n°54

Le sens des maux, les solutions bio

néosanté

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 6e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 $ (Canada)

Mars 2016

Editeur responsable: Yves Rasir, avenue de la Jonction, 64-1190 Bruxelles (Belgique) - Dépôt Bruxelles X - Agrégation P912705 - Ne paraît pas en août.

DÉCODAGES

Abcès

Sourcils

Vertiges

SYMBOLE

Le sens caché du caducée

ARTICLE
Le toucher, un sens trop négligé

BIEN-ÊTRE
Le yoga de la voix

NATURO PRATIQUE
Ces sécrétions qui nous veulent du bien

PALÉONUTRITION
Les brûlures d'estomac

Interview

ANNICK de SOUZENELLE
Au-delà du Bien et du Mal

Bain dérivatif,alimention,soleil,argile...

Gros plan sur

LA MÉTHODE FRANCE GUILLAIN

+ Interview exclusive

ISSN 2295-9351 54

9 772295 935107

LE SOMMAIRE

N°54 mars 2016

SOMMAIRE

Éditorial ..... p 3

Santéchos ..... p 4

DOSSIER: La méthode France Guillain ..... p 6

Interview : Annick de Souzenelle ..... p 12

Article 93: Le toucher, un sens trop négligé ..... p 16

CAHIER DÉCODAGES

- Les sourcils ..... p 19
- L'abcès ..... p 20
- Les vertiges ..... p 21
- Rubrique « Le plein de sens » ..... p 22
- Décodagenda ..... p 23
- L'ÉVIDENCE DU SENS ..... p 24

La rubrique de Jean-Philippe Brébion

PRENDRE SOIN DE SA VIE : La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur ..... p 25

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : le lycopène ..... p 27
- Naturo pratique : sécrétions bénéfiques ..... p 28
- Bon plan bien-être : le yoga de la voix ..... p 29
- Espace livres ..... p 30
- Paléonutrition : les brûlures d'estomac ..... p 32
- Nutri-infos ..... p 33
- Outils ..... p 34

Article 94: Le sens caché du caducée ..... p 35

Abonnement : 7 formules au choix ..... p 39

néosanté éditions

NÉOSANTÉ
est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)
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
N° d'entreprise : BE 0871 351 988
N° CPPAP : 1116 U 92531
ISSN : 2295-9351

Directeur de la publication & rédacteur en chef :
Yves Rasir

Journalistes :
Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducoeurjoly, Dina Turelle, Emmanuel Duquoc

Corrections :
Ariane Dandoy

Abonnements :
secretariat@neosante.eu

Website & layout :
Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro :
Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèvecoeur, Jean-Philippe Brébion, Yves Patte, Dr Jean-Claude Fajeau, Jean-Brice Thivent, Yoan Fleurice
Photo de couverture : DR
Impression : Dereume Printing (Drogenbos)

Afin d'arriver entre vos mains, notre revue est conditionnée avec soins par l'ASBL l'Ouvroir. Cette ETA offre, aux personnes en situation de handicap, une place active dans notre société.

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les Éditions 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

UN SENS ESSENTIEL

Qui veut faire l'ange fait la bête : j'adore cet aphorisme de Blaise Pascal. Il signifie qu'à trop vouloir être bon, on finit par exprimer ses mauvais côtés. La perfection n'est pas de ce monde. Mais j'aime encore plus cette phrase interprétée d'une autre manière : c'est en se prenant pour un être de nature purement spirituelle qu'on régresse dans l'animalité. Évidemment, je n'ai rien contre la spiritualité, même si ce n'est pas la tasse de thé de Néosanté. Nous nous focalisons sur la psychosomatique, autrement dit l'influence des pensées et des émotions sur le corps physique, mais ça ne veut pas dire que nous « zappons » complètement la dimension spirituelle de la santé. Dans leurs rubriques respectives, Jean-Jacques Crèvecœur et Jean-Philippe Brébion abordent régulièrement cet aspect de l'existence humaine. Et dans ce numéro, l'interview d'Annick de Souzenelle *(lire page 12)* et l'article sur « le sens caché du Caducée » *(lire page 35)* témoignent que nous ouvrons aussi la fenêtre au souffle de l'esprit. Si l'évolution a doté l'Homme d'une aptitude à l'abstraction, d'une capacité de conscience et d'un goût prononcé pour le sacré, c'est forcément que son destin consiste à dépasser sa condition animale pour faire le lien entre la terre et le ciel. À mes yeux, sa vocation divine ne fait aucun doute. Mais pour en revenir au proverbe pascalien, je suis aussi convaincu d'une chose : nous ne sommes pas de substance angélique et nous avons à nous incarner pleinement. Mieux : c'est en acceptant notre part animale que nous épanouissons notre humanité. Or, comme tous nos frères mammifères, nous avons à satisfaire un besoin essentiel, celui d'être touché.

Dans l'article qu'il consacre au sens du toucher et au contact maternel *(lire page 16)*, Jean-Brice Thivent fait le récit d'une expérience éloquente : si on prive pendant plusieurs jours un bébé singe de sa mère et de toute nourriture et qu'on le place ensuite devant deux cages, l'une contenant un repas et l'autre une fourrure de singe, le jeune primate se dirige sans hésiter vers la deuxième. Pour lui, la peau d'une maman est plus vitale que le boire et le manger, la nourriture affective plus nourrissante que la nourriture tout court. Père de la « théorie de l'attachement », le Dr John Bowlby a également étudié l'impact de la relation mère-petit et l'influence des contacts sociaux sur le développement des singes. Mais il avait aussi été très impressionné par les observations d'un de ses collègues, le Dr Spitz, au cours de la Seconde Guerre mondiale : celui-ci avait remarqué que les jeunes enfants orphelins ne recevant pas d'affection d'une tierce personne étaient atteints de troubles graves. Des années plus tard, dans les orphelinats roumains, les caméras ont pu filmer l'effrayant résultat de cet isolement sensoriel. Alimentés correctement mais sevrés de toute tendresse, ces enfants n'avaient plus grand-chose d'humain. Sans amour reçu, pas d'attachement. Sans attachement, pas d'amour à donner. Avec la lorgnette du décodage biologique, Jean-Brice Thivent explique que le contact peau à peau relève d'un instinct primordial. Les carences de cet ordre peuvent faire le lit de plusieurs symptômes risquant de perdurer toute une vie. Pour Bowlby et ses héritiers, les troubles de l'attachement participent même à la genèse de maladies comme la dépression et le cancer [*]. S'il se construit bien sûr au travers d'interactions comme le sourire, le regard et le gazouillis, le lien entre la mère et l'enfant repose essentiellement sur des comportements plus « animaux » comme l'étreinte, le portage et la tétée. Cette dernière est tellement capitale que des chercheurs ont récemment calculé que le prolongement de l'allaitement maternel permettrait de sauver chaque année 800 000 enfants d'une mort prématurée, et plus de 20 000 femmes que cette pratique protège puissamment des tumeurs mammaires *(Voir pages Santéchos)*.

Tel est le paradoxe de l'espèce humaine : pour s'humaniser davantage et se maintenir en santé *(voir notre dossier sur la méthode France Guillain)*, elle a tout intérêt à ne pas oublier son appartenance au règne animal. Une société qui oblige les femmes à écourter leur lactation et à parquer leurs nourrissons en crèche n'est rien moins que barbare. Finalement, je me demande si le dévoilement de cette barbarie n'est pas le principal reproche adressé au Dr Claude Sabbah. Dans ses séminaires de biologie totale, ce dernier préconisait notamment que les mamans ne vivent pas éloignées de leur enfant durant les deux premières années. Scandale pour la bien-pensance occidentale ! Et que dire du sort réservé aux personnes âgées dans nos pays industrialisés ? Recluses dans des habitations individuelles ou garées dans des maisons de repos, elles sont bien souvent condamnées à la privation de tout contact tactile. Nos vieux, aujourd'hui, forment la caste des intouchés! Comme je l'ai souligné dans une de mes infolettres, il y a heureusement des initiatives encourageantes consistant à introduire le massage parmi les soins proposés en séniorie. Non sans finesse, Jean-Brice Thivent fait remarquer que le mot « escarres » est l'anagramme de « caresser ». Le Verbe et ses lettres nous font un clin d'œil et nous incitent aussi à ne pas négliger le sens essentiel du toucher…..

Yves RASIR

[*] Voir notamment l'interview d'Yvane Wiart à propos de son livre « Stress et cancer » *(Néosanté n° 40)*

SANTÉCHOS

Statines & diabète

Une nouvelle étude sur 25 970 patients (dont 3 982 utilisateurs de statines) suivis pendant plus de 10 ans vient de confirmer que les patients qui prennent ces médicaments anticholestérol ont un risque de diabète presque multiplié par deux (1,87). Ils ont aussi un risque modérément plus élevé de gain de poids (14%). Leur risque de complications dues au diabète (atteintes oculaires, neurologiques, rénales) est, lui, multiplié par 2,5. « *Nos résultats sont alarmants* », a commenté le Pr Ishak Mansi (Université du Texas), principal auteur de cette étude.

Paracétamol & grossesse

Selon une récente étude publiée dans *Scientific Reports*, le paracétamol pris pendant la grossesse aurait des effets à long terme sur la reproduction des bébés exposés *in utero*. Effectuée en Écosse sur des rats, la recherche a en tout cas montré que les troubles de la fertilité (réduction du nombre d'ovules, réduction de la taille des ovaires, portées moins nombreuses) provoqués par l'antidouleur affectaient les femelles sur deux générations. Portant sur 114 500 enfants et parue dans l'*International Journal of Epidemiology*, une autre étude indique que la consommation de paracétamol par les femmes enceintes entraîne un risque accru de 13% que leurs enfants souffrent d'asthme.

Dépistage & surdiagnostic

Il est aujourd'hui largement admis que le dépistage systématique du cancer donne lieu au phénomène de surdiagnostic, c'est-à-dire à la prise en charge de minuscules tumeurs qui, en l'absence d'examen, n'auraient jamais fait parler d'elles. Avec le pragmatisme qui les caractérise, des chercheurs américains viennent de chiffrer le coût financier de ce phénomène : pour les seuls cancers du sein et de la prostate, la médicalisation inutile représente un coût annuel de 1,2 milliard de dollars aux États- Unis. (*Jama Oncology*)

Les poppers interdits au Royaume-Uni

Drogue récréative très appréciée des homosexuels, les poppers sont désignés par les « repenseurs » du sida comme une des causes, si pas la cause principale, du syndrome d'immunodéficience. Les petites bouteilles contenant du nitrite d'alkyle ont été interdites de commercialisation en 2011 en France, mais le Conseil d'État a annulé l'arrêté en 2013, suite au lobbying des associations gay. Rien de tel au Royaume-Uni : malgré un amendement du parti travailliste et les réticences de certains députés conservateurs, le parlement vient d'y voter la prohibition de la substance psychoactive. Gageons que les homos anglais traverseront désormais la Manche pour venir acheter leur poison dans les sex-shops parisiens…

Nitrates & glaucome

Si vous avez lu l'article de Pierre Lutgen en janvier dernier (*Néosanté n° 52*), vous ne serez pas étonnés par les conclusions d'une étude dernièrement publiée dans le journal *JAMA Ophtalmology* : les nitrates contenus dans les légumes verts ont un effet protecteur contre le glaucome. En étudiant les données des 63 893 femmes de plus de 40 ans participant à la *Nurses Health Study*, les chercheurs ont découvert que les plus grandes consommatrices de nitrates alimentaires avaient 21% de risques de développer la pathologie oculaire.

Écrans & violence

Lors d'un congrès qui s'est tenu à Paris en janvier, la psychologue clinicienne Sabine Duflo a fait une communication sur l'impact des écrans pour les enfants. Selon elle, « *99,8% des 3 500 travaux de recherche menés sur ce thème ont confirmé l'existence d'une association entre violence transmise par les médias et comportements violents* ». Hors des attitudes agressives, les études menées depuis 50 ans ont aussi montré que la violence télévisée débouche sur des comportements de peur et de désensibilisation, avec perte d'empathie pour l'autre.

Alcool & microbiote

Le pouvoir hépatotoxique de l'alcool n'est pas seulement dû à son action directe sur le foie. En effet, une équipe d'universitaires californiens vient de montrer que la consommation régulière d'alcool réduit la production de deux types de lectines aux propriétés antibactériennes. Les bactéries intestinales en excès passent ensuite dans le flux sanguin mésentérique drainé par le foie, où elles sont stoppées mais où elles vont entretenir une inflammation chronique faisant le lit de la fibrose. Cette découverte ouvre des perspectives thérapeutiques contre les maladies hépatiques en agissant sur le microbiote.

L'Artemisia vainc la malaria et la bilharziose

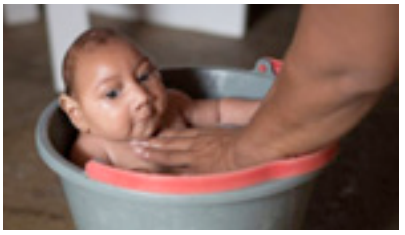
Fin janvier, le gouvernement britannique et le milliardaire américain Bill Gates ont annoncé la création d'un fonds de 4 milliards d'euros pour tenter d'éradiquer le paludisme. Les solutions envisagées sont évidemment médicamenteuses, vaccinales et insecticides, alors que la simple tisane d'*Artémisia annua* (*Voir Néosanté n° 48*) constitue un remède de choix. Menées depuis cinq ans dans plusieurs pays africains sur des malades de la malaria, des petites études ont en effet montré que l'armoise en infusion permettait d'atteindre 95% de guérison, un taux bien supérieur à celui obtenu avec l'arsenal pharmaceutique. Mais ce n'est pas tout : avec des moyens dérisoires, une équipe de médecins congolais vient de mener un essai clinique en double aveugle comparant chez 800 patients l'efficacité de la plante avec celle du Praziquantel dans le traitement de la bilharziose intestinale (schistosomiase) qui affecte 70 millions d'Africains par an et en tue 150 000. Résultat : le remède naturel guérit dans 97% des cas, contre 71% pour le produit chimique. *(www.malariaworld.org)*

Antibiotiques & malnutrition

Une étude publiée dans le *New England Journal of Medicine* vient d'en apporter la preuve : chez les enfants souffrant de malnutrition, l'administration systématique d'antibiotiques n'augmente pas les chances de survie. Pour cette étude, les chercheurs ont suivi 2 399 enfants âgés de 6 mois à 5 ans, vivant au Niger et souffrant de malnutrition sans complications. Pendant une semaine, la moitié a reçu de l'amoxiciline, l'autre moitié un placebo : dans les deux groupes, les deux tiers des enfants se sont rétablis. « *Ces résultats nous ont surpris car ils vont à l'encontre des directives actuelles de l'OMS* », a réagi Sheila Isanaka, professeur de nutrition à Harvard et principale auteure de l'étude. Ce qui est beaucoup plus surprenant à nos yeux, c'est la surprise des chercheurs : qui peut croire que des médicaments biocides puissent aider à soigner la faim ? Il ne fallait pas être grand clerc pour deviner que leur réalimentation conditionnerait à elle seule le rétablissement des petits Africains malnutris. La religion pasteurienne charrie de ces croyances ! (M.M.)

ZOOM

ZIKA : ce qu'on ne vous dit pas (assez)



Puisque l'OMS a décrété que le virus Zika représentait « *une urgence de santé publique de portée mondiale* », les médias en ont rapidement déduit que l'agent viral était responsable des cas de malformations congénitales observées au Brésil. Faut dire que plusieurs gouvernements ont justifié cet empressement en déconseillant très vite aux femmes enceintes de se rendre en Amérique du Sud. Or, pour une fois, l'Organisation Mondiale de la Santé avait elle-même tempéré son alarmisme prématuré en soulignant que le lien de causalité entre l'infection et l'accouchement de bébés microcéphales restait à établir. À l'heure d'écrire ces lignes, elle n'a d'ailleurs toujours pas officiellement reconnu ce lien. Pour qu'il le soit, encore faut-il disposer d'éléments probants. Est-ce le cas ? Pas vraiment. Certes, on aurait repéré le Zika dans le cerveau de bébés décédés de microcéphalie et de fœtus avortés pour cette même raison. Les autopsies auraient même mis en évidence une affinité du microbe pour les tissus cérébraux. Toutefois, rien ne permet encore de faire l'association entre la maladie infectieuse et les anomalies crâniennes. Au Brésil, 404 cas de microcéphalies ont été signalés aux autorités. Le virus n'a été détecté que chez 17 bébés. C'est un pourcentage bien trop faible pour incriminer une quelconque implication virale. Isolé il y a 70 ans en Afrique, le virus n'a jamais été suspecté de tels effets. Et lors des précédentes épidémies, aucun rapprochement n'a été fait. Cette fois-ci, des milliers de femmes ont été contaminées en Colombie et leurs bébés naissent sans difformités. Alors quid ?

Sans même parler de médecine nouvelle, il y a beaucoup d'autres pistes à investiguer. A-t-on rappelé que la microcéphalie d'un enfant peut être provoquée par l'alcoolisme de la maman ? Ou par la prise pendant la grossesse de médicaments aux effets tératogènes ? Ou encore par l'exposition à certains produits chimiques ? La piste la plus sérieuse, c'est celle de l'intoxication par une substance pesticide. Dans un rapport publié le 3 février, un groupe de médecins argentins et brésiliens a émis l'hypothèse que le vrai coupable serait un insecticide, le pyriproxifène, utilisé dans le cadre de la lutte contre la dengue. Selon ces médecins, la flambée de malformations congénitales s'est produite dans des zones où le gouvernement brésilien a ajouté du pyriproxifène à l'eau potable afin d'en éliminer les larves de moustiques. À propos de moustiques, c'est aussi au Brésil qu'une firme anglaise est en train d'expérimenter sa méthode OGM : des millions d'insectes mutants ont été largués dans la nature pour endiguer la reproduction de l'espèce. Ça marche très bien, mais qui peut affirmer, en l'absence de toute étude d'incidence, que la technique transgénique ne transforme pas le vecteur volant en arme de malformations massives ? Il y a aussi la piste vaccinale : dans les mois qui ont précédé l'alerte au Zika, les autorités brésiliennes auraient imposé aux femmes enceintes un nouveau vaccin polyvalent contenant de l'aluminium. Qui peut jurer que l'adjuvant controversé est totalement innocent ? Pour toutes ces pistes, il n'y a aucune preuve, juste des coïncidences troublantes. Mais comme elles ne rapporteraient rien à personne, il n'y a pas non plus de recherches destinées à les vérifier.

Ce qui est sûr et qu'on n'a pas assez dit, c'est que le Zika est un agent généralement bénin, asymptomatique dans 80% des cas et tout juste capable de susciter une sorte de grippe avec un peu de conjonctivite. Et comme la maladie est immunisante à vie, elle disparaît dès qu'elle touche une proportion suffisante de la population, comme en Polynésie française en 2013. Comme par hasard, sa forme plus sévère a surgi au nord-est du Brésil, la région la plus pauvre de ce pays toujours très pauvre. Là où règnent la misère et la malnutrition, règnent aussi une médecine et une agriculture de guerre dont les solutions chimiques ne peuvent qu'affaiblir encore les organismes fragilisés des femmes enceintes. Sur un terrain comme celui-là, le premier microbe venu peut faire office de coupable idéal.

Y.R.

L'allaitement pourrait sauver 800 000 enfants

Publiée le 29 janvier dans *The Lancet*, une nouvelle méta-analyse conforte l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), qui préconise un allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, et un allaitement partiel jusqu'à 2 ans. Selon cette étude, la généralisation de cette recommandation permettrait d'éviter la mort de 823 000 enfants de moins de 5 ans dans le monde. Protectrice pour la femme, cette pratique réduirait aussi de 20 000 le nombre annuel de décès par cancer du sein. Malheureusement, actuellement, moins de 40% des nourrissons sont exclusivement allaités jusqu'à 6 mois. En France, la durée moyenne d'allaitement exclusif est seulement de 7 semaines…

Médicaments & overdoses

Instruments privilégiés par les candidats au suicide, les médicaments sont aussi à l'origine d'un phénomène en pleine expansion : les overdoses involontaires. Selon une récente revue de la littérature scientifique mondiale , la « *chance* » d'être témoin ou victime d'une intoxication médicamenteuse au cours de sa vie est de 73% en moyenne, ce qui reflète un problème majeur de santé publique. Selon certains travaux, le taux de mortalité par overdose involontaire atteint 46,46 pour 100 000 personnes par an dans certains pays, ce qui représente des milliers de morts par an en France. La plupart des études indiquent une tendance générale à l'augmentation des décès par opiacés prescrits sur ordonnance, tandis que les décès liés à l'utilisation des drogues illégales diminue dans les mêmes proportions. En clair, le pharmacien se substitue de plus en plus au dealer. (*American Journal of Public Health. 2015 ; 105*)

LA MÉTHODE FRANCE GUILLAIN

DOSSIER

Par Emmanuel Duquoc

Alimentation, maîtrise de la température corporelle, soleil doux et argile : à l'âge où beaucoup passent une retraite paisible en se gavant de médicaments, l'inoxydable France Guillain, après avoir bourlingué dix-sept ans sur les mers du monde avec ses enfants, écume depuis trente ans les salons de bien-être et les plateaux télé pour promouvoir sa méthode de santé. Au départ de cette aventure, l'observation des modes de vie des peuples autochtones et la découverte fortuite par la navigatrice des préceptes d'un naturopathe allemand du 19e siècle, Louis Kuhne. Si la méthode reste proche de celle que France Guillain avait développée dès 1979, elle a peu à peu évolué au fil des ans tout en passant par le filtre de la validation scientifique. Il faut donc découvrir le dernier millésime de La Méthode, paru fin 2015. En voici un avant-goût.

Imaginez un métissage entre Pierre le Grand – ce tsar de Russie qui devait se baisser pour passer les portes – et une naïade tahitienne. Vous aurez une idée de l'allure de France Guillain, navigatrice sur toutes les mers du monde et auteure d'un premier best-seller, *Le Bonheur sur la mer*, en 1974. La stature haute, la musculature solide, le visage ferme et coloré, cette dame de 74 ans qui a navigué avec sa marmaille sur un voilier pendant 17 ans est revenue à terre en 1980. Depuis, elle diffuse le fruit de son expérience et de ses recherches : une méthode complète qui repose sur quatre piliers : une alimentation anti-oxydante et anti-inflammatoire, la maîtrise de la température interne, l'usage du soleil doux toute l'année et, en cas de bobo, l'argile. Si vous suivez ces enseignements fidèlement, France Guillain vous le garantit avec l'autorité qui la caractérise : la plupart des problèmes de santé qui affligent nos contemporains vous épargneront !

