

Roger CASTELL

La Bioélectronique Vincent

Technique et méthode de santé
pour augmenter votre vitalité



Alcalin oxydé

Acide réducteur

Alcalin réducteur

pH

Préfaces de
Jeanne Rousseau et Pierre Vincent

Dangles
ÉDITIONS

La Bioélectronique Vincent

Cet ouvrage présente un ensemble d'informations élémentaires sur la technique de la bioélectronique et sur les résultats des recherches réalisées grâce à elle. Cette technique, mise au point par Louis-Claude Vincent, le Dr Jeanne Rousseau et de nombreux scientifiques français et étrangers, est encore peu connue en France. Elle aurait pourtant permis d'éviter que se produisent plusieurs catastrophes sanitaires qui ont endeuillé notre pays depuis trente ans.

La bioélectronique est reconnue aujourd'hui comme particulièrement efficace :

- Pour déterminer l'état de santé (ou de maladie) des êtres vivants (humains ou animaux).
- Pour apprécier la nature des produits utilisables en vue d'assurer la restauration de la santé.
- Pour connaître la qualité biologique des aliments, des boissons, des produits d'hygiène, des techniques agricoles (production, élevage).

Ce livre constitue un répertoire des données principales de la bioélectronique présentées sous forme très didactique avec des graphiques et des tableaux. Chaque chapitre aborde un aspect de la vie, examiné selon les études bioélectroniques : eaux, alimentation, boissons, cuisson, plantes médicinales, stress, sommeil, pollutions, vaccinations, médicaments, maladies, prévention, etc.

La bioélectronique est une technique irremplaçable pour définir la qualité d'un produit et l'état de santé. Puisse cet ouvrage contribuer à mieux la faire connaître et à l'aider à retrouver la place qu'elle mérite.

Roger Castell est psychologue et naturopathe N. D. Président de l'A.B.E. (Association de Bioélectronique Vincent), il s'implique très activement dans la diffusion à un public toujours plus large de cette technique injustement méconnue en France. Il y contribue par la publication d'un bulletin trimestriel : « **Sources Vitales** ».

PIKTOS
GROUPE ÉDITORIAL

www.piktos.fr



18,25 € 9 782703 308652

Roger Castell

La bioélectronique Vincent

Technique et méthode de santé naturelle
pour augmenter votre vitalité

Préfaces de
Jeanne Rousseau et Pierre Vincent

Tous droits de reproduction, de traduction, et d'adaptation
réservés pour tout pays.

Toute reproduction, même partielle, de cet ouvrage est interdite.
Une copie ou toute reproduction par quelque moyen que ce soit
constitue une contrefaçon passible des peines prévues par la loi
du 11 mars 1957 et la loi du 3 juillet 1985
sur la protection des droits d'auteur.

© 2011 Éditions Dangles – Tirage corrigé 2012
Une marque du groupe éditorial Piktos,
Z.I. de Bogues, rue Gutenberg – 31750 Escalquens

www.piktos.fr

EAN : 978-2-7033-0865-2

Dangles
ÉDITIONS 

La bioélectronique Vincent

Technique et méthode de santé naturelle
pour augmenter votre vitalité

par Roger Castell

Respect de la déontologie

L'association de bioélectronique Vincent (ABE) a seulement pour objet de diffuser des connaissances examinées d'après la bioélectronique, méthode créée dès 1948 par Louis-Claude Vincent et par les spécialistes qui ont travaillé avec lui et après lui : médecins, pharmaciens, chercheurs, naturopathes, ingénieurs, etc.

Les informations présentées au cours des stages, celles contenues dans la revue Sources Vitales, ainsi que celles contenues dans ce livre, sont seulement des conseils d'hygiène qui ont pour but de fournir quelques clés pour une compréhension globale de la santé. Elles ne peuvent, en aucune façon, constituer un moyen d'autotraitement ni remplacer une prescription médicale. Si vous souffrez d'un problème de santé, nous vous recommandons de consulter un médecin.

Nota

Bio-électronique est l'appellation proposée par Louis-Claude Vincent pour désigner la science qu'il a créée : la biologie électronique Vincent (BEV).

Dans un but de simplification orthographique, je propose, dans ce livre, d'écrire bioélectronique en un seul mot.

Copyright : les droits de reproduction sont soumis à l'accord de l'auteur et de l'éditeur.

Sommaire

Sommaire,
préfaces du docteur Jeanne Rousseau, de Pierre Vincent, et présentation 9 à 15

Chapitre 1 :
La bioélectronique, une approche scientifique de la nature et de la vie 17 à 23
La santé un bien précieux. La vie et la santé. Les diverses influences sur la santé. Les quatre besoins vitaux essentiels. Vivre c'est bien choisir.

Chapitre 2 :
La technique bioélectronique (historique, pH, rHz, rô, graphique...) 25 à 38
Bref historique de la bioélectronique Vincent. Quel avenir pour la bioélectronique Vincent ? La technique de la bioélectronique Vincent. Compléments sur la technique bioélectronique. Les quatre milieux différents. Applications pratiques de la BEV.

Chapitre 3 :
La méthode de santé (homéostasie, prévention, maladies) 39 à 47
La santé : un état naturel. Le terrain biologique : une réalité objective. Le terrain bioélectronique de la santé. Principaux facteurs qui renforcent la santé.

Chapitre 4 :
Importance du premier besoin physiologique : respirer 49 à 58
Le premier besoin de l'organisme. Évitions les pollutions de l'air. Prenons la vie à pleins poumons. Bien respirer pour mieux vivre. Bienfaits de l'activité musculaire. Prenons plaisir à respirer et à bouger.

Chapitre 5 :
Importance de l'eau (quantité, qualité, mesures bioélectroniques) 59 à 75
L'équilibre hydrique indispensable. Les risques de la déshydratation. Principaux déshydratants. L'eau potable selon les normes officielles. Qualité de l'eau selon la bioélectronique Vincent. Mesures bioélectroniques de l'eau d'adduction. Mesures bioélectroniques des eaux de source. Conditions d'une bonne hydratation. L'eau, un facteur essentiel de santé.

Chapitre 6 :
Importance du bon choix des boissons (quantité, qualité, mesures bioélectroniques) 77 à 91
Le bon choix des boissons. Les boissons industrielles. Les véritables boissons de santé. Les cures de jus de fruits. Les cures de jus de légumes. Les boissons lacto-fermentées. Valeur des plantes médicinales. Intérêt des boissons alcoolisées. Des boissons pour plus de santé.

Chapitre 7 :
Importance de bien choisir son alimentation 93 à 116
Valeur bioélectronique des végétaux. Valeur de la production biologique des aliments. Influences nocives de la cuisson. Apprenons à bien choisir les lipides. Valeur du fromage au lait cru. Valeur du pain selon la bioélectronique. Influences nocives des perturbateurs de la digestion. Nécessité vitale du bon choix alimentaire.

Chapitre 8 :	
L'alimentation physiologique humaine.....	117 à 130
Caractéristiques bioélectroniques du tube digestif. Radicaux libres et antioxydants. Valeur des donneurs de santé. Les compléments alimentaires réducteurs. Les deux carences graves à éviter. Intérêt fondamental des aliments vivants. Les aliments physiologiques humains. Un régime de longue vie.	
Chapitre 9 :	
Régulation énergétique et rythmes cosmiques	131 à 147
Le potentiel vital individuel. Les rythmes de la vie. Les gaspillages d'énergie (digestion, stress). Agir pour se protéger sainement. Influences cosmiques sur la santé. Importance du sommeil profond. Pour améliorer le sommeil. Vivons au rythme de la nature.	
Chapitre 10 :	
Influences nocives des perturbateurs.....	149 à 164
Dangers des perturbateurs. Pollutions des produits d'hygiène. Dangers des métaux lourds. Pollutions électromagnétiques. Influences des techniques médicales. Existe-t-il une alternative aux techniques médicales ? Un grave danger pour la santé.	
Chapitre 11 :	
Mécanismes de régulations physiologiques	165 à 177
Les fonctions d'épuration : importance du drainage. Circulation sanguine et respiration cellulaire. Importance vitale des quatre émonctoires. Les cures préventives d'épuration. Les systèmes d'équilibration bioélectronique. Pour une santé naturelle.	
Chapitre 12 :	
Étude des maladies d'après la bioélectronique	179 à 190
Causes générales des maladies. Les maladies d'après la bioélectroniques. Les maladies par suroxydation. Les maladies par réduction. Pour une hygiène vitale.	
Chapitre 13 :	
Prévention active et restauration de la santé d'après la bioélectronique	191 à 207
Importance de la prévention. Restauration de la santé selon la bioélectronique. Principaux moyens pour normaliser le terrain. Comment améliorer le terrain. Exemple d'une correction du terrain. Prudence dans l'action thérapeutique. Retrouver et conserver la santé.	
Chapitre 14 :	
Hygiène de vie de tous les jours	209 à 222
Respectons les facteurs de santé. Transformons le besoin en plaisir de manger sain. Composition rationnelle des repas. Améliorons la façon de nous nourrir. Importance des adaptations individuelles. La bioélectronique au cœur de la vie. La bioélectronique, une médecine sacrée.	
Conclusion et bibliographies.....	223 à 228
Annexe : mesures bioélectroniques, glossaire, synthèse, adresses.....	229 à 238

Préface de Jeanne Rousseau

Parce qu'elle diffère des techniques d'analyse couramment utilisées en divers domaines, y compris médecine et agriculture, la technique bioélectronique mise au point par **Louis-Claude Vincent** peut, de prime abord, surprendre qui se penche pour la première fois sur la question pour essayer de la comprendre.

Nous ne sommes plus, en effet, face au taux d'un élément déterminé – organique ou minéral –, taux jugé, selon les cas, soit normal, soit excessif ou déficitaire, et qu'il s'agit alors de réduire ou de compenser ; nous sommes en présence de potentiels définissant, sur un plan physique, l'état du milieu que l'on veut explorer.

Tout élément hydraté, pur ou en solution, peut ainsi être soumis à une appréciation, qu'il s'agisse de l'eau, du sol, de préparations alimentaires ou médicamenteuses, et même de tout être vivant, à quelque règne qu'il appartienne ; sur le plan animal ou humain, ce sont alors les études du sang, de la salive ou de l'urine qui entrent en ligne de compte.

La présentation ici réalisée par **Roger Castell** a pour objectif majeur de clarifier les problèmes qui se posent, de les rendre accessibles à tous, en abordant, par étapes successives, les divers aspects de la vie courante auxquels chacun de nous est, jour après jour, confronté.

Suite à la définition des facteurs utilisés et à un aperçu des appareils permettant leur mesure, il devient possible de constater que, sur un simple graphique, se situent quatre zones différentes, correspondant – au stade des formes élémentaires de vie – à des micro-organismes différents, sains d'une part, pathogènes de l'autre, dont la localisation diffère nettement selon les zones du graphique considéré.

La possibilité de vie de ces éléments – algues, microbes ou champignons – s'avère donc conditionnée par les potentiels physiques du milieu dans lequel ils se trouvent, lequel milieu définit, à son tour, l'état de santé ou de maladie de l'hôte qui les héberge.

L'étroite zone correspondant à la santé et les valeurs limites des potentiels au sein desquels demeure possible la vie humaine ont fait l'objet de multiples mesures effectuées par les médecins qui étaient les collaborateurs de **Louis-Claude Vincent**.

Par rapport à cette zone, il devient alors possible de situer sur le graphique tout produit dont les coordonnées sont utiles à connaître, d'où une étude systématique de l'eau, sans laquelle nulle forme de vie ne peut exister, étude des boissons, des aliments, des procédés divers de cuisson, des fruits et légumes, en mettant en parallèle les différences selon leur mode de culture, des plantes sauvages et produits d'hygiène variés.

L'étude du milieu ne conduit donc pas, contrairement aux objectifs de la médecine actuelle, à établir un diagnostic conduisant à une prescription médicamenteuse, mais à obtenir, par une hygiène de vie, un rectificatif des déviations présentées par les potentiels.

Une telle conception des choses exige une prise de conscience et de responsabilité de la part de qui s'engage dans cette voie ; une recherche systématique de la qualité, tant

pour ce qui concerne l'alimentation que pour l'ensemble des conditions de vie, ce qui conduit, dans la plupart des cas, à une remise en cause des habitudes acquises et, qui plus est, à considérer avec une extrême circonspection les multiples messages publicitaires diffusés à tout propos, lesquels, la plupart du temps, n'ont pour objectif majeur que de servir, sur un plan financier, l'intérêt de l'auteur qui a conçu et organisé sa propagande.

L'étude bioélectronique suivie d'éléments naturels (eaux de source, eau de mer, sols), ou de milieu vivant (plantes sauvages ou cultivées, émissions urinaires animales ou humaines) a ouvert d'autres horizons en mettant en évidence l'existence de rythmes qui ne sont autres que ceux de la nature. Ces rythmes impliquent une faculté de résonance, liée à des fréquences vibratoires aptes à moduler les potentiels, permettant ainsi une adaptabilité du sujet étudié à l'ambiance énergétique du milieu dans lequel il se trouve ; ainsi peuvent être chiffrés le rythme des heures, le rythme des saisons, les rythmes lunisolaires, l'ensemble formant un tout parfaitement coordonné.

De telles considérations n'entrent pas en ligne de compte pour les organismes scientifiques officiels, pour lesquels il sied d'ignorer ou de rejeter toute évidence qui ne comporte pas de possibilité d'explication dans le cadre des théories actuellement admises, celles-ci étant censées représenter un absolu qui ne saurait être remis en cause, ni comporter de lourdes carences.

Avec la caution de la science et au nom du progrès, sont allés et vont se dégradant encore la fertilité des sols, la qualité des eaux, la pureté de l'air que nous respirons, et l'équilibre même de toute espèce vivante : du parasitisme végétal à la destruction des abeilles, de la vache folle à la peste aviaire, censée maintenant menacer l'homme qui lui-même est victime de diverses maladies nouvelles qui vont se généralisant, tandis que les laboratoires de recherche qualifiés demeurent, en toute conscience, en quête de médicaments nouveaux (vaccins ou autres), sans jamais songer à prendre en compte les causes environnementales qui sont à l'origine des maux qu'ils veulent combattre.

La science de nos jours, éblouie par ses découvertes, allant des OGM aux techniques de clonage, éblouie par ses performances technologiques allant du four à micro-ondes au téléphone portable et à l'exploration de l'espace, ne se pose pas la question de savoir si leur usage est, ou non, compatible avec les normes de la vie sur terre.

Puisse l'exposé de Roger Castell faire réfléchir le lecteur, l'inciter à se démarquer d'une actualité dont la bioélectronique n'est pas seule à dénoncer les risques, actualité dont le maintien s'avère dangereux pour la survie d'ensemble de la planète Terre.

Jeanne Rousseau

Avant-propos de Pierre Vincent

On pourrait dire aujourd'hui que l'invention de la bioélectronique Vincent est une histoire d'eau.

Nous sommes en 1936. Un ministre de l'Intérieur dénommé Marchandeaup, par ailleurs maire de Reims, envisage de faire voter par l'Assemblée nationale un projet de loi confiant exclusivement à des fonctionnaires de l'État, ingénieurs des Ponts et Chaussées pour les villes, et ingénieurs du Génie rural pour les autres petites villes et communes, les projets et la gestion des adductions d'eau et d'assainissement des villes et des communes en France. Pour s'opposer à ce projet de loi inique, les ingénieurs-conseils en France demandent au président de leur association l'AFIUS (Association des ingénieurs urbanistes et sanitaires) de faire le nécessaire pour que l'Assemblée nationale ne vote pas ce projet.

