à faire preuve d'ouverture... d'esprit. Dans son numéro de juillet, *Sciences & Avenir* a publié un long dossier intitulé «*Comment l'esprit guérit le corps*».

On y parle surtout des vertus reconnues de la méditation pour la santé, et notamment du diplôme «médecine, médiation et neurosciences» créé à l'Université de Strasbourg. De son côté, dans son numéro de vacances, le bimestriel *Cerveau & Psycho* consacrait un long article aux effets positifs avérés de l'hypnose dans le traitement des douleurs, du stress et des insomnies.

## OUI, la maladie a un sens !

Néosanté publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies

### Où trouver ces livres ?

Dans toutes les bonnes librairies et sur les sites de vente en ligne.



Vous pouvez aussi les commander via

«**LA MÉDIATHÈQUE DE NÉOSANTÉ**»  
(voir page 41 à 46)

ou les acheter en ligne sur

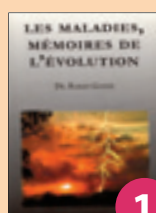
[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

(en version papier ou en version numérique)



# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

UNE SÉLECTION DE LIVRES ET DE DVD  
QUI APPORTENT UNE NOUVELLE VISION SUR LA SANTÉ



LES MALADIES,  
MÉMOIRES DE  
L'ÉVOLUTION  
(Dr Robert Guinée)

65 €  
79,60 CHF  
92,30 \$

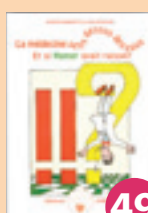
1



COMPRENDRE  
SA MALADIE D'APRÈS  
LES DÉCOUVERTES  
DU DR HAMER  
(Dr Michel Henrad)

34,50 €  
48 CHF  
59 \$

2



LA MÉDECINE SENS  
DESSUS DESSOUS  
(Mambretta  
& Seraphin)

10,50 €  
12,80 CHF  
14,91 \$

49



ET SI LA MALADIE  
N'ÉTAIT PAS UN  
HASARD...  
(Dr Pierre-Jean  
Thomas Lamotte)

21 €  
25,70 CHF  
29,80 \$

39



LA LOGIQUE DU  
SYMPTÔME  
(Laurent Daillie)

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

8



LE CANCER  
APPRIVOISÉ  
(Léon Renard)

18 €  
22 CHF  
25,50 \$

53



MÉDECINE DU MAL,  
MÉDECINE DES  
MOTS  
(Richard Sünder)

26 €  
31,90 CHF  
37 \$

36



DÉCODAGE  
PSYCHOSOMATIQUE  
DES MALADIES  
(Daniel Miron)

23 €  
27,6 CHF  
28 \$

38

## LIVRES DE JEAN-JACQUES CRÈVECOEUR



LE LANGAGE DE LA  
GUÉRISON

21 €  
25,7 CHF  
29,80 \$

4



RELATIONS ET JEUX  
DE POUVOIR

22,50 €  
27,50 CHF  
32 \$

5



PRENEZ SOIN DE  
VOUS, N'ATTENDEZ  
PAS QUE LES  
AUTRES LE FASSENT

22,50 €  
27,50 CHF  
32 \$

6

## LIVRES DE BERNARD TIHON



LE SENS DES MAUX,  
TOME I

25 €  
30,6 CHF  
35,5 \$

7



LE SENS DES MAUX,  
TOME II

25 €  
30,6 CHF  
35,5 \$

96



LE SENS DES MAUX,  
TOME III

25 €  
30,6 CHF  
35,5 \$

145



LE SENS DES MAUX,  
(LES 3 VOLUMES)

60 €  
72,91 CHF  
80,10 \$

147

## LIVRES DU Dr ALAIN SCOHY



GUIDE  
DES  
MALADIES

30€  
36,75CHF  
42,60\$

55



LE MAL A DIT:  
UN RETOUR VERS  
LA VIE

22€  
27 CHF  
31,25\$

56



LES MYCROZYMAS

25 €  
30,60 CHF  
35,50 \$

59

## LIVRES DE ROGER FIAMMETTI



LE LANGAGE  
ÉMOTIONNEL DU  
CORPS (TOME 1)

17,50€  
21,50 CHF  
24,90 \$

17



LE LANGAGE  
ÉMOTIONNEL DU  
CORPS (TOME 2)

19,50€  
23,90 CHF  
27,70 \$

18



RESPIRE!  
LA RESPIRATION  
TOTALE POUR TOUS

20€  
24,50 CHF  
28,50 \$

19



LES CARTES DU  
LANGAGE  
ÉMOTIONNEL  
DU CORPS

26 €  
31,90 CHF  
37 \$

61

## LIVRES DU Dr CHRISTIAN BEYER



LES DENTS  
DE LAIT

20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$

41



DÉCODAGE  
DENTAIRE  
(TOME I)

18,50 €  
22,66 CHF  
26,27 \$

44



DÉCODAGE  
DENTAIRE  
(TOME II)

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

45



DÉVELOPPEMENT  
PSYCHO-ÉMOTIONNEL  
DE L'ENFANT

22 €  
26,70 CHF  
28,70 \$

131

## LIVRES DE CHRISTIAN FLÈCHE



MOI MALADE, MAIS  
POURQUOI?