Pour la navigatrice au long cours, comme pour le biologiste Joël de Rosnay, les deux grands maux dont souffrent les Occidentaux sont l'inflammation et l'oxydation. La première accélère le vieillissement cellulaire. La deuxième a partie liée avec les maladies dégénératives. L'essentiel de la méthode consiste donc à les tenir en respect. En première ligne, l'alimentation. Pour la conférencière, ce sont les végétaux crus qui constituent notre première arme anti-rouille. Non que le cuit soit à bannir, mais il doit être ramené à de justes proportions et consommé au bon moment. Après des millénaires d'alimentation sauvage, nos systèmes immunitaires n'ont en effet toujours pas appris à considérer un ragoût bien mijoté autrement que comme un ennemi ! La réaction du corps, si on lui propose dès le début du repas un aliment cuit, c'est la leucocytose digestive : une augmentation des globules blancs, comme pour faire face à une agression microbienne ! Le phénomène fut constaté dans les années 40. Malheureusement, il n'y a pas eu de publication scientifique à ce sujet depuis lors. France Guillain affirme tout de même, citant le Docteur Lylian Le Goff [1], que si nous mangeons en premier lieu des aliments cuits brutalement – grillades, cuisson à la cocotte-minute ou au four à micro-ondes, etc. – notre taux de leucocytes passe rapidement de moins de 10 000 à 30 000 / mm^3. Conséquence : nous sommes fatigués. Le cerveau a mobilisé l'ensemble de ses ressources pour faire face à « l'invasion étrangère ». À l'inverse, lorsque nous mangeons un repas entièrement cru, le nombre de nos leucocytes reste entre 5 et 7000 / mm^3. Notre système immunitaire reconnaît l'aliment. Entre ces deux extrêmes, il y a le compromis : commencer par des aliments crus puis s'offrir des aliments cuits de manière douce, à la vapeur, à l'étouffée, *décrudis* ou au four traditionnel à basse température… Ainsi, les leucocytes restent à un niveau normal. Le cru a permis au cerveau de ne pas s'affoler. En revanche, même après le cru, les aliments cuits brutalement amènent toujours un taux de leucocytes anormalement élevé. Sur le plan pratique, si l'on est invité ou que l'on fait un repas cuit, mastiquer un fruit avant le repas est la garantie d'envoyer un message rassurant au cerveau. Pour être sûr de toujours commencer par du cru sans se compliquer l'existence, une salade, des graines germées ou quelques ingrédients crus volés à la soupe que vous préparez feront parfaitement l'affaire…

L'importance de mastiquer

Cependant, beaucoup objectent qu'ils digèrent mal le cru. Qu'il provoque des ballonnements, des diarrhées ou de la constipation. La réponse de France Guillain sera presque toujours la même : « *Mastiquez* ! » C'est celle à laquelle j'ai eu droit en 2009, lorsque, sur le salon *Zen* de Paris, la dame m'a accordé une première interview. À l'époque, j'étais adepte de la diététique chinoise. Passionné de cuisine asiatique, je faisais toujours saisir mes légumes pour qu'aucun aliment froid ne lèse mon feu digestif. J'allais bien, mais mon intestin demeurait sensible et se rebellait au moindre aliment cru. « *Mastiquez !* », me dit-elle. « *Vous ne mastiquez pas assez* ». J'avais pourtant sincèrement l'impression de réduire correctement mon bol alimentaire. Or, en observant France Guillain au cours du repas, je remarquai que sa mastication était vraiment très longue et soigneuse. Chaque bouchée restait au moins une minute dans sa bouche. Ce faisant, elle ingérait probablement autant de volume de salive que d'aliments. Son attitude n'était finalement pas incompatible avec l'énergétique chinoise, laquelle indique que la salive est extrêmement riche en énergie vitale. Et puis, dans le taoïsme, parallèlement à la diététique dominante, on trouve également des écrits d'alchimie interne préconisant les aliments crus... Je décidai donc d'imiter France Guillain, pour voir. C'est alors que je me rendis compte à quel point, habitué au cuit, j'avais perdu l'habitude d'utiliser mes mandibules. En quelques semaines de rééducation maxillaire, je pus manger autant d'aliments crus que je le souhaitais, sans aucun désagrément. Par la suite, je constatai la disparition de mes rhumes et autres fièvres hivernales… « *L'estomac n'a pas de dents* », proclame France Guillain. « *Il lui faut de la bouillie semi-liquide* ». Une bouillie tiède que seule une patiente manducation peut composer à partir d'un aliment cru. Ce faisant, le cerveau a tout loisir d'analyser finement le bol alimentaire et de mobiliser sélectivement les bons enzymes digestifs. En plus, la mastication poussée ralentit le repas, ce qui donne à l'intestin les 20 à 30 minutes nécessaires pour envoyer au cerveau des signes de satiété. Plus on mâche longuement, moins on a besoin et envie de quantité. Un atout minceur non négligeable.

Une alimentation multiséculaire

Quant au contenu de l'assiette, il doit être conforme à l'alimentation multiséculaire qui a permis à l'humanité de survivre depuis des millénaires. Outre la présence du cru, ce sont les fruits et légumes qui ont la place de choix dans la méthode. En observant avec soin les personnes les plus âgées et autonomes, France Guillain a composé le **Miam-Ô-5®**, une assiette type dont voici un résumé :

- Une céréale ou un légume racine riche en amidons (pas les deux !),
- Une cuillerée à soupe unique d'une légumineuse cuite,
- Légumes verts à volonté,
- 20 à 30 g de protéines animales,
- 2 c à soupe d'huile bio crue non chauffée.

Le tout de qualité biologique. Ainsi, une salade accompagnée d'une tranche de pain complet au levain, d'une cuiller à soupe de houmos et d'un œuf constitue un repas équilibré. On peut augmenter les doses – sauf pour la légumineuse – à condition de mastiquer soigneusement. Dans la méthode France Guillain, sauf intolérance spécifique, les laitages et les céréales contenant du gluten ne sont pas bannis. Cependant, ils sont ramenés à de modestes proportions. Ainsi, on ne sert pas dans un même repas un produit laitier et de la chair animale. Devant mes objections concernant le gluten, la navigatrice argumentait en faveur du bio, du pain au levain naturel et de la cuisson al dente. « *Des pâtes trop cuites forment une colle qui, effectivement, agresse les intestins. Mais les pâtes de blé dur al dente, longuement mastiquées, n'ont pas du tout le même effet.* » Une telle exigence réduit tout de même drastiquement les quantités de gluten ingérées…

Dans de bonnes conditions alimentaires, le corps humain a tous les ingrédients nécessaires à la fabrication de son propre médicament universel : les graisses brunes. Ces dernières sont largement majoritaires chez les animaux sauvages.

En plus de son menu ancestral, France Guillain préconise de remplacer l'un des trois repas quotidiens par un mélange savant de banane écrasée, de graines oléagineuses, de jus de citron, d'huile et de fruits dans des proportions précises : le Miam-Ô-Fruit (Cf. encadré). Ce véritable cocktail antioxydant est l'une des clés de la méthode France Guillain. En plus, c'est un vrai délice…

Les graisses brunes, un médicament interne

Dans de telles conditions alimentaires, le corps humain a tous les ingrédients nécessaires à la fabrication de son propre médicament universel : les graisses brunes. Pendant de nombreuses années, s'inspirant des travaux d'un clinicien isolé, le Dr Jean Minaberry, endocrinologue à Bordeaux, la navigatrice était pratiquement la seule à en parler et les références scientifiques en ce domaine étaient introuvables. Mais depuis un peu plus d'une décennie, les chercheurs ont accepté de pointer leurs microscopes sur nos graisses corporelles. Ce qu'ils ont découvert, c'est que les différents types de dépôts graisseux qui parsèment notre corps sont impliqués dans des fonctions essentielles à la survie de l'organisme : régulation de la température corporelle, immunité, équilibre métabolique, fonction cardio-vasculaire et même notre comportement alimentaire ! À condition que cette graisse soit saine. Surtout, ils ont confirmé ce que France Guillain clame depuis longtemps. Il y a bien différents types de

Les sédentaires que nous sommes peuvent mimer l'effet stimulant des longues marches paléolithiques en rafraîchissant les plis de leurs aines grâce aux bains dérivatifs.

graisses. « *En 2009* », relatait le magazine *Science et Vie* [2], « *les radiologues ont remarqué sur les scanners de leurs patients que des taches de quelques millimètres se cachaient fréquemment autour du cou. Leur étude a permis d'identifier un deuxième type de graisse que les scientifiques ne pensaient présentes que chez les espèces hibernantes et les nourrissons : les graisses brunes.* ». Si les chercheurs avaient pratiqué la chasse ou connu France Guillain, ils auraient su plus tôt que ces dernières sont largement majoritaires chez les animaux sauvages. « *Ainsi que les personnes qui ont gardé un mode de vie naturel* », ajoute l'intéressée. « *La présence de graisses jaunes ou blanches est le signe que l'on s'alimente mal* ». En attendant de redécouvrir ce que la navigatrice explique au grand public depuis trente ans, nos scientifiques ont déjà constaté la grande richesse de cette graisse en mitochondries, ces centrales énergétiques corporelles qui servent à produire de la chaleur en brûlant des lipides. Les graisses brunes apparaissent donc en adaptation au froid. Voilà qui confirme l'effet de la principale trouvaille de notre aventurière russo-polynésienne : les bains dérivatifs (*Voir ci-dessous*). Cependant, on ne saurait réduire l'intérêt de ces graisses à la seule régulation thermique. Réparties dans les fascias – les enveloppes qui enserrent chaque organe, chaque muscle et chaque os – ces graisses fluides circulent dans le corps pour assurer pas moins de 18 fonctions métaboliques. Voici les principales :

D'après France Guillain, les bains dérivatifs ont de nombreux effets visibles en quelques semaines, notamment un remodelage progressif de la silhouette, une régulation du poids et une repigmentation des cheveux.

- Elles chassent les graisses blanches et jaunes, permettant un remodelage harmonieux de la silhouette, que celle-ci soit trop étoffée ou trop maigre,
- Elles transportent les cellules souches indifférenciées sur les sites qui en ont besoin, participant à la régénération et à la cicatrisation des os, des muscles et des organes dont la peau,
- Elles transportent les déchets métaboliques (cellules mortes, acide lactique, etc.) ainsi que les produits toxiques inhalés ou absorbés par la peau vers les voies d'élimination.
- Elles activent les défenses immunitaires à l'intérieur des ganglions,
- Elles régulent l'appétit et l'humeur,
- Elles participent à l'équilibre hormonal, éliminant par exemple les problèmes de ménopause,
- Elles protègent de la chaleur et du froid,
- Elles sont le carburant du muscle et favorisent l'activité physique…

Pour que les graisses brunes assurent correctement ces fonctions essentielles, elles doivent être présentes en quantité suffisante et opérationnelles. Et c'est là que la lutte contre l'inflammation intervient. Car nos graisses brunes ne se mobilisent que lorsque notre température interne est nettement au-dessous de 37° C, ce qui est rarement le cas chez les sédentaires que nous sommes (*Cf. 8 questions à France Guillain*).

Réguler sa température corporelle

En marchant sans sous-vêtements pendant de longues heures, nos ancêtres lointains parvenaient à réguler leur température interne malgré la chaleur tropicale. Ce faisant, ils stimulaient en permanence leurs fascias, ces enveloppes des muscles et des organes qui permettent le drainage des déchets métaboliques et environnementaux. Comment reconstituer ces conditions ? Par les bains dérivatifs.

Avez-vous remarqué comment, chez les peuples ayant conservé un mode de vie ancestral, les adultes restent minces et gardent des cheveux vigoureux et pigmentés jusqu'à un âge avancé ? Et ce n'est que l'aspect visible. Diverses études ont montré qu'ils ne souffrent pas de mala-

Le Miam-Ô-fruits (en résumé)

C'est un cocktail savamment dosé, anti-oxydant et anti-inflammatoire de choix. En remplacement d'un des trois repas quotidiens, il apporte tout ce qui manque. Il rappelle un peu la crème Budwig du Dr Catherine Kousmine, mais sans l'inconvénient des céréales particulièrement indigestes ou du fromage blanc dont la caséine pose problème. À lui seul, il contribue fortement à régulariser la température interne et à limiter l'oxydation. Voici le résumé de la recette.

Les ingrédients :

- Une demi-banane de taille moyenne,
- 2 c à s d'huile de colza vierge de première pression à froid,
- 1 c à s rase de poudre de lin fraîchement moulue,
- 1 c à s rase de poudre de sésame fraîchement moulue,
- 1 c à s rase de poudre d'un mélange d'autres oléagineux (noisette, noix, amande, etc.) fraîchement moulu,
- 2 c à c de jus de citron juste pressé (ou plus selon le goût),
- 3 fruits de saison au minimum, 5 ou 8 c'est beaucoup mieux au choix (sauf melon, pastèque, agrume ou banane).

Pour gagner du temps, cette recette quotidienne peut se programmer à l'avance en moulant le lin, le sésame et les autres graines oléagineuses en début de semaine et en les stockant dans 3 bocaux au réfrigérateur. Pour cela, il faut se procurer un moulin efficace capable de broyer finement le lin et le sésame. Le jour J, écraser la demi-banane à la fourchette jusqu'à ce qu'elle devienne semi-liquide et se colore. Ajouter l'huile de colza et l'amalgamer soigneusement à la banane. Ajouter les poudres de lin, de sésame et d'autres oléagineux. Bien mélanger. Ajouter le jus de citron. Couper les fruits frais de saison où les moitiés de fruits en petits morceaux (non ! pas avec les pépins des pommes : ils sont irritants pour l'intestin !). Les disposer sur la préparation.

Précautions :

France Guillain est intraitable sur le sujet : les ingrédients doivent être frais, crus et de qualité biologique. Le jus de citron en bouteille est à bannir ainsi que les poudres d'oléagineux déjà conditionnées, déjà oxydées. A priori, le Miam-Ô-Fruit® fait, en moyenne 400g ou plus, sa densité nutritionnelle est élevée. Pour parvenir à satiété avec ce bol alimentaire plutôt léger, il est important de mastiquer longuement chaque bouchée, afin de parvenir à un temps de repas de 40 minutes. Enfin, dernier avertissement, ne strictement rien changer à la recette ! Tout y est savamment dosé et pensé. Pour plus de détails, reportez-vous au livre de France Guillain

dies dégénératives. Prédisposition génétique ou facteur environnemental ? Pour France Guillain, au-delà de l'alimentation, les responsables sont leurs longues marches quotidiennes sans sous-vêtements ! Au cours de ces marches que pratiquaient déjà nos ancêtres du paléolithique, les plis des aines, légèrement humidifiés de sueur se frottent en permanence l'un contre l'autre. Ceci crée une zone de fraîcheur locale par évapotranspiration, tout en stimulant la motilité des fascias, ces enveloppes de nos organes et de nos muscles et des intestins. « *Chez les nourrissons* », explique France Guillain, « *les fascias vibrent en permanence. Les chirurgiens infantiles le constatent tous les jours. Mais à l'âge adulte, dans nos civilisations sédentaires, cette caractéristique disparaît, conduisant à l'atrophie d'une fonction essentielle.* » Lors des premières éditions de sa méthode, France Guillain émettait l'hypothèse que les fascias, au-delà de leur fonction de soutien des organes et des muscles, étaient parcourus de microcanaux. Reliés entre eux en un vaste réseau, ces mystérieux conduits drainaient les toxines du corps vers les voies d'excrétion, à condition que la motilité du fascia soit entretenue. Vingt ans après, les éboueurs ont été identifiés. Il s'agit tout bonnement des vaisseaux lymphatiques. Ceux qui ont observé l'efficacité des drainages lymphatiques sur le remodelage du bras après une ablation de tumeur mammaire comprendront aisément l'effet spectaculaire d'une bonne circulation de la lymphe.

Les sédentaires que nous sommes peuvent mimer l'effet stimulant des longues marches paléolithiques en rafraîchissant les plis de leurs aines. Une fois les fascias mobilisés, les graisses excédentaires, les divers déchets métaboliques issus du fonctionnement organique ainsi que les produits chimiques issus de l'environnement sont progressivement drainés. Magique ? D'après France Guillain, les bains dérivatifs ont de nombreux effets visibles en quelques semaines ou mois : un remodelage progressif de la silhouette, une régulation du poids ainsi qu'une repigmentation progressive des cheveux qui peuvent ainsi retrouver partiellement ou totalement leur couleur d'origine, la couleur de l'âge adulte, pas celle de sa naissance ! J'ai effectivement remarqué ce phénomène sur plusieurs personnes qui pratiquaient les bains dérivatifs. L'amélioration était lente mais réelle. J'ai également noté que la peau devenait plus colorée et lumineuse.

Les bains dérivatifs en pratique

Dans son principe, la méthode originale telle que l'a expliquée depuis trente ans France Guillain est relativement simple. « *Chez bien des habitants de pays chauds, on se mettait près de la source d'une grotte ou au bord d'une petite rivière un peu à l'écart du village. En position accroupie, chaque pied posé sur une pierre, il suffisait de prendre un peu d'eau avec la main ou avec de la fibre végétale douce et de faire des ablutions prolongées.* » Pendant trente ans, France Guillain a donc donné des instructions pour faire comme les Papous à la maison ! Hors saison estivale, sous nos latitudes, il faut tout d'abord être habillé suffisamment chaudement, avec pull, chaussettes, éventuellement bouillotte, etc. pour avoir une sensation générale de chaleur. On s'asseoit alors sans slip sur un bidet, sur une planche en travers d'une baignoire ou sur tout autre support, les parties génitales au-dessus d'une bassine remplie d'eau fraîche mais non glacée. Ce point est très important car la fraîcheur locale ne doit pas s'opposer à une sensation de chaleur générale pour éviter de crisper les fascias au lieu de les faire vibrer. Ensuite, on plonge un gant de toilette ou une éponge dans l'eau puis on le fait glisser alternativement dans les plis des aines, de haut en bas et jusqu'au périnée de manière à les rafraîchir, mais sans remonter au-delà du pubis. Après le bain, on reste bien au chaud afin de favoriser la détente des fascias. Pour être efficace, l'opération doit être effectuée 10 à 30 minutes quotidiennement.

Avouons-le, l'ensemble est plutôt fastidieux. D'autant plus qu'à cette base plutôt simple, il faut ajouter quelques précautions comme l'évitement de la proximité des repas et quelques contre-indications, rares il est vrai (suites d'opérations chirurgicales, port de pacemaker et de certaines prothèses, suite de couches, épuisement…). Sans compter quelques effets désagréables au départ. Pendant des années, France Guillain a répondu gracieusement à des milliers d'emails lui demandant des précisions, certaines assez saugrenues : « *L'eau devient trouble. Pourquoi ? Mes chaussettes montent à 32 cm. Est-ce assez ? Mon pull descend jusqu'au nombril seulement. Mon seau s'est écrasé. Comment faire pour ne pas mettre de l'eau à côté ?* » etc. Aussi, dans les dernières éditions de sa méthode, elle oriente prioritairement les lecteurs vers une technique plus douce : l'utilisation de poches de gel ergonomiques conçues par elle, à mettre plusieurs heures avant au freezer ou au congélateur, à placer dans le slip sorties du freezer ou du congélateur. De quoi concilier les avantages de la vie sauvage et de la sédentarité…

UNE EXPLICATION scientifique

Finis les cheveux blancs et le vitiligo ? Des chercheurs des Universités de Arndt en Allemagne (*Publication en ligne dans FASEB Journal*) se sont demandé pourquoi on se fait des cheveux blancs. Ils ont observé 2422 patients atteints de vitiligo, cette maladie de la peau caractérisée par des taches blanches et ont constaté que la dépigmentation de la peau, comme celle des cheveux, vient d'un stress oxydatif local important. Le niveau de blanchiment serait lié à l'accumulation d'une molécule chimique, le peroxyde d'hydrogène, autrement dit d'eau oxygénée dans les follicules pileux. En rétablissant notre niveau d'enzymes antioxydants, les chercheurs obtiennent une recoloration. Pour cela, ils utilisent un traitement nommé PC-KUS, activé par les rayonnements UV… Tiens, tiens ! Limitation du stress oxydatif, apport enzymatique via les graisses brunes en circulation et drainage des déchets oxydatifs : il semble que l'on tient là une des explications des effets de la méthode.

Au soleil doux, sans protection

Autre point essentiel de la méthode : l'exposition toute l'année d'un maximum de surface de peau au soleil doux, sans protection d'aucune sorte, ni crème ni lunettes solaires. Le but n'est pas le bronzage mais la synthèse de la vitamine D et d'autres régulateurs hormonaux. À cet effet, les lunettes solaires, les parois de verre et les crèmes auraient plutôt pour effet de priver le cerveau d'une information essentielle quant à la composition exacte du cocktail lumineux réceptionnée par la rétine et par la peau. Une visière est à ce titre la seule protection validée par France Guillain, même aux sports d'hiver ! Autre préconisation : ne pas aller jusqu'au rougissement. Si le soleil est fort, l'ombre d'un arbre n'empêche ni la fabrication de vitamine D, ni le bronzage. Et si l'on est obligé de s'exposer au soleil intense, il faut se couvrir le corps, comme le font les habitants des pays chauds… Après exposition, il est essentiel de ne pas prendre de douche immédiatement. Une heure est nécessaire pour laisser le temps à la peau de fabriquer la vitamine D. Au printemps 2015, j'avais relaté mes propres expériences relatives à ces préconisations dans un dossier spécial Soleil. Ayant adopté une diète paléolithique proche des préconisations de France Guillain ainsi que les bains quotidiens, je passai un été sous l'intense soleil de Méditerranée sans aucune protection. Résultat : pas le moindre coup de soleil et une forme olympique ! Un autre contributeur de *Néosanté*, Jean-Jacques Crèvecœur, de pigmentation claire, avait fait, après un temps d'acclimatation de quelques jours, la même expérience dans les Caraïbes.

Dernier point de la méthode. En cas de bobo, il y a l'argile verte illite : le remède de choix de la méthode France Guillain. En usage interne comme externe, l'argile nettoie, aseptise, stoppe les saignements, répare, draine, reminéralise, résorbe inflammation, gonflements et hématomes. Un sujet à part entière que nous vous laissons découvrir à la lecture du dernier millésime de *La Méthode*… ■

NOTES

(1) *Nourrir la vie* – Dr Lylian Le Goff, éditions Roger Jollois, 2000

(2) *Science et Vie* n°1165, octobre 2014.

POUR ALLER PLUS LOIN

La Méthode – Bain dérivatif, alimentation, soleil, argile. France Guillain, éditions du Rocher 2015. www.bainsderivatifs.fr - www.yokool.fr

8 questions à
FRANCE GUILLAIN

***Néosanté* : Comment avez-vous mis au point votre méthode ?**

France Guillain : J'ai navigué avec mes enfants pendant 17 ans entre 1967 et 1989. En mer, sans réfrigérateur, sans congélateur, sans médecin ni pharmacie, il me fallait apprendre à soigner toute la famille avec les moyens du bord. Ayant grandi à Tahiti, je me suis mise à observer comment font les anciens qui se maintiennent en bonne santé. C'est alors que j'ai fait la différence entre la capacité à faire des études et l'intelligence ! Il y avait pas mal de médecins dans la famille de mes enfants ! On me disait : Comment se fait-il que tu allaites ? Tu ne sais pas ce qu'il y a dans ton lait ! Moi, j'étais sûre que c'était ce qu'il y avait de mieux pour un enfant. Mon premier bébé n'a jamais eu de diarrhée, ni le deuxième, ni le cinquième. Pourtant, ce n'était pas le même père. Leur excellente santé n'était pas une question d'hérédité mais de mode de vie…

Et les bains dérivatifs® ?

J'avais 33 ans. J'étais sur mon bateau à Ibiza. J'avais les doigts gonflés et rouges. Un jeune Américain m'a raconté qu'il avait une amie danseuse étoile au Canada qui avait guéri des mêmes troubles : « *Elle a fait un truc bizarre : elle se mouille les mains en les frottant avec un gant mouillé. Tu fais ça 30 minutes deux ou trois fois par jour. Tu verras.* ». J'ai essayé. Au bout de cinq jours, j'avais envie de courir et de sauter. J'étais comme montée sur ressorts ! J'étais redevenue souple et mes doigts avaient dégonflé. J'en ai parlé. Tout le monde m'a ri au nez…

Et ensuite ?

À Paris, j'en ai parlé à un magasin *La Vie Claire*. Là, on a pris mon récit au sérieux. C'est que le fondateur de *La Vie Claire* avait guéri d'une tuberculose déclarée incurable après avoir lu le livre d'une certain Louis Kuhne qui parlait des bains de siège à friction : la méthode que l'Américain m'avait apprise ! Quand j'ai rencontré Monsieur Geffroy, il avait 92 ans. Il avait adoré *Le bonheur sur la mer* et en avait acheté 4000 exemplaires pour ses magasins. Il m'a dit : « *C'est vous qui développerez les bains dérivatifs* ».

Vous accordez une grande importance à la température corporelle.

C'est un aspect essentiel. Aujourd'hui, la température corporelle moyenne est de 37° C à 37,2° C. Il y a soixante ans, elle oscillait entre 36° C et 36,6° C. Quand un enfant arrivait à l'école avec 37,2° C, on l'envoyait vite chez le médecin car on soupçonnait une primo-infection. Aujourd'hui, c'est la norme. Cherchez l'erreur… Le problème, c'est notre changement de mode de vie : les jeans serrés, les collants, l'épilation, l'alimentation industrielle, un mode de vie moins actif, sans compter les ondes électromagnétiques, etc. Tout cela fait monter la température interne.

Quelles en sont les conséquences ?

Nous sommes collectivement en état inflammatoire chronique. Et l'état inflammatoire déclenche les maladies dégénératives. Plusieurs universités en Russie, au Japon, aux Pays-Bas, en Allemagne et en Finlande ont publié des études sur l'importance de la température corporelle pour la santé. L'une d'entre elles, publiée en 2008, indique que l'on ne devrait pas dépasser 36,6° C.

Pourquoi est-ce si important ?

Nous disposons de plusieurs types de graisses dans le corps. Les graisses blanches ou jaunes constituent des surplus. Les graisses brunes, fluides, circulent via les vaisseaux lymphatiques. Elles assument 18 fonctions dont le transport des cellules souches, la cicatrisation et l'évacuation des déchets. Au Petscan, on voit nettement que les graisses brunes circulent via la lymphe, sous l'effet de la vibration des fascias. Or les graisses brunes ne fonctionnent que si la température interne est suffisamment basse, entre 36° C et 36,6° C. Nous en sommes loin. C'est un problème de santé publique.