Il faut comprendre que cette opposition à ce projet de loi est motivée par le fait que la fonction principale de ces agents de l'État est de contrôler les travaux des communes et, en particulier, les adductions d'eaux et d'égouts. De ce fait – si ce projet de loi est voté, ils pourront projeter, exécuter ces travaux et se contrôler eux-mêmes, ce qui permet tous les abus. Pour les adductions d'eaux, par exemple, ils préfèrent souvent faire le choix des eaux de surface qu'il faut traiter (et chlorer) au lieu d'eaux souterraines plus pures, qui en général ne nécessitent aucun traitement.

Le président de l'AFIUS M. Louis-Claude Vincent se présente aux élections législatives à Reims contre le député sortant M. Marchandeaup (le bien nommé), candidat des radicaux-socialistes, parti majoritaire à l'époque. Celui-ci, au premier tour, est mis en ballottage. Au second tour, M. Marchandeaup, profitant de sa position de ministre de l'Intérieur, fait interdire plusieurs réunions électorales de son opposant (sous le prétexte de risque d'atteinte à l'ordre public). Il est élu au second tour avec une faible majorité, alors qu'il l'avait toujours été au premier tour. La majorité des élus de ces élections est orientée à gauche, c'est le Front populaire. M. Marchandeaup n'est plus ministre et sa loi tombe aux oubliettes.

M. Louis-Claude Vincent, à la tête de son bureau d'études, gérait, en 1939, plus de 400 villes et communes en France. Après la guerre de 1939-1945, la gestion consistait à remettre en état les réseaux et à les réparer, mais les projets de créations d'adduction d'eau ou d'assainissement qui suivent en général les réseaux d'eau, ne pouvaient plus être financés par des subventions ou des prêts de l'État.

M. Vincent regarda de près la qualité des eaux distribuées et constata, après une étude attentive des statistiques de mortalité en France, que, dans beaucoup de régions, les maladies comme le cancer, les maladies cardio-vasculaires, les maladies dégénératives augmentaient et évoluaient suivant différents critères : l'origine des eaux distribuées dans les réseaux d'eau et la géologie des sols en premier, comme les sols granitiques, volcaniques, calcaires. Si l'eau provient de sources souterraines, la protection de ces sources de toute pollution est essentielle, et si l'eau provient d'eaux de surfaces traitées, elle est toujours chlorée pour éviter toute activité bactérienne.

Il a alors constaté, qu'en France certaines villes avaient modifié l'origine de l'eau distribuée, et parfois de façon bénéfique pour la santé des populations. Il avait été ainsi remarqué, par exemple pour la ville de Riom (63), que la source qui alimentait la ville avant 1930 avait été remplacée ensuite par la source de Volvic, et que la mortalité avait sensiblement diminué.

Il s'intéressa alors aux valeurs physico-chimiques de ces eaux et à leur composition chimique : pH, rH_2 et résistivité. On était en 1949. Les mesures portèrent sur des centaines d'eaux distribuées. On détermina des régions où la qualité des eaux était satisfaisante : l'Auvergne, avec ses eaux d'origine volcanique ou granitique (faible minéralité), la Bretagne, avec ses eaux granitiques, ou les Vosges et certaines régions des Alpes comme Grenoble – une région granitique –, des régions comme le Bassin parisien ou le Nord ont des sols calcaires et, par conséquent, ne donnent pas des eaux de bonne qualité.

Ces mesures ont malheureusement évolué dans le mauvais sens en 2000, soit cinquante ans après. On ne peut que constater que les eaux granitiques de Bretagne, par exemple, sont souvent polluées par les épandages de lisier dus aux élevages intensifs de porcs et volailles (en particulier par les nitrates). Et c'est ainsi que certaines sources qui commercialisaient leur eau de source d'excellente qualité en bouteilles ont dû mettre fin à leur activité.

En 1950, M. Vincent, suite à des contacts avec des amis médecins, se proposa d'étudier avec eux les cas de certains de leurs patients en pratiquant des mesures bioélectroniques sur le sang et l'urine. Officiellement, la seule mesure pratiquée était le pH du sang et de l'urine, et de manière classique, c'est-à-dire à l'air libre. Les valeurs obtenues étant toujours de 7,35 à 7,40, il ne donna par suite à son projet. Il fut mis en garde par certains de ses amis des risques de poursuite par l'Ordre des médecins.

De fin 1951 à juillet 1953, il fit différents séjours au Liban où, avec l'aide de la faculté de médecine française (qui dépendait de la faculté de Lyon) et de l'Université américaine, il put pratiquer de nombreuses mesures bioélectroniques dans les établissements hospitaliers qui dépendaient de la faculté et de l'université. Notons que ces mesures étaient faites en aveugle et que l'interprétation de ces mesures a permis ensuite d'établir les premiers graphiques.

C'est ensuite en mai 1954, lors d'une exposition « Techniques de la Santé », que l'épouse du Président de la République, Mme René Coty, s'intéressa aux résultats obtenus au Liban. Quelques jours après M. le Président René Coty, invita M. Vincent à voir M. Louis Marin, ministre de la Santé publique et directeur de l'École supérieure d'anthropologie, qui lui confia des cours sur la bioélectronique de 1955 à 1960 à la faculté de médecine de Paris. Cette exposition a permis un départ officiel de la bioélectronique qui la fit connaître dans le monde entier. Dans les années 1960, les mesures sur le sang et l'urine furent complétées par les mesures sur la salive.

Il ne faut pas oublier qu'en 1952, M. Vincent, très intéressé par les qualités de l'eau de Volvic, lança son exploitation sur le plan commercial (eau pure et eau gazeuse). Cette eau mise en bouteille provenait de la source du Griffon, qui assurait la distribution en eau potable de la région, mais les prélèvements sur cette source étaient limités à 80 millions de bouteilles par an. En 1956, L.C. Vincent s'associa au groupe Sellier-Leblanc, qui l'évinça en 1959.

L'eau de Volvic est connue mondialement depuis ; sa diffusion est actuellement d'1,5 milliard de bouteilles, mais maintenant deux forages alimentent l'usine de mise en bouteilles. Les caractéristiques de cette eau sont sensiblement différentes de la source d'origine, si le pH et rH_2 sont presque semblables, la résistivité moyenne est de 5 500 Ω au lieu de 7 500 Ω .

En résumé, c'est la profession de mon père Louis-Claude Vincent, spécialisé dans les adductions d'eaux, qui lui a permis d'étudier les effets de la qualité de l'eau sur la santé des populations et qui l'a amené ensuite à concevoir une médecine d'avant-garde par un contrôle du terrain de chaque personne sur le sang, la salive et l'urine, et ainsi de concevoir une médecine préventive des maladies.

Pierre-Félix Vincent, le 12 juillet 2010

Présentation

La santé est un état d'équilibre fragile que de nombreuses causes peuvent détériorer.

Les scandales récents (sang contaminé, hormone de croissance, vache folle...), provoqués par l'inconscience des uns et la malhonnêteté de quelques autres, ont malheureusement démontré cette réalité. Il aurait fallu, sans aucun doute, depuis 30 ans, faire d'autres choix parmi les techniques médicales et les méthodes de production plus respectueuses de la nature et de la santé. Mais, il n'est jamais trop tard pour bien faire, puisque des solutions scientifiques existent, même si certaines ont été peu exploitées en France pour des raisons probablement économiques et politiques.

Or, dans une démocratie, les consommateurs – qui sont aussi des citoyens – ont le droit de savoir et le pouvoir de choisir. Mais, combien d'entre nous savent, par exemple, – qu'une eau de boisson surchargée en minéraux prédispose aux thromboses ? – que la nourriture conditionne dans une très large mesure la santé ? – que la qualité d'un aliment peut s'apprécier avec des critères objectifs ? – qu'une plante affaiblie par les engrais attire les parasites qui s'en régaleront ? – que le stress favorise la création de radicaux libres et les dégénérescences ? – que les pollutions peuvent engendrer de véritables épidémies ? – que la transfusion sanguine peut prédisposer aux hépatites ? – que les vaccins contribuent à augmenter les risques d'allergies ?

Ces questions et bien d'autres peuvent trouver une réponse grâce à une science peu connue en France : la bioélectronique, créée par Louis-Claude Vincent. Je vous invite à la découvrir en lisant ce livre, où chacun pourra constater la valeur de la technique scientifique et l'intérêt de la méthode de santé naturelle, qui en est directement issue.

La bioélectronique Vincent, technique et méthode de santé pour augmenter votre vitalité n'est pas un livre sur la seule technique bioélectronique ni sur son application médicale, car d'excellents livres existent sur ces deux sujets. Mon désir est simplement de présenter une sélection d'informations bioélectroniques capables de renforcer la santé. En dehors du premier chapitre qui constitue un préambule d'initiation, la plupart des autres chapitres sont illustrés de graphiques et de tableaux sur des mesures bioélectroniques (santé et maladie, facteurs qui détériorent la santé ou qui permettent de la rétablir). Ils sont complétés par des citations et des extraits d'articles publiés dans la revue de l'ABE Sources Vitales et écrits par les spécialistes de la bioélectronique.

J'espère, que ce modeste ouvrage pourra intéresser tous ceux qui souhaitent améliorer de manière naturelle leur propre vitalité et qu'il suscitera le désir d'approfondir, l'étude de cette magnifique technique scientifique, car elle est un moyen très efficace pour apprécier l'état de la santé et la qualité vitale des produits.

Souhaitons que l'intérêt actuel des consommateurs pour une alimentation plus respectueuse de la vie puisse permettre de redonner à la bioélectronique la place qu'elle devrait avoir parmi les techniques utiles à l'humanité. C'est un de mes vœux les plus chers.

Roger Castell (juin 1999-octobre 2010)

Remerciements

**En hommage à Louis-Claude Vincent,
créateur de la bioélectronique**

Je désire associer à ce travail toutes celles et tous ceux qui m'ont aidé.

Merci à Jeanne Rousseau pour ses conseils et pour son amitié précieuse. Merci à Pierre Vincent et à André Fougerousse pour leur compétence et leurs avis toujours appréciés. Merci à Paulette, mon épouse, pour son aide et ses encouragements, et à mon fils Jean-François pour ses compétences en informatique.

Merci aux membres du bureau et du conseil d'administration de l'ABE qui m'ont aidé efficacement : Françoise Léger, Isabelle Maillerais, Emilie Barrère, Fabienne Barrier, Peggy Roucayrol-Jacottet, Jean-Pierre Chuine, Alain Voyeau, Michel Gohier, Daniel Vollant, Alain Gautier, et aussi Jacques Moreau, Gérard Dufraisie et Alain Lusson.

Merci à tous ceux qui ont également beaucoup participé, notamment le docteur Christian Laval, le docteur Yves Gillard, Gérard Joulain, Yvette Le Rest, Yvonne Karr, Mireille Rotureau-Joulain, Marie-Thérèse Gohier, Bernadette Chuine, Laurence Gallais, Ellen Weismann, Philippe Ferrand, André Trancoën, Richard Hass et Jean-Pierre Camo, directeur de la revue Biocontact.

Merci enfin aux adhérents et aux stagiaires pour leur participation très active et merci aux praticiens de la bioélectronique disparus, auxquels j'adresse une pensée émue : Pierre Bressy, José Giralt-Gonzalès, Daniel Pinon, Bernard Jean...

Merci enfin aux Éditions Dangles, du groupe éditorial Piktos et notamment à Céline Labonté, Philippe Lahille, Caroline Robin, Marielle Eichenberger ainsi que celles et ceux qui ont participé à la mise en page, à l'impression et à la diffusion de l'ouvrage.

Mes chers amis, je vous suis très reconnaissant et je vous remercie tous infiniment, car c'est grâce à vous, que ce livre a pu voir le jour.

Roger Castell

Chapitre 1

La bioélectronique : une approche scientifique de la nature et de la vie

*« Ce n'est pas dans les écrits des hommes,
mais au sein de la nature
qu'il faut prendre des leçons. »*

Max Stoll

Professeur de médecine en 1772, à Vienne en Autriche

Sommaire

- 1 – La santé, un capital précieux
- 2 – La vie et la santé
- 3 – Les diverses influences sur la santé
- 4 – Les quatre besoins vitaux essentiels
- 5 – Vivre c'est bien choisir

1 - La santé un capital précieux

La santé est un bien précieux qui possède une valeur inestimable, dépassant largement en importance la valeur des biens matériels accumulés au cours de la vie. Or, la plupart de nos contemporains ne prennent pas suffisamment conscience de la valeur de leur propre santé. Certains la négligent, jusqu'au moment où les problèmes de santé apparaissent. D'autres, plus prévoyants préfèrent confier, souvent dès le plus jeune âge, la gestion de leur bien le plus précieux à un ou plusieurs spécialistes de la santé.

La santé est comparable à un capital reçu à la naissance dont nous devrions assurer l'entretien toute la vie. Devenir le gestionnaire de sa propre santé est l'objectif que je poursuis, en précisant que ce bien variable selon les humains rend indispensable l'expérimentation personnelle des propositions exposées dans ce livre. Comme le dit Max Stoll, c'est au sein de la nature et de sa propre nature, qu'il faut prendre des leçons.

À propos de la santé, de nombreuses opinions parfois très différentes coexistent. Ainsi, par exemple, une certaine confusion règne sur des choix pourtant fondamentaux qui concernent notre vie de tous les jours.

- Quelle eau et quelles boissons peuvent contribuer à préserver la santé ?
- Quels aliments sont favorables à la vie et comment bien les préparer ?
- Quelles sont les causes réelles des maladies qui affectent nos contemporains ?
- Existents-ils des moyens simples à mettre en œuvre pour rétablir la santé ?

Les choix sont toujours difficiles quand on ne possède pas tous les éléments pour se décider en toute liberté. Or, le public est souvent tenu dans l'ignorance, malgré l'abondance des informations transmises par les médias. Par exemple, pour ces quatre questions, la bioélectronique propose, depuis soixante ans, des réponses hygiéniques fondées sur ses propres études scientifiques. Ces réponses s'inscrivent délibérément dans un projet éducatif, complémentaire de la médecine, avec l'intention première d'augmenter la vitalité et l'autonomie du plus grand nombre de personnes intéressées par leur santé.

La méthode bioélectronique Vincent permet, en effet, à celles et à ceux qui le souhaitent, de favoriser un apport abondant et quotidien d'énergie vitale. Les organismes peuvent ainsi mieux assurer les fonctions physiologiques, ce qui a forcément des répercussions salutaires et durables sur l'état général de leur santé. Quand on apporte à l'organisme ce dont il a besoin, quand on nourrit chaque jour la conscience de ce qui lui est nécessaire, la plupart des problèmes disparaissent peu à peu et la santé se normalise. Les témoignages que je présenterai sont, à ce titre, éloquentes.

2 - La vie et la santé

La vie est l'énergie qui anime tous les êtres vivants puisque, par définition, être vivant, c'est être en vie. On retrouve cette énergie de vie dans tous les règnes de la nature : le végétal, l'animal et l'humain.