9,80, €  
12 CHF  
13,90 \$

26



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
MALADIES

29,90 €  
36,20 CHF  
37,90 \$

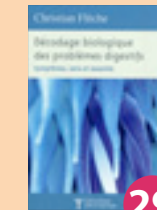
27



MON CORPS  
POUR ME GUÉRIR

21 €  
25,70 CHF  
29,80 \$

28



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES  
DIGESTIFS

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

29



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES  
CARDIO-  
VASCULAIRES

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

30



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE  
GYNÉCOLOGIE  
ET GROSSESSE

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

31



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES  
NEUROLOGIQUES  
ET ENDOCRINIENS

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

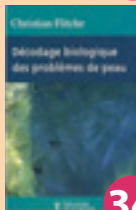
32



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE  
DES PROBLÈMES  
RESPIRATOIRES  
ET ORL

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

33



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES DE  
PEAU

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

34



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES  
OCULAIRES

9,80 €  
12 CHF  
13,90 \$

35



DÉCODAGE  
BIOLOGIQUE DES  
PROBLÈMES  
OSSEUX

10 €  
12 CHF  
14 \$

37

## LIVRES DU Dr JEAN-CLAUDE FAJEAU



GUÉRIR,  
UN ACTE D'AMOUR

19,90 €  
33 CHF  
26,92 \$

138



LA MALADIE  
UN DEUIL INACHEVÉ

23,90 €  
39 CHF  
32,33 \$

139



LE MALADE  
FACE À LA  
MALADIE

20,90 €  
35,50 CHF  
28,28 \$

140



LA DIÉTÉTIQUE  
BIOLOGIQUE

8,90 €  
14,50 CHF  
12,04 \$

141

## LES LIVRES DU Dr MARC GIRARD



MÉDICAMENTS  
DANGEREUX:  
À QUI LA FAUTE?

9 €  
11,025 CHF  
12,78 \$

74



ALERTES GRIPPALES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

75

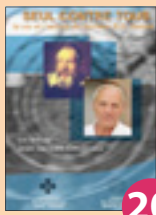


LA BRUTALISATION  
DU CORPS  
FÉMININ DANS LA  
MÉDECINE  
MODERNE

15 €  
18,52 CHF  
20,24 \$

142

## LES DVD DE JEAN-JACQUES CRÈVECOEUR



SEUL CONTRE TOUS,  
LA VIE ET L'ŒUVRE  
DU DR HAMER

20

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



MÉDECINE  
QUANTIQUE  
ET BIOLOGIE

21

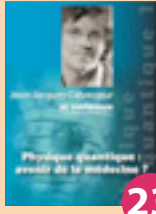
20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



LE CERVEAU  
HOLOGRAPHIQUE

22

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



PHYSIQUE  
QUANTIQUE,  
AVENIR DE  
LA MÉDECINE?

23

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



LE SYSTÈME  
IMMUNITAIRE ET  
LES MICROBES

24

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$



PRENEZ SOIN DE  
VOUS,  
N'ATTENDEZ PAS  
QUE LES AUTRES  
LE FASSENT

25

20 €  
24,5 CHF  
28,50 \$

## LIVRES DU Dr GÉRARD ATHIAS



RACINES  
FAMILIALES DE  
LA « MAL À DIT »  
(TOME I)

11

19€  
23,25 CHF  
27 \$



RACINES  
FAMILIALES DE  
LA « MAL À DIT »  
(TOME II)

12

22€  
27 CHF  
31,25 \$



RACINES  
FAMILIALES DE  
LA « MAL À DIT »  
(TOME III)

13

22€  
27 CHF  
31,25 \$

## LIVRES DE CLAUDINE CORTI



ET SI JE T'EXPLIQUAIS  
POURQUOI  
LES MALADIES  
EXISTENT!