Comment peut-on y remédier ?

En rafraîchissant quotidiennement la zone périnéale par les bains dérivatifs. Les bains dérivatifs sont une compétence archaïque préservée dans le monde animal. S'il fait chaud, vous verrez le chat ou le chien se lécher l'entrejambe et les pigeons se baigner le sexe. Chez les peuples traditionnels, on pratique quotidiennement des rituels d'ablutions. Le bain dérivatif existe encore chez certains peuples autochtones. En amenant de la fraîcheur locale dans la zone périnéale tout en ayant le reste du corps au chaud, on rend les fascias motiles. Ils se remettent à vibrer comme chez les nourrissons et les animaux sauvages et font circuler les graisses brunes par les canaux lymphatiques, favorisant l'élimination des déchets et la réparation tissulaire. Renouer avec cette pratique ancestrale peut avoir des effets spectaculaires.

Que peut-on en attendre ?

La santé ! Une meilleure énergie, un remodelage de la silhouette, un maintien de la pigmentation de la peau et des cheveux. La liste complète est dans mon livre. Il y en a trente pages. J'ai vu une dame qui devait subir une ablation du sein à cause d'un kyste. Après deux mois de bains dérivatifs, le sein s'était régénéré. Elle a pu éviter l'opération. En appliquant ma méthode, elle avait simplement permis à ses graisses brunes de faire leur travail. Une foule de gens ont retrouvé la santé par ces principes simples et gratuits.

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 EN MAJUSCULES et à renvoyer à
Néosanté /« page parrainage » - Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles – (Belgique) (de France, timbre à 95 centimes)
Fax : +32 (0)2.345.85.44 - **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 : .....

Veuillez leur envoyer un exemplaire gratuitement
○ de ma part
○ sans préciser l'identité du parrain

ANNICK DE SOUZENELLE :

« La maladie est une énergie pervertie qui demande à être convertie en lumière »

INTERVIEW **Propos recueillis par Carine Anselme**

À 93 ans, Annick de Souzenelle, d'une vitalité réjouissante, publie un livre interpellant. Dans* Le Seigneur et le Satan*, cette spécialiste de la Bible, dont elle interroge les énigmes de la langue originelle, nous convie à un au-delà du Bien et du Mal. Elle y déploie une vision atypique qui prend sa pleine dimension à la lumière des récents attentats terroristes : la violence extérieure ne serait que le reflet d'un travail intérieur non accompli. Mathématicienne de formation, longtemps anesthésiste, cette psychothérapeute érudite nous éveille aux mystères : du corps, du cœur et de la conscience. Ça secoue !

Vous publiez « *Le Seigneur et le Satan. Au-delà du Bien et du Mal* ». Quelle est la quintessence de ce livre qui résonne étrangement dans cette actualité ?

Le sous-titre résume l'essentiel : le thème fondamental est « au-delà du Bien et du Mal ». J'aurais d'ailleurs aimé que ce soit le titre ! Mais comme Nietzsche a écrit *Par-delà le bien et le mal*, je ne pouvais pas le reprendre. C'est là le cœur de l'ouvrage, car le bien et le mal n'ont pas d'ontologie. Je m'en réfère au mythe de la Genèse : c'est parce qu'Adam a choisi un autre parcours que la dynamique proposée par le Seigneur, qu'il doit assumer ce parcours où l'on multiplie les oppositions, tragiques parfois, dont celle du Bien et du Mal.

Vous soulignez que le Livre de la Genèse a été mal traduit. Cette perception manichéenne du Seigneur et du Satan viendrait-elle de là ?

La traduction contient, en effet, des erreurs de grammaire, des mots erronés. Est-ce que cela a été fait exprès ou pas, je n'en sais rien... Mais il est certain que l'on n'a pas voulu mettre l'accent sur la pluralité du créé. C'est le quatrième jour de la Genèse, avec l'apparition des luminaires dans le Ciel, qui nous donne la clé. Il y a confusion entre le verbe « rompre » (la rupture) et les luminaires (il y a juste une petite lettre d'écart en hébreu, entre ces deux mots). Les traducteurs ont parlé tout simplement de l'arrivée des luminaires dans le Ciel, alors qu'il s'agit d'une rupture dans le Ciel ! D'une rupture entre le grand luminaire, trop éclairé pendant le jour, et le petit luminaire, trop éclairé pendant la nuit. Et c'est là où il est question du Seigneur propre à chaque personne humaine et du Satan. J'en veux pour preuve ce que dit Isaïe qui parle de l'accomplissement de l'Homme : « À ce moment-là, tout sera accompli pour toi. » Autrement dit, quand tu auras recouvré ton unité, il n'y aura plus ni soleil ni lune, car le Seigneur sera ta Lumière pour toujours. C'est le retour au Un. Au quatrième jour de la Genèse, il y a donc, à partir du un, le deux. À savoir, le soleil et la lune. En réalité, le Seigneur et le Satan. Et lorsque l'Homme recouvrera son unité, à nouveau le Seigneur et le Satan seront Un.

Cela change la vision que l'on a de Satan...

Nous sommes là, en effet, devant des données intégralement nouvelles par rapport à ce qui est enseigné vulgairement. Je m'appuie beaucoup sur le Livre de Job, où l'on perçoit une sorte de complicité entre le Seigneur et le Satan pour éprouver Job. C'est là où on voit que le mal dont Job est atteint va le mettre à terre et l'obliger à faire un chemin intérieur alchimique pour entrer dans une intelligence totalement nouvelle. Il sort du confort qu'il avait de lui-même, de son autosatisfaction, pour entrer dans une vraie dynamique de vie. Cette complicité du Seigneur et de Satan va perdurer tout au long du Livre de Job et nous allons la retrouver dans les Évangiles : après son baptême, le Christ est envoyé au désert pour rencontrer le Satan. Si le Satan était vraiment celui que nous avons l'habitude de concevoir, l'Esprit saint ne l'enverrait pas vers lui ! Il s'agit donc d'un personnage dont le rôle ontologique reste essentiel.

Quel est-il, ce rôle du Satan ?

Il est celui qui fournit l'épreuve. Autrement dit, celui qui fait barrage dans certains moments-clés de nos vies pour que l'on accepte de ne plus rien comprendre, d'aller vers nous-même dans un travail intérieur. Un chemin initiatique qui va nous conduire à une sagesse nouvelle. Il est là dans une collaboration divine, extrêmement importante.

Cet au-delà du bien et du mal permet-il une autre lecture des récents attentats terroristes ?

J'en ai beaucoup parlé sur *You Tube* ! Je fais le parallèle avec ce qui s'est passé au moment de la naissance du Christ : à savoir, le massacre des Saints Innocents (que l'on oublie !). Dans la Bible, à la dernière plaie d'Égypte – avant que les Hébreux ne quittent leur état d'esclavage pour se libérer et passer la Mer Rouge, afin d'aller vers la Terre Promise, l'Ange exterminateur descend en Égypte et tue les fils aînés des Égyptiens, ainsi que les animaux premiers-nés. Alors que les fils des Hébreux sont épargnés. L'explication est simple : les Hébreux, au travers de toutes les autres épreuves, avaient compris qu'elles étaient l'objectivation de leurs maux et démons intérieurs. Dès lors, ils avaient commencé à faire un travail sur eux ; à donner naissance à l'Enfant Divin à l'intérieur d'eux. Alors que les Égyptiens – les oppresseurs, d'alors – n'ont absolument rien compris à cet événement et l'ont subi douloureusement, sans faire ce travail sur eux. Les Hébreux ont donc été épargnés car, par une mort à eux-mêmes, intérieure à eux, ils avaient fait naître symboliquement le Fils intérieur. Les Égyptiens n'ayant pas accompli ce travail, ce sont les fils (extérieurs / ceux du monde) qui ont été tués, avec les animaux, car l'Homme avant d'entrer dans sa dimension divine est un homme « animal ». Voilà exactement ce qui se passe au moment de la naissance du Christ ; c'est la naissance de l'Enfant Divin, de l'Homme Total, celle du Grand Adam. Mais la plupart des « Adam » que nous sommes n'ayant rien compris, alors ce sont des innocents qui sont massacrés – c'est-à-dire qui « font le sacré à leur place ».

C'est là qu'intervient le parallèle avec la situation actuelle ?

C'est exactement cela qui continue aujourd'hui ! Tant que nous ne comprendrons pas que nous avons à faire naître en nous la dimension divine de notre Être, il y aura des massacres à l'extérieur. Ces êtres massacrés sont des saints. Des êtres qui entrent dans une lumière absolument admirable... Entendons-nous bien, ce n'est pas pour justifier la chose, naturellement ! Rien ne peut justifier ces actes, si ce n'est que nous sommes là devant une Loi absolument incontournable. Nous sommes donc très responsables des événements qui se passent... Ce ne sont pas les tueurs, les auteurs des massacres – ce sont des pauvres types qui ont été manipulés par des cerveaux complètement fous. Les vrais auteurs sont ceux qui ne font pas le chemin intérieur.

Selon vous, quel est le cheminement intérieur que l'on doit accomplir pour sortir de cette impasse ?

Cela fait l'objet de tous mes livres (Rire) ! Actuellement, et depuis toujours, le travail intérieur que l'on doit faire, c'est de réaliser tout le potentiel d'énergie qui est à l'intérieur de nous. Nous avons un potentiel d'énergie extraordinaire. Doté d'une très grande violence, d'ailleurs. Lorsque cette violence n'est pas travaillée, elle déferle à l'extérieur. Elle déferle contre nous, dans les maladies, et elle déferle aussi contre les autres. Mais cette violence est également notre richesse, parce que c'est elle qui, si elle est prise en main, va s'exprimer dans la connaissance.

Comment opérer cette transformation initiatique ?

C'est toute une alchimie secrète qui se joue lorsqu'on peut nommer les démons de notre être et qu'on peut les transformer à l'intérieur de nous... Dès lors, toute cette violence devient de l'information. L'énergie, c'est de l'information ! Voilà ce que (nous) disent les physiciens, aujourd'hui. C'est de cette manière que nous construisons l'Arbre de la Connaissance que nous sommes. Qui n'est pas un bel arbre dans un beau jardin, tel que nous le rêverions – c'est vraiment l'Arbre que nous sommes, et dont nous devons devenir le fruit. Cet Arbre de la Connaissance, il grandit, et il n'est pas celui du bien et du mal, justement. Il est celui de ce qui est accompli de nous... et de ce qui reste encore à accomplir. C'est pour ça que sur la croix, le Christ dit : « Tout est accompli. » Alors, ce sera la résurrection...

Sur le plan de la santé, la maladie serait-elle l'expression d'un travail intérieur en cours – donc, déjà une forme de guérison ?

Tout dépend. Cela peut aussi être l'objectivation d'un travail intérieur qui n'est pas fait. Dans ces conditions, il y a un blocage d'énergie. Il faut aller nommer ce blocage. Quand on peut le nommer, là est la source de guérison.

Dans « *Le symbolisme du corps humain* », vous affirmez que toute maladie porte en elle son germe de guérison...

Absolument ! Elle est au départ une énergie pervertie qui demande à être convertie en lumière. Notre médecine occidentale ne cherche la guérison qu'à l'extérieur de l'Homme. Les médecines obéissant à la Tradition, dont l'acupuncture chinoise, qui remettent en place harmonieuse les énergies désorganisées, non seulement cherchent la guérison de l'Homme, mais amènent celui-ci à s'interroger sur le langage de sa maladie. Il faut, au malade, descendre dans l'inaccompli, dans cette partie obscure de lui-même.

Diriez-vous que la maladie, aussi, est au-delà du Bien et du Mal ?

Eh oui...! Combien de fois ai-je rencontré des personnes qui m'ont dit : « Depuis mon cancer, ma vie a complètement changé ! » Parce qu'il y a une information qui leur a été donnée. Ils ont interrogé la maladie – pour comprendre le sens, ce qu'elle avait à leur dire. Du coup, ils sont entrés dans l'intelligence de ce qui se passait en eux.

La maladie est-elle donc un signal d'alarme de notre âme qui nous dit qu'il y a là quelque chose à comprendre, à travailler et dénouer pour grandir ?

Bien sûr, même si c'est complexe à schématiser. Parce que la maladie peut être l'expression d'un langage personnel, mais il arrive que des êtres soient le siège d'un langage collectif. Autrement dit, ceux-là vivent, expriment, un langage d'une maladie collective. Même si c'est très difficile à cerner, cela aussi peut être nommé et travaillé. Ainsi, ai-je vu des cas de malades qui incarnaient littéralement quelque chose de grave (survenu) dans leur milieu professionnel ou, pour d'autres, dans leur milieu familial. Très souvent, d'ailleurs, il s'agit du milieu familial. Vous comprenez que c'est un travail extrêmement intéressant – de compréhension, de « nettoyage » – que l'on peut accomplir à ce moment-là !

Tant que nous ne comprendrons pas que nous avons à faire naître en nous la dimension divine de notre Être, il y aura des massacres à l'extérieur.

Le travail s'effectue alors sur le plan transgénérationnel...

C'est évident, mais avec une nuance : si on se tourne uniquement vers le passé, on est aussi dans quelque chose de faux. Si maladie il y a, il faut aller faire l'ouverture du cœur – la naissance de cet enfant divin en soi – en même temps que l'on interroge le passé. L'essentiel est d'aller en avant.

Dans votre accompagnement, comment interrogez-vous les patients pour découvrir s'ils expriment le langage d'une maladie collective ou personnelle ?

C'est au cours d'une analyse que l'on peut le découvrir... Je ne peux pas vous en parler de façon radicale. C'est extrêmement fin, tout cela. Il faut interroger les rêves, les événements... La vie parle par tout un tas de petits événements, de signes, qui n'ont l'air de rien, mais qui *vous* parlent !

Les signes ont-ils été importants dans votre existence ?

Et comment ! Vous savez, il faut être très attentifs. Nous sommes, nous, totalement coupés de notre intériorité... alors que notre intériorité, elle, n'est pas coupée de nous. Elle essaie de (nous) parler et nous sommes inattentifs. C'est extrêmement dommageable, car si nous étions à l'écoute, nous comprendrions ce qui nous est dit du monde divin qui nous habite – d'une puissance d'amour infinie.

Qu'est-ce que ces signes vous ont révélé ?

Les signes nous parlent notamment de nos dons. Chacun a des dons ! Lorsqu'on prend le chemin ontologique, c'est-à-dire que l'on coupe avec les valeurs du monde (tout en assumant le monde, naturellement), on fait l'expérience de recevoir ce que les Chinois appellent « Le mandat du Ciel », c'est-à-dire que l'on découvre sa véritable vocation. C'est là quelque chose de bouleversant !

Quel est le mandat du Ciel qui vous a été révélé par votre travail intérieur ?

En fait, je le cherchais depuis l'enfance... C'est sûrement de comprendre les Écritures. À savoir : découvrir que derrière ce qui est dit, il y a autre chose qui est dit. En filigrane, en arrière-plan. Une autre dimension d'information.

Il y a des connexions entre ce que vous évoquez sur cette autre dimension d'information et les découvertes scientifiques actuelles...

En effet, c'est très étonnant ! J'ai souvent des physiciens dans mes journées de travail ; ils sont émerveillés (mais moi aussi !) de voir cette conformité entre la lecture que je fais des Écritures et ce que l'on découvre dans les sciences aujourd'hui. Dans la physique quantique, en particulier.

Notre médecine occidentale ne cherche la guérison qu'à l'extérieur de l'Homme. Les médecines obéissant à la Tradition amènent celui-ci à s'interroger sur le langage de sa maladie.

Comment résumeriez-vous cette concordance ?

J'épinglerais un point essentiel : lorsqu'il est dit dans le premier verset de la Genèse – qui débute la Bible – que « Dieu crée les Cieux et la Terre », les Cieux et la Terre n'ont rien à voir avec les Cieux et la Terre que nous connaissons. Les Cieux, c'est ce potentiel d'énergie que chacun de nous porte à l'intérieur de lui. Et la Terre, c'est ce qui émerge à la lumière et devient conscient. Nous nous trouvons, en quelque sorte, devant le conscient et l'inconscient. Aujourd'hui, avec toutes les théories du vide chez les physiciens, cette notion prend tout son sens. Nous sommes face à un dépassement de toutes les dualités. Les physiciens se posent la question : « Qu'est-ce que le réel ? » S'ils n'y répondent pas, ils savent très bien qu'il y a de nombreux niveaux du réel. La Bible le sait aussi. C'est écrit, mais il faut savoir le lire...

Que voulez-vous dire ?

Prenez le songe de Jacob : lorsqu'il voit cette échelle qui monte de lui jusqu'à son Seigneur, les échelons sont tous les niveaux du réel auxquels il est appelé à avoir accès. Ce sont des niveaux que chacun de nous porte en lui. Seulement, ces niveaux ne sont pas éveillés. L'enjeu est donc de les éveiller, par le travail intérieur. Par l'acquisition du potentiel d'énergie présent en nous. L'accomplissement intérieur, c'est l'Homme qui devient son Seigneur.

Dans l'Antiquité, les médecins étaient aussi des guérisseurs, des devins... Ils avaient une ouverture spirituelle que l'on ne retrouve plus dans la médecine actuelle, matérialiste. Quel est pour vous la définition d'un bon médecin ?

C'est celui qui ne sépare pas le corps et l'esprit, en dialogue permanent. Si le médecin ne rentre pas dans ce dialogue, il passe complètement à côté de la vraie médecine. C'est un immense sujet, celui-là ! On a complètement oublié que la chair et l'esprit sont une seule et même réalité. Tant que le médecin n'amène pas son patient à entrer dans cette conscience, il travaille contre le microbe, au lieu de travailler avec le microbe.

Qu'est-ce que vous appelez « travailler avec le microbe » ?

C'est-à-dire que le système HLA [1] est appelé à intégrer le microbe, et non pas à le tuer. À l'intégrer à l'intérieur de l'être. Dans ce cas, rien n'est démoli autour. Alors que la médecine arrive avec un arsenal de défense qui abîme le corps. Et qui tue peut-être le microbe – et nous lui en sommes reconnaissants, seulement, il y a souvent beaucoup de dégâts à côté. Nous sommes dans une médecine extrêmement violente, au lieu d'entrer dans une intelligence subtile de la matière.

En ce sens, diriez-vous que le microbe serait le chaînon manquant qui nous permettrait de faire ce travail d'unité, de reliance du corps et de l'esprit ?

C'est une chose possible... Il se peut que le microbe soit l'agent qui vient nous rappeler que nous avons à faire un travail sur nous-même, et nous ramène dès lors à l'essentiel. Mais cela demande beaucoup de nuances... Nous retrouvons là tout le problème du bien et du mal ; il n'y a pas de mal en soi.

Comment les mythes s'articulent-ils au symbolisme du corps ?

Les mythes comportent très souvent des histoires reliées au corps. Si vous prenez la Bible, il y a le talon d'Isha, la hanche de Jacob, les cheveux de Samson... Il existe énormément de références au corps ! Vous en avez aussi dans les mythes grecs, avec le pied d'Œdipe blessé, le foie de Prométhée dévoré par l'aigle. C'est donc très intéressant d'aller voir ce qui se passe là... Apprendre à lire le corps, c'est être attentif à son dessin, savoir décrypter les formes du labyrinthe anatomique, et c'est donc aussi entendre ce que nous disent les grands mythes de l'humanité sur la nature et la fonction subtile de chacun des organes.

Quelle est donc la clé de compréhension de ce lien symbolique ?

Il s'agit d'entrer dans l'intelligence du mythe et d'essayer d'en apporter la signification profonde. Il y a là encore plusieurs niveaux de compréhension. Si vous prenez le mythe d'Œdipe, il est bien certain que Freud l'a étudié à un plan totalement horizontal, alors que le mythe d'Œdipe, s'il est étudié de manière subtile, à un plan vertical, est quelque chose de magnifique. Œdipe, contrairement à ce qui est communément admis, est un être qui se réalise dans sa totalité. Dans toute sa beauté. C'est une véritable initiation qu'il accomplit. J'ai écrit un livre à ce sujet : « Œdipe Intérieur » (voir « Pour aller plus loin »).

À propos d'initiation, vous avez co-écrit un ouvrage sur ce thème, avec Pierre-Yves Albrecht [2]. Quel est l'impact du manque actuel de rites initiatiques ?

Ceux-ci font cruellement défaut dans notre société ! C'est tragique... Les jeunes ne savent plus quoi faire avec toute cette violence présente naturellement à l'intérieur d'eux. Ils sont complètement démunis. D'autre part, ils cherchent une autre dimension de lecture de la vie, c'est pourquoi certains font le choix de partir vers Daesh qui leur apporte, certes, un faux idéal, mais qu'ils croient réel. Il ne faut pas s'en étonner, nous n'avons rien à leur proposer ! Il est donc essentiel et urgent de réintroduire des rites d'initiation ; que tout jeune découvre « l'animal » qu'il est. Dans toute sa beauté – il ne s'agit pas du tout d'en parler de manière négative ! Au contraire, il faut montrer aux jeunes qu'il est possible de passer d'un état « animal » à un état de dieu. Sans quoi, les jeunes peuvent en venir à jouer les faux dieux. Ça donne les tyrans du monde ! Ils usent alors d'une violence aveugle, qui n'est plus une énergie de vie positive, seulement une force destructrice.

Par rapport à votre exégèse des Écritures, quelle est votre conception de la conscience ?

On ne parle pas du tout, là, de la conscience morale ! Mais bien de l'ouverture de conscience ; d'une intelligence nouvelle qui nous est donnée à chaque étape de réalisation de l'être, de ses énergies potentielles. On assiste alors à une montée de connaissance. Avec cette connaissance, arrive la sagesse. Sagesse et connaissance forment la conscience. C'est une ouverture d'esprit incroyable ! Ce qui fait que l'on arrive à parler un langage qui nous rend complètement étranger au langage ordinaire. Et l'on a beaucoup de mal, après, à entrer en relation avec les personnes qui ont un langage ordinaire. On s'ennuie beaucoup avec eux (Rire) !

Cette réalisation (de la conscience) survit donc à la mort du corps ?

C'est évident ! Le corps est très accidentel. Il est donné à l'homme parce qu'il est revenu à la case départ, compte tenu qu'il n'a pas fait le chemin proposé par son Seigneur. Il est donc revenu dans un état « animal », mais ce n'est pas son état normal. Son état, c'est vraiment l'état de toute cette dynamique qui le conduit vers la dimension seigneuriale de son Être. L'Homme est un dieu. C'est dit dans les Évangiles.

Est-ce à dire que dans cette dimension-là, l'Homme n'a pas besoin de son véhicule corporel ?

En tout cas, il dispose d'un autre véhicule. Peut-être est-ce un corps, mais c'est un corps subtil. Un tout autre corps, transfiguré. Mais je ne peux pas vous l'affirmer, je n'en sais rien...

Tout ce travail sur le subtil vous met-il en paix avec la mort ?

(Rire) Il serait temps, non ?! J'arrive tout près... Évidemment, on ne sait jamais au dernier moment comment on réagira, parce qu'il y a toujours une petite « bestiole » en nous, insoupçonnée. Mais, apparemment, je n'ai absolument pas peur de la mort. Je l'accueille avec beaucoup de tendresse, même. Cela ne m'empêche pas de vivre chaque jour avec intensité. Le temps ne compte pas, vous savez. Depuis mon enfance, je me dis : « L'intensité, seule, compte ! » ■

(1) Le système immunitaire utilise les HLA (« Human Leukocyte Antigen » ou antigènes des leucocytes humains) pour distinguer les cellules du soi et celles du non-soi.

(2) Pierre-Yves Albrecht est le fondateur du Foyer des Rives du Rhône qui accueille des jeunes souffrant de dépendance. Il a créé l'Académie Aurore (www.academieaurore.ch) où il propose une voie de l'initiation à toute personne en transformation, quel que soit l'âge.