La vie naît toujours de la vie elle-même. Transmise par l'énergie d'amour du père et de la mère, elle s'entretient ensuite, de la conception jusqu'à la mort, pour accomplir les diverses fonctions qui assurent sa préservation pendant la durée de l'existence. Chacun reçoit ainsi la vie comme un merveilleux héritage qui nous est offert à la conception pour

en faire le meilleur usage. Ce capital, très individualisé en apparence, va, dès la conception, se nourrir à d'autres sources d'énergie, provenant surtout de la mère, mais aussi de manière plus indirecte du père, puis des autres. Ce flux d'énergie n'est jamais à sens unique. Il se produit, sans cesse et pendant toute la vie, des échanges ou des influences. Ainsi, par exemple, le nourrisson qui reçoit l'amour et le lait de sa mère rend autant d'énergie d'amour et de joie à celle qui lui a donné.

La vie implique la santé. Cette énergie intense et créative favorise un harmonieux fonctionnement des organismes en donnant une sensation de bien-être qui exprime le bon état physiologique de tous les organes. Bien plus que l'absence de maladies, la santé est l'expression de la sagesse structurante qui accompagne la vie. Chacun de nous peut admirer cette énergie vitale de santé quand elle se manifeste dans un jaillissement de force et un pétilllement de joie. Par exemple, on peut la constater dans l'exubérance de la création végétale au retour du printemps, dans les courses folles du chaton sautant sur une balle, dans la joie communicative des enfants jouant dans un parc, aussi bien que dans le comportement plein de tendresse de deux amoureux qui se parlent ou se promènent main dans la main...

La vie est finalement cette énergie qui se manifeste dans la vitalité, la joie, l'amour et la santé. Puisque la santé est une expression de la vie, on peut affirmer que la santé est l'état normal de tout être vivant. Cet état se caractérise par trois ressentis : une sensation de bien-être, un sentiment d'unité et un fort potentiel d'énergie.

- La sensation de bien-être physique, psychique et affectif, permet de bonnes relations sociales : on se sent à la fois bien dans sa peau et bien avec les autres.
- Le sentiment intérieur et profond d'unité renforce l'impression d'équilibre et d'harmonie.
- Le potentiel d'énergie vitale donne envie de penser, de créer, d'aimer, de participer...

Intimement liée à la vie qui nous anime, la santé dépendra, en grande partie, de la manière dont nous saurons assimiler, préserver et utiliser cette énergie dans la vie de tous les jours. Car, ainsi que l'écrivait le Professeur Louis-Claude Vincent en 1986 : « **La vie a ses lois. Ce sont elles qu'il faut connaître, respecter et enseigner pour une meilleure santé¹.** »

3 - Les diverses influences sur la santé

La santé est un état variable, car l'être humain subit à chaque instant de nombreuses influences que l'on peut regrouper en trois rubriques principales : l'environnement, l'hygiène psychologique et l'hygiène biologique.

- **L'environnement** concerne l'architecture de la maison, la qualité du lieu de vie et de travail (température, hygrométrie, ambiance, luminosité, sonorité, pollutions de l'air...), la nature des vêtements (fibres naturelles ou synthétiques), le rythme des saisons, les cycles de la lune, les conditions climatiques, les influences cosmiques et telluriques...

- **L'hygiène psychologique** concerne la manière d'être et de se comporter dans la vie (façon de penser, de communiquer, d'aimer, de sentir, de ressentir, d'agir, de se relaxer) mais aussi la manière de respecter ou non les rythmes énergétiques (repos, sommeil) et celle de vivre les événements stressants (agitation ou calme).

- **L'hygiène biologique** concerne le type d'alimentation (biologique ou industrielle), la qualité de l'eau, l'abus ou non des médicaments, l'abus ou non du tabac et des boissons alcoolisées, l'activité musculaire ou la sédentarité avec son manque d'aération, l'abondance des éliminations ou leur rétention (constipation, absence de transpiration).

Selon leur nature plus ou moins compatible avec la vie, ces diverses influences pourront renforcer ou détériorer la santé. Le bon choix sera donc nécessaire.

Les influences défavorables ou favorables sur la santé

Défavorables à la santé	Favorables à la santé
Environnement et rythmes malsains	Environnement et rythmes sains
Hygiène psychologique médiocre	Hygiène psychologique saine
Habitudes de vie inadaptées	Hygiène de vie saine et respectueuse

Tout peut exercer une action bénéfique ou nocive sur la santé et, finalement, intervenir de manière utile ou perturbatrice dans le bilan de l'équilibre énergétique.

Dans un but pédagogique, je propose de répartir en huit domaines les principales influences, de bas en haut du tableau : trois pour le domaine corporel (1 à 3), trois pour le domaine psychologique (4 à 6), un pour les rythmes (7) et un pour l'environnement (8).

Principales influences sur la santé

Influences nocives pour la santé	Influences bénéfiques pour la santé
8 - Environnement malsain	8 - Environnement beau et sain
7 - Rythmes biologiques non respectés	7 - Rythmes biologiques respectés
6 - Pensées pessimistes et tristes	6 - Pensées optimistes et enjouées
5 - Surtensions dues aux stress	5 - Sérénité, calme et équilibre
4 - Sentiments négatifs	4 - Sentiments chaleureux
3 - Boissons et nourritures malsaines	3 - Boissons et nourritures saines
2 - Physiologie perturbée : digestion, assimilation, élimination, insuffisantes	2 - Physiologie harmonieuse : digestion, assimilation, élimination, satisfaisantes
1 - Activité musculaire insuffisante	1 - Activité musculaire quotidienne

Notre corps est vivant, nous devrions chaque jour le nourrir en choisissant ce qui est profitable et en éliminant ce qui est nocif, aux deux niveaux, psychologique et corporel.

¹ Louis-Claude Vincent : *Bioélectronique Vincent, historique de 60 années d'activité*, J. de BEV, n° 1 (1986), p. 2.

4 - Les quatre besoins vitaux essentiels

Parmi les diverses influences favorables ou défavorables à la santé, **quatre besoins** apparaissent absolument **indispensables** pour assurer le maintien de la vie : l'air, l'eau, la nourriture et le repos (sommeil et pause). En cas de carence ou d'insuffisance de l'un ou de plusieurs de ces besoins, des problèmes de santé apparaissent, car la vie se trouve elle-même menacée.

Les quatre actions bien connues destinées à satisfaire ces quatre besoins vitaux, sont : respirer, boire, manger et dormir (et se reposer). Le manque de satisfaction provoque une réaction de l'organisme, qui signale son malaise par un signal d'alerte, qui se traduit par l'une des quatre sensations :

- la **suffocation (ou étouffement) pour le manque d'air** ;
- la **soif pour le manque d'eau** ;
- la **faim pour le manque de nourriture** ;
- la **fatigue (plus ou moins chronique) pour le manque de repos et de sommeil**.

L'absence complète de satisfaction de chacun des quatre besoins crée l'un des quatre risques pouvant mettre la vie en danger : l'asphyxie, la déshydratation, l'amaigrissement et le surmenage (épuisement des forces). Ils peuvent, l'un ou l'autre, être la cause de malaises divers et aussi de décès plus ou moins rapides, car la vie devient parfois impossible. Les délais très courts de survie démontrent qu'il s'agit bien des quatre vrais besoins essentiels, puisqu'ils sont de quelques minutes pour l'air, de quelques jours pour le manque d'eau ou de sommeil et n'excèdent pas un mois de vie sans nourriture !

Tableau 1

Carences et risques pour la santé	
Manque d'air : asphyxie	Manque de nourriture : amaigrissement
Sans air : décès en 2 à 3 minutes !	Sans nourriture : décès en 2 à 4 semaines !
Manque d'eau : déshydratation	Manque de repos : surmenage
Sans eau : décès en 3 à 6 jours !	Sans repos ni sommeil : décès en 8 à 15 jours !

Mais, pour répondre réellement à la demande de l'organisme et satisfaire complètement les quatre besoins vitaux, chacune des quatre actions correspondantes doit adapter l'apport du besoin **aux conditions de qualité et de quantité** qui sont nécessaires à la vie. Trop souvent, la qualité est médiocre et la quantité insuffisante, si bien que l'organisme souffre et ne peut assurer convenablement ses fonctions.

Les chercheurs en bioélectronique Vincent se sont efforcés de trouver des réponses adaptées et physiologiques pour les deux critères (qualité et quantité) des quatre besoins : l'air, l'eau, la nourriture et le sommeil.

Pour l'eau et la nourriture notamment, la bioélectronique a eu, dès le début des recherches en 1950, une approche très originale. Ainsi, ses affirmations sont toujours d'actualité et les conseils donnés demeurent encore tout à fait pertinents.

La population, et parfois le corps médical, ignorent souvent que le manque ou l'insuffisance de l'un ou des quatre besoins vitaux entraînent des répercussions considérables sur la vitalité et, par conséquent, sur la santé.

En cas de détériorations (malaise ou maladie...), il serait, à mon avis, préférable de commencer à résoudre ces problèmes auprès des patients avant de prescrire des médicaments chimiques. Ces produits de synthèse, parfois très coûteux, ordonnés par les médecins ne répondent pas forcément aux quatre vrais besoins de l'organisme. Ils seraient donc souvent parfaitement inutiles si on prenait le temps de s'informer au préalable sur la réalité individuelle du respect ou non de ces besoins fondamentaux.

Nombreux sont nos contemporains qui semblent agir au détriment de leur santé, dans une attitude irrespectueuse et irresponsable envers eux-même. Ainsi, la plupart ne savent même pas respirer correctement et se contentent d'une respiration superficielle, qui apporte trop peu d'air (et d'oxygène) aux poumons. Beaucoup s'hydratent de manière insuffisante ou boivent même des boissons déshydratantes, ce qui est un comble ! Un grand nombre s'alimentent mal en qualité et en quantité ; certains ont un sommeil souvent perturbé et beaucoup trop négligent le simple besoin de repos, pourtant indispensable, ou emploient des excitants pour se stimuler. Dans ces conditions, on peut comprendre l'état de fatigue chronique dont se plaignent la plupart des adultes et on ne peut que déplorer le nombre élevé de personnes en mauvaise santé. Finalement, comment espérer vivre longtemps et heureux avec une santé aussi mal entretenue et, par conséquent, aussi médiocre ? Voici un petit répertoire d'actions courantes et totalement inadaptées aux besoins réels. Nous développerons ces problèmes dans les prochains chapitres.

Tableau 2

Exemples d'actions inadaptées aux besoins réels	
Respirer un air pollué (ville, usine...) ou encombré de particules (cigarette)...	Manger en excès (suralimentation ou grignotage) une nourriture médiocre inadaptée...
Boire une eau médiocre et des boissons déshydratantes...	Dormir d'un sommeil médiocre et se reposer de manière insuffisante...

5 - Vivre c'est bien choisir

Finalement, les quatre actions fondamentales sont celles qui permettent d'obtenir et de maintenir l'état de santé parfaite définie scientifiquement par les mesures bioélectroniques. Car, ainsi que le disait en 1969, Louis-Claude Vincent, son créateur :

« Avec la bioélectronique, on aboutit à une médecine de diagnostic et de thérapeutique devenant rigoureusement scientifique [...]. C'est à la source même de la vie et à son maintien en équilibre que s'adresse la bioélectronique, avec une sûreté et une instantanéité totales, conduisant à une maîtrise absolue, en vue, à la fois de la guérison et de la prévention². »

² Louis-Claude Vincent : *Le paradis perdu de Mu*, Tome 1, p. 128.

À chacun de vos choix concernant les quatre besoins essentiels, vous faites de la bioélectronique sans le savoir. Mais, vos choix et vos habitudes peuvent être mal adaptés à vos vrais besoins psychophysiologiques et être à l'origine de vos problèmes de santé. Heureusement, vous saurez bientôt où et comment assimiler cette énergie vitale à partir des quatre besoins satisfaits. Vous pourrez ainsi éviter de nombreux maux dont le principal est occasionné par la fatigue et vous pourrez vous sentir, vous aussi, plein de vitalité pour améliorer votre bien-être et préserver votre santé.

En effet, grâce au cerveau végétatif (diencephale), l'organisme est parfaitement capable de se maintenir en vie et dans une santé florissante, car il est programmé pour un fonctionnement autonome. Ainsi, il assure absolument tout seul :

- les grandes fonctions vitales (respiration, circulation, digestion, assimilation, croissance) ;
- l'entretien général, puisqu'il est capable de s'autonettoyer (élimination quotidienne des toxines), de s'autoréparer (cicatrisation des plaies, ossification des fractures...) et même d'assurer sa propre défense contre les parasites et les bactéries ;
- la mise au repos périodique indispensable, en induisant le besoin impérieux de sommeil.

Il est tout à fait capable de cela, à deux conditions. D'abord, il doit posséder suffisamment d'énergie pour agir et ensuite, ne pas être perturbé par les pollutions issues de l'environnement. Il sera donc indispensable et vital : de nourrir chaque jour l'organisme et le psychisme d'une énergie abondante et d'éviter les occasions de pollutions et de dépenses excessives de cette énergie⁹.

Ce sont les deux objectifs principaux de ce livre.

⁹ Les conditions d'une bonne hygiène psychologique évoquées dans ce livre seront développées dans un autre livre.

Chapitre 2

Notions sur la technique bioélectronique

*« Il n'existe de véritable science
que dans le mesurable. »*

Galilée (1564-1642)

Sommaire

- 1 – Bref historique de la bioélectronique Vincent
- 2 – Quel avenir pour la bioélectronique Vincent ?
- 3 – La technique et les paramètres de la bioélectronique
- 4 – Compléments sur la technique bioélectronique
- 5 – Les quatre milieux différents de la vie
- 6 – Applications pratiques de la bioélectronique

Remarque

Ce chapitre présente l'essentiel de la technique de la bioélectronique Vincent. Il constitue un simple résumé, dont le contenu doit beaucoup aux travaux des spécialistes, qui ont mis au point cette technique, notamment : Louis-Claude Vincent, Jeanne Rousseau, Pierre Vincent, Lucien Roujon, Eugène Mangez, le professeur Joseph Orszagh et le professeur André Fougerousse.

La bioélectronique Vincent est à la fois une technique scientifique, capable de mesurer « les microcourants qui accompagnent la vie » et une méthode de santé naturelle qui possède une valeur incontestable puisque les conseils de santé sont cautionnés par des mesures scientifiques. Nous sommes donc bien, comme l'affirmait Galilée, dans deux domaines (technique et méthode) de nature scientifique.

1 - Bref historique de la bioélectronique Vincent

Les précurseurs

De nombreux travaux scientifiques réalisés au cours des XIX^e et XX^e siècles ont préparé la création de la bioélectronique. Parmi ceux-ci, voici quelques étapes fondamentales.

En 1827, le physicien allemand George Ohm (1789-1854) définit les concepts de résistance et de résistivité électrique. Au début du siècle, après les recherches d'Arrhénius et de Le Blanc, le chimiste danois Sørensen (1868-1939) étudie la notion d'acidité et d'alcalinité, puis propose, en 1909, la définition du pH (potentiel acido-basique).

En 1920, l'américain Clark étudie les processus d'oxydation et de réduction, puis définit le rH₂ tandis que le physicien allemand Nernst (1864-1941), prix Nobel de chimie (1920), étudie le potentiel électrique redox et propose l'équation qui relie les trois notions : pH, rH₂ et potentiel redox.

Charles Laville signale ensuite, dès 1925, le rôle de l'électromagnétisme dans la morphologie et le fonctionnement des êtres vivants. Puis, en 1942, Fred Vlès, de la faculté de Strasbourg, étudie les variations du pH et du rH₂ sanguins dans diverses pathologies.