40

20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$



LES MAUX DE DOS  
POUR LE DIRE

43

20 €  
24,25 CHF  
28,50 \$



DICTIONNAIRE  
SYMBOLIQUE DES  
MALADIES OSSEUSES  
ET ARTICULAIRES

60

26 €  
31,90 CHF  
37 \$

## DIVERS



CHOLESTÉROL,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
(Michel De Lorgeril)

126

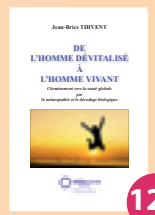
21,20 €  
25,53 CHF  
27,02 \$



LAIT,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
(Thierry Souccar)

127

21,20 €  
25,53 CHF  
27,02 \$



DE  
L'HOMME DÉVITALISÉ  
À  
L'HOMME VIVANT  
(Jean-Brice Thivent)

121

22 €  
27 CHF  
28 \$



MES 3 CLÉS POUR  
UNE SANTÉ VRAIE  
(Daniella Conti)

48

22 €  
27 CHF  
31,25 \$



POUR EN FINIR  
AVEC PASTEUR  
(Dr. Eric Ancelet)

9

24,90 €  
30,50 CHF  
35,30 \$



DENT QUI Pousse,  
DENT QUI PARLE  
(Estelle Vereeck)

47

21 €  
25,70 CHF  
29,80 \$



LE MYTHE  
DE  
L'OSTÉOPOROSE  
(Thierry Souccar)

148

20,90 €  
25,65 CHF  
37,81 \$



LE SYNDROME  
ENTÉROPSYCHOLOGIQUE  
(Natasha Campbell)

57

33 €  
39 CHF  
44 \$



LES 3  
ÉMOTIONS  
QUI GUÉRISSENT  
(Emmanuel Pascal)

122

13,70 €  
16,50 CHF  
17,46 \$



ANTIDÉPRESSEURS:  
MENSONGES SUR  
ORDONNANCE  
(Guy Hugnet)

123

15,70 €  
18,90 CHF  
20,01 \$



SOLEIL,  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
(Brigitte Houssin)

124

15,70 €  
18,90 CHF  
20,01 \$



NUTRITION  
MENSONGES ET  
PROPAGANDE  
(Michael Pollan)

125

20,90 €  
25,17 CHF  
26,64 \$



LIVRES DE PIERRE PELLIZARI



J'AI VÉRIFIÉ  
LA MÉDECINE  
NOUVELLE  
DU DR HAMER)

18 €  
22 CHF  
25,50 \$

3

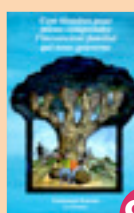


GUÉRIR,  
UNE QUESTION  
DE VOLONTÉ?

18 €  
22 CHF  
25,50 \$

146

LIVRES DE EMMANUEL RATOUIS



CENT HISTOIRES POUR  
MIEUX COMPRENDRE  
L'INCONSCIENT  
FAMILIAL

22 €  
26,40 CHF  
27 \$

99



NOS ACCIDENTS ONT-  
ILS UN SENS ?

19 €  
23,40 CHF  
25,50 \$

149

LIVRES ET DVD DU Dr SALOMON SELLAM



MON CORPS EST  
MALADE (TOME I)

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

50



MON CORPS EST  
MALADE (TOME II)

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

51



ORIGINES ET  
PRÉVENTION  
DES MALADIES

24,50 €  
30,01 CHF  
34,79 \$

52



LE SECRET DES  
AMOURS DIFFICILES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

80



LE SYNDROME  
DU  
GISANT

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

81



LE GISANT II

22 €  
27 CHF  
31,25 \$

82



LE SENS CACHÉ  
DES DÉBORDERS  
AMoureux

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

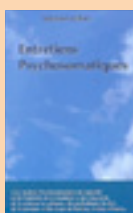
83



BOULIMIE,  
ANOREXIE

23 €  
28 CHF  
32,60 \$

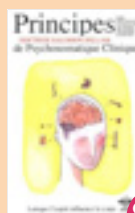
84



LES ENTRETIENS  
PSYCHOSOMATIQUES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

85



LES PRINCIPES  
DE LA  
PSYCHOSOMATIQUE  
CLINIQUE

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

86



LES MALADIES  
DES SEINS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

87



SURPOIDS  
ET  
OBÉSITÉ

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

88



LES MALADIES  
DE LA  
PEAU

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

89



LES OS  
GÉNÉRALITÉS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

90



LES OS, LE DOS

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

91



LA  
NÉGATIVE  
ATTITUDE

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

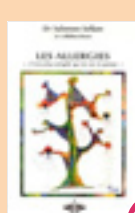
92



LES MALADIES  
PULMONAIRES

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

93



LES ALLERGIES

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

94



LES OS, MEMBRE  
INFÉRIEUR

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

100



LES OS, MEMBRE  
SUPÉRIEUR

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

101



LA SCLÉROSE  
EN PLAQUES

18 €  
22 CHF  
22 \$

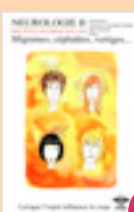
120



BOULIMIE  
-ANOREXIE  
(DVD)

15,92 €  
19,17 CHF  
20,29 \$

130



NEUROLOGIE II  
MIGRAINES,  
CÉPHALÉES,  
VERTIGES...