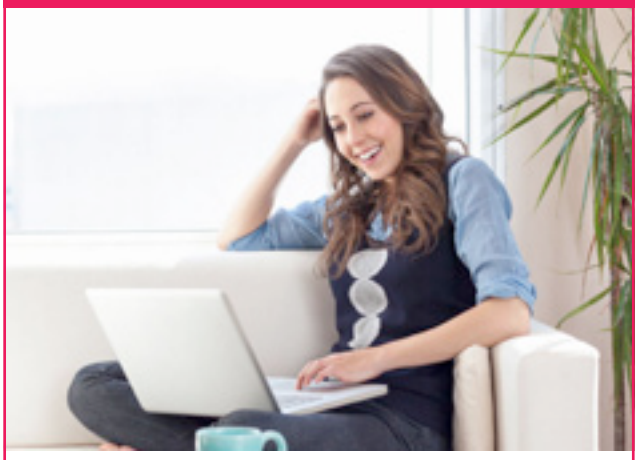
À lire:

Parmi ses (nombreux) ouvrages, épinglons : *Le Seigneur et le Satan. Au-delà du Bien et du Mal* (février 2016), *Le symbolisme du corps humain* (Nouv. éd. 2000), *« Va vers toi » La vocation divine de l'Homme* (2013), *Œdipe intérieur* (2008), *La parole au cœur du corps. Entretiens avec Jean Mattoupa* (1997), etc. Tous ont été publiés chez Albin Michel. Notons aussi *L'initiation*, co-écrit avec Pierre-Yves Albrecht (Les Éditions du Relié, 2013).

POUR ALLER PLUS LOIN

Annick de Souzenelle, www.souzenelle.fr & www.annick-de-souzenelle.fr

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



- Un **éditorial inédit** ou un article en avant-première
- Des liens vers des **sites** ou vers des **vidéos**
- Des **offres promotionnelles** pour des **livres** ou des **DVD** de notre médiathèque

Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, allez à la page d'accueil de

www.neosante.be

et **inscrivez-vous**

ARTICLE

LE TOUCHER, un sens trop négligé

Un bébé ne pleure que pour trois raisons : la faim, la douleur ou la perte de contact peau-à-peau avec sa maman. Le toucher maternel est tellement important pour le petit d'homme que la plus grande zone de son cortex est dévolue à cette perception sensitive. S'il manque de sécurité affective, il risque d'en pâtir toute sa vie. Pour décoder certains troubles de l'enfance, il sera donc utile de rechercher une éventuelle carence de câlins périnataux. Et pour comprendre certains symptômes chez les adultes, de voir si la tendresse et le contact charnel ne font pas défaut.

ARTICLE N° 93

Par Jean-Brice Thivent

Vous connaissez peut-être l'expérience suivante : vous privez un bébé singe du contact de sa mère et de toute source de nourriture. Au bout de quelques jours, vous le mettez face à deux cages contenant pour la première un plateau de nourriture, et pour l'autre une fourrure de singe. Quel choix croyez- vous qu'il fera ? La fourrure bien sûr, car les mammifères ont d'abord besoin de nourriture affective (contact peau à peau) pour grandir et évoluer en étant sécurisé. Concernant les primates, les expériences du psychologue américain Harry Harlow ont montré, dès la fin des années 1950, l'importance du contact physique entre la mère et son petit dans le développement du singe rhésus. Et l'on sait également l'importance du toucher dans le développement psychologique des enfants : privés de contact physique, ils peuvent plonger dans un état dépressif, comme en témoignent les tristement célèbres orphelinats de l'ère Ceausescu, en Roumanie.

L'angoisse de séparation

Chaque espèce vivante a un sens dominant. Pour le chien, c'est l'odorat, pour la chauve-souris, c'est son sonar, l'aigle quant à lui, survit grâce à sa vue... Chez l'homme adulte, nous nous servons essentiellement de la vue et de l'ouïe pour appréhender le monde. Ce n'est pas le cas pour le nouveau-né qui vient de sortir d'un milieu clos, humide et noir ! Le premier sens à se développer chez l'embryon est le toucher. Ce sera le sens dominant du bébé et il restera toute notre vie un outil de perception très sensible. La plus grande zone de notre cortex (la zone post-sensitive) est d'ailleurs entièrement dévolue au contact, et plus particulièrement au contact maternel [1] lorsque nous sommes de jeunes enfants. Cela signifie que le nourrisson n'est rassuré qu'au contact de la peau de sa mère (l'odorat participe aussi à cette sécurisation). Séparé de sa mère (c'est-à-dire en perdant le contact peau à peau), un bébé ne se sent plus en sécurité. Pour son cerveau, c'est comme s'il était abandonné et livré à lui-même dans la nature hostile. À tout moment, il peut être la proie d'un prédateur. C'est alors que la zone post-sensitive « s'allume », signalant une alerte vitale. Très vite, le bébé se mettra à pleurer pour appeler sa mère [2]. Un bébé ne pleure que pour trois raisons : la faim, la douleur, ou la perte de contact peau à peau. Dans les trois cas, il est dans une angoisse de séparation qui ne sera soulagée qu'au contact de sa mère (C'est elle qui est censée biologiquement nourrir, soulager et protéger).

Le premier sens à se développer chez l'embryon est le toucher. Ce sera le sens dominant du bébé et il restera toute notre vie un outil de perception très sensible.

L'hormone de l'attachement

Une personne n'ayant pas été suffisamment sécurisée par le contact peau à peau avec sa mère risquera, à l'âge adulte, d'être en proie à des angoisses inexpliquées. Elles sont l'expression d'un besoin de sécurité affective non satisfait, mémoire d'une mère trop distante quand nous avions besoin d'être rassurés. Chez le rat, divers travaux ont mis en évidence l'importance du toilettage et du léchage maternel sur sa progéniture : plus les petits sont léchés après leur naissance, et moins le taux d'une hormone de stress, comme la corticostérone, est élevé. Le toucher est le sens de l'amour et de la sécurité affective. Par le portage d'un bébé, un câlin, un massage ou des caresses lors d'un échange amoureux, nous sécrétons l'hormone de l'attachement, l'ocytocine. Cette hormone est aussi celle du lien qui nous rassure et nous sécurise sur le plan affectif tout au long de notre vie. Elle est d'ailleurs aussi considérée comme l'hormone de la fidélité dans le couple. L'ocytocine nous rend confiant en nous-même et en notre partenaire. C'est un filtre d'amour. Alors, touchez votre conjoint si vous souhaitez le garder pour vous !

Les avantages de l'épouillage

Cette relation entre le toucher et l'amélioration du lien affectif s'exprime à travers l'une des principales fonctions de l'épouillage chez les singes bonobos. Des chercheurs viennent de découvrir que cette activité modifie l'activité de la peau, qui devient alors plus efficiente dans la conservation de la chaleur interne du corps. Le singe conserve ainsi plus d'énergie qui sera utilisée pour la reproduction et la recherche de nourriture. On savait déjà que l'épouillage est une façon de créer du lien social, d'éliminer des tensions au sein du clan. On comprend ici que « *chercher des poux* » est l'équivalent de cette caresse dans les cheveux, source de chaleur corporelle et de tendresse. Les enfants « tête à poux » demandent inconsciemment la caresse de leur mère. Ils cherchent ainsi un contact bienveillant qui apportera de la chaleur et de la sécurité affective.

Des caresses contre les escarres

Ce qui est vrai pour l'enfant l'est aussi pour les personnes âgées qui se sentent délaissées. Abandonnées dans leur lit, privées de contact physique chargé d'un minimum de tendresse, elles développent souvent des escarres. Escarres est l'anagramme de caresse ! Les escarres sont des lésions (ulcérations) de la peau dont l'origine médicale est attribuée exclusivement aux pressions et frottements répétée quand l'on reste alité ou en fauteuil roulant. Mais toutes les personnes longtemps alitées ne souffrent pas d'escarres. Seules celles qui manquent de contact charnel chargé d'affect développeront ce type de lésions. La circulation se ralentit localement, la peau perd peu à peu sa sensibilité à l'image du malade qui est privé de contact chaleureux. On sait d'ailleurs, en milieu hospitalier, que la prévention des escarres passe entre autres, par le massage. Mais un massage mécanique ne saurait remplacer un toucher chargé d'affect et de bienveillance.

Le docteur Olivier Florent [3] raconte l'histoire d'une rencontre qu'il a faite à l'hôpital psychiatrique avec une femme atteinte de démence qui n'arrêtait pas de hurler ses angoisses toute la journée. Il fit l'expérience de lui prendre tendrement les mains. Cette femme réagit en prenant à son tour la main de ce médecin et l'amena jusqu'à sa joue pour se donner une caresse. Elle a ensuite embrassé cette main et durant toute l'après-midi suivant cette rencontre, cette femme a cessé de hurler. Elle fut rassurée par ce simple contact charnel comme un bébé serait rassuré dans les bras de sa mère. Que ce soit le nouveau-né qui pleure, l'enfant qui « attrape » des poux ou la personne âgée alitée qui fait des escarres ou qui est angoissée, ils sont tous en demande de contact charnel, de câlin et de tendresse. A tous les âges de notre vie nous avons besoin d'être touché par des mains accueillantes pour notre équilibre affectif. Aux États-Unis, il n'est pas rare de trouver sur les trottoirs des personnes offrant un câlin gratuit (Hug) comme s'il fallait compenser l'excès de matérialité et de technologie qui caractérise notre société capitaliste. Une société qui instrumentalise le corps, qui offre tout sauf l'essentiel, le contact peau à peau, premier langage de l'amour, si important dans les sociétés traditionnelles.

Nous allons voir que ce contact est peut-être l'un des éléments clefs pour redonner à une certaine jeunesse occidentale le goût de l'effort, le courage face à l'adversité, tout en conservant des valeurs comme l'écoute, la conscience de l'autre et le respect de son prochain.

Les câlins maternels contre l'échec scolaire

Dans ce qui précède, j'ai essayé de montrer l'importance du toucher dans la construction de notre équilibre affectif. Nous allons maintenant découvrir les liens insoupçonnés entre le contact maternel dans notre enfance et notre relation au travail.

Vous devez savoir, si vous êtes abonné à *Néosanté*, que la peau est principalement associée au conflit de séparation (voir eczéma, psoriasis, allergies...). Ce que l'on sait moins, c'est qu'elle est une interface d'échanges et de mémorisation.

Chez les animaux, un des plus importants modes de communication se fait par le toucher. Les informations et la transmission des connaissances passent par le contact. Ils se lèchent, se grattent... certains insectes se frottent les antennes... Ils enregistrent et mémorisent ainsi des informations sur leurs états réciproques et sur ce qui leur permettra de s'adapter à leur environnement. La transmission d'informations et leur mémorisation passent par le toucher, et donc par la peau. La zone du cerveau qui gère la peau, et donc les conflits de séparation, est très proche et en lien subtil avec celle qui gère la mémoire courte.

Un enfant qui n'est pas suffisamment touché par ses parents aura plus de difficulté à retenir les informations qu'il reçoit à l'école ou celles de ses leçons apprises à la maison.

C'est ce qui permet de comprendre le lien biologique existant entre le toucher et nos capacités de mémorisation. Un enfant qui n'est pas suffisamment touché par ses parents aura plus de difficulté à retenir les informations qu'il reçoit à l'école ou celles de ses leçons apprises à la maison. Or, comme le système scolaire est basé sur « l'apprentissage par cœur », le manque de « cœur » (ou de câlins dans l'enfance) est une des causes de l'échec scolaire. Un enfant qui mémorise mal est un enfant avide de gestes de tendresse.

Le contact maternel et l'attitude face au travail

Le monde de la ruche nous apporte une illustration biologique de la relation travail-contact maternel. Le rôle de la reine est essentiel dans le comportement des abeilles de sa colonie (qui sont sa descendance). Si l'on sépare la reine de ses ouvrières par un petit grillage empêchant tout contact (donc entre la « mère » et ses « filles »), très vite la ruche se désorganise. Précisons ici qu'on n'enlève pas la reine, on place juste une petite grille empêchant seulement le contact physique. Les ouvrières deviennent alors reproductrices et elles négligent les travaux qui sont habituellement les leurs. La désorganisation est totale. Les ouvrières peuvent voir ou entendre la reine et pourtant, elles agissent comme si celle-ci n'existait pas.

C'est le conflit des enfants qui n'arrivent pas à s'investir dans leur travail ou qui s'arrêtent brutalement de travailler à l'école. Ils sont intelligents, ils travaillent très bien et du jour au lendemain, c'est la rupture totale avec l'école. Regardez : les ouvrières négligent les travaux qui sont habituellement les leurs. L'enfant va négliger le travail qui est habituellement le sien pour la seule et bonne raison qu'il n'a plus de contact avec sa mère. Le changement d'attitude d'une mère devenant plus froide, distante, préoccupée, négligente, ainsi que les divorces ou d'autres sources de rupture de contact maternel, peuvent être à l'origine de difficultés scolaires. Ces difficultés sont souvent incompréhensibles si l'on ne connaît pas cette lecture éthologique des conflits [4].

Cette désorganisation face au travail scolaire me fait penser au syndrome de déficit de l'attention dont souffrent de nombreux enfants aujourd'hui. Ces enfants incapables de se concentrer sur une tâche souffrent aussi sans doute d'une carence de contact maternel.

Contact maternel : la voie vers le courage

Mettons-nous maintenant dans la peau d'un enfant qui n'a jamais été touché par sa mère, qui n'a jamais reçu de gestes d'affection. Cet enfant sera sûrement profondément angoissé. Il essayera à maintes reprises de recevoir du contact de sa mère. Mais celle-ci va à chaque fois le rejeter. L'enfant ira parfois jusqu'à la délinquance pour recevoir au moins des coups de sa mère. Il fera alors des « bêtises », se mettra hors-la-loi pour attirer l'attention de ses parents. Se faire frapper, c'est toujours mieux que l'indifférence ! Quelle qualité faudra-t-il alors à cet enfant pour aller vers sa mère en espérant être pris dans ses bras ? De la persévérance, de l'abnégation... pas seulement. C'est du courage qu'il lui faudra pour revenir vers une mère froide. Car c'est à chaque fois plus terrible de se faire rejeter.

L'accueil du nouveau-né contre le ventre de la mère, l'allaitement, le portage, les câlins et les caresses du soir sont essentiels au développement de l'enfant, à son équilibre affectif ainsi qu'à son rapport au travail.

Regardons ça sur le plan généalogique. Prenons une femme qui, toute sa vie, n'a pas été touchée ni câlinée par sa propre mère. C'est comme si ses efforts incessants pour recevoir un peu de contact et de tendresse avaient épuisé la quantité de courage familial. La conséquence généalogique (projet-sens) est que les enfants de cette femme n'auront plus le courage d'affronter des situations difficiles ; pour cette femme, chaque fois qu'elle fît preuve de courage en essayant de se rapprocher de sa mère, cela n'a rien donné, si ce n'est du rejet. Le cerveau en déduit : avoir du courage ne sert à rien. Cela devient l'injonction transmise à la descendance. Et dès qu'il s'agira de faire le moindre effort, ses enfants baisseront vite les bras, n'ayant plus aucun courage face à l'adversité et au travail.

Les modes de communication tournés vers les nouvelles technologies (écran, portables...), l'instrumentalisation et la marchandisation du corps,... nous éloignent de la communication par le toucher. Pourtant, l'accueil du nouveau-né contre le ventre de la mère, l'allaitement, le portage, les câlins et les caresses du soi... sont essentiels au développement de l'enfant, à son équilibre affectif ainsi qu'à son rapport au travail.

Ces dernières années, toutes les orientations éducatives donnent la priorité au langage verbal, aux savoirs intellectuels ou encore à l'autonomie... Mais comment construire son autonomie sans sécurité affective ? Les parents reçoivent des injonctions de leur pédiatre telles que : « *Surtout ne prenez pas trop votre bébé dans les bras quand il pleure !* », « *Ne l'allaitez pas trop longtemps* », « *Ne le portez pas continuellement contre vous... vous allez en faire un enfant gâté* » ! Je ne pense pas que dans les sociétés traditionnelles où le portage du bébé est continu toute la journée, les enfants soient plus capricieux que dans notre société occidentale. Au contraire, une éducation basée sur le contact peau à peau (portage-massage comme en Inde par exemple) est à la fois sécurisante et propice au développement de qualités humaines comme la volonté et le courage. ■

NOTES :

1. Les ¾ de cette zone post-sensitive traitent exclusivement du contact à la mère, le quart restant étant réservé essentiellement au contact avec le père et ensuite aux autres membres du clan.
2. Dans la nature, la mère est celle qui est censée être toujours à proximité de sa progéniture pour la protéger
3. Dr Olivier Florent auteur du livre : « *Aimer après la foudre et l'orage -Secrets bien gardés de la fidélité* » – Edition du cerf.
4. Approche développée par Gérard Athias.

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.alsacenaturo.com

CAHIER DÉCODAGES

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.

néosanté éditions

DÉCODAGE 250 — LES SOURCILS

ou l'incompatibilité d'humeur

La maladie

Quittons un instant le monde des maladies pour nous intéresser à une partie du corps très visible qui joue un rôle important dans l'expression de notre personnalité et qui fait parfois peur aux autres, aux personnes qui ne supportent pas les gros sourcils en bataille.

Les sourcils désignent les saillies arquées, plus ou moins prononcées, qui se situent au-dessus de l'orbite des yeux, et l'ensemble de poils qui garnissent cette saillie.

Les sourcils sont les remparts des yeux : leur rôle est de protéger les yeux contre la sueur, les poussières, les corps étrangers et la lumière (le froncement des sourcils sert à modérer l'impression de la lumière). Accessoirement, ils servent aussi à décorer, à embellir les yeux (les femmes le savent bien) et ils jouent un rôle dans notre physionomie et notre beauté.

L'étymologie

Le mot sourcil vient du latin « supercilium » = au-dessus des cils, des paupières. Afin de mieux comprendre cette étymologie, on s'intéresse à d'autres mots latins proches qui nous donnent des pistes pour partir à la recherche des conflits concernés par les sourcils :

- -« *conciliatio* » : association, union ; bienveillance, inclinaison, penchant ; acquisition ;
- -« *conciliatus* » : dans les bonnes grâces de quelqu'un, favorable, bien disposé ; union, liaison ;
- -« *conciliare* » : assembler, unir, associer, concilier, gagner, rendre bienveillant, rapprocher ; se ménager, se procurer, ménager, procurer ;
- -« *concilium* » : union, réunion, assemblage, assemblée, de « cum » = avec, et du verbe archaïque « calare » = appeler, convoquer.

L'étymologie nous enseigne donc que les sourcils sont au-dessus de la conciliation, au-delà de toute tentative de conciliation. Quand il n'est même plus possible de se réunir, il n'est plus envisageable de se réconcilier. L'incompatibilité est totale. On ne pourra jamais se réconcilier. Tu es dans mes mauvaises grâces à jamais, et inversement. Recherchez les divorces, les ruptures familiales définitives, les disputes entre associés (assemblée générale, conseil d'administration,…).

L'écoute du verbe

Sourcils = sourd / si. Quelles sont les choses que je vois, mais que je ne veux pas entendre, à moins que… ? Il y a du petit secret là-dessous. Recherchez les pseudo-secrets familiaux à propos de choses vues et connues de tous, mais dont on ne parle jamais. Le faire et le voir, on peut, mais pas le dire et l'entendre. C'est la peur du bouche à oreille, de la mauvaise réputation verbale. Ce qu'on voit n'est rien tant qu'on n'en parle pas. Je peux supporter la culpabilité relative à ce que j'ai fait, tant qu'on ne m'en parle pas et que je ne doive pas en parler. Une autre façon de faire l'autruche, en mettant ses oreilles en terre.

Le sens biologique

Vu le double rôle de l'arcade sourcilière, elle sera touchée par des conflits de dévalorisation (atteinte de l'os) soit dans une tonalité de protection de l'œil, soit dans celle d'embellissement de l'œil. Je n'ai pas réussi à me protéger du regard de untel, qui me salit, me rend moche. Vu la position des sourcils au-dessus des yeux, cela pourra être en lien avec une vue vers le haut, par exemple liée au père ou aux valeurs sacrées (religieuses, morales).

Quand on « fronce les sourcils », il s'agit d'une marque de mécontentement, qui fait aussi apparaître de la mauvaise humeur sur le visage. Recherchez les mémoires de culpabilité par rapport aux jugements reçus de la part de toutes les figures du pouvoir et de l'autorité (père, mère, instituteur, professeur, directeur,…), des êtres « sourcilleux » que nous avons rencontrés, c'est-à-dire hautains, orgueilleux, sévères, et pointilleux.

Au contraire, « ne pas sourciller », c'est rester impassible. Voici sans doute ce que recherchent celles qui épilent leurs sourcils ou qui envoient leur homme chez le barbier pour affiner leurs antennes. Car sourciller, c'est exprimer son émotion, manifester son trouble parfois, sa déconvenue, sa gêne. Il faut mettre un frein à son émotion car un jour elle s'est exprimée et c'était l'horreur. Les sourcils sont la mémoire de cet événement dramatique et, tant qu'il fait souffrir, on préfère ne plus les voir.

Enfin, le stress peut simplement venir d'un ancêtre à gros sourcils qui a été méchant, violent, violeur,…et depuis lors il y a un programme « pas de sourcils = pas de soucis » dans la famille. Cela fonctionne comme une allergie : un très mauvais souvenir (violence familiale) est associé dans l'inconscient à un autre élément (les sourcils) et, en présence de l'un, notre cerveau inconscient craint d'avoir affaire à l'autre (« gros sourcils = gros soucis »).

Bernard Tihon

DÉCODAGE 251

L'ABCÈS
et la maladie de Verneuil

L'abcès

Un abcès est une collection de pus constituée à partir d'un foyer d'infection local aux dépens des tissus normaux ou une collection de pus constituée dans une cavité séreuse. Les abcès peuvent se développer en n'importe quel endroit du corps. Il existe des abcès profonds (au foie, au rein, au poumon, au cerveau…) et des superficiels, ceux-ci étant accessibles à la vue et/ou au toucher (au doigt, au cou, au dos, à l'aisselle, à l'aine, aux dents…). Un abcès que l'on dit chaud est le signe d'une réaction inflammatoire de l'organisme au développement de certaines bactéries. Dans ce cas, les symptômes sont les suivants : rougeur, gonflement, douleur, fièvre, suppuration. Il peut se résorber spontanément ou s'enkyster ou encore se rompre dans les tissus voisins par une ou plusieurs fistules. Le traitement médical se fait par drainage et prise d'antibiotiques.

La maladie de Verneuil

Non, il ne s'agit pas d'une maladie dont aurait souffert le cinéaste Henri Verneuil. C'est le nom qu'on a donné à la forme chronique d'une maladie appelée hidrosadénite qui est l'inflammation des glandes sudoripares. La suppuration siège le plus souvent dans la région de l'aine, des fesses, du périnée ou de l'anus. Elle se caractérise par la formation de placards fibreux irréguliers. La maladie évolue par poussées douloureuses et chroniques, sur plusieurs mois voire plusieurs années, laissant des cicatrices en brides. Le traitement par antibiotiques se révélant inefficace, on se contente d'appliquer localement des antiseptiques. Parfois on pratique une ablation chirurgicale pour enlever le tissu fibreux.

L'étymologie

Le mot abcès vient du latin « abscessus » = éloignement, absence, retraite, de « abscedere » = s'éloigner, s'en aller, abandonner, renoncer. Il y a donc une notion de séparation dans le conflit biologique de l'abcès, mais aussi de retraite personnelle, c'est un peu comme si le malade se retirait dans son abcès loin du monde pour s'y lover. D'autre part, on utilise en français, au sens figuré, l'expression « crever un abcès » = extirper un mal, un abus, vider un problème.

L'écoute du verbe

Abcès = a b c = le début de l'alphabet. C'est dans le commencement des choses que le problème a pris naissance. Un abcès nous ramène à ce commencement, à la recherche d'une impureté que l'on peut maintenant enfin nettoyer.

L'abcès au poignet de Miranda

Cet exemple va nous aider à comprendre le sens délivré par l'étymologie et l'écoute du verbe. Miranda fait une brillante carrière dans sa société, mais au début de celle-ci, poussée par d'autres alors qu'elle n'était pas d'accord, elle a signé de la main droite un document qui a discrédité un collègue rival qui, par la suite, verra sa carrière freinée. Miranda n'est pas une arriviste, c'est une belle âme qui s'en voudra longtemps de cette trahison initiale qui l'éloignera de cet ami. Jusqu'au jour où, ayant gravi suffisamment d'échelons, elle a la possibilité de se racheter et de lui offrir une promotion digne de sa valeur. Un magnifique abcès au poignet droit viendra alors l'aider à nettoyer ce qui a pourri le début de sa carrière et l'aider à comprendre le poids de ces choses passées. Elle peut réparer tranquillement son ABC.