L'invention et les recherches

Après son diplôme d'ingénieur (1925), **Louis-Claude Vincent** se spécialise, dès 1926, en hydrologie et dans les travaux d'hygiène publique (adduction d'eau et égouts). Pendant douze ans, il sera ingénieur-conseil de plus de 400 communes, ce qui lui permettra (avec des confrères) d'établir que : « La mortalité due aux maladies graves (tuberculose, cancer, thromboses) est directement liée à la qualité de l'eau délivrée aux populations. Elle augmente quand l'eau est très minéralisée et rendue «potable» par des produits chimiques oxydants⁴. »

Il s'efforcera alors d'alerter les autorités politiques et sanitaires sur la réalité de ce problème de santé publique, mais il ne pourra se faire entendre. C'est dans le but d'apporter une explication scientifique au simple constat statistique qu'il entreprendra des recherches, qui aboutiront, en 1948, à créer une nouvelle science : **la biologie électronique appelée pour simplifier « bioélectronique »**.

Il remarquera, en effet, que trois facteurs :

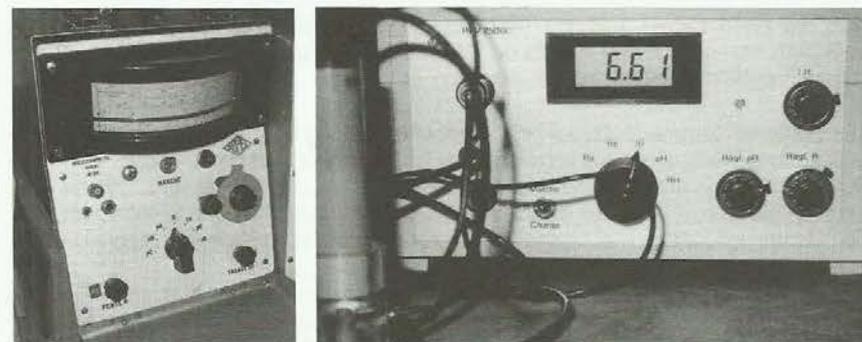
- le pH, facteur d'ionisation, magnétique
- le rH₂, facteur d'électronisation, électrique
- le rôle, facteur de résistivité ou diélectrique

} sont suffisants pour caractériser l'état d'une solution et, par suite, tout produit et **tout être vivant**.

Pierre-Félix Vincent, son fils aîné, fut son premier collaborateur. C'est lui qui mit au point l'appareil de laboratoire appelé « bioélectronimètre », capable de regrouper les trois mesures et la cellule spéciale originale à cinq électrodes permettant d'obtenir des mesures à l'abri de l'air pour éviter l'oxydation du produit.

⁴ Louis-Claude Vincent : *Historique de la BEV* – Traité de BEV, Éditions STEC, Mozac, p. 18.

Deux modèles d'appareils fabriqués entre 1950 et 2009.



Grâce à cet appareil simple et fiable, plusieurs chercheurs (médecins, vétérinaires, ingénieurs...) se sont intéressés à la technique. Tous ont pu réaliser ainsi, à partir de 1950, des milliers de mesures. Au cours d'un voyage au Liban en 1952, les mesures bioélectroniques sur le sang démontrèrent l'intérêt de cette technique pour définir objectivement les états de santé et de maladie.

En 1954, il devint professeur à l'école d'anthropologie de Paris et poursuivit, dès 1956, ses recherches avec de nombreux spécialistes : le docteur Paul Bosson (transfusions sanguines), le docteur Jeanne Rousseau (eau de pluie, eau de mer, eau de sources miraculeuses, produits agricoles, résonances cosmiques...), le professeur André Guérin (causes électromagnétiques des séismes), le docteur Eugène Mangez (intérêt de la négativation et de l'alimentation vivante), l'ingénieur Lucien Roujon (perturbations électromagnétiques dans les thromboses et les cancers), le docteur Henry Quiquandon (santé animale), le docteur Franz Morell (diffuseur de la bioélectronique en Allemagne), etc.

Des travaux importants ont été ensuite réalisés, après 1985, par le docteur Jacques Janet (bioélectronique et maladies cardio-vasculaires...), le professeur Joseph Orszagh (définition scientifique des paramètres BEV), le professeur André Fougerousse (étude des antioxydants : flavonoïdes, resvératrol, étude sur la qualité des vins...), Daniel Pinon (recherche et découverte d'un produit très réducteur), Richard Hass (épuration et dynamisation de l'eau), Michel Barbaud et Michel Provost (application de la BEV à la rénovation de l'agriculture), Laurence Gallais (mesures et restauration de la santé)...

Plusieurs praticiens utilisent la bioélectronique dans leur profession ou pour des recherches. C'est le cas de Jean-Claude Magny (Province du Québec au Canada), des docteurs Morell et Hoffmann, du Heilpraktiker Peter Mähr (Allemagne), etc.

De nombreux articles et ouvrages ont été écrits sur la bioélectronique. En 1985, le professeur Vincent recensait plus de 1 500 000 mesures bioélectroniques publiées officiellement.

La théorie électromagnétique

Inspiré par les recherches de Charles Laville, du docteur Jeanne Rousseau, du professeur Guérin et de plusieurs autres chercheurs, Louis-Claude Vincent proposa une théorie électromagnétique pour rendre compte du fonctionnement de tout ce qui existe

dans l'univers⁵. Cette hypothèse audacieuse, est toujours méconnue. Pourtant, l'électromagnétisme est à la fois autour de nous et en chacun de nous. Il coordonne aussi bien les phénomènes naturels (marées, saisons, éruptions volcaniques, orages, ouragans, comètes, tremblements de terre...) que la biologie humaine (cycle éveil et sommeil, cycle menstruel, douleur, digestion, etc.).

La bioélectronique se fonde sur l'étude des charges magnétiques positives des protons et des charges négatives des électrons. Elle s'intéresse donc à la composition physique et atomique de la matière vivante et aux interactions électromagnétiques. Elle se situe bien au-delà de la composition biochimique moléculaire généralement utilisée en biologie. Elle permet donc d'élargir et de mieux comprendre tous les phénomènes liés à la vie.

En particulier elle permet d'expliquer l'importance de préserver un sang fluide et démontre la valeur irremplaçable de l'eau pure (sans minéraux), seule capable de favoriser une efficace et quotidienne élimination des toxines et de : « réaliser tous les phénomènes d'ionisation (pouvoir diélectrique, dissociation rapide...) pour organiser et maintenir le parfait équilibre de la santé⁶ ».

La méthode de santé naturelle

C'est en 1972, après plus de 60 000 mesures réalisées sur le sang, la salive et l'urine des malades, qu'il proposa une définition globale du terrain, avec une approche énergétique objectivée par les mesures. Il donna ensuite, dès 1976, les bases de ce qui deviendra la méthode scientifique de santé naturelle et de prévention active des maladies dont je présenterai l'essentiel, complété par ma propre expérience sur la question.

2 - Quel avenir pour la bioélectronique Vincent ?

Malgré les nombreux obstacles qui ont gêné sa diffusion, la bioélectronique continue d'exister, principalement grâce à la valeur du travail réalisé par l'ensemble des pionniers et, en particulier, par les deux plus féconds : Louis-Claude Vincent et Jeanne Rousseau, auxquels je veux rendre un respectueux hommage.

Louis-Claude Vincent

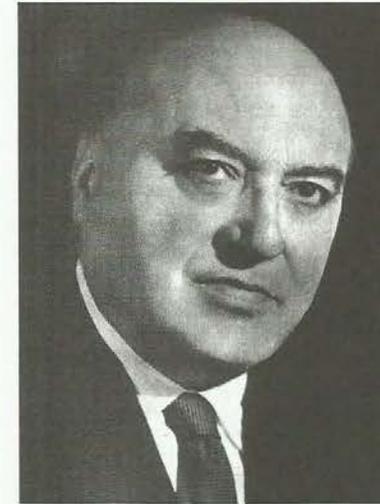
Photographié ci-après à l'âge de 62 ans, Louis-Claude Vincent fut un authentique savant, un écrivain de grand talent et un conférencier très apprécié.

- Né le 10 janvier 1906 au Puy (Haute-Loire).
- Ingénieur diplômé de l'école supérieure des Travaux public (1925).
- Ancien ingénieur-conseil d'Électricité de France (1947 à 1952).
- Fondateur de la bioélectronique (1948).
- Ancien professeur à l'école d'anthropologie de Paris (1955-1960).
- Membre de plusieurs sociétés médicales et de comités scientifiques (France et Europe).
- Président de la Société internationale de bioélectronique Vincent.
- Écrivain sur les civilisations disparues (Histoire de Mu).
- Décédé le 26 août 1988 à Marsat (Puy-de-Dôme).

⁵ Louis-Claude Vincent : *Fondements électromagnétiques de l'Univers*, Traité de BEV, Éditions STEC, p. 77.

⁶ Louis-Claude Vincent : *Vers une biologie subatomique* Journal de BEV, n° 2, 1986, p. 4.

Louis-Claude Vincent



Jeanne Rousseau



Jeanne Rousseau

Photographiée ci-dessus à l'âge de 60 ans, Jeanne Rousseau fut, toute sa vie, une chercheuse passionnée, encore magnifiquement active à 95 ans.

- Née le 1^{er} février 1915 à Bourgneuf-en-Retz (44).
- Études de pharmacie à Nantes (1935-39) et à Strasbourg (1939).
- Thèse de doctorat (1942-1945) passée devant la faculté de Paris.
- Pharmacienne à Candé (1940-1946), puis à Nantes (1946-1961).
- Recherches sur l'eau (sources, mer), les productions agricoles, les influences cosmiques.
- Création du centre de recherche bioélectronique à Avrillé (1961-1964).
- Mise au point de la baignoire hydrodynamique (1966-1969).
- Maire de Bourgneuf-en-Retz (44) de 1971 à 1979.
- Promue, en 1977, Chevalier de l'Ordre des Palmes académiques.
- Depuis 1980, en retraite à Bourgneuf-en-Retz.

La bioélectronique Vincent aujourd'hui

Après le décès de Louis-Claude Vincent, une association présidée par Jeanne Rousseau fut créée le 1^{er} mars 1989, grâce à l'action de Daniel Lancereau. L'association s'intitula : Association de recherches et d'applications en biologie électronique (ARABE), puis, en 1998 : Association de bioélectronique Vincent (ABE). Elle a deux objectifs :

- promouvoir la technique de mesures bioélectroniques dans ses applications (eau, santé, agriculture, cosmétique),
- diffuser la méthode de santé naturelle, qui est issue de ces mesures.

L'association (sans but lucratif selon la loi de 1901) est ouverte à tout public intéressé par le respect de l'environnement, la qualité des produits (eau, aliments...) et la santé naturelle. L'ABE produit quatre bulletins *Sources Vitales* par an et diffuse ces connaissances scientifiques au cours de conférences et de stages. Elle réalise des études et des mesures bioélectroniques pour les adhérents.

3 - La technique de la bioélectronique Vincent

Rappels élémentaires

Tout corps est constitué de molécules, par exemple, les acides aminés, les hydrates de carbone, le chlorure de sodium... Ces molécules sont elles-mêmes constituées d'atomes : hydrogène, oxygène, carbone, azote, chlore, sodium... Ces atomes sont formés d'un noyau appelé « proton », ayant une charge électrique positive et d'électrons, particules beaucoup plus petites chargées négativement et tournant autour. L'atome le plus simple est l'atome d'hydrogène puisqu'il est constitué d'un seul proton (+) et d'un seul électron (-).

Représentation très schématique de la molécule d'eau

La bioélectronique est la technique physico-chimique capable de caractériser (à température donnée) l'état d'une solution aqueuse, d'un produit ou d'un organisme vivant, à l'aide de trois facteurs qui dépendent des constituants fondamentaux de la matière

<p>La molécule d'eau est constituée de 2 atomes d'hydrogène et d'un atome d'oxygène.</p> <p>Elle s'écrit H_2O et se trouve être la molécule fondamentale de la vie puisqu'elle représente 60 à 95 % de tous les organismes vivants.</p>		<p>L'atome d'oxygène a une charge négative, les deux atomes d'hydrogène ont une charge positive et ils forment entre eux un angle de 109°.</p> <p>Cette molécule très liante a de magnifiques propriétés pour capter, épurer et informer...</p>
--	--	---

(protons et électrons) et de leurs propriétés. Ces facteurs, appelés, en abrégé, « pH », « rH_2 » et « $r\sigma$ », conditionnent la **qualité** (bonne, médiocre ou mauvaise) de la solution ou du produit et l'**activité** (efficace, perturbée ou pathologique) de toutes les fonctions biologiques !

Le pH est le potentiel d'hydrogène

Il mesure la concentration en protons (ions H^+) de la solution. Il représente le facteur magnétique et la capacité **énergétique** du milieu. L'échelle va de 0 à 14,14. La neutralité est à 7,07. Pour les pH inférieurs à 7,07 la solution est acide et pour les pH supérieurs à 7,07 la solution est alcaline.

Échelle des pH (0 à 14 pour simplifier)

0	riche en protons (H^+)	7	pauvre en protons (H^+)	14 pH
	milieu acide	neutralité	milieu alcalin	
	magnétisme positif (+)		magnétisme négatif (-)	

Exemples de pH :
 – sang (santé) : 7,2 – urine santé : 6,8 – jus d'orange : 3,2
 – sang (cancer) : 7,8 – urine cancer : 5 – jus de carottes : 5,6

† Louis-Claude Vincent : *Eau, vie et cosmique, évolution de la BE Vincent*, Éditions STEC, Mozac p. 147.

La vie ne peut exister qu'entre certaines limites du pH sanguin (de 6,2 à 9,4). La stabilité du pH est assurée par le pouvoir tampon du milieu intérieur, par la respiration et l'élimination rénale.

Le rH_2 est le facteur d'oxydoréduction

Il mesure le potentiel d'électronisation de la solution et, par conséquent, la concentration en électrons. Il représente le facteur électrique et la capacité **régulatrice** du milieu. L'échelle va de 0 à 42. La neutralité est à $rH_2 = 28$, pour les rH_2 inférieurs à 28 la solution est réductrice, pour les rH_2 supérieurs à 28 la solution est oxydante et positive (sans électrons).

Échelle des rH_2 (0 à 42)

0	riche en électrons	28	pauvre en électrons	42 rH_2
	milieu réduit ou réducteur électrique négatif (-)	neutralité	milieu oxydé ou oxydant électrique positif (+)	

Exemples de rH_2 :
 – sang (santé) : 21 – urine santé : 24 – jus d'orange : 17
 – sang (cancer) : 28 – urine cancer : 12 – eau de javel : 42

Un produit qui perd ses électrons s'oxyde, un produit qui gagne des électrons se réduit. Un oxydant est un produit capable de capter des électrons, un réducteur est un produit capable de céder des électrons. Chez l'adulte jeune, le rH_2 du sang veineux se situe entre 21 et 23. Le rH_2 supérieur à 28 indique un milieu déficient en électrons, qui favorise la formation de radicaux libres.

Le $r\sigma$ est le facteur de viscosité ou de résistivité

Il mesure la concentration en électrolytes (molécules ou ions ou sels minéraux) de la solution, et par suite, indique la pression osmotique correspondante. Plus la résistivité est faible et plus est grande la concentration en électrolytes conducteurs de l'électricité.

Le $r\sigma$ est le **facteur diélectrique**, témoin de la perméabilité du milieu aux influences électromagnétiques, terrestres et cosmiques.

Échelle des résistivités en $\Omega.cm$ ($r\sigma$ en $\Omega.cm$)

(les $r\sigma$ supérieurs à 400 existent pour de nombreux liquides : eau, jus, vin...)