15 €  
18,37 CHF  
21,30 \$

143



PANCRÉAS  
DIABÈTE  
ET CANCER

13 €  
16,04 CHF  
17,47 \$

144



LIVRES DE SYLVIE SIMON

DIVERS



VACCINS  
MENSONGÉS  
ET PROPAGANDE

20,90 €  
25 CHF  
27,40 \$

97



LES 10 PLUS GROS  
MENSONGES SUR  
LES VACCINS

16 €  
19,60 CHF  
22,72 \$

77



TOUCHE PAS À MA  
PROSTATE  
(Ralph Blum & Mark Scholz)

23,99 €  
28,89 CHF  
30,58 \$

128



L'INVENTION DU  
VIRUS DU SIDA  
(Peter Duesberg)

30 €  
36,2 CHF  
38,3 \$

129

LIVRES DU Dr OLIVER SOULIER

DIVERS



HISTOIRES DE VIES:  
MESSAGES DU CORPS

19 €  
22,80 CHF  
23,30 \$

72



LA DIGESTION

16 €  
19,00 CHF  
19,16 \$

73



VACCINATIONS,  
LES VÉRITÉS  
INDÉSIRABLES  
(Michel Georget)

22 €  
27 CHF  
31,25 \$

78



LA VÉRITÉ SUR LE  
CANCER  
(Boris Sirbey)

20 €  
24,82 CHF  
26,45 \$

137

LIVRES DE JEAN-PHILIPPE BREBION



L'ÉVIDENCE

14 €  
16CHF  
18 \$

14



L'EMPREINTE  
DE  
NAISSANCE

20 €  
24,50 CHF  
28,50 \$

15



L'EMPREINTE  
DE  
L'ÂME

20 €  
24,50 CHF  
28,40 \$

16

DIVERS



VACCINS,  
ON NOUS AURAIT  
MENTI ?

16,8 €  
20,20 CHF  
20,60 \$

62



LA SANTÉ DES  
ENFANTS  
NON VACCINÉS

7,50 €  
9 CHF  
9,20 \$

68



QUI AIME BIEN,  
VACCINE PEU!

4,90 €  
5,90 CHF  
6 \$

69

Bon de commande p 46 →



# ABONNEMENT

## FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 8 FORMULES

Et renvoyez cette page à NéoSanté Éditions - Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles - (Belgique)  
Fax: +32 (0)2 - 345 85 44 - info@neosante.eu

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

Code Postal: ..... Ville: ..... Pays: .....

Adresse E-Mail: .....@.....

Tél: ..... Portable: .....

### Je souscris un abonnement ANNUEL (11 numéros/an) à la revue Néosanté

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement À VIE	500 €	600 €	800 CHF	1000 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 \$

(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente.)

#### Abonnement PARTENAIRE

<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 \$
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	200 €	225 €	320 CHF	400 \$

(Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix.)

<input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 \$
---	------	------	--------	-------

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	70 €	80 €	106 CHF	126 \$
---	------	------	---------	--------

(Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF)

### ANCIENS NUMÉROS:

#### Je commande toute la collection de revues déjà parues (25 numéros)

80 € (Belgique) 90 € (France+UE+Dom-Tom) 125 CHF (Suisse) 150 \$ (Canada+reste du monde)

#### je commande ..... exemplaire(s) de Néosanté N° (entourez les numéros choisis)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24	25	26						

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (60€) visitez la boutique sur le site de Néosanté.)

#### Je paie la somme totale de ..... (€, \$, CHF) (Biffer la mention inutile)

Par chèque ci-joint à l'ordre de NéoSanté Éditions

Par virement bancaire

Sur le compte de NéoSanté Éditions IBAN: BE31 7310 1547 9555 Code BIC: KREDBEBB

Par paiement électronique (Paypal et cartes de crédit) via le site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

date et signature:

#### Je désire une facture.

Mon N° de TVA est .....



# ANCIENS NUMÉROS



Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce ou  
vous procurer toute la collection (voir page 47)

Vous pouvez aussi les commander en ligne sur la boutique du site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)