Le sens de l'abcès

Un abcès aura bien sûr une signification différente suivant sa localisation. Mais Alain Scohy nous suggère de retenir que, dans la plupart des cas, ce sont des tissus du derme qui sont touchés et que l'abcès est formé de germes, des staphylocoques le plus souvent, qui sont fabriqués sur place par les microzymas de l'organe concerné (il ne s'agit donc pas d'une contamination extérieure comme on le croit trop souvent) après la solution d'un conflit de type **souillure**. Je me suis senti(e) souillé(e) dans cette partie du corps et j'ai voulu me protéger, mettre un bouclier, que je peux aujourd'hui démonter. L'auteur recommande la prise de suppléments de vitamine C naturelle pour accélérer le travail de reconstruction et l'élimination de l'abcès.

Se sentir souillé(e), cela peut être aussi se sentir humilié(e) par le regard des autres, leur regard de pitié. Et, vu que les conflits de dévalorisation et de séparation ne sont jamais loin, il y aura souvent une tonalité de ne pas se sentir intégré(e) et d'être rabaissé(e). Enfin, la souillure, c'est aussi l'arrachement, la peur d'être dévoré(e) qui nous vient de nos mémoires ancestrales. Il y a donc aussi une notion de peur d'être « mangé(e) » par un agresseur. Dans l'histoire de Miranda, ce sont les « autres », des supérieurs hiérarchiques, qui l'ont poussée à trahir, qui lui faisaient peur. Elle préférait que ce soit son ami qui se fasse manger à sa place.

Le sens de la maladie de Verneuil

Gérard Athias a donné un décodage pour une maladie de Verneuil : double blocage antéro-postérieur, d'où il est impossible d'attaquer et de fuir ; la seule solution possible, c'est de bloquer. C'est la solution du putois, qui n'a pas les crocs du tigre pour mordre, ni les pattes de la gazelle pour s'enfuir : il envoie une odeur pestilentielle pour faire fuir son agresseur. Quand nous, humains, sommes dans une situation où on ne peut ni avancer ni reculer, la seule chance de survie est de bloquer. Et aussi d'appeler quelqu'un au secours pour venir nous aider par un marquage du territoire surpuissant, en mettant notre pus partout. Mais le cerveau, quand on lui demande inconsciemment de mettre du pus, il ne peut le mettre que dans notre corps. La conscientisation du conflit et sa solution permettront de le faire sortir enfin du corps.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site www.neosante.eu

DÉCODAGE
252

LE VERTIGE
ou l'intrusion sur mon territoire

L'étalon qui tourne

L'étalon tourne autour de ses femelles quand il veut dissuader le mâle étranger qui approche. En termes humains, nous pouvons traduire cela en conflit d'intrusion sur mon territoire. Il faut le protéger (cervelet = cerveau protecteur).

Un autre comportement animal observé consiste à tourner l'un sur l'autre pour économiser l'espace quand celui-ci est tout petit. Dans ce cas-ci, le conflit de territoire s'énoncera autrement : on restreint mon espace vital. Enfin, dans le film *La Marche de l'Empereur,* nous voyons les manchots organiser une véritable tournante pour se protéger du vent glacial, de manière à ce que chacun subisse autant le froid (à l'extérieur) qu'il ne profite du chaud (à l'intérieur).

L'étymologie

Le mot vertige vient du latin « vertigo » = mouvement tournant, du verbe « vertere » = tourner. Au sens figuré, le Robert définit le vertige comme étant l'état d'une personne qui ne sait plus ce qu'elle fait, où elle est. Il y a ici une notion d'indécision, de désorientation spatiale, de perte de repères (manque de père ?).

L'écoute du verbe

Vertige = vert(es) / tiges = conflit de ne pas ou de ne plus avoir de vertes tiges, de ne plus avoir d'aussi bonnes jambes qu'avant, conflit lié à la motricité des jambes. Ou conflit de ne pas avoir de tige(s), de racines, d'être désaxé(e), de ne pas avoir un mât solide auquel se raccrocher.

Le sens biologique

Il y a vertige et vertige car c'est un symptôme qui peut avoir de nombreuses origines. Lors de véritables vertiges, il y a la sensation que le décor tourne autour du patient, une perte d'équilibre, souvent accompagnée de nystagmus aux yeux. Il s'agit d'un trouble cérébral, d'une erreur de sensation, sous l'influence de laquelle le malade croit que sa propre personne ou les objets environnants sont animés d'un mouvement giratoire ou oscillatoire. On distingue les vertiges périphériques qui trouvent leur origine dans un trouble de l'oreille interne, et les vertiges centraux qui sont causés par le cervelet, qui est dans l'impossibilité de répondre correctement aux stimulations. Quels sont les événements vertigineux à l'origine de tout cela ?

Parmi les vertiges d'origine auriculaire, il y a le vertige paroxystique positionnel bénin, lié au déplacement de petits cristaux dans les canaux de l'oreille interne. Qui dit oreille dit conflit auditif : je ne supporte pas d'entendre quelque chose, quelque chose qui me déstabilise, et je ne veux surtout pas que cette parole entre au plus profond de moi, d'où il faut que je change radicalement ma trajectoire de vie si je ne veux pas mourir ici. Les segments de l'oreille qui sont touchés ont pour nom le vestibule ou le labyrinthe et à eux seuls ils sont porteurs de pistes conflictuelles. Qui se sent perdu comme dans un labyrinthe ? Qui se trouve encore dans le vestibule de la vie, hésitant à entrer ? Parfois le vertige est d'origine vasculaire, ce qui est vecteur de sens : dans une tonalité auditive, je n'arrive pas à me sortir d'un guêpier inextricable, d'une histoire tentaculaire dans laquelle je suis empêtré(e) alors que je suis tout près de réussir, dans un climat d'obéissance à la voix d'un dominant, ce qui est impossible de continuer à supporter.

Le cervelet, quant à lui, est la centrale de renseignement du cerveau sur la position dans l'univers ; il sera donc particulièrement sensible aux conflits avec les positions, toutes les positions dans la vie, réelles, imaginaires, symboliques ou virtuelles. « *Fais ceci* », « *fais pas ça* », « *mets-toi ici* », « *mets-toi pas là* »… tout cela donne le vertige. Le patient doit faire un choix dans sa vie, au présent immédiat et il n'arrive pas à se décider. Un sentiment de souillure y est parfois associé, comme par exemple pour un retraité qui n'a plus sa place dans la société, si ce n'est une place de m… Si l'origine du trouble est vasculaire, il y aura une connotation par rapport au clan et/ou par rapport à l'efficience du fonctionnement cérébral. Le vertige est la solution parfaite pour éviter à la fois de prendre position et de faire le grand saut dans le vide ou dans l'horreur familiale. La guérison passera par une prise de décision libre et ferme et un passage à l'acte.

Hétérophorie

Sans prétendre pouvoir ici explorer complètement le sujet des divers vertiges (il existe aussi des sensations ébrieuses qui proviennent du foie), on s'attardera sur une possible origine visuelle du problème, et plus particulièrement au niveau des muscles oculaires. Imaginons un cocher qui guide un attelage : si, sans s'en rendre compte, il tire un peu trop sur le rêne de gauche, le cheval va recevoir deux ordres contradictoires, continuer tout droit et aller à gauche, or à gauche il n'y a pas de route, donc il continue tout droit, mais il est déséquilibré et doit corriger par les chaînes musculaires pour ne pas tomber. Ce trouble de la phorie est une forme de strabisme latent, un œil ayant tendance à dévier (vers l'extérieur dans l'exemple qui précède) suite à une faiblesse dans la coordination des deux yeux. Les muscles oculaires doivent travailler davantage pour éviter une vision double. Les muscles du cou sont mis aussi à contribution. À la fin, la sensation de déséquilibre apparaît parce que les capteurs chargés de renseigner le cerveau sur sa situation dans l'espace reçoivent des messages troublés et anormaux. Ici, la maladie répond à un stress visuel, proche et dans le dos (là où les yeux ne peuvent pas voir mais essayent de voir quand même). Quel coup vache a-t-on reçu dans le dos de la part d'un proche ? Le proche qui fait des coups vaches dans le dos peut être au-dessus (parent) ou en-dessous (enfant) dans le représenté cérébral. En plus du décodage, la kinésithérapie aidera au bon positionnement de l'œil et au bon fonctionnement musculaire.

Le vertige de la découverte

L'écrivain Roger Martin du Gard nous dit qu'« *il est impossible de ne pas éprouver une espèce de vertige, à ces premiers contacts avec la Science, lorsqu'on commence à distinguer… quelques-unes de ces grandes lois qui ordonnent la complexité universelle !* » C'est sans doute ce qu'ont dû ressentir les premiers explorateurs du sens des maladies, quand ils ont compris que tout, et particulièrement la centrale de commande du corps, le cerveau inconscient, était programmé en termes biologiques de survie.

Bernard Tihon

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

INFECTION VAGINALE

Comme toute infection, celle-ci n'échappe pas à la règle. Elle survient donc dans la phase de conflit résolu, le plus souvent en pratique. Pendant la première phase, la phase active de conflit, cela se passe au niveau de la muqueuse superficielle du vagin qui fait des ulcérations. Symboliquement ces ulcérations servent à « agrandir » la cavité vaginale. Pourquoi ? Pour moins souffrir lors des relations sexuelles. Il existe donc une appréhension de ces relations sur le plan physique, pénétration douloureuse, acte douloureux. Une fois l'acte terminé, quel que soit le ressenti, le conflit douloureux est terminé et les ulcérations doivent se réparer, et cela se fait grâce à une bactérie. Il est évident que si le conflit n'est pas définitivement résolu, ce genre d'infection peut récidiver après chaque relation sexuelle. Pour guérir définitivement, il est nécessaire de chercher pourquoi les rapports sexuels sont redoutés, douloureux, et ceci se recherche dans la généalogie et dans l'histoire de naissance.

Dr Jean-Claude Fajeau (Suisse)

DOULEUR AU GENOU

Un homme de 30 ans vient consulter pour une douleur persistante au genou droit. Il est sportif et ne pratique plus aucun sport depuis un an. Les examens effectués sont tous négatifs. Il a vu ma plaque de kiné en chaînes musculaires GDS. Il veut tout essayer. Le déclenchant serait un simple débordement au football. Je l'examine et ne trouve rien de spécial. Je lui propose le décodage. Je lui explique comment le cerveau inconscient peut occulter un conflit sans solution et déclencher un symptôme physique. Il reprend un rendez-vous et revient en ayant réfléchi à son problème. Depuis son adolescence, il est en conflit avec l'autorité de son père. À 18 ans, il fait des études loin du cercle familial et ne reviendra presque plus chez lui. Il vit maintenant, autonome, avec sa copine. Ils décident de se marier. Elle veut un " BEAU MARIAGE ". Cela va l'obliger à renouer avec ses parents. Il n'a pas le choix. Son père n'a pas changé vis-à-vis de lui. Un soir, il invite ses parents pour organiser le mariage, et quand il ouvre la porte, son père lui dit : « *quand on reçoit des invités, on peut mettre une cravate !* » Ce n'est qu'une des nombreuses remarques qu'il doit supporter. Il comprend qu'il réactive sa souffrance d'adolescent et qu'il se sent contraint de se soumettre à nouveau. Il doit se plier, se mettre à genoux devant son père. La douleur morale s'est transposée en douleur physique. Il revient le lundi suivant et m'annonce qu'il a joué, le dimanche, au tennis, pendant 4 heures, sans aucune souffrance. Il me dit simplement qu'il a réglé le problème avec sa copine. Je n'ai pas besoin de savoir comment. Le but est atteint.

Daniel Govers (Belgique)

CANCER DE LA LANGUE

C'est avec un intérêt certain que je viens de lire votre article sur Michel Delpech. Mon père est décédé en 1975 des suites d'un cancer de la langue. Je me suis retrouvé dans certaines de vos explications. Nommer avec précision le début de la maladie est difficile sans connaître la personne et aussi sa vie. En ce qui concerne mon père, je suis allé à sa rencontre afin de tenter de « décoder » certaines choses. J'ai commencé à travailler en psychogénéalogie à une époque où le mot n'existait pas encore ! Après avoir suivi une première psychothérapie avec Boris Cyrulnik dans le début des années 90, j'ai poursuivi à la fin 90 par une méthode de psychothérapie « la cosmobiologie ». Cette méthode permet de découper le temps, de relier des événements à des émotions (et inversement) et d'avoir la faculté de renverser la vapeur quasi instantanément. Il est vrai qu'il faut avoir une bonne mémoire. Bref, je reviens au cancer de mon père. J'ai découvert qu'il portait un lourd secret (celui lié à ma venue sur cette terre) et aussi qu'il avait dû ravaler sa salive face à sa sœur. Son métier aussi était intéressant, il était secrétaire. Son père est décédé en 1957 (lui a 33 ans) et il a dû se plier aux ordres de sa sœur aînée qui voulait que ce dernier ne soit pas enterré avec leur mère. Il fut inhumé au carré des indigents. Il n'en a jamais parlé, j'ai découvert cela lors de mes recherches. J'avais 11 ans lorsqu'il est tombé malade, on l'a amputé d'une bonne partie de la langue. Je dois dire que j'ai développé un sens aigu de l'écoute, car j'étais le seul à le comprendre dès qu'il commençait à parler. Ma mère me confia aussi, à demi-mots, que l'état de santé de mon père avait commencé à se dégrader assez tôt (vers 35 ans). J'ai compris qu'elle me parlait de sa sexualité. La bouche est aussi un organe sexuel important. Le baiser, mettre la langue et tous les jeux qui accompagnent. J'imagine la frustration décuplée pour un homme souffrant d'impuissance et ne pouvant, en plus, plus utiliser un des premiers lieux du plaisir. Le « palais des saveurs », comme le nomme le Pr JOYEUX.

Serge PICARD (France)

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.

- Une lectrice française cherche le décodage de **l'astigmatisme**
- Une lectrice française cherche le décodage de **l'intelligence des enfants à haut potentiel**

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 (anonymat garanti sur demande)

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

JUDITH BLONDIAU & EDUARD VAN DEN BOGAERT à Charleroi

- **Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau,** animent le 19 mars à Charleroi une conférence sur « *Découverte de la Médecine Sensitive Coopérative*»
  Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Judith Van den Bogaert Blondiau** anime le 24 mars à Bruxelles un atelier sur «*La généalogie du bonheur*»
  Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be

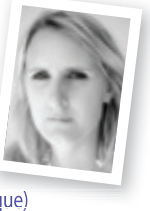
FRANCE

DR OLIVIER SOULIER en Dordogne

- **Jean-Philippe Brébion** anime du 10 au 13 mars à Montpellier une formation *« de l'école de Bioanalogie » (Cycle de 4 modules).*
  Info : contact@bioanalogie.com - www.bioanalogie.com
- **Christian Flèche** anime du 11 au 13 mars à Aix-en-Provence une formation sur *« Les bases du décodage biologique pratique» (6ème module).*
  Info : +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 17 au 20 mars à Paris un séminaire sur *« Le sens des désirs alimentaires : troubles de l'alimentation et de la digestion »*
  Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 18 au 20 mars à Lyon un séminaire sur *« L'empreinte de naissance»*.
  Info : contact@bioanalogie.com - www.bioanalogie.com
- **Annie Roux Bonnefoy** anime le 22 mars à Carnoux (Provence) un atelier sur *« Le décodage biologique des dévalorisations en lien avec la famille ».*
  Info : +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 31 mars au 4 avril en Dordogne un séminaire sur *« Le sens des désirs alimentaires »*
  Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 1 au 3 avril à Lyon un séminaire sur *« Présence dans la rencontre ».*
  Info : contact@bioanalogie.com - www.bioanalogie.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 6 au 10 avril en Ardèche un «*groupe de thérapie résidentiel*»
  Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 8 au 10 avril à Lyon un séminaire sur *« La maladie comme voie de guérison : système digestif et cardiovasculaire ».*.
  Info : contact@bioanalogie.com - www.bioanalogie.com

SUISSE

CORALIE OBERSON GOY à Monthay



- **Coralie Oberson Goy** anime les 5 et 6 mars à Monthey une formation sur *« Mettre des mots sur vos maux »* (Introduction au décodage biologique)
  Info & inscriptions sur www.decodage.ch
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 5 avril à Yverdon, le 6 avril à Moutier, , le 7 avril à Bienne et le 28 avril à Carouge une conférence sur *« La diététique biologique – problèmes de poids»*
  Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrephilae.com

QUÉBEC

GERARD ATTHIAS au Québec

- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 9 avril à Montréal une table ronde sur le thème *« Le diabète»*
  Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca
- **Gérard Athias & Luc Parret** animent du 14 au 17 avril à Saint-Hyacinthe (QC) un séminaire sur *« La biologie & travail sur la pinéale »*
  Info : 00 (1) – (450) 922 8766 - murforg@gmail.com

ÉVIDENCE DU SENS

La chronique de la Loi du Principe

LA MALADIE DE LYME, SELON LA LOI DU PRINCIPE

Dans cette revue, me consacrant tous les mois à la chronique de la *Loi du Principe* afin d'initier les lecteurs a une vision hors dualité de notre *quotidien*, je ne me suis encore jamais exprimé sur le sens d'une maladie spécifique. Cependant, les diverses réactions suite à l'infolettre de Yves Rasir sur la maladie de Lyme -qu'il a nommée avec beaucoup de justesse : « *maladie de l'âme* »- m'incitent à partager avec vous la lecture de cette pathologie à travers la Bioanalogie.

En Bioanalogie, comme pour tout événement de notre vie, nous étudions tous les éléments de la maladie en fonction de la Loi du Principe afin d'en révéler la créativité non exprimée.

Analysons donc les divers éléments de la maladie de Lyme :

L'agent déclenchant est une bactérie de type spirochète (Borellia) transmise par la *piqûre de la tique*. Puis la maladie évolue par palier, présentant au fur et à mesure différents symptômes. Tout d'abord un érythème –dit «migrant », et selon les cas et l'évolution : *fièvre, fatigue chronique, fibromyalgie, maux de tête, acouphènes, troubles cardiaques de la conduction auriculo ventriculaire, etc*.

Voyons ensuite de façon succincte, sans autre explication, l'invitation bioanalogique de ces principaux symptômes de la maladie.

- Érythème : invitation à élargir sa conscience à plus d'humanité bienveillante pour soi
- Fièvre : invitation à vivre intensément sans réserve
- Fatigue chronique : invitation à cesser de vouloir donner du sens à sa vie pour laisser la vie prendre sens.
- Fibromyalgie : invitation à prendre la responsabilité de son action de vie en cohérence avec soi.
- Maux de tête : invitation à cesser de vouloir concevoir une autre réalité que celle qui est.
- Acouphènes : invitation à écouter son intuition profonde.
- Troubles du rythme cardiaque : invitation à vivre sa vie dans le respect de sa loi propre.

Voyons enfin ce que l'on peut en dire d'autre selon la Loi du Principe : L'agent pathogène (Borellia) est inoculé par une tique, *animal parasite* qui se trouve dans la nature.

En Bioanalogie :

- La nature est liée tout naturellement au *végétal* et, analogiquement, à l'*action*, la *rencontre*, la relation, l'interdépendance intérieur/extérieur. Ainsi le végétal se relie à l'Homme dans sa relation ciel/terre, en d'autres termes à l'*Homme conscient.*
  - L'animal se relie au *mental*, c'est-à-dire aux *choix*, à l'*orientation*.

On peut donc penser que cette maladie est en lien avec notre *dimension écologique* -dans le sens le plus large du terme- dans laquelle chaque *élément participe de la totalité*. (Chaque élément est 100% acteur de la vie : si un seul disparaît, c'est la totalité qui disparaît.)

La maladie de Lyme pourrait ainsi exprimer un questionnement sur notre façon de concilier nos choix de vie, notre orientation, *notre réalisation* avec la dimension écologique, la famille, la société, la fraternité humaine.

En effet, ne sommes-nous pas nombreux à nous demander comment nous respecter et surtout comment nous donner à nous-même la « priorité » alors que tant de personnes souffrent dans le monde ?

Ne doit-on pas d'abord penser aux autres ?

Se respecter est-il égoïste ?

Quelle est l'action juste ?

Toutes ces questions du mental parasitent nos choix personnels.

La vraie question est : comment sortir du clivage entre la tête et le cœur, entre la raison de la survie et *l'intense bouillonnement intérieur de la Vie* ?

En ce sens qu'Yves Rasir a raison de nommer la maladie Lyme, *maladie de l'âme*. Et, son « invitation » à vivre en conscience est, pour moi, une véritable réponse à la crise de l'humanité en souffrance.

Nous ne pouvons définir la Conscience, cependant une chose est certaine : *Lorsque l'on est dans la pensée, on n'est pas dans la Conscience.*

Le fonctionnement dans la dualité, nous a certes permis de *survivre*, mais continuer ainsi conduit à une impasse. Il nous faut modifier fondamentalement notre attitude. Seul ce changement de paradigme nous permettra de *Vivre* réellement ce que nous sommes.

Une petite histoire pour illustrer la Maladie de Lyme

Tout ceci me fait penser à une histoire personnelle, à un moment de ma vie où je me trouvais dans de grands questionnements à propos de choix difficiles à faire. Par mes décisions, je craignais en effet de faire souffrir mes proches et je me trouvais envahi de réflexions *qui parasitaient mon discernement.*

Dans cette période de troubles profonds, j'ai eu la chance de rencontrer plusieurs fois une femme pleine de sagesse : Gita Mallasz, connue pour son livre *Les Dialogues avec l'ange*. A un moment, sans doute excédée de me voir tourner en rond dans mes questions sans fin, elle m'a asséné un coup de poing foudroyant dans le sternum, accompagné de cette phrase : "**Qu'est-ce que tu fais de ton énergie ?"**

Pour moi, cette « réponse » -plus que percutante- a eu un effet stupéfiant, tant physiquement que psychologiquement. J'ai eu en effet l'impression de retrouver soudainement mon «Présent » et de m'installer à nouveau dans ce qui était réellement moi, dont je m'étais éloigné depuis longtemps. *Je m'étais oublié !*

De plus, toute mes pensées parasites avaient disparu, je retrouvais l'action juste de ma vie, sans débat intérieur ni culpabilité : j'étais pleinement en contact avec mon énergie, ce qui me permettait de **réaliser ce que je suis**.

À mon sens, cela se relie bien à l'énergie de l'*invitation* proposée par la maladie de Lyme !

En conclusion, l'invitation de la maladie de Lyme qui nous propose de sortir de nos peurs, donc de cesser de *survivre.* Pour cela, il nous faut sortir de *l'illusion de la dualité* qui nous laisse croire que notre bonheur ou notre malheur dépend de l'extérieur.

En effet, pour chacun de nous, il s'agit de prendre la responsabilité de son action de vie, en se choisissant avec *bienveillance*, sans aucune comparaison.

Il nous appartient de vivre dans *l'expérimentation*, sans réserve, à l'écoute de notre vérité profonde -dans la mesure où cette vérité ne cherche pas à modifier l'extérieur – et à laisser la vie prendre sens en nous.

La pensée nous a fait survivre, nous avons désormais à *vivre* une nouvelle Ère, l'Ère de l'Homme : la Conscience. ■

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 »* (Ed. 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 – www.bioanalogie.com

PRENDRE SOIN DE SA VIE

La chronique de Jean-Jacques Crèvecœur

VOTRE DEUXIÈME DÉFI POUR UNE MEILLEURE VIE : POSEZ VOS LIMITES !

Êtes-vous prêt(e) à relever avec moi **le deuxième des dix défis que je vous ai lancés** afin de créer une meilleure vie pour vous-même en cette année 2016 ? À ce propos, avez-vous relevé le premier défi que je vous ai présenté le mois dernier ? Vous vous souvenez ? Ce défi qui consistait à commencer votre année par l'élimination de tout ce qui vous encombre, de tout ce qui vous empêche d'intégrer la nouveauté dans votre vie, de tout ce qui vous retient en arrière ?

Si vous y réfléchissez un peu, vous constaterez vous-même que la plupart du temps, personne ne vous empêche de poser vos limites, si ce n'est vous-même.

Vous vous souvenez ? Vider la tasse de thé pour y accueillir le nouveau… Évacuer les éléments vétustes d'une maison avant de la rénover… Si vous avez raté mes articles précédents, je vous renvoie vers les numéros de janvier et de février avant de poursuivre votre lecture !

Ce mois-ci, je vous lance le défi **de poser davantage vos limites, de dire « non » plus souvent, de mettre fin aux concessions !** Cela peut sembler bien négatif, voire même paradoxal si l'on veut créer une meilleure vie. D'abord éliminer ! Et maintenant, poser ses limites ! Mais n'est-ce pas ce que font tous les jardiniers du monde, lorsqu'ils veulent donner une chance à la vie qu'ils cultivent ? Ne font-ils pas le nettoyage du terrain avant de semer des graines (défi n°1) ? Ne mettent-ils pas en place différents dispositifs pour protéger les jeunes pousses des animaux et des conditions climatiques (défi n°2) ? Eh bien, c'est exactement dans ce même esprit que je vous invite à ces deux premiers défis ! Pour donner à votre vie une chance d'être meilleure, commencez par éliminer ce qui l'encombre et par la protéger de ce qui la menace !