0	forte concentration en ions	200	faible concentration en ions	400
	100		300	
	surcharge minérale		déficience minérale	
	(milieu perméable aux inductions électromagnétiques et cosmiques)		(milieu résistant aux inductions électromagnétiques et cosmiques).	

L'échelle du $r\sigma$ est très étendue, selon la concentration du liquide en électrolytes.

Exemples :

sang bonne santé : $r\sigma = 210 \Omega.cm$ urine (santé) : $r\sigma = 30 \Omega.cm$ eau Mt Roucoux : $r\sigma = 36000 \Omega.cm$
 sang de cancéreux : $r\sigma = 140 \Omega.cm$ urine (cancer) : $r\sigma = 90 \Omega.cm$ eau de Vittel : $r\sigma = 960 \Omega.cm$, etc.

Chez l'adulte jeune, la résistivité sanguine varie entre 190 et 210 $\Omega.cm$: le milieu intérieur bien hydraté est alors résistant aux inductions électromagnétiques et cosmiques.

En revanche, la résistivité diminue avec l'âge, ainsi qu'à la suite du vieillissement accéléré causé par l'entartrage (métaux lourds, calcium...) et par la déshydratation. L'organisme devient alors sensible aux inductions électromagnétiques et aux influences cosmiques (forte chaleur, par exemple). Parfois, la résistivité sanguine augmente en cas de carences en oligo-éléments et dans certaines psychopathologies.

Le potentiel redox (E)

Le pH et le rH₂ correspondent à des échanges de protons et d'électrons. Ceux-ci mettent en œuvre des micro-courants électriques dont la différence de potentiel appelé « potentiel redox » est mesurable en millivolts (E en mV). Les trois facteurs pH, rH₂ et E sont interdépendants et la relation qui les unit est exprimée par l'équation de Nernst.

Louis-Claude Vincent proposa la formule générale suivante :

$E \text{ en mV} = 30(rH_2 - 2pH)$,
mais le professeur Orszagh conseille de différencier les formules selon deux températures de référence à 25° et 37°:
 $E(mV) = 29,57(rH_2 - 2pH)$ à 25 degrés, $E(mV) = 30,75(rH_2 - 2pH)$ à 37 degrés.

Échelle du potentiel redox E (en mV)

-630	-420	-210	0	+210	+420	+630
électricité négative				électricité positive		

Exemples de E en mV :

- sang (santé) : 203 mV
- jus de carottes : 171 mV
- sang (cancer) : 381 mV
- eau de Vittel : 440 mV
- urine (santé) : 319 mV
- eau de Mont Roucoux : 482 mV

La quantification énergétique de Vincent

Tous les produits alimentaires contiennent une énergie bioélectronique qui peut être calculée. Dans l'organisme humain, cette énergie est répartie dans toutes les cellules. Cependant, de manière pratique, on peut calculer l'énergie **relative** disponible qui est véhiculée par le sang. Par exemple, pour un jeune sportif de 20 ans en parfaite santé :
(pH = 7,2 - rH₂ = 21 - r \hat{o} = 210 Ω .cm) ;
le potentiel redox est de : $E = 30,75(21 - 14,4) = 203 \text{ mV}$.

L'énergie bioélectrique en microwatts, peut être calculée à l'aide de la formule proposée en 1960 par Louis-Claude Vincent et qui a été confirmée en 1992 par les travaux du Professeur Joseph Orszagh⁸ : $W = (E)^2 : r\hat{o} = (203 \times 203) : 210 = 196 \mu\text{W}$.

La quantification peut aussi se calculer directement avec la formule :

$$W = (A : r\hat{o}) \times (rH_2 - 2pH)^2.$$

Le coefficient A permet de tenir compte de la température. Il est de 875 à 25° et de 946 à 37°. Exemple pour le jeune homme en parfaite santé :

$$W = (946 : 210) \times (21 - 14,4)^2 = 196 \mu\text{W}.$$

$$\text{Pour l'eau de Mont Roucoux : } W = (875 : 36000) \times (27,3 - 11,4)^2 = 6,45 \mu\text{W}.$$

Ces deux calculs complémentaires E et W seront très importants pour préciser les choix (aliments, hygiène...). D'autres paramètres, obtenus par calcul, permettent de définir des tendances ou des risques de maladies pour la personne qui a subi les mesures⁹.

Un indice de vitalité et un potentiel actif signalent la capacité du sujet à se défendre des risques d'agression ou de perturbation et l'état du système végétatif.

Puis, ces deux indices permettent d'aboutir au facteur global qui détermine, par une appréciation statistique, l'âge bioélectronique de la personne. Ce repère signale l'état global de sa propre santé et lui permet de suivre l'évolution jusqu'à sa guérison.

Les travaux théoriques du professeur Joseph Orszagh, ont une importance considérable pour confirmer la valeur scientifique de la bioélectronique. Il a pu, ainsi, proposer quatre postulats irréfutables¹⁰.

Postulats de base de la bioélectronique

1. Toute perturbation (ionisation, dissolution, transfert ou déplacement de charges) apportée à une solution aqueuse modifie les propriétés de l'eau en tant que solvant actif, propriétés qui sont mesurables à l'aide de quelques électrodes judicieusement choisies. Ces électrodes ne « voient » que la nature de l'eau modifiée et non celle des solutés.
2. Les transferts protoniques (pH) et les transferts électroniques (rH₂) quantifiés définissent, comme variables indépendantes, un espace bidimensionnel dont chaque point correspond à un état bien défini du milieu aqueux.
3. À chaque état caractérisé par un certain niveau de transferts protoniques (pH) et électroniques (rH₂) peut être associée une multitude de situations correspondant chacune à une densité et une mobilité de charges électriques différentes.
4. La vitesse maximale de dissipation d'énergie (puissance) chimique stockée dans un milieu aqueux vivant est proportionnelle au carré du potentiel redox et inversement proportionnelle à la résistivité électrique de ce milieu.

4 - Compléments sur la technique bioélectronique

Mesures bioélectroniques

Bien que banales de nos jours, ces mesures exigent un très grand soin. Elles sont obtenues grâce au **bioélectronimètre** de Vincent et à divers appareils dont vous trouverez des exemples en annexe.

Représentations graphiques

Les diverses mesures obtenues varient pour un même produit, selon la qualité de la production et de la conservation. Pour l'être humain, les trois mesures sont réalisées pour

⁸ Professeur Orszagh Joseph : « Concept de base de la BEV » *Science du Vivant*, Arys, 1994, n° 5, p. 77-87.

⁹ Professeur Fougerousse André : *Séminaire de BEV*, Éditions ABE, p. 39 et *Sources Vitales* n° 34, p. 14-16.

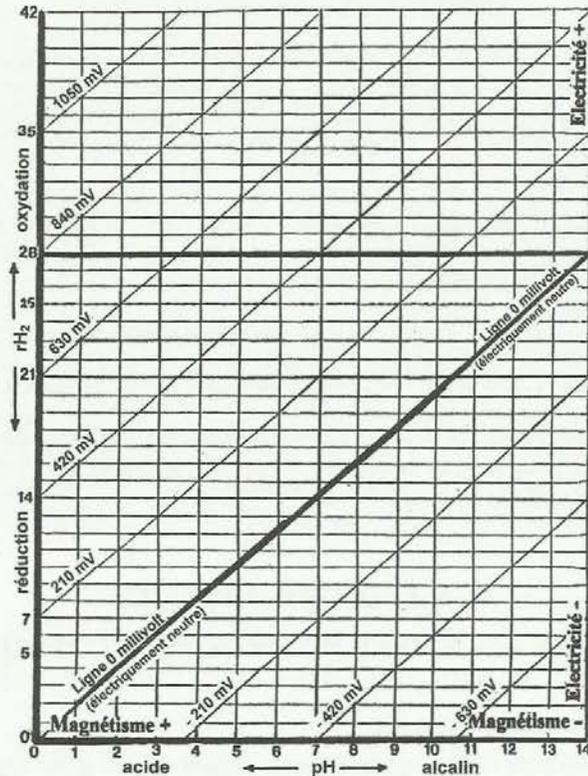
¹⁰ Professeur Orszagh Joseph : « Postulats de base de la bioélectronique », *Sources Vitales* n° 34, p. 20.

trois liquides organiques : sang, salive et urine, permettant d'obtenir neuf valeurs qui varient suivant l'âge, l'hygiène de vie et l'état de santé.

Il est possible, en reportant ces données sur un graphique à deux dimensions appelé « bioélectronigramme », de comparer diverses solutions et de suivre leur évolution en fonction des facteurs influents (stress, aliments, boissons, médicaments...). On peut également apprécier de manière objective la notion de qualité pour l'eau, la santé, l'alimentation, etc.

Le bioélectronigramme regroupe trois des quatre valeurs bioélectroniques : le pH en abscisse de 0 à 14, le rH₂ en ordonnée de 0 à 42 et le potentiel redox sur des lignes parallèles diagonales à partir de la ligne E = 0 millivolt, située entre le point 0 (pH = 0 et rH₂ = 0) et le point de rencontre, soit pH = 14,14 et rH₂ = 28.

Représentation graphique du bioélectronigramme Vincent



Compléments sur la signification du pH et du rH₂

Les notions suivantes permettent de mieux comprendre la signification et l'importance sur la santé du pH et du rH₂.

Facteur magnétique : pH	pH	Protons/mm ³	État
L'expression cologarithmique du pH (de 0 à 14) est peu explicite pour la plupart des personnes. Traduite en concentration en protons (H+) par mm ³ , on comprend mieux les risques de déviation par rapport aux valeurs de santé parfaite et de bonne santé qui sont, pour le sang veineux, de 7,1 à 7,2.	7,10	48 milliards	Très bonne santé (jeune sportif).
	7,20	38 milliards	Très bonne santé (adulte sportif 25 ans).
	7,30	30 milliards	Santé convenable de nombreux adultes.
	7,40	24 milliards	Fatigue, malaises légers.
	7,50	19 milliards	Malaises importants.
	8,0	6 milliards	Maladies chroniques.
	8,5	1,9 milliard	Maladies graves.
	9,0	600 millions	Mort.

Facteur électrique : rH ₂	rH ₂	Électrons par gramme	État
L'expression cologarithmique du rH ₂ (de 0 à 42) est peu parlée à l'esprit. Traduite en concentration électronique, on comprend mieux les variations considérables et les dangers de faibles déviations du rH ₂ par rapport aux valeurs de la santé parfaite à 20 ans.	29	pas d'électron	Suroxydation, danger de mort.
	28	1 électron (e-/g)	(1) Grave défaillance de l'immunité, cancer.
	27	10 électrons	(1.10) Système immunitaire affaibli.
	26	100 électrons	(1.10) Insomnie, névroses, cardiopathies.
	25	1 000 électrons	(1.10) Problèmes psychosomatiques.
	24	10 000 électrons	(1.10) Angoisse, problèmes digestifs et cutanés...
	23	100 000 électrons	(1.10) Excitabilité, malaises divers.
	22	1 million d'électrons/g	(1.10) Bonne santé d'adultes jeunes.
	21	10 millions d'électrons/g	(1.10) Santé parfaite de jeunes sportifs.

Tout ce qui existe possède des caractéristiques bioélectroniques, un potentiel acido-basique (pH) et un facteur d'oxydoréduction (rH₂). Voici quelques exemples de pH et de rH₂ sur les deux échelles de mesure (en rappelant que sur les graphiques bioélectroniques les unités de pH sont présentées horizontalement de 0 à 14).

Exemples de pH

Concentrations en ions d'hydrogène (H+)

- 0 – La solution ne contient que des ions (H+)
- 1 – Acide chlorhydrique : pH = 1
- 2 – Jus de citron : pH = 2,1
- 3 – Acide acétique : pH = 2,9
- 4 – Jus de pamplemousse : pH = 4,2
- 5 – Jus de carotte : pH = 4,8

Exemples de rH₂

Concentration en électrons (e-)

- 42 – La solution ne contient plus d'électrons (e-)
- 40 – Eau de javel
- 38 – Ozone, lessive...
- 36 – Vaccin BCG, nombreux médicaments...
- 34 – Eaux du robinet
- 32 – Tabac blond

(Suite des Exemples de pH)

Concentrations en ions d'hydrogène (H⁺)

- 6 – Acide phénique : pH = 6,0
- 7 – Urine de santé : pH = 6,8
- 8 – Carbonate de sodium : pH = 8,4
- 9 – Borate de soude : pH = 9,2
- 10 – Solution de sel marin : pH = 9,7
- 11 – Ammoniaque : pH = 11,3
- 12 – Eau de Javel : pH = 12,0
- 13 – Soude : pH = 13,1
- 14 – La solution ne contient plus d'ions (H⁺)

(Suite des Exemples de rH₂)**Concentration en électrons (e⁻)**

- 30 – Tabac brun
- 28 – Sang de cancéreux
- 26 – Sucre raffiné
- 24 – Urine de santé
- 22 – Santé parfaite à 20 ans (sang F.)
- 20 – Feuilles de bouleaux
- 18 – Vin de Bordeaux et muscat de Frontignan
- 16 – Jus de pamplemousse (bio)
- 14 – Champagne Henriot – Prune crue
- 12 – Salade biologique
- 11 – Pissenlit (bio)
- 10 – Cresson (bio)
- 8 – Betteraves lacto-fermentées
- 6 – Carottes lacto-fermentées
- 4 – Graines germées
- 2 – Muesli de Kuhl
- 0 – Algothier de Daniel Pinon

5 - Les quatre milieux différents

Les deux potentiels : pH (acido-basique) et rH₂ (oxydoréduction) ont permis à Louis-Claude Vincent de mettre en évidence la réalité biologique de quatre milieux très différents localisés dans les quatre zones du graphique¹¹.

Zone 1 : milieu acide et réducteur

Riche en protons et en électrons, ce milieu est favorable à la création et au développement de la vie : algues vertes, microbes utiles, eaux de qualité, eaux thermales à la source, fruits et légumes crus, produits lacto-fermentés, graines germées, enzymes, vitamines naturelles, aliments au goût amer. C'est la zone des forces vitales.

Zone 2 : milieu acide et oxydé

Riche en protons et pauvre en électrons, ce milieu est favorable aux champignons, mycoses, antibiotiques, aux produits au goût aigre et aux aliments dévitalisés (aliments industriels surcuits, stérilisés, etc.). C'est la zone des forces de conservation.

Zone 3 : milieu alcalin et oxydé

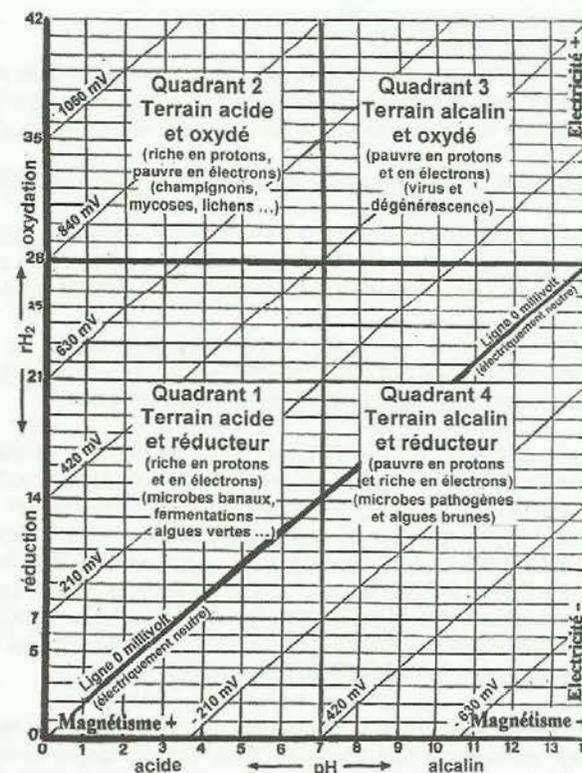
Pauvre en protons et pauvre en électrons, ce milieu est favorable aux virus, aux maladies de la civilisation occidentale. C'est la zone des aliments au goût sucré et des perturbateurs de la santé : vaccins, eaux de surface traitées par des oxydants (eau du robinet)... C'est aussi la zone de la dégradation de la vie et de la santé perturbée de nombreux habitants des pays évolués.

Zone 4 : milieu alcalin et réducteur

Pauvre en protons et riche en électrons, ce milieu est favorable à la putréfaction, au

goût salé, aux algues brunes, aux maladies infectieuses (microbes pathogènes), aux eaux souillées (rivières, puits)... C'est la zone des forces de destruction.

Les quatre milieux bioélectroniques



Représentation sur le bioélectronigramme des quatre milieux définis par Louis-Claude Vincent

- 1 – **Milieu acide** : réducteur (zone de construction de la vie, riche en protons et en électrons).
- 2 – **Milieu acide** : oxydé (zone des forces de conservation, riche en protons, pauvre en électrons).
- 3 – **Milieu alcalin** : oxydé (zone de dégradation de la vie, pauvre en protons et en électrons).
- 4 – **Milieu alcalin** : réducteur (zone des forces de destruction, pauvre en protons, riche en électrons).

Remarques sur les bioélectronigrammes

- L'échelle du pH est en abscisse.
- L'échelle du rH₂ est en ordonnée.
- Le r₀ est précisé par sa mesure.
- Le potentiel redox E est sur des lignes parallèles obliques, à partir de la ligne 0 millivolt (0 mV) située entre le point pH = 0 et rH₂ = 0 et le point pH = 14 et rH₂ = 28.

¹¹ Professeur Fougerousse André : Séminaire de BEV, Éditions ABE, p. 39 et Sources Vitales n° 34, p. 14-16.

6 - Applications pratiques de la bioélectronique Vincent

Ces applications sont nombreuses. Citons, par exemple :

- l'étude de la qualité de l'eau, des aliments... ;
- la détermination de l'état de santé ou les risques de maladies (humains, animaux) ;
- la précision des soins favorables à la rectification du terrain (médecine, vétérinaire...) ;
- la connaissance de la valeur biologique des produits alimentaires, cosmétiques, d'hygiène... ;
- l'appréciation de la valeur des techniques agricoles (labours, engrais, vinification...).

Parmi toutes les possibilités offertes par la technique, ce livre examine seulement la question de la santé humaine (conditions bioélectroniques, facteurs de détérioration, restauration du terrain de bonne santé). D'autres livres aborderont les autres aspects.

Il est vraiment regrettable, que les mesures bioélectroniques ne soient pas systématiquement demandées par les médecins, car ils se privent, sans le savoir, d'informations précieuses, pour soigner efficacement leurs patients.

C'est ce que pensait déjà en 1976, le **docteur Picard de Moulin** : « L'utilisation de la quantification énergétique des mesures bioélectroniques permet d'aboutir à des chiffres précis de la maladie, puis de son évolution dans le temps, en permettant de définir, à chaque instant, par l'appréciation des bilans protons-électrons, ce qu'il convient de faire pour parvenir à redresser un milieu déséquilibré et, de ce fait, malade. Avec le phare bioélectronique, le médecin sait où il est, voit où il va et connaît à chaque instant, ce qu'il doit faire pour rétablir l'équilibre avec quasi-certitude. Avec la bioélectronique, **la médecine devient une véritable science**, valable pour tous les organismes et toutes les maladies qui sont des déviations bioélectronique du pH, du rH₂ et du r ϕ ¹². »

Il est tout aussi regrettable que les pouvoirs publics, qui doivent gérer l'immense chantier de la préservation de la santé des Français, aient négligé l'apport formidable de la bioélectronique pour connaître et améliorer l'état de santé de la population. Cet excellent moyen de prévention, peu coûteux, aurait permis, sans aucun doute, de réaliser de substantielles économies pour le budget de la Sécurité sociale. C'est ce que constatait le **Professeur André Fougerousse**, en 1992, lorsqu'il écrivait : « Au moment où notre pays veut maîtriser ses dépenses de santé, les responsables (pouvoirs publics, syndicats professionnels) devraient étudier très sérieusement les acquis de la bioélectronique de Vincent¹³. »

¹² D^r J. Picard (Moulin, 1976), extrait p. 216 du *Traité de B.E.* de Louis-Claude Vincent.

¹³ Professeur Fougerousse André : extrait de la page 75 de *Sciences du Vivant* n° 4, 2^e trimestre 1992.

Chapitre 3

La méthode bioélectronique : de santé naturelle

« Ne laissez jamais les autorités médicales ou politiques vous manipuler. Constatez les faits et décidez, vous-mêmes, comment vivre une vie plus heureuse et comment édifier un monde meilleur. »

Linus Carl Pauling (1986)

Sommaire

- 1 – La santé : un état naturel
- 2 – Le terrain biologique : une réalité objective
- 3 – Le terrain bioélectronique de la santé
- 4 – Principaux facteurs qui renforcent la santé

Linus Carl Pauling (1901-1994), chimiste américain, fut à la fois un grand savant, prix Nobel de chimie en 1954, et un très grand humaniste, partisan convaincu de la nécessité pour chaque être humain de devenir parfaitement autonome. Il reçut le prix Nobel de la paix en 1962 et écrivit un livre pour célébrer les bienfaits de la vitamine C. L'appel à la responsabilité individuelle pour édifier un monde meilleur sans maladie nous touche beaucoup et rejoint le souhait de tous les spécialistes de la bioélectronique.

1 - La santé : un état naturel

Valeur de l'hygiène vitale

Louis-Claude Vincent fut, toute sa vie, le défenseur d'une méthode simple qui met l'hygiène préventive au centre de la pratique médicale. Il fit souvent allusion, dans ses articles, au mythe d'Asclépios, le dieu de la médecine, qui était vénéré dans les sanctuaires de la santé, pendant l'Antiquité grecque¹⁴. Sa fille préférée, Hygie, soignait uniquement avec des conseils d'hygiène, tandis que ses autres enfants soignaient à l'aide d'une spécialité. Panakea utilisait des remèdes et recherchait la médication universelle, qui a donné naissance à notre panacée ; Machaon, le chirurgien aux mains habiles, guérissait les blessures et l'aide de Podalyre était invoquée en cas de maladie mentale.

Son choix d'une hygiène vitale fut cautionné peu à peu par les mesures bioélectroniques obtenues avec l'appareil. Il obtint ainsi la conviction que la santé est un état tout à fait naturel qui s'entretient **tous les jours** et qui dépend de règles simples d'hygiène fondamentale, dont les principales sont :

- 1 – L'eau pure
- 2 – Le culte de l'acide
- 3 – Une nourriture hypotoxique et biologique
- 4 – Le refus des poisons et des pollutions¹⁵.

Les parasites (insectes, micro-organismes, virus...), font partie de la nature. Certains, véhiculés par l'air, l'eau ou les aliments, peuvent altérer la santé quand ils sont absorbés. Mais, ces parasites ne deviennent vraiment pathogènes que s'ils trouvent un terrain propice pour se développer. La preuve est apportée, par l'**absence de contamination universelle**. Au cours d'une épidémie (rhume, grippe...), les habitants d'une même ville ne sont pas tous atteints. L'état du terrain biologique est donc **bien plus important** que la présence ou la virulence du virus.

Pour retrouver la santé, il sera nécessaire, d'après Louis-Claude Vincent, de supprimer les conditions qui favorisent les déviations du terrain bioélectronique (ce qui a pour effet de neutraliser la prolifération des parasites), puis de choisir un environnement sain et d'adopter enfin, une hygiène compatible avec la vie, c'est-à-dire biocompatible. Chacun pourra ainsi, trouver ou retrouver « le vrai bonheur d'une santé pleine d'équilibre et de joie¹⁵ ».

Évolution des pathologies humaines

Les millions de mesures bioélectroniques ont confirmé l'hypothèse de Louis-Claude Vincent sur l'origine des maladies, en mettant en évidence que les populations des pays industrialisés ont connu, en un demi-siècle, une double évolution de leurs pathologies :

- diminution des maladies infectieuses par élimination des microbes pathogènes et
- augmentation des maladies dégénératives (cancer, thrombose, sida...).

La réduction des maladies infectieuses a été obtenue grâce aux traitements chimiques des eaux d'adduction et des eaux usées (adjonction de chlore, ozone, désinfectants...), aux conditions d'hygiène qui préservent la fraîcheur des aliments (conservateurs, congélation, réfrigérateur ...) et aux traitements médicaux (antibiotiques, médicaments, vaccins, chimiothérapie...).

¹⁴ Schadewaldt Hans : *La médecine, les sources de l'art*, Édition Pierre Amiot, 1966, p. 62.

¹⁵ Vincent Louis-Claude : « Historique d'activités et de recherches », *Journal de BEV* n° 1, 1986, p. 3 et 5.

Malheureusement, ces traitements souvent utiles et même parfois indispensables, ont eu pour effet de modifier, peu à peu, les coordonnées du terrain biologique et d'entretenir ou de favoriser la suroxydation et l'accumulation de toxines. Les organismes ont été rendus de plus en plus fragiles, provoquant la dramatique augmentation des maladies dégénératives (cancer, sclérose en plaque, maladies d'Alzheimer et de Parkinson...), dont nous pouvons constater la réalité depuis cinquante ans¹⁶.

Importance des mécanismes d'équilibration

Les études réalisées en bioélectronique ont confirmé que la santé est un **état tout à fait naturel** qui se maintient grâce à plusieurs mécanismes. Voici les cinq plus importants :

- **l'adaptation permanente**
 - **aux circonstances de la vie** pour éviter les dangers (prudence, maîtrise du stress...),
 - **aux besoins physiologiques** à satisfaire (hydratation, alimentation, activité, sommeil...),
 - **aux besoins psychologiques** à respecter (amour, expression, créativité, sécurité...);
- **l'élimination quotidienne par les émonctoires spécialisés** (foie, reins, peau, poumons), des toxiques ingérés ou respirés et des toxines (déchets) produits par les métabolismes (digestion, respiration, stress...);
- **les mécanismes de défense** mis en œuvre **par le système immunitaire** pour neutraliser l'influence nocive des parasites et **par le subconscient** pour éliminer l'impact des stress quotidiens (conflits, frustration ...), au cours des phases de rêves pendant le sommeil ;
- **les processus d'autoréparation** des lésions cellulaires sont entrepris, principalement au cours du sommeil pour reconstituer le capital cellulaire normal (cicatrisation des blessures, ossification des fractures...). La tâche du praticien de santé est de faciliter cette restauration intérieure sans jamais l'entraver ;
- et enfin **l'homéostasie**, dont je vais présenter maintenant l'essentiel.

2 - Le terrain biologique : une réalité objective

Les êtres vivants ne peuvent vivre qu'entre des limites physiologiques précises de leur milieu intérieur. Dans cet espace vital, coexistent des valeurs de santé parfaite et d'autres valeurs qui correspondent aux diverses maladies. « Personne n'échappe à cette loi fondamentale de la vie », car l'équilibre est une des conditions de la santé¹⁷.

Principe de l'homéostasie

Cette stabilité du milieu intérieur a été entrevue par Claude Bernard, physiologiste français (1813-1878), lorsqu'il comprit, le premier, la notion fondamentale « du milieu intérieur de l'être vivant, constitué de sang et de lymphe et dont l'équilibre et la fixité, sont la condition d'une vie organique autonome » (1865).

C'est en 1926 que le physiologiste américain Walter Bradford Cannon (1871-1945), appela **homéostasie** la constante de la composition du sang. Mais, par la suite,

¹⁶ Vincent L. Claude : « Eaux, vaccins et hygiène », *Traité de BEV*, p. 434.

¹⁷ Docteur Magny Jean-Claude : « La bioélectronique Vincent au Québec », *Sources Vitales* n° 34, p. 21-24.

il s'aperçut que l'ensemble du milieu intérieur se caractérisait par une grande stabilité hydrique, minérale, chimique, physique, physiologique et même ce qu'il ne pouvait savoir encore : bioélectronique. Cette stabilité est assurée de manière automatique par le système neurovégétatif (diencéphale, hormones, organes spécialisés : foie, reins, poumons, peau, intestins).

À chaque instant sont mis en œuvre des mécanismes régulateurs efficaces :
 – qui préservent les équilibres fondamentaux (acido-basique, oxydoréduction, énergétique, température, assimilation-élimination...),
 – et qui maintiennent constants les paramètres chimiques (glucose, cholestérol, lipides...).



Ces mécanismes sont en relation avec les diverses sensations et besoins physiologiques (soif, faim, élimination, sommeil, fatigue, stress, malaises...). Ainsi, la plupart des paramètres ont des mesures oscillant autour d'une constante de bonne santé. Quand la valeur mesurée s'éloigne trop de la norme, elle signale un malaise, elle renseigne sur l'état général du malade et sur la manière de restaurer sa santé. Le praticien compétent aura pour objectif d'aider l'organisme pour favoriser le retour à l'équilibre.

La stabilité hydrique

L'eau est le premier constituant de l'organisme. Un être humain adulte se compose de 66 % d'eau, ce qui représente 50 kg d'eau, pour un homme de 75 kg (2/3 du poids).

Dans les liquides du corps on distingue l'eau extracellulaire et l'eau intracellulaire. La première est une eau libre et circulante composant la majeure partie de la lymphe et du sang. Elle représente 20 % du total, soit 14 litres, répartis en 10,5 litres de lymphe (15 %) et 3,5 litres pour le plasma (5 %). Quant à l'eau intracellulaire, qui est une eau liée, elle représente 46 %, soit 32 litres environ.

Liquides extracellulaires : 14 litres (eau libre)	
Lympe = 15 % soit 10,5 litres	Plasma = 5 % soit 3,5 litres
Liquides intracellulaires (eau liée) 46 %, soit 32 litres	

Les pourcentages sont exprimés en fonction de la masse corporelle d'un homme de 70 kg.

Cette proportion varie de la conception à l'enfance, puis de la maturité à la vieillesse. Elle correspond d'abord à une **minéralisation** (jusqu'à l'âge adulte), puis à la **surminéralisation** du vieillard due à l'accumulation de toxines (acide urique), de toxiques (chimie, métaux lourds), et à la déshydratation.

L'évolution du pourcentage est la suivante :

- fœtus (2 mois) : 92 %
- adolescent (15 ans) : 75 %
- vieillard : 60 %
- nouveau-né : 85 %
- adulte (50 ans) : 65%
- mort si < 55 %

Mais, l'eau est en proportion variable selon le tissu, l'organe et les différents liquides du corps. Certains tissus en contiennent jusqu'à 85 % (matière grise du cerveau) et d'autres 25% (tissus adipeux) : voici quelques exemples montrant ces différences.