Apprendre à poser ses limites

Notre éducation ne nous a ni encouragé, ni appris à poser nos limites. Bien au contraire. Chaque fois qu'enfant, nous avons osé protester ou manifester notre résistance à quelque chose qu'un adulte nous imposait, nous avons appris douloureusement ce que voulait dire le terme « *autorité parentale ou éducative* ». Et comme nous n'avions ni la force physique, ni la force psychique, ni les moyens verbaux pour nous opposer à nos éducateurs, nous avons intégré assez rapidement la soumission à l'autorité. À force de subir de manière répétitive les mêmes situations, nous avons fini par croire que les autres pouvaient disposer de nous selon leur bon vouloir !

La psychologie décrit ces situations comme de **l'abus physique ou psychologique**. Les cas extrêmes sont facilement identifiables : incestes, abus sexuels, violences physiques, manipulations perverses… À l'autre bout de l'échelle d'intensité, les petits abus quotidiens, faits de vexations, de non-écoute, de critiques, de jugements laissent des traces qui peuvent être, elles aussi, plus profondes qu'on ne le pense… Lorsque l'enfant vit ces situations d'abus, il ne dispose pas des repères nécessaires pour comprendre que ce que les autres lui font subir est illégitime ! Pire, l'enfant abusé finit par croire qu'il mérite le fait qu'on transgresse ses limites et qu'on ne respecte pas ses besoins. Ainsi, nous finissons par adopter cette croyance limitante : « *Il n'est pas légitime que je pose mes limites, je n'ai pas le droit de mettre une barrière, de mettre une protection entre le désir de l'autre et mon besoin !* »

À partir de la puberté, une première occasion se présente à nous pour vivre ce qu'on appelle communément notre « *crise d'adolescence* ». Loin d'être négative, cette crise d'adolescence est non seulement salutaire, mais absolument indispensable et nécessaire pour construire notre capacité à prendre soin de nos besoins de manière consciente, autonome et responsable. Car c'est en rejetant (parfois violemment) ce que nous avons subi (physiquement ou psychologiquement) que nous nous réapproprions notre dignité et notre intégrité. Sans cela, nous risquons de poursuivre notre vie d'adulte en nous laissant abuser.

Ce n'est pas par hasard que Bronnie Ware[1] a constaté que, chez les personnes en fin de vie, le regret cité le plus fréquemment comme le plus lourd était : « *Je regrette de ne pas avoir eu le courage de vivre ma vraie vie et non pas celle que les autres voulaient pour moi !* » À cette confession ô combien douloureuse, on pourrait leur demander : « *Mais qu'est-ce qui vous empêchait de poser vos limites ?* » Et j'imagine d'ici la réponse triste et sourde de ces agonisants : « *Maintenant que j'y réfléchis, en fait, rien ne m'en empêchait… Si ce n'est que je ne me suis jamais donné ce droit, cette légitimité de poser mes limites, de dire non, de ne plus faire de concessions…* »

Le droit fondamental de dire non !

Effectivement, si vous y réfléchissez un peu, vous constaterez vous-même que la plupart du temps, personne ne vous empêche de poser vos limites, si ce n'est vous-même ! On peut comprendre qu'enfant, vous n'avez pas su ou pas pu dire non ! Mais une fois adulte, vous avez peut-être oublié que les circonstances avaient changé ! La mauvaise nouvelle donc, c'est que vous avez été seul(e) responsable de votre malheur… Une fois adolescent ou adulte, vous ne vous êtes pas donné la permission de vous protéger, de mettre une distance, de poser vos limites. **La bonne nouvelle, c'est qu'il n'est jamais trop tard pour faire votre crise d'adolescence !** Que vous ayez trente, cinquante ou quatre-vingts ans, il est vital pour vous d'apprendre à poser vos limites pour vivre votre vraie vie ! Et tant pis si les autres réagissent mal… La veille de votre mort, leur opinion n'aura plus grande importance. Par contre, vous vous féliciterez probablement de vous être choisi(e) vraiment !

Si vous hésitez encore à ce stade-ci de l'article, souvenez-vous que, parce que vous êtes un être humain, vous avez le droit inconditionnel de vous respecter, vous avez le droit et le devoir de choisir les choses que vous voulez vivre et celles que vous ne voulez pas ! Chaque fois que vous aurez tendance à flancher ce mois-ci (et les suivants), revenez à cette vérité universelle : « *Tout être humain a le droit d'être respecté dans son intégrité et dans sa dignité…* » Au besoin, allez relire le prologue de la Déclaration universelle des droits de l'homme, signée le 10 décembre 1948, et qui commence par ces mots : « *[…] la reconnaissance de la dignité inhérente à tous les membres de la famille humaine et de leurs droits égaux et inaliénables constitue le fondement de la liberté, de la justice et de la paix dans le monde […]* » ! Alors, si même l'Organisation des Nations Unies l'a déclaré solennellement, qu'attendez-vous pour, vous aussi, faire cette déclaration solennelle envers vous-même ?

Vous avez le droit inconditionnel de vous respecter, vous avez le droit et le devoir de choisir les choses que vous voulez vivre et celles que vous ne voulez pas !

Concrètement, comment poser ses limites ?

Pour poser vos limites, il vous suffit de suivre quelques étapes très simples. **La première étape consiste à vous (re)donner la permission** de poser vos limites justement, la permission de dire non, la permission de mettre fin aux concessions qui vous empoisonnent la vie. N'attendez plus qu'une personne extérieure vienne vous trouver un beau matin pour vous dire : « *Tu sais, tu as le droit d'être respecté(e) dans ton intégrité en tant qu'être humain ! Tu as le droit de vivre la vie à laquelle tu aspires !* » Car cette personne ne viendra pas. Vous seul(e) pourrez vous donner cette autorisation libératrice !

La deuxième étape consiste à faire l'inventaire de toutes les situations gênantes, humiliantes, inacceptables, dévalorisantes que vous vivez actuellement. Pour ce faire, prenez une feuille de papier (ou mieux, votre carnet intime), et notez en haut de la page : « *Je ne veux plus…* ». Puis, écrivez, ligne après ligne, tout ce que vous ne voulez plus vivre, subir ou endurer ! C'est important que vous mettiez cela par écrit, car vous n'aurez certainement pas le temps de poser toutes vos limites en un jour ou en une semaine. Donc, vous pourrez y revenir plus tard, un peu comme si vous consultiez une liste de choses à faire… Sauf qu'ici, il s'agit plutôt d'une liste de choses à ne plus vivre !

La troisième étape consiste à choisir l'ordre dans lequel vous allez passer à l'action**.** Vous pouvez commencer par des situations simples et peu dangereuses au niveau des conséquences… Pour vous aider, mettez par écrit ce que vous comptez dire aux personnes impliquées dans ces situations ! N'hésitez pas, même, à prendre votre carnet avec vous et à lire ce que vous avez écrit à votre interlocuteur. C'est comme cela que j'ai procédé, au début de mon processus de réappropriation… Je préférais paraître ridicule avec mes papiers que de rater l'occasion de poser mes limites.

La quatrième étape consiste à adopter de nouvelles réactions lorsque les autres vous demanderont ou essayeront de vous imposer quelque chose. Par exemple, une stratégie qui m'a sauvé la vie un nombre incalculable de fois, c'était de dire cette phrase magique : « *OK. J'ai bien entendu ce que tu voulais. J'y réfléchis et je te donne une réponse dans une heure (ou demain)* ». Ainsi, je pouvais prendre le temps de m'interroger sans pression extérieure, et de vérifier si, oui ou non, ce qui m'était proposé était acceptable ou non. Et si ce ne l'était pas, il me suffisait de revenir et de dire à l'autre : NON !

À vous de jouer, maintenant !

Je suis bien conscient que j'ai placé la barre très haut en vous proposant ce deuxième défi. Je sais que ça vous insécurise et que ça vous fait peur d'apprendre à dire non à l'autre. Si tel est le cas, la meilleure façon de trouver la force, le courage et la persévérance de relever ce défi, c'est de vous mettre en perspective de votre propre mort. Demandez-vous si la veille de votre trépas, vous ne regretterez pas d'avoir laisser les autres vous faire vivre une vie dont vous ne vouliez pas… Si la réponse est oui, vous saurez alors ce qu'il vous reste à faire ! Bon courage, et au mois prochain.

(1) Bronnie Ware est une Australienne qui a témoigné dans un blog, puis dans un livre, de ce qu'elle avait entendu comme regrets exprimés par les personnes en soins palliatifs. Son livre, édité chez Guy Trédaniel, s'intitule : *Les 5 regrets des personnes en fin de vie.*

Auteur, formateur et conférencier de réputation internationale depuis 1989, fondateur de l'Académie de la Vie en Mouvement, ***Jean-Jacques Crèvecœur*** *se définit comme un accoucheur du potentiel humain et un catalyseur de changements durables. Sa vocation est d'aider les individus à reprendre leur vie en mains de manière consciente, autonome et responsable.* **http://.jeanjacquescrevecoeur.com**

AVANTAGE NATURE

LE LYCOPÈNE, un puissant antioxydant

Le lycopène appartient à la grande famille des caroténoïdes. C'est un pigment naturel qui donne leur couleur rouge aux tomates, aux pastèques, aux pamplemousses roses et aux papayes. De récentes études associent la consommation de lycopène et ses niveaux dans le sang à une diminution du risque de certaines maladies chroniques comme le cancer ou les maladies cardiovasculaires.

Le lycopène est un antioxydant particulièrement efficace, capable de contrer l'action des radicaux libres. Sur ce point, il serait deux fois plus puissant que son cousin le bêta-carotène et dix fois plus que l'alpha-tocophérol. Une équipe de chercheurs de l'Université de Düsseldorf a montré que le lycopène est, de loin, l'antioxydant qui neutralise le plus efficacement l'oxygène singulet, un radical libre particulièrement agressif, dérivé de l'oxygène.

Bien que les propriétés antioxydantes du lycopène soient les principales responsables de ses effets bénéfiques sur la santé, les travaux de recherche sont de plus en plus nombreux à montrer que d'autres mécanismes sont impliqués.

À des concentrations nutritionnelles, le lycopène peut inhiber la croissance de cellules cancéreuses humaines en interférant avec le facteur de croissance de progression cellulaire et c'est notamment le cas pour les cellules cancéreuses de la prostate, sans qu'il y ait preuve d'effets toxiques ou d'apoptose cellulaire.

Des études[1] sur des cellules animales et humaines ont permis d'identifier un gène, connexine 43, dont l'expression est régulée par le lycopène qui améliore ainsi les communications intercellulaires directes par gap-jonctions. Dans de nombreuses tumeurs, chez l'homme, les communications par gap-jonctions sont déficientes et leur restauration ou leur régulation est associée à une diminution de la prolifération des cellules tumorales.

Lycopène et cancer

Une revue[2] de la littérature épidémiologique publiée en langue anglaise concernant la consommation de tomates ou de produits à base de tomates, les niveaux sanguins de lycopène et leur relation avec le risque de différents cancers a été publiée en 1999. Parmi les 72 études identifiées, 57 rapportaient une relation inverse entre la consommation de tomates ou le niveau sanguin de lycopène et le risque de différents cancers. Trente-cinq de ces études étaient statistiquement significatives. Les preuves des effets bénéfiques du lycopène étaient les plus fortes pour les cancers de la prostate, des poumons et de l'estomac.

Les données suggéraient que le lycopène pouvait également exercer une action positive sur les cancers du pancréas, du côlon et du rectum, de l'œsophage, de la cavité buccale et de l'utérus. Tout comme la lutéine est concentrée dans la macula, le lycopène est concentré dans certains organes et, en particulier, dans la prostate. Des études ont montré une incidence plus faible du cancer de la prostate chez des populations consommant de grandes quantités de tomates et de produits à base de tomates. Une étude[3] a évalué la consommation de différents caroténoïdes alimentaires chez 47 894 professionnels de santé n'ayant pas de cancer de la prostate et l'a comparée avec le risque de développer cette maladie. Le lycopène est le seul caroténoïde a avoir une incidence : plus les quantités consommées étaient importantes, plus faible était le risque de cancer.

Une protection contre l'athérosclérose

De récentes études épidémiologiques ont montré une relation inverse entre la consommation de tomates et de lycopène, les niveaux de lycopène dans le sang et les tissus adipeux, et l'incidence des maladies cardiovasculaires. Un certain nombre d'études in vitro ont indiqué que le lycopène peut protéger les LDL natives de l'oxydation et ralentir la synthèse du cholestérol.

Dans un récent rapport provenant du congrès annuel de l'American College of Cardiology, les échantillons sanguins de près de 500 femmes participant à la *Women's Health study* ont été analysés. Les femmes ayant les niveaux plasmatiques de lycopène les plus élevés avaient 33% de moins de risque de développer une maladie cardio-vasculaire que celles dont les niveaux étaient les plus bas.

Dans une autre étude croisée randomisée, la consommation de lycopène a augmenté les niveaux sériques de ce nutriment et abaissé les niveaux d'oxydation des lipides, des protéines et de l'ADN. Ces résultats laissent penser qu'une augmentation de la consommation de lycopène peut avoir une action protectrice dans la prévention de l'athérosclérose et contribuer à la santé cardiovasculaire.

Sources et biodisponibilité

L'organisme humain ne synthétise pas le lycopène qui doit être apporté par l'alimentation. Dans la nature, les tomates représentent la source la plus importante de ce nutriment. Des études ont montré que la biodisponibilité du lycopène était plus faible dans les tomates crues que dans les produits transformés à base de tomates. Cette biodisponibilité est encore augmentée lorsqu'il est consommé avec de petites quantités de lipides. Par ailleurs, des études indiquent également que l'absorption de lycopène pur de synthèse est moins bonne que celle du lycopène naturel dérivé de tomates.

D.T. (Source : *Nutranews*)

Références

(1) Heber D et al, *Overview of mechanisms of action of lycopène.Exp Biol Med (Maywod)* 2002 nov; 227 (10):920:3.

(2) Giovannucci E. et al., *Tomatoes, tomato-based products, lycopene and cancer reviews of the epidemiologic literature.* J Natl Cancer Inst 1999 ;91 :317-31.

(3) Giovannucci E et al., *Intake of carotenoids and retinal in relation to risk of prostate cancer.* J. Natl Cancer Inst 1995 Dec 6; 87(23):1767-76.

(4) Kucuk O. et al. *Randomised clinical trial of lycopene supplementation before radical prostatectomy*, Cancer epidemiology, biomarkers & prevention, Vol. 10, 861-868, August 2001

CES SÉCRÉTIONS qui nous veulent du bien…

Après la sueur et le sébum dont nous avons découvert le pouvoir protecteur le mois dernier, poursuivons notre exploration des sécrétions qui nous veulent du bien. Ce mois-ci, le cérumen et la salive nous livrent leurs secrets guérisseurs. A condition de se déconditionner de quelques préjugés en matière d'hygiène.

Comment mon père a cessé d'être sourd…

J'ai toujours connu mon père un peu dur d'oreille. Enfant, je m'efforçais de lui parler suffisamment fort car il n'entendait pas bien les sons aigus. Cette légère surdité lui était arrivée à la suite d'entraînements au tir sans protection pendant la guerre d'Algérie. Or, à soixante-dix ans passés, alors que son audition accusait un nouveau fléchissement, il décida de consulter. Quelle ne fut pas la surprise du médecin de découvrir dans le conduit auditif paternel d'épais bouchons de cérumen vieux de plus de quarante ans ! Une fois ceux-ci dissous par une médication appropriée, mon père retrouva une acuité auditive de jeune homme ou presque. Ses tympans étaient restés absolument intacts, protégés par le cérumen que son oreille avait sécrété massivement en réponse à l'agression sonore subie pendant ses classes militaires. Cette cire avait préservé son tympan des outrages du temps… Âgé de 82 ans, mon père bénéficie toujours d'une bonne audition.

Cet épisode allait m'inciter à me documenter plus avant sur nos sécrétions mal aimées. C'est ainsi que je découvris que le cérumen n'est en rien un déchet métabolique. Ce corps gras de couleur jaune à brun qui se répand sur les parois du conduit auditif a pour rôle de transmettre le son, de récolter les impuretés, de protéger l'oreille contre les infections et l'eau et de faire fuir les insectes. Sécrété par les glandes cérumineuses, il glisse lentement le long du conduit auditif pour le protéger et pour évacuer les corps étrangers et autres poussières. Y faire pénétrer un coton-tige revient à traverser une pelouse avec un char d'assaut : une véritable agression ! La peau fragile met plusieurs jours à s'en remettre avec pour conséquences possibles démangeaisons, voire douleurs. Et puis, les mêmes cotons-tiges ont une fâcheuse tendance à repousser une partie du précieux miel au fond du conduit, parfois jusqu'à provoquer des bouchons qu'il faudra ensuite dissoudre... Alors que le plus hygiénique serait de ne rien faire du tout ! Le conduit auditif est autonettoyant. Nettoyer ses oreilles est avant tout un acte esthétique, une coquetterie. Si vous voulez afficher des oreilles impeccables, il est possible d'évacuer le cérumen apparent à l'aide d'un instrument métallique en vente en pharmacie, le cure oreille, mais prenez garde à ne jamais pénétrer dans le conduit et à n'évacuer que la partie du cérumen qui borde la sortie...

Comme si elle se nourrissait de sa propre salive…

Parmi nos sécrétions mal connues, la salive est produite à raison d'un litre par jour. La moitié est fabriquée au cours des repas. Chez l'homme et chez d'autres mammifères, elle contient une enzyme digestive, l'amylase salivaire, qui permet la digestion de l'amidon. Or, celle-ci est dégradée au-dessus de 37 °C. Pour ne pas inhiber son action, il est donc essentiel de ne pas manger de plats trop chauds, soit en les laissant tiédir, soit en les mangeant crus. Dans ce dernier cas, l'idéal est de les mastiquer longuement, d'une part afin de les réduire en une bouillie tiède qui sera bien mieux assimilée que de petits morceaux froids, d'autre part afin de les imbiber au maximum de salive. Ce point est détaillé dans le dossier sur la méthode France Guillain de ce même numéro de *Néosanté*. En mastiquant longuement chaque bouchée – environ une minute dans le cas de France Guillain – le volume ingéré sera le double du volume d'aliments mis en bouche. Conséquence, la satiété sera atteinte pour une quantité moindre d'aliments. Par ailleurs, le besoin calorique du corps diminuera réellement du fait de la meilleure assimilation des substances nutritives. C'est ainsi que France Guillain maintient une charpente et une musculature solides tout en ne mangeant guère plus qu'un enfant. Comme si elle se nourrissait de sa propre salive…

Si, objectivement, la salive ne contient pas de nutriments, selon la médecine traditionnelle chinoise, elle est considérée comme un fluide vital essentiel. Ainsi, quand on pratique des exercices méditatifs, des respirations rythmées comme la cohérence cardiaque ou encore la respiration yogique appelée pranayama, il n'est pas rare d'observer un afflux de salive dans la bouche. Il a été observé que ce phénomène également bien connu des pratiquants de Zazen est corrélé au ralentissement des ondes cérébrales. Or, lorsque le cerveau émet essentiellement des ondes lentes alpha, ondes de la vigilance décontractée, le stress physiologique et les dépenses énergétiques du corps sont réduits. Les maîtres du tao estiment même que dans un tel état méditatif, on produit de l'énergie au lieu d'en dépenser. Pour tirer parti de cette énergie vitale appelée *chi* dans la tradition chinoise et *prana* dans la tradition indienne, la salive doit être avalée en pleine conscience. Ainsi, elle remplira pleinement son rôle. L'histoire raconte qu'un maître ancien du bouddhisme Chan (ancêtre chinois du zen japonais) parvenait à se nourrir exclusivement de la salive qu'il produisait au cours de ses méditations…On tient peut-être là un élément d'explication de la diminution notable du besoin alimentaire de ceux qui prennent le temps de mastiquer longuement en pleine conscience. Certes, dans nos vies effrénées, prendre le temps de mastiquer n'est pas toujours évident. Il faut, la plupart du temps, faire un effort pour inhiber nos réflexes de prédateurs gloutons. Pour commencer, vous pouvez adopter ce conseil de la médecine traditionnelle chinoise : avaler plusieurs fois de suite sa salive le matin à jeun, afin de réveiller harmonieusement le système digestif. Et si vous pratiquez la méditation, vous pourrez aussi vous dire que vous apprenez à vous nourrir de votre salive…

Le mois prochain, nous poursuivrons notre exploration des sécrétions guérisseuses et de l'art de s'en servir… ■

Coach en cohérence cardiaque, écrivain et journaliste, **Emmanuel Duquoc** est passionné par les liens entre alimentation, émotions et santé. Il est l'auteur, outre de nombreux guides culinaires, des livres « *Les 3 émotions qui guérissent* » et « *52 semaines pour vivre bien sans médecin* » (Editions Thierry Souccar).

LE YOGA DE LA VOIX, *UNE VOIE VERS SOI*

Canalisée par la respiration consciente et une juste posture du corps, la vibration de la voix est le pont sonore qui nous connecte à la réserve infinie d'énergie présente dans l'univers. Entre art et thérapie, le chant des voyelles sacrées rétablit notre équilibre énergétique en harmonisant nos dissonances intérieures par leur expression extérieure. Bienvenue dans le yoga de la voix !

Quoi de plus intime que la voix ? Elle est la messagère de notre vie intérieure, porteuse de mystère... « Au-delà des mots, la voix est la projection sonore de la richesse humaine dans toute sa diversité d'expression », précise Catherine Mangano. Dans une approche holistique de la voix, cette dernière transmet, depuis plus de vingt ans, la technique vocale, à partir d'une méthode inédite d'harmonisation par le chant des voyelles sacrées ou yoga de la voix. Forte de cet enseignement, elle a publié un ouvrage très complet [1] dans lequel elle se propose de nous mettre sur la bonne... voix, via une synthèse originale des différentes approches vocales – artistique, psychologique, énergétique et spirituelle.

Ouvrir le chant des possibles

Catherine Mangano nous invite à donner « chant libre » à notre voix, regrettant que tant de personnes n'osent pas chanter... du moins en public (c'est autre chose sous la douche !). Or, cheminer à travers sa voix peut amener une meilleure connaissance de soi. Mieux, une mue profonde. « À travers notre voix, le courant continu du flux énergétique apaise les tensions – physiques, émotionnelles, mentales. À la clé, une meilleure compréhension de nous-mêmes et des relations que nous entretenons avec les autres. Dans un lâcher-prise qui nous met en résonance avec les dimensions subtiles de l'Univers, notre voix libère sa musicalité naturelle et sa créativité artistique », observe Catherine Mangano. La voix est donc ce flux vibratoire qui réunifie l'individu dans sa globalité holistique : « corps sonore », « cœur chantant », « esprit résonant »...

Sacrées voyelles !

Véritable art-thérapie, le chant reconnecte l'individu à ses émotions. Il le fait vibrer. « La libération de la charge émotionnelle, retenue longtemps prisonnière dans les vortex d'énergie distordue par les mémoires traumatiques, se vit comme une renaissance, une reconnaissance immédiate et globale de soi », souligne Catherine Mangano. Le yoga de la voix, par le chant des voyelles sacrées, est plus spécifiquement une méthode d'auto-harmonisation énergétique qui stimule la vitalité de l'organisme. Les voyelles sacrées sont en résonance avec l'énergie universelle. « Par l'harmonisation des dissonances de sa voix, la personne dissipe ses dissonances émotionnelles, psychologiques et énergétiques », observe Catherine Mangano, à l'aune de son expérience d'accompagnement. Sur le plan pratique, le yoga de la voix par le chant des voyelles sacrées – « YoU », « YO », « YI », « Yé », « YA » (prononcez « Hiou », « Hio », « Hii », « Hié », « Hia ») – incarne ce chant de vérité qui libère l'être. L'apposition de la lettre « Y », à la fois consonne et voyelle, « sacralise » la voyelle profane (a, e, i, o, u) en lui insufflant un pouvoir harmonisateur à la fois par sa résonance vibratoire et par sa symbolique. « Ce caractère double du 'Y' » symbolise aussi l'union de l'énergie Yin de la voyelle, passive et réceptive, et de l'énergie Yang de la consonne, active et émettrice », précise Catherine Mangano. Il symbolise aussi le point de connexion entre ce qui est en bas, la terre (le plan matériel) et ce qui est en haut (le plan spirituel). « Par cette connexion, il met la voyelle en résonance vibratoire avec l'harmonie universelle, lui insufflant une énergie transformatrice de guérison au niveau global de l'être », poursuit notre spécialiste de la voix.