Quelques pourcentages de la teneur en eau

Tissus	Organes et peau	Liquides
Tissu conjonctif 60 %	Foie 73 %	Plasma 92 %
Tissu adipeux 30 %	Cœur 77 %	Lympe 96 %
Substance blanche 70 %	Rate 80 %	Liquide céphalo- rachidien 98,5 %
Substance grise 85 %	Pancréas 75 %	Salive 99,5 %
Muscle strié 77 %	Poumons 80 %	Suc gastrique 99,5 %
Nerf 84 %	Peau 71 %	Suc pancréatique 98,7 %
Globules rouges 65 %	Reins 80 %	Bile vésicule biliaire 85 %
Tissu osseux 33 %	Tube digestif 78 %	Humeur aqueuse 98,5 %

La stabilité hydrique, à chaque âge, est une condition fondamentale de la santé. C'est pourquoi il est nécessaire de boire en respectant ce besoin, principalement pour les enfants et les personnes âgées, qui sont les plus fragiles.

La stabilité minérale

Les divers constituants de l'organisme humain adulte ont une remarquable stabilité. On peut constater la présence de quatre macro-éléments principaux, complétée par sept micro-éléments et dix-sept oligo-éléments (éléments traces utiles comme catalyseurs).

Constituants du corps humain en pourcentages (%)			Total
Macro-éléments (macro = gros)	oxygène : 62,8 %	hydrogène : 9,3 %	T = 96,6 %
	carbone : 19,4 %	azote : 5,1 %	
Micro-éléments (micro = petit)	calcium (1,38), soufre (0,64), phosphore (0,63), sodium (0,26), potassium (0,22), chlore (0,18), magnésium (0,04)		T = 3,35 %
Oligo-éléments (oligo = très petit)	fluor (0,009), fer (0,005), silicium (0,004), zinc (0,002), aluminium (0,001), cuivre (0,0004), étain (0,0002), brome, etc		T = 0,05 %

La stabilité chimique

Les différents constituants du sang ont des concentrations qui se maintiennent autour de valeurs moyennes stables, aussi bien pour les matières organiques que pour les matières minérales. Voici l'extrait des analyses du sang d'un adulte en bonne santé :

Matières organiques					Matières minérales														
Glucose en g/l		Albumine en g/l			Calcium en g/l		Sodium en g/l												
0,6	0,8	1	1,2	1,4	40	45	50	55	60	60	80	100	120	140	2	2,5	3	3,5	4
Urée en g/l					Cholestérol en g/l					Phosphore en g/l					Potassium en mg/l				
0,1	0,2	0,3	0,4	0,5	1	1,5	2	2,5	3	10	20	30	40	120	140	160	180		
Acide urique en mg/l					Triglycérides en g/l					Magnésium en mg/l					Chlore en g/l				
20	30	40	50	60	0,5	1	1,5	2	2,5	10	15	20	25	1	2	3	4	5	

La stabilité physique

Les paramètres physiques sont également stabilisés : température (37°), acidité (pH du sang 7,35), tension artérielle (TA), pression osmotique, concentration en gaz dissous (oxygène et gaz carbonique)... Voici l'exemple de la tension artérielle, qui devrait demeurer stable pour un adulte en bonne santé.

T. artérielle	Maximale	Minimale
bébé	7	4
adulte	13-14	7-8
vieillard	15-16	8-9

Le sang est une solution aqueuse (plasma) dans laquelle baignent des cellules. Le plasma est composé de 92 % d'eau, des nutriments (glucoses, acides aminés), des sels minéraux (calcium...) des gaz respiratoires, des hormones, des protéines. Les cellules comprennent les globules rouges pour transporter l'oxygène, les globules blancs pour assurer les défenses et les plaquettes qui favorisent la coagulation du sang. Par exemple, pour un homme de 65 kg, les 5 litres de sang représentent :

**3 litres de plasma, 44 milliards de globules blancs,
27 000 milliards de globules rouges et 1 000 milliards de plaquettes !**

3 - Le terrain bioélectronique de la santé

Cette stabilité du milieu intérieur, indispensable pour assurer le fonctionnement harmonieux des divers systèmes de l'organisme, démontre la réalité biologique de la notion de terrain, qui a gardé longtemps un aspect empirique avec la typologie d'Hippocrate (lymphatique, sanguin, bilieux, nerveux). Au XIX^e siècle, Claude Bernard, puis Antoine Béchamps ont affirmé la grande importance du terrain sur le microbe, perçu soit comme un simple hôte de passage qui a trouvé un terrain favorable à son développement, soit comme une simple conséquence du terrain vicié. Louis Pasteur lui-même reconnu, avant de mourir, que le microbe n'est rien par rapport au terrain biologique plus fondamental.

Par la suite, les homéopathes et les naturopathes ont apporté leur conception sur la notion de terrain, mais il faudra attendre les travaux de Louis-Claude Vincent et de ses disciples, pour apporter la rigueur scientifique qui différenciera la santé et les maladies.

La santé parfaite (SP) est un état fragile qui a des coordonnées bioélectroniques précises. Les normes de santé parfaite mesurées sur le sang veineux sont situées au centre du bioélectronigramme. Le sang de ces jeunes adultes est donc peu alcalin, réducteur et peu minéralisé. Au-delà des normes, la santé se détériore et l'organisme se fragilise. Il devient vulnérable aux parasites (microbes, virus, mycoses) et **aux maladies**.

Les limites de la vie sont signalées par un ovale et celles de l'homéostasie à **24 de rH₂**. L'objectif de la **prévention** sera de neutraliser les perturbateurs et de renforcer la santé avec des produits acides et réducteurs situés dans le trapèze vital (voir page 46).

Santé et bioélectronique

Lorsque l'énergie et les défenses immunitaires sont florissantes, la santé parfaite s'apprécie à l'aide de neuf mesures : trois obtenues avec chacun des trois liquides physiologiques : l'urine (eau libre), le sang (eau circulante) et la salive (eau liée). Voici pour les deux sexes, les mesures qui reflètent l'état de santé parfaite de jeunes sportifs de 20 ans et les limites vitales des mesures pour le sang proposées par Louis-Claude Vincent¹⁸.

Hommes	Sang	Salive	Urine	Femmes	Sang	Salive	Urine	Limites de la vie
pH	7,20	6,5	6,8	pH	7,25	6,8	6,8	6,2 à 9,4
rH ₂	21	22	24	rH ₂	22	23	25	15 à 35
rô	210	140	30	rô	220	150	35	80 à 400
E mV	203	276	320	E mV	231	289	350	
W en µW	196	548	3413	W en µW	243	557	3500	

On constate une légère différence entre les hommes et les femmes. Cette différence est normale et imposée par la nature pour permettre la fécondation.

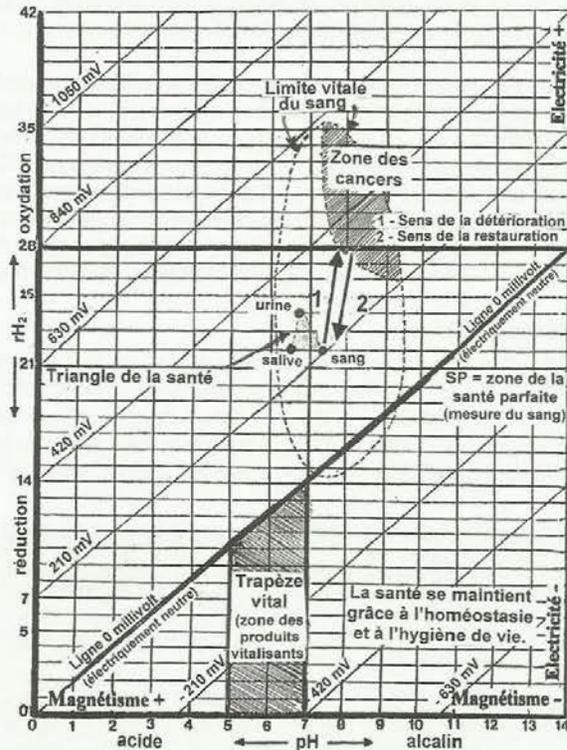
Actuellement, les normes officielles de santé sont différentes et les spécialistes allemands considèrent comme normales les valeurs comprises dans les limites suivantes.

Liquides	pH	rH ₂	rô
Sang	7,3 à 7,45	22 à 25	175 à 210
Salive	6,5 à 6,85	22 à 25,5	180 à 220
Urine	5,8 à 6,8	21,5 à 24	29 à 70

Ces normes ne remettent pas en cause la validité de la méthode, mais posent question sur l'évolution inquiétante de l'humanité dont les mesures se déplacent vers la zone des maladies graves. Il existe, en effet, d'après Jean-Marie Danze, des sportifs de 20 ans qui ont encore un pH du sang à 7,1. Mais, ils sont de plus en plus rares¹⁹.

¹⁸ Louis-Claude Vincent : *Évolution en BEV*, Éditions Stec, Mozac, n° 42, p. 9 et l'article de 1975.

Bioélectronigramme de la santé et du trapèze vital



Notre corps est parcouru de microcourants qui accompagnent la vie. L'intensité de cette énergie et la saturation en déchets conditionnent la santé. L'organisme fonctionne, en effet, comme une batterie qui vieillit si elle se calamine. Pour l'entretenir, le fabricant recommande d'ailleurs d'utiliser exclusivement **une eau distillée ultra-pure**, afin de ne pas changer la concentration du liquide intérieur. Ce sera l'objectif principal de la prévention.

4 - Les principaux facteurs de santé

Tout a une influence, tout intervient dans le bilan de l'équilibre bioélectronique, bien que certains facteurs soient plus importants que d'autres. Mais, puisque notre corps est **vivant**, nous devrions le nourrir **chaque jour** d'aliments sains et naturels, d'eau pure, d'air pur, de lumière, de sommeil, de mouvements, d'optimisme, de tendresse et de joie.

La répartition suivante en huit domaines d'influences tient compte des besoins essentiels que nous avons présentés dans le premier chapitre. De bas en haut du tableau, trois concernent les besoins corporels, trois concernent les besoins psychologiques, un a trait au respect des rythmes biologiques, et le dernier aux influences de l'environnement.

Dans chacun des huit domaines d'influences, je propose quelques exemples qui seront, pour la plupart, développés dans les prochains chapitres. Chaque exemple a son rôle et a pour effet de participer au maintien de l'équilibre des paramètres de la santé, contribuant ainsi à faire régner l'harmonie dans l'ensemble de l'organisme.

Les principaux facteurs de santé

Les huit domaines d'influences	Exemples dans chaque domaine
8 – Environnement sain	* silence, luminosité, air pur, * habitation saine, ensoleillée, sous-sol sec
7 – Respect des rythmes biologiques : (recharge énergétique)	* sommeil naturel profond et revitalisant. * pauses, relaxations et congés périodiques
6 – Pensées optimistes et enjouées	* bonne humeur, confiance, joie de vivre... * optimisme, honnêteté, pensée positive...
5 – Sérénité et équilibre	* calme intérieur et expression verbale * techniques antistress saines (relaxation...)
4 – Sentiments chaleureux	* affection, amitié, tendresse, amour * solidarité et harmonie relationnelle...
3 – Boissons et nourritures saines	* eau pure, tisanes, jus, potages... * alimentation variée, légère, vivante
2 – Physiologie harmonieuse	* élimination abondante : peau, reins, foie... * sexualité équilibrée
1 – Activité musculaire quotidienne et respiration abondante d'un air pur	* respiration, circulation, transpiration... * exercices au grand air (nature)

Le réseau d'influences, qui agissent pour renforcer ou pour détériorer la santé, est une réalité que devrait prendre en compte tout médecin consciencieux. Le docteur Franz Morell, spécialiste et diffuseur de la bioélectronique en Allemagne, le souhaitait dès 1976 : « Une véritable guérison ne peut être réalisée qu'à partir de facteurs bioélectroniques mesurés, se rapprochant des facteurs bioélectroniques de parfaite santé. Toute autre thérapie n'est qu'une élimination de symptômes, chargés de très grands éléments de risque et non conforme à l'éthique de la profession médicale. Aujourd'hui, **le devoir du médecin** doit être de traiter son malade de telle façon qu'il lui maintienne son équilibre bioélectronique et de l'informer de tous les produits qui pourraient déranger cet équilibre²⁰. »

¹⁹ Danze Jean-Marie : *Une méthode d'évaluation du terrain, la bioélectronique*. Site : www.delvaux-danze.be

²⁰ Docteur Franz Morell, 1976, extrait p. 348 et p. 9 du *Traité de BE*, de Louis-Claude Vincent.

Chapitre 4

Le premier besoin : apprendre à respirer !

« La respiration est la fonction vitale la plus importante et la plus négligée. La plupart des adultes sédentaires sont tous les jours au bord de l'asphyxie ! »

Pierre-Valentin Marchesseau (1911-1994)

Sommaire

- 1 – Le premier besoin de l'organisme
- 2 – Évitions les pollutions de l'air
- 3 – Prenons la vie à plein poumons
- 4 – Bien respirer pour mieux vivre
- 5 – Bienfaits de l'activité musculaire
- 6 – Prenons plaisir à respirer et à bouger

Pierre-Valentin Marchesseau, créateur de la naturopathie en France, fut un conférencier, un philosophe et un écrivain qui possédait le rare talent de diffuser, de manière très simple, les idées généreuses contenues dans son programme sur l'humanisme biologique. Cet enseignement, qui impose à l'être humain la nécessité morale et vitale du respect de la vie, m'a personnellement beaucoup influencé et je suis heureux de pouvoir rendre hommage à celui qui fut l'un de mes meilleurs professeurs.

1 - Le premier besoin de l'organisme

La respiration est, sans aucun doute, la fonction la plus importante de l'organisme puisque c'est elle qui rythme la vie, du premier cri du nouveau-né jusqu'au dernier soupir.

C'est l'une des fonctions qui régulent l'important potentiel d'oxydoréduction. L'inspiration est la phase d'oxygénation et l'expiration une phase de réduction. Cependant, pour apporter, au sang et aux diverses cellules du corps l'oxygène, les ions négatifs indispensables et les arômes vitalisants, une très grande quantité d'air doit passer dans les poumons. On estime que les sédentaires et les personnes âgées qui bougent peu reçoivent à peine 5 000 litres d'air dans leurs poumons toutes les 24 heures. En revanche, les adolescents et les adultes sportifs peuvent en accueillir 10 fois plus au cours de la même journée. La différence, en termes de santé et de vitalité est donc considérable et on peut comprendre déjà pourquoi certaines personnes se sentent toujours fatiguées.

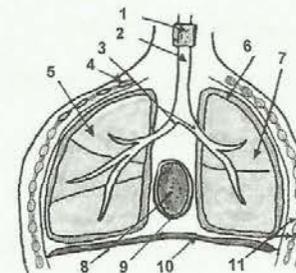
La respiration met en jeu des muscles puissants : le diaphragme dans le bas de la poitrine et les muscles intercostaux. C'est principalement grâce à l'action du diaphragme que l'air se trouve aspiré à l'intérieur des poumons.

Le système respiratoire

Les poumons ont 2 lobes à gauche et 3 à droite

- | | | |
|------------------------|------------------------|---------------------------|
| 1 – Larynx | 5 – 3 lobes à droite | 9 – péricarde |
| 2 – Trachée artère | 6 – plèvre (enveloppe) | 10 – diaphragme |
| 3 – Bronches | 7 – 2 lobes à gauche | 11 – muscles intercostaux |
| 4 – 12 paires de côtes | 8 – cœur | |

Pour inspirer, le diaphragme, en descendant, permet à l'air de pénétrer dans les poumons. Il exerce une pression sur les viscères qui sont poussés vers l'avant mais le thorax bouge peu.



Pour expirer, le thorax ne bouge pas. Le diaphragme en remontant expulse l'air des poumons, permettant aux viscères de prendre leur place, maintenus grâce à la paroi abdominale.