Libérée, délivrée...

Notre voix intime trahit nos états d'âme, nos tensions secrètes, nos émotions. Notre expression corporelle sera au diapason, et se prolongera dans la mimique... Nous sentons bien qu'un conflit crée une tension, une crispation, alors qu'une situation harmonieuse entraîne un relâchement, une détente. Résultat : si l'expression est libre, la voyelle sacrée se sonorisera harmonieusement dans la colonne d'air et déploiera le spectre des fréquences harmoniques, laissant apparaître les qualités vocales de la personne. « Le visage étant composé de trois niveaux (inférieur, moyen et supérieur), le « YoU » et le « YO » feront travailler le tiers inférieur du visage, le « YI », le tiers moyen, le « Yé » et le « YA », le tiers supérieur », fait remarquer notre spécialiste de l'harmonisation énergétique à partir du chant des voyelles sacrées. Le principe des vocalises harmoniques par le chant des voyelles sacrées est de réveiller les tensions physiques, émotionnelles et mentales et de les dissiper par la libération des fréquences harmoniques de la voix à travers l'union souffle-énergie-son en Soi. « Les voyelles sacrées sont des ondes de vie qui vont puiser leur énergie à la source de la voix par la libération du flux émotionnel. En accordant sa voix sur les fréquences hautement harmoniques des voyelles sacrées, la personne entre en résonance avec les zones profondes de sa psyché, cette dimension subtile et cachée, sa partie secrète et libre, qui reste sourde à sa raison et à sa bonne volonté ». Liberté, je chante ton nom !

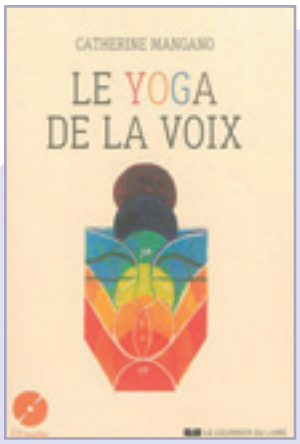
Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

[1] ***Le Yoga de la voix.*** Catherine Mangano (Le Courrier du Livre, 2015). CD inclus de 58 minutes pour pratiquer, à son rythme, le chant des voyelles sacrées. Plus d'infos (stages, conférences, etc.) : catherinemangano.blog4ever.com net.

TOUTE UNE HISTOIRE DE A À Z

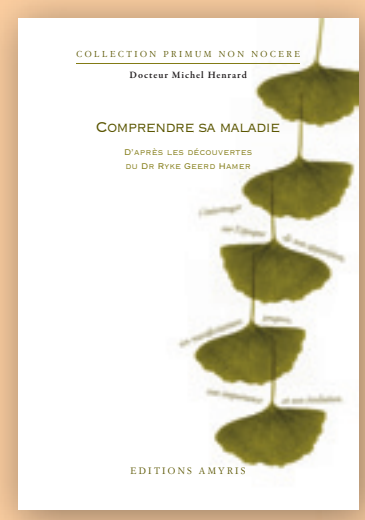
Les dieux (kami) inspirèrent les hommes à travers les sons, rapporte la tradition japonaise... Morihei Ueshiba, le fondateur de l'Aïkido, évoque « l'écho des sons qui conduisent à la compréhension »... Dans cette approche, il y a quatre sons primordiaux, « Ei », « Ya », « To », « Ha », dont trois principaux : le son « Ei » qui sépare, le son « Ya » qui accueille et le son « To » qui repousse. Dans la pratique de l'Aïkido, c'est le chant de l'Être et du monde, la respiration du ciel et de la terre, le chant de l'union de l'esprit et du corps par le geste relié à la voix... Des gestes universels alliés à des sons essentiels, pour une pratique qui nous ancre et nous harmonise.



LA MÉDIATHÈQUE 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 anxiogènes, 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

Livre disponible dans la boutique du site

www.neosante.eu

ESPACE LIVRES

Décodentition

Nos dents sont les signes visibles des transmissions familiales directes et elles nous donnent de précieuses informations sur notre identité. Ce livre est l'aboutissement de vingt années de recherches au cours desquelles l'auteure, chirurgien-dentiste, a mis en pratique ses connaissances et ses intuitions dans des domaines parfois inattendus : l'anatomie, l'ostéopathie, l'astrologie, la mythologie, les lettres hébraïques, les minéraux, etc. Vous y découvrirez d'étonnantes pistes d'interprétations de la dentition et des pathologies dentaires.

Quand les dents dévoilent le mystère de l'homme
Michèle Caffin
(Éditions Guy Trédaniel)

Le bouquin du mois

Santénergie

De notre alimentation à notre environnement vibratoire en passant par la gestion des émotions et les conditionnements mentaux, l'auteur met en lumière tout ce qui nous fait perdre de notre énergie et tout ce que nous pouvons faire pour la retrouver. Plan par plan, il aide à comprendre les rouages de la maladie à tous les niveaux pour cheminer vers l'harmonie.

La santé sur tous les plans
Yannick Vérité
Éditions Quintessence

Comprendre les jeunes

Les comportements dérangeants des enfants et adolescents traduisent maladroitement un manque, une peur ou un besoin qu'ils n'arrivent pas à exprimer sereinement. En comprenant mieux les processus émotionnels, le développement affectif et les mécanismes de maturation du cerveau, les parents et éducateurs peuvent alors choisir un mode d'intervention bienveillant qui aidera les jeunes – et eux-mêmes - traverser les moments de crise

« J'ai juste besoin d'être compris »
Joël Monzée
Éditions Le Dauphin blanc

Revalorisation

Ce livre propose de suivre un parcours en 15 étapes, sur un mois, avec deux objectifs : prendre conscience de sa valeur jours après jour, puis installer durablement une véritable estime de soi-même. Car selon l'auteure, l'estime de soi est la clé de tout changement. Sans elle, rien n'est vraiment possible.

30 jours pour augmenter l'estime de soi
Valérie Richard
Editions Le Courrier du Livre

Travail zen

En s'appuyant sur les découvertes récentes des neurosciences, l'auteur expose les différents systèmes qui régissent le cerveau humain et explique comment solliciter ce dernier pour mieux gérer le stress au travail, les situations de crise, les périodes de rush et les tensions entre collègues. Grâce à une série d'outils efficaces, les lundis ne seront plus maudits !

Vivement lundi ! Comprendre le stress pour être heureux au travail.
Brigitte Durruty
Editions de l'Homme

Numéro-logique

Les lettres d'un prénom ont une valeur symbolique selon leur forme graphique, le son qu'elles émettent et la place qu'elles occupent. On peut aussi décoder un prénom ou un nom en traduisant les lettres en chiffres selon un antique procédé développé par la numérologie. Dans cet ouvrage, vous pourrez apprendre à calculer le nombre de votre prénom et découvrir la signification des 500 prénoms les plus courants.

Décodez votre prénom
Jean-Daniel Fermier
Éditions Grancher

Bonheur en couleurs

Se réveiller avec un souci ou une humeur négative peut conditionner l'ensemble d'une journée et la rendre pénible à vivre. Dans ce bouquin, l'auteure donne des clés pour positiver et renaître chaque jour au bonheur. Elle propose des médi-mantras adaptés à chaque situation, ainsi que des coloriages pour se déconnecter du monde et renouer avec soi-même.

Le pouvoir d'être heureux
Anne-Catherine Sabbas
Éditions Bussière

S'ennuyer nuit à la santé

On parle beaucoup du burn-out, mais très peu du « bore-out », c'est-à-dire de l'épuisement professionnel par l'ennui au travail. Or, selon l'auteur, le désœuvrement et l'absence de satisfaction au boulot peuvent entraîner des troubles psychologiques et nuire gravement à la santé. Ce livre examine les causes du phénomène et propose des pistes pour y remédier.

Le bore-out, quand l'ennui au travail rend malade
Dr François Baumann
Éditions Josette Lyon

Choc utérin

Près d'une personne sur dix n'a pas séjourné seule dans le ventre de sa mère. Or, lorsque le jumeau meurt en cours de grossesse, le survivant subit un choc énorme qui aura un impact sur sa vie entière. Une mélancolie profonde, un sentiment de solitude et une culpabilité inexplicable peuvent être la conséquence de ce deuil précoce. Plusieurs approches thérapeutiques permettent de soigner ce sentiment inconscient de perte.

Le syndrome du jumeau perdu
Alfred et Bettina Austermann
Éditions Le Souffle d'Or

Exercices d'abstinence

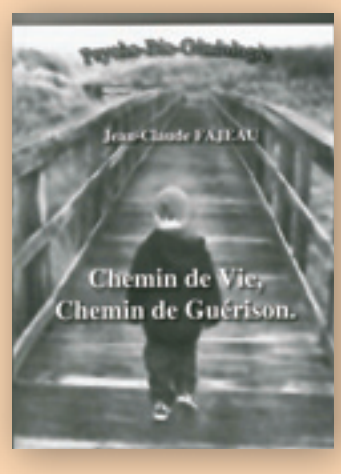
Ersatz de biberon, la bouteille d'alcool est aussi un boulet dont il est très difficile de se libérer naturellement. L'objectif de ce petit cahier d'exercices est de venir en aide, en toute bienveillance, aux personnes confrontées avec l'alcoolisme, celles qui souffrent de leur dépendance et celles qui les accompagnent dans leurs tentatives d'abstinence.

Se libérer de l'alcool
Carol Dequick
Éditions Jouvence

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

CHEMIN DE VIE , CHEMIN DE GUÉRISON

par le Dr Jean-Claude FAJEAU



Toute maladie est le résultat d'un deuil inachevé. Mais comment faire pour achever ce deuil et « gai-rire » ? Le comment ne suffit pas, c'est le pourquoi qui permet de retrouver le Chemin. Il s'agit de retrouver l'Amour inconditionnel de soi. Et pour cela, développer la Connaissance qui seule permet la Liberté et l'Amour afin d'arriver à la sagesse. Tout cela nécessite un grand changement et une compréhension des peurs héritées de nos ancêtres, y compris animaux. Voici le Chemin de Guérison qui ramène sur le Chemin de Vie. .

Prix : 25 € hors frais de port

Livre disponible dans la boutique du site

www.neosante.eu

Les brûlures à l'estomac

Vous êtes sujets au « brûlant » ? La remontée acide est la forme la plus répandue de reflux gastro-oeosophagien. Mais n'en déduisez pas qu'elle découle d'un excès d'acidité gastrique et que les médicaments la combattant exercent un effet positif. Modifier son alimentation est une meilleure solution

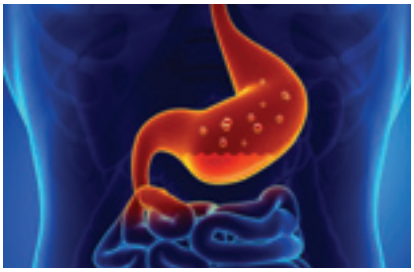
On estime que 60 millions de personnes souffrent au moins une fois par mois de brûlures d'estomac ; 25 millions en souffriraient quotidiennement. Un tel problème de santé publique représente un marché plus que lucratif pour l'industrie pharmaceutique. Avec les médicaments anti-acides bien connus (Maalox, Rennie, etc.) et les « antagonistes H2 », qui diminuent la production d'acide par l'estomac, tous deux généralement vendus sans prescription, ces marques pharmaceutiques sont arrivées à imposer l'idée que le problème principal était d'avoir trop d'acide dans l'estomac.

L'acidité n'est pas mauvaise

La sensation de brûlure ascendante derrière le sternum est le symptôme le plus fréquent de reflux gastro-œsophagiens. Ceux-ci constituent le problème gastrique le plus commun, puisqu'on estime qu'il touche 10 à 20 % de la population occidentale, avec un taux plus élevé aux États-Unis qu'en Europe (Gut, 2005). Le monde asiatique est moins touché (5% de la population), même si cela augmente (*Gastroenterology Research and Practice*, 2015). L'inquiétude est légitime : on se rend compte maintenant que ces reflux gastro-œsophagiens ne causent pas seulement des problèmes au niveau de la paroi de l'œsophage : ils se propagent vers l'intestin, contribuant au syndrome de l'intestin irritable.

La recherche médicale est beaucoup moins unanime que l'industrie pharmaceutique quant à un excès d'acide au niveau de l'estomac, comme cause de ces remontées acides. Si le problème est bien « lié » à l'acide, ce n'est pas nécessairement d'un excès d'acide dont il s'agit. Un niveau trop bas d'acide gastrique est tout autant problématique. Par ailleurs, il faut arriver à distinguer les causes et les conséquences, et ne pas confondre sécrétion acide et remontées acides.

On remarque par exemple que les reflux et les brûlures augmentent avec l'âge, alors que les niveaux d'acidité de l'estomac… diminuent avec l'âge. Les secrétions d'acide dans l'estomac diminuent effectivement au fur et à mesure que l'on vieillit. Les recherches du Dr. Wright, auteur de *Why Stomach Acid is Good For You* montrent effectivement que 90% des personnes de plus de 40 ans présentent une production inadéquate d'acide gastrique. Très majoritairement un niveau trop bas d'acide.



Wright, comme Kesser (auteur de *Your Personal Paleo Code*), ont soigné la majorité de leurs patients souffrant de reflux et de brûlures avec des médicaments composés d'acide chlorhydrique, l'acide qui constitue précisément l'acide gastrique.

Flore stomacale

La cause principale des reflux gastro-œsophagiens est, plus probablement, un dysfonctionnement de la valve qui sépare la fin de l'œsophage et l'estomac. Si cette valve fonctionne correctement, quel que soit l'acide qu'on a dans l'estomac, elle ne laisse rien passer. Il n'y a pas de remontées acides. Mais si elle dysfonctionne, l'acide de l'estomac remonte vers l'œsophage et détruit sa paroi fragile, qui n'est pas faite pour supporter l'acide.

Alors, la question est donc : qu'est-ce qui peut causer le dysfonctionnement de cette valve ? Cela pourrait être dû à une pression « intra-abdominale », une pression trop grande dans l'estomac, qui va « pousser » son contenu vers l'œsophage. Parmi les causes de cette pression, on a l'obésité, le fait de trop manger, de manger trop épicé, mais également une mauvaise absorption des glucides, qui crée une surcroissance des bactéries. Le pH normal pour l'estomac est de 3 ou moins. Si le pH augmente au-delà de 5 (c'est-à-dire que l'acidité diminue), les bactéries se multiplient. Et les médicaments qui diminuent l'acidité, loin de résoudre le problème, provoquent alors une augmentation de ces bactéries (*Journal of Gastrointestinal Surgery*, 2000).

Parmi les bactéries, citons *Helicobacter Pylori*. Une part très importante des gastrites chroniques, une inflammation chronique de la paroi de l'estomac, est due à la présence de cette bactérie. Et les recherches montrent qu'elle se développe d'autant plus lorsque le niveau d'acidité dans l'estomac est faible. Une étude récente parue dans *Pediatric Gastroenterology Hepatology & Nutrition*, 2015, montre que parmi les enfants testés, la présence d'*Helicobacter Pylori* est plus importante chez ceux qui présentent un taux d'acide trop bas (77,8%) par rapport à ceux qui ont pH gastrique normal (31,7%). Plusieurs études montrent que cette bactérie inhibe la sécrétion d'acide gastrique. Et en retour, elle se développe d'autant mieux que le taux d'acide est bas. Cela explique que l'infection à *Helicobacter Pylori* tend à augmenter avec l'âge. On estime même que la probabilité de la développer augmente de 1% par année que l'on prend. À 80 ans, on a près de 80% de chance d'être infecté par cette bactérie. 30% des hommes et des femmes de plus de 60 ans souffrent de gastrite atrophique (*Journal of the American Geriatrics Society*, 1986), une inflammation de la paroi interne de l'estomac, associée à une perte des glandes présentes au niveau de l'épithélium, la couche superficielle de l'estomac, qui peut être causée par la présence de cette bactérie.

Réduire le sucre

Si l'on se résume : un taux d'acide trop bas dans l'estomac peut causer une pression abdominale, provoquant reflux et brûlures. La prise de médicaments anti-acides, promue à longueur de publicités, réduit l'acidité, calmant au moment même la sensation de brûlure au niveau de l'œsophage, mais réduit aussi les sécrétions acides de l'estomac. Cela crée un milieu propice au développement de bactéries qui, en retour accentueront la pression abdominale, et donc les phénomènes de reflux gastrique.

Pour éviter ce cercle vicieux pouvant causer des problèmes plus graves sur l'ensemble du système digestif, il importe de réduire les sucres, ce qui est prouvé par une étude parue dans *Digestive Diseases and Sciences*, dès 2006, et de privilégier une alimentation saine et naturelle. L'alimentation est souvent la meilleure des médecines préventives, et certainement meilleure qu'une surmédicalisation qui ne s'occupe que des symptômes

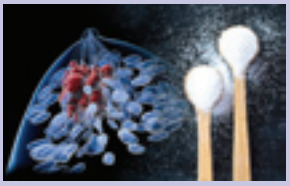
.

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'intérêt : un mode de vie sain, le 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.sportiseverywhere.com.**

NUTRI-INFOS

Comment le sucre fait flamber les cancers



Le Fonds mondial de recherche contre le cancer reconnaît qu'un régime alimentaire riche en sucre est un facteur indirect de cancers, via la résistance à l'insuline et l'activation des facteurs de croissance qui lui sont liés. Mais des chercheurs texans viennent de trouver un lien direct entre sucre et cancers : le sucre est pro-inflammatoire et cette inflammation est responsable de la croissance des tumeurs et de leur capacité à former des métastases. Dans l'étude, une équipe de l'Université du Texas (MD Anderson Cancer Center) a donné du fructose et du sucre (saccharose) à des souris dans des proportions qui reflètent la consommation occidentale. Après six mois, les chercheurs ont constaté que 50 à 58 % des souris les plus « sucrées » avaient développé des tumeurs mammaires, contre 30% dans le groupe d'animaux consommant seulement des aliments riches en amidon. La même équipe avait précédemment montré que le glucose pousse lui aussi les tumeurs à croître et à s'étendre aux poumons.

(*Source : La Nutrition.fr*)

Café & palpitations

D'après une étude parue dernièrement dans le *Journal of the American Heart Association* et qui a suivi 1.400 personnes pendant 12 mois, la consommation régulière de café, de thé ou de chocolat n'entraîne aucune anomalie du rythme cardiaque. Ceci va à l'encontre de l'idée courante selon laquelle les produits caféinés seraient responsables de palpitations.

Œufs & cholestérol

Le taux de cholestérol de patients diabétiques ne change pas quand ils mangent deux œufs par jour. C'est ce qui ressort d'une étude australienne parue dans l'*American Journal of Clinical Nutrition*. En outre, les participants qui ont mangé deux œufs quotidiennement se plaignaient moins souvent d'avoir faim que le groupe soumis à une régime différent mais tout autant protéiné. De plus, le régime aux œufs a été plus fidèlement suivi que le régime sans œufs.

Santé & sucres ajoutés

Les sucres ajoutés font ressentir leurs effets néfastes sur la santé des enfants. C'est ce qu'a démontré une fois encore une étude américaine publiée dans la revue *Obesity*. Les jeunes participants qui ont consommé moins de sucres ajoutés et plus d' hydrates de carbones complexes pour une même quantité de calories absorbées, ont vu baisser leur tension artérielle et leur taux de cholestérol baisser après seulement dix jours.

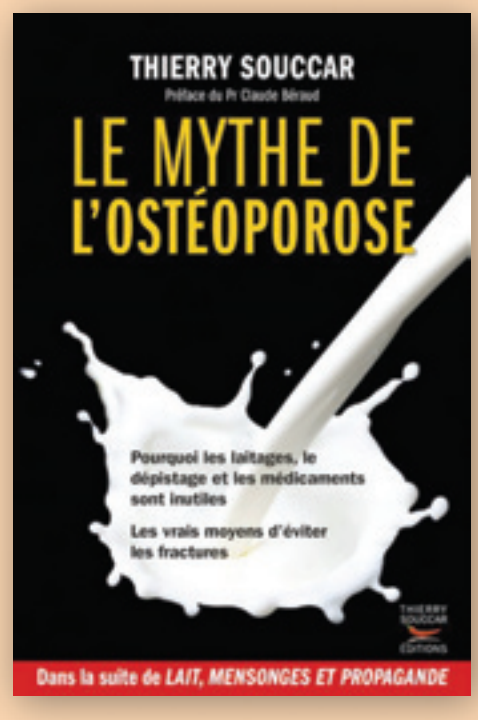
Café & cirrhose

La consommation quotidienne de deux tasses de café diminuerait le risque de cirrhose du foie. C'est du moins la conclusion faite par des chercheurs britanniques (Université de Southampton) au terme d'une méta-analyse dont les résultats ont été publiés dans la revue *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* . Les chercheurs ont recensés une vingtaine d'études qui leur ont permis de mettre en évidence un effet antifibrose hépatique liés à une consommation journalière de café. Ce bénéfice serait imputable aux propriétés anti-inflammatoires et antioxydantes du grain de café, et notamment aux deux diterpènes (cafeol, kaweol) présents dans son huile.

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

LE MYTHE DE L'OSTÉOPOROSE

Par Thierry Souccar



Voici l'histoire d'une mystification. Comment un processus banal – le vieillissement des os – a été érigé en « maladie mortelle » pour le bénéfice des laboratoires et de l'industrie laitière. En lisant ce livre, vous allez comprendre que le principal facteur de risque de fracture n'est pas l'ostéoporose et pourquoi ni les laitages, ni les suppléments de calcium, ni les bisphosphonates n'apportent un réel bénéfice pour la santé osseuse. Vous y découvrirez aussi les seuls moyens efficaces, simples et naturels, de prévenir les fractures.

Prix : 20,90 € hors frais de port

Livre disponible
dans la boutique du site
www.neosante.eu

OUTILS

DVD

La médecine au tournant

Les 3 et 4 Octobre 2015, se tenait au Parc Floral de Paris le Congrès International de Santé Naturelle, organisé par l'IPSN (Institut pour la Protection de la Santé Naturelle). Durant ces deux jours, le cinéaste Jean-Yves Bilien a interrogé les nombreux intervenants sur leur perception de l'état actuel de la médecine et sur les changements nécessaires qui s'imposent. Fruite de ce tournage, le film documentaire « *Médecine, le grand tournant* » est disponible en DVD

www.jeanyvesbilien.com

MAGAZINE

Effet placebo

Dans son cinquième numéro, le magazine trimestriel *Sciences psy* (Rédacteur en chef : Boris Cyrulnik) pose la question : « *Qu'est-ce qui guérit ?* ». Et à travers une vingtaine d'articles rédigés par autant de spécialistes, il apporte la réponse : l'effet placebo ! (*voir dossier du Néosanté n° 48)* Curieusement, le célèbre psychiatre intitule son éditorial « *Biologie des croyances* » sans faire référence au livre de Bruce Lipton…

www. sciences-psy.fr

ÉMISSION TV

Enquête sur les pesticides

Le folpel produit par Bayer, l'atrazine de Syngenta ou le chlorpyrifos-éthyl de Dow Chemical. Derrière ces noms inconnus du grand public, se cachent des molécules aux risques sanitaires avérés. Des molécules qui rapportent des milliards d'euros aux multinationales. Après un an d'investigation en France, en Allemagne, en Suisse ou aux Etats-Unis, le magazine «Cash Investigation» d'Elise Lucet (France 2) a révélé comment certains produits nuisent au cerveau, et mettent surtout les enfants en danger. Pour son film : « *Produits chimiques : nos enfants en danger* », Martin Boudot a eu accès à une base de données confidentielle sur les ventes de pesticides en France, produit par produit, département par département. En moyenne, ce sont près de 65 000 tonnes de pesticides purs qui sont épandues chaque année sur notre territoire. Aujourd'hui, l'Hexagone est le premier consommateur de produits phytosanitaires en Europe.

A visionner sur Youtube

FILM

Henri Laborit

Basée sur les découvertes du Dr Hamer, la nouvelle médecine du sens l'est aussi sur les travaux du neurobiologiste Henri Laborit, principalement ceux consacrés aux mécanismes de l'inhibition de l'action. Sorti en 1980, le film *Mon Oncle d'Amérique*, d'Alain Resnais, illustre les thèses du savant français et le met au générique aux côtés de Gérard Depardieu, Roger Pierre, Pierre Arditi et Nicole Garcia. Sur un de ses sites, Jean-Jacques Fournel a eu la bonne idée de mettre en ligne des extraits du film, ainsi que le long métrage dans son entièreté.

http://murforg2.wix.com/jjfournel

CITATION

« Tout art est une imitation de la nature »

Sénèque

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)

(pour souscrire, voir page 39)

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 coeur

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

LE SENS CACHÉ DU CADUCÉE

Le caducée est un symbole lié à la santé, cela chacun le sait. On le croise chez le médecin, on passe devant à la pharmacie, mais peu savent ce qu'il veut vraiment dire... Il s'est vidé de son sens, c'est devenu une enseigne, un appel visuel de type commercial publicitaire. Le caducée est pourtant un symbole très important et très profond. De symbole, il est devenu simple signe, vidé de sa substance. Notre méconnaissance à ce sujet est une conséquence majeure des errements de nos croyances en matière d'équilibre, de santé et de prévention. Le comprendre nous aidera à sortir des impasses collectives actuelles.

ARTICLE N° 94

Par Yoan Fleurice

C'est à travers le Tai Chi Chuan que j'ai commencé à comprendre ce que voulait dire le caducée : les origines légendaires de cet Art martial Chinois parlent en effet du combat entre un oiseau et un serpent... deux symboles présents dans le caducée. Belle surprise de voir une telle concordance entre un art martial Chinois (bon pour la santé !) et le caducée... symbole associé lui-aussi à la santé et... d'origine Grecque.

- **Le serpent** (animal qui rampe) associé bien sûr à la **Terre**, au yin dans la tradition Chinoise.
- **L'oiseau** (animal qui vole), associée au **Ciel**, au Yang.

La tradition Chinoise nous inscrit entre ces deux polarités Terre-Ciel pour poser la triade Terre-Homme-Ciel. Cette division est extrêmement importante, elle est par exemple visible dans la division trinitaire du corps : Pieds-Jambes (Terre) / Buste (Homme / Tête (Ciel). Division que l'on retrouve à plus petite échelle par exemple pour la jambe : pied = Terre , zone cheville-genou = Homme, zone genoux-hanches = Ciel. D'ailleurs, au niveau de la hanche, il y a l'aile iliaque, l'aile permet de voler dans le ciel.

- **La Terre**, c'est la nécessité, c'est le besoin, c'est le concret, c'est notre côté « animal » qu'explore notamment le décodage biologique par les liens avec les réflexes animaux de survie.
- **L'Homme,** c'est le travail relationnel, c'est l'ouverture à l'autre, c'est l'émotion, c'est le lien entre les deux, la Terre (la contrainte-nécessité / la survie / la dépendance, de l'enfant par exemple) et le Ciel (la liberté / la vie). C'est le pilier de travail de toute thérapie par la parole, c'est être *altéré* (alter = autre), modifié, « sculpté » par le lien.
- **Le Ciel**, c'est la symbolisation, le langage, l'abstraction, la liberté, les idéaux, l'art, l'intuition, et la quête du sens, cette effort de mise en cohérence du vécu, du monde et de soi, dans une dialectique relationnelle qui nous fait converger vers nous-mêmes. « *Va vers toi* » est une autre façon de le dire, c'est une échelle de Jacob infinie ou chaque étape, chaque barreau de l'échelle nous offre un appui et nous sollicite pour un effort, une tension.

Une thérapie n'est vraiment aboutie que si elle réunifie ces trois aspects Terre–Homme–Ciel, s'il elle réunifie l'Homme dans toutes ses dimensions et dans son rapport aux forces de vie qui le traversent.

Question d'équilibre

L'homme doit donc « joindre les deux bouts » comme le dit si bien l'expression : faire coïncider en lui et par lui la Terre et le Ciel. Il ne peut le faire que s'il est dans un juste rapport des deux : dans son axe. Cet axe, c'est la ligne verticale du caducée. C'est la tension de cet axe qui va faire vibrer l'Homme telle une corde tendue. Le caducée nous place devant cette question, cet équilibre serpent (survie / contrainte / animal) et oiseau (vie / liberté / idéaux), cette nécessité de répondre, cette *respons-habilité.* La vie nous rend habilités à répondre.

L'axe de quelqu'un, ce n'est pas sa colonne, mais une ligne qui se fait repère interne. Je pense que le seul moment où cette ligne est tout à fait concrète, matérielle et visible, est celui de l'embryogenèse où apparaît le nœud de Hensen et surtout la ligne primitive, vers la troisième semaine de développement. C'est d'ailleurs le moment où l'embryon passe d'une structure en deux feuillets à une structure en trois feuillets : l'endoderme-Terre, le mésoderme-Homme, l'ectoderme-Ciel. Le pratiquant d'art martiaux découvre d'abord l'axe dans son aspect corporel : c'est un repère qui permet d'articuler les mouvements et les sensations, d'avoir une justesse interne dans le perçu et dans l'action. Repère interne physique, mais aussi psychique : c'est l'instance intérieure du « *Je Suis* », c'est la façon unique et personnelle qu'à chacun de relier la Terre et le Ciel, d'œuvrer à

www.neosante.eu 35

ce que la tradition Chinoise nomme son « *mandat du Ciel* ». Cela suppose de faire activement œuvre de connaissance de Soi. Cet effort pour s'élever, c'est celui des deux serpents qui se hissent le long de l'axe. Ces serpents sont symboles de nos énergies internes, psychiques (désirs, émotions, projections, angoisses, etc.). Toute une ménagerie animale chaotique (une arche de Noé au milieu d'un déluge ?) qui doit retrouver un axe, qui doit se redresser pour sortir de l'horizontalité. La verticalisation dans l'histoire de l'humain signe sa sortie de l'état animal. D'ailleurs, se tenir debout libère les pattes avant du poids du corps, elles peuvent alors façonner, étreindre, dessiner, fabriquer et participent de l'humanisation. Les pattes deviennent mains, le singe devient homme par le signe (anagramme de singe !), l'écriture et la symbolisation . C'est pour cela qu'il y a « main » dans « humain ». C'est le propre de l'Homme, l'accès à la symbolisation, à la verticalité : problématique universelle, organiquement liée à la condition Humaine.

L'indispensable fraternité

Car si la verticale est universelle, l'axe de chacun est on ne peut plus personnel, j'allais écrire intime. La seule façon de vraiment pouvoir être proches les uns des autres, d'être « frères », de communier et de sortir de la violence, c'est par l'axe de chacun, c'est à dire la **conscience active de l'inaliénable et profonde responsabilité de toute personne**. C'est en partageant cette fondamentale nécessité d'incarner, d'assumer notre propre être qu'une sortie de la violence peut se profiler : m'étant reconnu moi-même, ayant conquis mon axe, je me rends apte à reconnaître l'autre en tant que faisant le même chemin, en tant qu'un autre moi-même en devenir... « *Je suis pleinement responsable de ma vie , de chacune de mes paroles, de chacun de mes gestes* ». L'autre est tel que moi en tant qu'il s'efforce comme moi d'être mieux lui-même : la différence est alors sacrée et n'empêche pas la fraternité puisque **l'effort même pour se distinguer devient le bien commun reconnu comme socle d'un véritable rapport à l'autre.** Conquérir son axe, sa responsabilité propre est la seule façon d'être vraiment proches les uns des autres : individualisme n'est pas égoïsme s'il s'enracine dans une conscience responsable, c'est même tout l'opposé. Mon axe, c'est ma façon à moi d'être au monde, pleinement, d'assumer le plus complètement possible ma liberté d'être. Car « *tous les chemins mènent à Rome* », c'est à dire à Soi. C'est d'une redoutable exigence, ce qui explique ce que chacun peut constater : sans cet effort, chacun s'appuie sur l'Autre (ce qui est physiologique chez l'Enfant,... mais beaucoup d'adultes ne sont ils pas à ce niveau restés enfants ?), et nos relations deviennent un gigantesque jeu de dominos ou les uns tiennent debout par les autres. Ce jeu est source de culpabilisations, de compensations ...et de pathologies. Combien de patients ne m'ont ils pas fait cette terrible confidence de se sentir être les arcs-boutants et les poutres compensatrices qui faisaient tenir tout l'édifice familial, de se sentir perdre leurs forces à maintenir un édifice qui ne tient pas debout ! Certains enfants sont condamnés par les souffrances et l'histoire personnelle non-résolue de leurs parents à devenir psychiquement les parents de leurs parents... et y perdent leur axe, dans le lien avec les personnes mêmes qui devraient pourtant les aider à le trouver... C'est la courroie de transmission du transgénérationnel. Dans ce genre de situation reconquérir son axe veut bien souvent dire laisser tomber tout l'édifice. Mais celui qui compense est rarement le responsable de l'architecture de l'ensemble... par contre il est **en apparence** responsable de l'effondrement, alors qu'il n'a fait qu'arrêter de l'empêcher... ce qui n'était que peine perdue... (*Voir l'expérience à ce sujet d'Harold Searles avec de personnes schizophrènes*) On mesure là la source, la cause de bien des résistances en thérapie : devoir envisager d'assumer d'être en apparence responsable d'un effondrement symbolique et de ses conséquences.

Une thérapie n'est vraiment aboutie que si elle réunifie l'Homme dans toutes ses dimensions et dans son rapport aux forces de vie qui le traversent.

Tendre vers le ciel

A la lumière de ce que je viens d'évoquer, l'on comprend pourquoi quelqu'un qui est malade dit qu'il n'est « pas d'aplomb » : il a perdu son axe. D'ailleurs, un jeune enfant ne se connaissant pas n'a pas encore d'axe propre, le parent va donc lui en offrir un provisoirement. Il est son « tuteur » c'est à dire son axe provisoire, il s'en sert pour grandir, pour « tendre vers le ciel ». Voilà pourquoi nous disons que nous « élevons » nos enfants, nous les emmenons vers leur Ciel, le langage, la symbolisation, vers leur verticale, vers leur axe, vers eux-mêmes... L'on comprend aussi que le mot « médecine » comporte la racine MED que l'on retrouve dans « médian », « médiation », « méditation »... avec la notion d'être au Mi-lieu, au lieu du MI, de l'intériorité, véritable source du « re-MED-e »... C'est aussi la raison pour laquelle quelqu'un d'intègre est dit « droit ». Par contre, dans le cas contraire il sera dit « désaxé » ou... « tordu »... Ayons en tête l'image de la balance, et prenons conscience que la balance est en équilibre lorsque la flèche est verticale. L'équilibre humain c'est l'intime adéquation du vécu d'une personne avec ce qu'elle est. C'est le résultat d'un effort permanent d'authenticité face à la réalité qui nous questionne et face à soi-même. C'est la confrontation, c'est se tenir debout devant l'épreuve, situation très bien décrite dans la chanson de Calogero « *Tien An Men* ».

Notre axe, projeté horizontalement, devient une direction, un objectif, un choix. On voit bien par exemple dans la dépression un anéantissement de cet aspect de l'axe. Et sans cet axe reporté horizontalement, « *tout va de travers* »... Il est à noter, et ce sans vouloir réduire abusivement les travaux de ce grand penseur, que le désir mimétique qui fonde l'œuvre de René Girard, peut être vu sous cet angle : faute de connaissance de soi, de maturité psychique, l'homme se sert du désir de l'autre pour ne pas être vide, inexistant, et tout le jeu pervers de la rivalité mimétique commence. Faire sien ce que je pense être la mise en acte de l'axe de l'autre, son désir... c'est manquer à coup sûr le sien propre, c'est rester l'enfant en attente d'une direction et d'une confirmation parentale, c'est de l'immaturité. Je conseille vivement la lecture de « *Des choses cachées depuis la fondation du monde* » de René Girard. Ce n'est pas un livre facile, mais c'est un livre assurément remarquable et profond.

L'axe du présent

L'axe c'est aussi celui de la présence dans l'instant : le passé n'est plus, le futur n'est pas encore, le présent, cet « axe de l'instant » seul existe. Combien de pathologies liées à des enfermements dans le passé ou des anticipations délirantes nourrissant des peurs ? Seul le présent peut être fécond, s'il est habité. C'est l'axe de chacun : toutes les traditions parlent de cette nécessité « d'être là », d'être présent... La méditation est un exercice où volontairement tout s'efface : plus de désirs, plus de projections, plus de peurs, rien... ou plutôt rien d'autre que la simple présence vigilante, la vie à l'état pur, l'axe nu. La méditation est un travail sur l'axe. Méditer c'est se donner un espace pour laisser vivre l'axe de façon pure. On comprend ainsi facilement son rôle thérapeutique... C'est faire sien le caducée.. se laisser transformer par ce qu'il représente ou plutôt et bien plus profondément, ce qu'il symbolise.

Les serpents sont doubles comme notre nature, ils sont symboles de nos énergies intérieures qui doivent être remises à leur juste place, grâce à cet effort vers soi qu'est la vie. Si je suis dans mon axe, mes élans internes trouvent leur juste rapport en moi et à l'extérieur : dès lors je peux m'épanouir, déployer mes ailes. Nos enfants une fois leur propre axe conquis volent de leurs propres ailes... Et voilà l'aspect « oiseau » : en étant moi-même je suis dans mon axe, je peux donc faire tendre toutes mes énergies (aspect serpent) vers mes nobles objectifs, et déployer toute l'étendue de mes ailes, de mes talents, en tant qu'ils m'appartiennent en propre, et sont

une facette de mon unicité, de mon identité conquise. L'axe permet le déploiement des ailes. D'ailleurs tout un chacun peut en faire facilement l'expérience concrète : tenez vous droit sans raideur, installez vous bien dans cette verticalité : prenez une profonde et lente inspiration en mesurant l'amplitude et le côté « facile et naturel » de votre inspir. Expirer ensuite avec la même attention à l'amplitude et à la facilité relative du geste respiratoire. Puis refaites l'expérience en quittant volontairement votre axe (tenez vous un peu penchés en avant, en arrière ou sur un côté), vous percevrez aisément la très nette diminution d'amplitude de votre respiration et vous sentirez alors à quel point votre axe vous ouvre et vous offre une grande amplitude respiratoire : les poumons sont les ailes de notre corps, et la Tradition Chinoise nous enseigne bien qu'ils gouvernent le Qi, l'énergie. Le mot Qi trouve une plus noble traduction par le mot ... Souffle. Les ailes du caducée, c'est être dans le Souffle, le vôtre (en étant dans votre axe) , et celui de la vie (la verticalité).

Le chemin de la santé

Donc le chemin de la santé passe par donner à un axe, une direction, pour aller vers soi, vers sa propre unité, vers son unicité... Unicité symbolisée par le cercle en haut du caducée. Est roi, est couronné, celui qui mène ce travail intérieur, alchimique, jusqu'au bout. L'auréole des Saints pourrait en être la couronne signant l'ouverture vers un autre monde, dont l'équivalent à l'autre bout de la vie serait la fontanelle des nourrissons qui, par cette ouverture, restent encore connectés au Ciel. Le cercle est symbole d'unité : c'est UN point (le centre), et UNE distance (le rayon). Le soleil dans le monde extérieur symbolise cette unité rayonnante. Quelqu'un qui se porte bien n'est il pas dit « rayonnant » ? N'avons nous pas un plexus « solaire » ? D'ailleurs, regardons le dessin animé des « Cités d'Or » : le jeune héros Estevan (prénom qui veut dire « Fils du Soleil », comme c'est curieux) part avec ses acolytes à la recherche de son origine, de son identité. Il dispose d'une amulette qui est un cercle (!) non complet. Ils sont comme chacun d'entre nous : en quête d'une complétude existentielle, c'est à dire qui « existe en ciel » comme tout ce qui est précieux, c'est à dire près des cieux... Estevan pilotera un grand condor en or (un oiseau) comme un avion avec un manche qui a la forme d'un cobra (un serpent). On retrouve là les deux symboles du serpent et de l'oiseau : l'énergie, et une direction positive pour cette énergie.

Dès lors, l'on comprend également pourquoi les rois se voient remettre un sceptre (un axe) et une couronne (un cercle) : ces symboles sont censés exprimer le chemin qu'ils doivent suivre pour être dignes de leur tâche. Ils sont souvent couverts de pierres précieuses qui laissent passer la lumière, qui sont trans-parents (qui permettent donc de voir à travers nos parents, à travers notre histoire personnelle élucidée, mise en lumière par le travail psychothérapeutique). C'est de la lithothérapie, ni plus ni moins !

La nécessité du sacré

Le paradis, les cités d'or, les champs élysées, le nirvana sont l'expression symbolisée de ce qui est au bout du chemin. Force est de constater que nous en sommes loin. Toutes les traditions apportent à leur manière le message de cette nécessité. Le « décodage biologique » est une base théorique, un repère qui a servi de grille de lecture à ce que l'on comprend de la maladie depuis les années 70, mais il est insuffisant. Les dernières recherches et découvertes nécessitent une perspective bien plus large que la simple compréhension animale de la pathologie. Non pas qu'elle soit fausse, mais elle est incomplète. Enlever à l'Homme ce potentiel d'idéation qu'il peut et doit être à lui-même est une grave mutilation dont des auteurs comme Annick de Souzenelle ont déjà dénoncé la violence et les graves conséquences. La laïcité est une perspective d'organisation sociétale et politique qui ne doit pas embrayer sur l'anéantissement des élans sacrés de l'individu vers lui-même. Nous touchons à un carrefour de plusieurs domaines qui doivent s'articuler les uns aux autres : décodage biologique, psychanalyse, histoire, sociologie, anthropologie, politique, philosophie, médecine et spiritualité au sens large. Notre système éducatif et sociétal amenant une hyperspécialisation empêche l'émergence d'une vision cohérente d'un ensemble pouvant articuler les domaines de recherches et rendre cette articulation pertinente et signifiante. C'est là qu'une approche telle que celle de la Médecine du Sens que propose le Docteur Olivier Soulier prend sa place et sa force. Elle invite à une révolution copernicienne où toute réelle intention thérapeutique ne peut se baser (au-delà bien sûr des connaissances théoriques, techniques et de l'expérience acquise dans telle ou telle approche), que sur un éclaircissement de l'histoire personnelle, de ses conséquences, et en tout premier lieu de celle du thérapeute (travaux d'Alice Miller). Elle est une vaste synthèse réunissant des domaines divers non pas en un mélange dénaturant, mais au contraire rendant les particularités de chaque domaine plus pertinents pour comprendre l'ensemble. Comme un puzzle fait de « pièces » issues de la psychanalyse, du décodage, de l'embryologie, de la philosophie et de la spiritualité qui s'assemblent si bien les unes aux autres qu'on ne peut nier qu'elles soient faites pour s'associer. Une fois associées, elles amènent un tableau, « une vision » de l'ensemble qui se confirme devant l'évidence clinique : la pertinence intellectuelle passe le « test » de la confrontation au Réel, qui amène ainsi parfois des guérisons pouvant apparaître incroyables, mais qui peuvent se comprendre simplement.

Les serpents sont doubles comme notre nature, ils sont symboles de nos énergies intérieures qui doivent être remises à leur juste place.

Assumer pour trouver la clé

Car toute pathologie est l'expression d'une force de vie non gérée. Et les somatisations peuvent se faire de plusieurs manières : accidents bénins ou graves, difficultés psychologiques, mal-être diffus, problèmes de santé, problèmes relationnels, violence verbale ou physique, agitation, comportements alimentaires, sexuels, etc . Le seuil qui sera qualifié de « pathologique » est bien flou mais se base souvent sur deux critères : l'inconfort et le degré de souffrance du patient d'un côté et la codification faite par les thérapeutes ou la société de l'autre. Je disais tout à l'heure que le maître mot de l'axe est responsabilité. Responsabilité anéantie quand un patient vient « offrir » son problème de santé à un thérapeute en attendant de lui

ARTICLE

et de lui seul (ou du médicament) la solution... C'est un non-sens. Bien sûr il faut soigner, mais à plusieurs niveaux : assurer la sécurité vitale de l'individu, soigner et réduire autant que faire se peut les symptômes, et surtout, surtout, faire cet effort de conscientisation, de mise en cohérence de l'histoire personnelle et des difficultés intimes C'est de ce lieu que pourra émerger la clé de la pathologie, son sens. J'ai bien dit « pourra » : c'est à l'individu de négocier ce rapport nouveau à sa maladie, de l'intégrer sans culpabilité. Assumer. Personne ne peut ni ne doit se substituer à chacun dans ce dialogue avec les forces de vie qui le traversent.

Le message du caducée

Il y a là de quoi entamer également une réflexion sur l'idée de prévention : se consacrer aux choses essentielles pour soi et à son histoire personnelle, c'est diminuer d'autant les risques. D'ailleurs le système de santé dont les Français sont très fiers porte très mal son nom : ce n'est pas un système de santé, c'est un système de lutte contre la maladie. Lutter est fondamentalement vain (même si c'est parfois nécessaire par sécurité pour l'individu) puisque ce qui s'exprime par la pathologie, c'est une part de vie non assumée. La vie nous est transmise et offerte, elle est plus forte que nous : regardons par exemple à quel point notre lutte contre les microbes est vaine puisque ceux-ci ont trouvé les parades aux antibiotiques... Impossible de fuir le caducée et son message, mais nous pouvons toujours ne pas l'entendre et ne pas le voir (*cf Matthieu, 13-13*), mais ce choix à de graves conséquences, nous les constatons tous quotidiennement.

Intégrer les forces de vie pour les orienter et les empêcher de se déverser dans la pathologie, c'est le message très fort du caducée.

Intégrer les forces de vie pour les orienter et les empêcher de se déverser dans la pathologie, c'est le message très fort du caducée. C'est certainement difficile à assumer, j'en suis parfaitement conscient, mais c'est là que se joue réellement notre santé, sachons le voir et l'intégrer !

Nous passerons alors d'une attitude passive de victime de la pathologie et du « pas de chance c'est tombé sur toi » à une attitude de dialogue potentiellement bien plus constructive avec le message du corps qu'elle représente...

Nul être humain ne peut échapper à cette question du sens, de sa responsabilité et de ses choix. Parce que ne pas choisir, c'est déjà un choix, … et souvent le pire. ■

Pianiste de formation, **Yoann Fleurice** est aussi enseignant, philosophe et thérapeute. Il est diplômé de la Fédération Nationale de Médecine Traditionnelle Chinoise et enseigne le Tai Chi Chuan qu'il pratique depuis près de 20 ans. Passionné par tout ce qui permet à l'humain de comprendre le monde et de se déployer, il s'intéresse à la psychologie, à la tradition taoïste, à la compréhension des enjeux menant à la pathologie et au rôle de l'art comme projection d'un espace psychique difficile. Il se forme notamment auprès d'Olivier Soulier au sens et à la symbolique des maladies.

www.yoann-fleurice.fr

ANCIENS NUMÉROS

Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce (*papier* ou numérique*) ou vous procurer toute la collection *(numérique) voir page 39*

**** le numéro 5 est épuisé***

Vous pouvez aussi les commander en ligne dans la boutique du site www.neosante.eu

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

Et renvoyez cette page à *Néosanté Éditions* - 64, avenue de la Jonction - 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)
☐ Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 $
☐ Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 $
☐ Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 $
(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente)				
Abonnement PARTENAIRE				
☐ Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 $
☐ 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)				
☐ Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 $
(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)				
☐ 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 en format numérique (54 numéros) - 90 €
mon adresse mail est : .....

○ Je commande ..... exemplaire(s) imprimé(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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54									

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 (90 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

○ 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 payement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit)** via le site **www.neosante.eu**

date et signature :

○ **Je désire une facture.**

Mon N° de TVA est .....

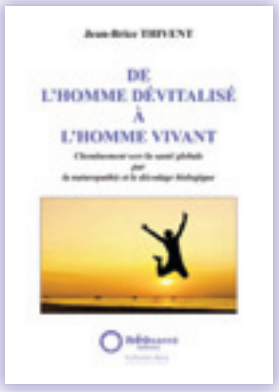
OUI, la maladie a un sens !

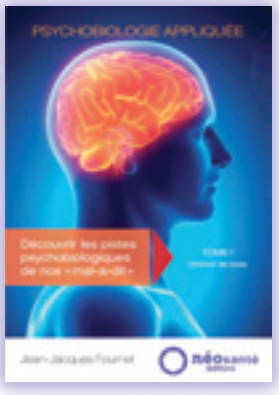
« Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit »

Platon

néosanté éditions

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.

NOS DIFFUSEURS :

- **Belgique : La Caravelle (Tél : 02 240 93 28)**
- **France : Soddil (Tél : 01 60 34 37 50)**
- **Suisse : Transat Diffusion (Tél : 022 960 95 23)**
- **Canada : La Canopée Diffusion (Tél : 14502489084)**

Vous les trouverez également dans la boutique du site www.neosante.eu