La respiration se réalise normalement sans fatigue et sans difficulté. Mais, des pollutions diverses encombrant l'air de milliards de particules qui freinent l'assimilation de l'oxygène, intoxiquent les poumons et favorisent la création de radicaux libres (en piégeant les électrons). Elles augmentent ainsi les risques des maladies respiratoires chroniques (asthme, bronchite) et des maladies de dégénérescence (cancers, thromboses).

2 - Évitez les pollutions de l'air

L'air, premier facteur de santé, devrait être toujours de qualité excellente, mais ce n'est plus le cas, puisque de nombreuses pollutions viennent amoindrir cette qualité.

Le tabagisme

Le tabac est un des polluants aériens majeurs, et c'est donc une bonne décision d'avoir interdit de fumer dans les espaces clos (café, bureau, voiture...). Le tabac apporte, en effet, de nombreux produits dangereux : nicotine, goudrons, arsenic, oxyde de carbone... qui favorisent l'affaiblissement et l'intoxication des organismes. Les risques d'emphysème ou de difficultés respiratoires pouvant aboutir à un cancer sont très élevés chez un fumeur qui consomme un paquet par jour pendant dix ans. Fumeurs, pensez à vos poumons qui s'intoxiquent, même si vous fumez à l'extérieur des habitations !

La pollution intérieure

Loin d'être toujours un refuge apaisant, l'habitation peut aussi accueillir des ennemis de la santé. Les millions d'allergènes qui nous entourent souvent à notre insu, peuvent être responsables de nombreux maux : rhinites, toux, asthme, maux de tête...

Il est heureusement possible de se protéger, notamment des acariens, allergènes les plus communs, qui trouvent un refuge agréable dans les matelas, les sommiers et les moquettes. Ces revêtements sont déconseillés aux asthmatiques et aux allergiques.

Méfiez-vous des moisissures, apparentes ou non, qui recouvrent les murs, les moquettes ou les matelas. Elles signalent la présence d'humidité et sont responsables de nombreuses crises d'asthme surtout parmi les enfants.

L'usage de l'aspirateur est une bonne solution à condition de prendre trois précautions :

- choisissez un aspirateur puissant avec loge où on place le sac, bien nettoyé ;
- changez souvent les filtres (du moteur et de sortie) ;
- passez l'aspirateur fenêtre ouverte et en l'absence de toute personne allergique.

Mais, la pollution de l'air à l'intérieur des habitations peut être créée également par les produits d'entretien, car beaucoup sont issus de la chimie organique du chlore. Sentir une odeur (peinture, lasure, plastique, etc.) est la preuve d'une émission nocive du produit et ressentir une irritation signifie que l'on a absorbé des molécules ou des fibres toxiques.

D'autres produits sont libérés en continu, notamment par des matériaux synthétiques contenus dans les meubles, les revêtements muraux (papier vinyle), les colles, les vernis... Les spécialistes parlent de composés organiques volatiles (COV) qui sont très toxiques. Le plus dangereux, le formaldéhyde, appelé aussi formol, figure sur la « liste noire » des cancérigènes établie par le Centre international de recherche sur le cancer (CIRC). Pourtant, il est encore présent dans de nombreux produits.

Pour neutraliser ces risques, particulièrement dangereux pour les enfants et les personnes fragiles, pensez à **aérer** tous les jours, si possible le matin, les différentes pièces de votre appartement. Veillez à utiliser des produits biodégradables et à acheter des meubles en bois et des tissus naturels²¹.

²¹ S. Déoux : *L'écologie, c'est la santé*, Éditions Frison Roche, p. 491.

Les pollutions professionnelles

On reconnaît deux types de bronchites chroniques (inflammation des bronches) : celles qui affectent les grosses bronches et qui produisent des toux et des expectorations (catarrhes) chez certains patients pendant plus de deux mois tous les ans, et celles qui atteignent les petites bronches, beaucoup plus graves et invalidantes.

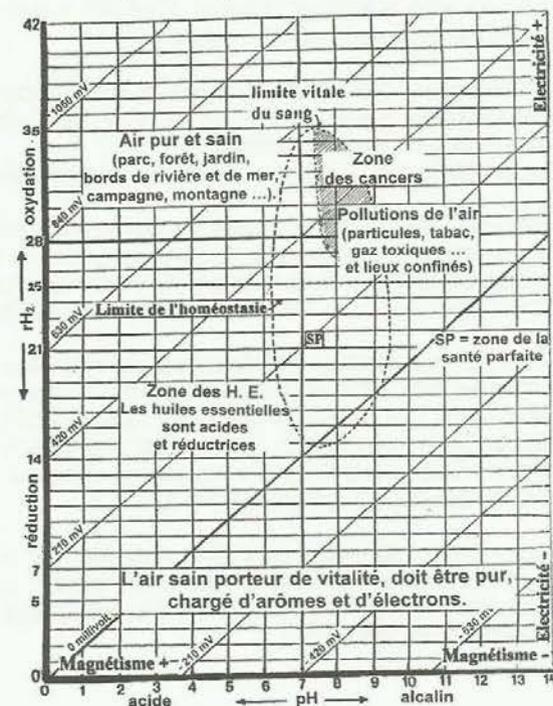
Appelées broncho-pneumopathies chroniques obstructives (BPCO), ces problèmes respiratoires surviennent surtout après 40 ans. Elles causent, en France, près de 16 000 décès par an, soit 3 % du total des décès et dans le monde, près de 3 millions de décès²².

Les causes invoquées sont la fumée du tabac, les irritations occasionnées par les poussières (minérales ou organiques) et les polluants atmosphériques ou professionnels.

Se trouvent concernés par ces dangers, les pompiers (fumée, poussières), les boulangers (farine, sucre en poudre), les agriculteurs (poussières végétales, produits phytosanitaires), mais aussi les ouvriers du textile, des scieries ou des fonderies... Tous ces métiers exposent les travailleurs à des vapeurs, des gaz ou des poussières en suspension dans l'air. Selon une étude américaine (Californie), ces professionnels sont deux fois plus touchés que les autres par les bronchites chroniques ou l'emphysème. L'inflammation des poumons favorise le rétrécissement des bronches et l'entrave progressive de la respiration. La médecine du travail devrait trouver des solutions.

Les pollutions extérieures

Danger suroxydant des pollutions de l'air



²² Gisèle Hercé : « Les bronchites chroniques », *Sources Vitales* n° 56, p. 9.

L'air en ville ou au bord des routes est très souvent pollué et devient même parfois irrespirable à certains moments de la journée (12 h et 18 h) ou en fin de semaine. Le principal responsable de cette situation désastreuse est la circulation routière (motos, voitures, camions) qui génère des gaz d'échappement toxiques (particules fines de diesel, ozone, plomb, oxyde d'azote, hydrocarbures imbrûlés, gaz nocifs, CO₂...) dangereux pour tout le monde, mais surtout pour les enfants.

Le deuxième secteur très pollué est la proximité des zones industrielles et des usines d'incinération qui rejettent des métaux lourds toxiques (mercure, plomb, arsenic, cadmium...) et des composés dangereux comme la dioxine cancérigène !

Les pollutions et le tabagisme encombrant l'air de milliards de particules qui freinent l'assimilation de l'oxygène, favorisent la production de radicaux libres dangereux et intoxiquent gravement les poumons²³. Ces particules sont responsables de nombreux maux (toux, fatigues, maux de tête...) et de certaines maladies graves (asthme, bronchite, cancer...). Parents, pensez à éloigner vos enfants – et surtout les bébés –, de tous les lieux très pollués, car ils sont les plus exposés à cet empoisonnement permanent !

3 - Prenons la vie à pleins poumons

Pour obtenir une respiration efficace et stimulante, trois conditions principales devraient être respectées : pureté de l'air, détente mentale et activités musculaires.

La pureté de l'air

Pour augmenter votre vitalité surveillez tous les jours la qualité de l'air que vous respirez. Aérez souvent les endroits où vous séjournez (bureau, chambre, véhicule...). Éliminez au plus vite le tabac qui vous empoisonne lentement, mais sûrement. Prenez le temps d'aller au moins deux fois par jour dans un site naturel et boisé (jardin public, bord de rivière...). Vous pourrez y respirer un air capable de bien oxygéner les cellules de votre corps et d'apporter les précieux ions négatifs vitalisants, dix fois plus nombreux qu'en centre-ville²⁴. Vous vous sentirez aussitôt plein d'énergie.

La détente mentale

La respiration est sensible aux émotions (peurs, chagrins...) et aux stress (conflits, frustrations, soucis...). Au cours de ces événements, l'organisme se prépare à réagir, des hormones sont sécrétées (adrénaline) et les muscles se contractent. La respiration devient étriquée (courte et rapide) et la personne peut même craindre de manquer d'air. Si vous êtes de tempérament émotif, la pratique de la relaxation sera une solution utile, car vous apprendrez à respirer, à maîtriser les stress et à vivre détendu.

Les activités musculaires

La plupart de nos concitoyens sont tellement sédentaires qu'ils semblent refuser le moindre effort musculaire. Marcher, monter les escaliers, porter un petit colis, toutes ces activités vont bientôt apparaître comme de véritables exploits. Le corps immobile toute la journée devant la télévision, le bureau, l'assiette ou l'ordinateur, ils utilisent seulement le quart de leur capacité pulmonaire ce qui est tout à fait insuffisant ! Pour éviter d'être en

²³ J.-F. Chassignolle : *En finir avec l'infarctus*, Éditions Stock, p. 246.

²⁴ M.-F. Elliott : *Savoir respirer*, Éditions Retz, p. 39.

permanence au bord de l'asphyxie, il est indispensable de pratiquer tous les jours une activité musculaire (marche, danse, footing, bicyclette...) afin d'activer la circulation sanguine, la transpiration et la ventilation pulmonaire. C'est une nécessité incontournable pour préserver la santé.

Vivre dans un milieu sain

Il n'y a pas d'habitation saine sans matériaux sains. Évitez les peintures toxiques qui dégagent des odeurs, les isolants nocifs qui diffusent des fibres et les revêtements synthétiques qui augmentent les charges électrostatiques²⁵. Choisissez plutôt des matériaux et des produits naturels (bois, brique, pierre, chaux, carrelage, lambris, chanvre...) qui contribueront à créer dans votre habitation une ambiance agréable.

Efforcez-vous d'assainir l'atmosphère grâce aux ventilations périodiques (deux fois dix minutes par jour au minimum) et à l'installation dans chaque pièce, sauf dans les chambres, de plantes vertes et de fleurs²⁶. La plupart des plantes (lierre, sansévéria...) possèdent, en effet, un puissant pouvoir d'élimination des molécules chimiques toxiques (trichloréthylène, formaldéhyde, benzène, etc.), dont certaines sont cancérigènes. Elles proviennent des laques, vernis, peintures, plastiques, bois agglomérés et moquettes. Les plantes sont donc indispensables en attendant l'interdiction de ces produits.

Assainir l'air naturellement

Trois moyens naturels complémentaires aident à normaliser le potentiel d'oxydoréduction (rH₂ = 22) en améliorant la qualité de l'air et l'assimilation de l'oxygène : les huiles essentielles, la fontaine Florilo et le bol d'air Jacquier.

Valeur des huiles essentielles

Les huiles essentielles (HE) sont des composés volatils et odorants, élaborés par les cellules sécrétrices des plantes aromatiques, à partir de l'énergie solaire²⁷. Elles sont conservées dans les poches à essence (feuille ou pétale) et la plupart sont extraites par distillation à la vapeur d'eau. Les HE sont très utiles pour la santé, car elles assainissent les habitations et les organismes. Leur premier rôle est de détruire les microbes, virus, bactéries et parasites qui pourraient être dangereux, et leur second rôle est de renforcer la santé grâce à leurs propriétés stimulantes sur les organes d'élimination (foie, reins, poumons) et sur les cellules nerveuses et endocriniennes.

En usage familial, les HE peuvent s'utiliser en diffusion, en inhalation et en friction. La diffusion est le meilleur moyen pour « absorber », par les poumons, les fines gouttelettes projetées par le diffuseur d'arômes. Il est aussi possible, en cas de risques de maladies hivernales, d'inspirer deux ou trois fois à travers un mouchoir humecté de gouttes d'HE.

La friction consiste à verser cinq à dix gouttes de votre composition d'HE au creux de la main et d'appliquer en frictionnant dans le sens des aiguilles d'une montre :

- sur la poitrine et le dos, avec une HE respiratoire,
- sur la poitrine, le ventre, avec une HE stimulante (matin) ou calmante (soir).

L'inhalation se réalise en mettant une à deux gouttes d'HE (au maximum) dans un bol d'eau chaude pour faire un bain facial de vapeur ou des respirations assainissantes.

Les propriétés principales sont :

- **respiratoires** (antimicrobes) : eucalyptus, pin, estragon, citron, ravensare, ravintsara ;
- **stimulantes** (apport énergétique) : romarin, ylang-ylang, cannelle, menthe ;

²⁵ J.-M. Le Chapellier : *Bioconstruction*, Éditions Trédaniel, p. 240.

²⁶ S. Déoux : *L'écologie c'est la santé*, Éditions Frison Roche, p. 491.

²⁷ Guy Roulier : *Les huiles essentielles*, Éditions Dangles.

– **calmantes** : géranium, lavande, marjolaine, oranger, angélique, mandarine, niaouli, etc.

Pour bénéficier des propriétés exceptionnelles des HE, qui sont presque toutes acides et réductrices, choisissez une haute qualité biologique (garantie AB), mais soyez prudents, car elles sont des concentrés d'énergie solaire. Évitez les muqueuses, n'abusez jamais et utilisez-les de manière raisonnable. Elles vous aideront ainsi à maintenir votre milieu intérieur dans les normes bioélectroniques de bonne santé.

La fontaine Florilo

Cette fontaine crée un système échangeur entre le champignon d'eau et l'air ambiant. La projection de vapeur d'eau et la diffusion d'huiles essentielles permettent de capter dans l'air les polluants qui s'agglutinent à l'intérieur de la vasque²⁸.

Le bol d'air Jacquier

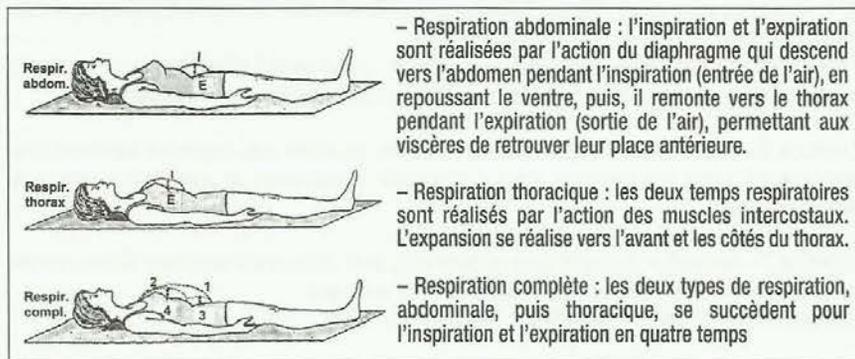
L'appareil conçu par René Jacquier rétablit la respiration cellulaire et stimule les métabolismes grâce à l'inhalation d'essences de résine de pin peroxydées, qui jouent un rôle de catalyseur de l'oxygénation, en apportant aux cellules de l'oxygène biodisponible sous forme atomique (et non pas moléculaire) facilement assimilable²⁹.

4 - Bien respirer pour mieux vivre

La respiration normale est un acte réflexe, involontaire et **très superficiel** qui couvre à peine les besoins de l'organisme en oxygène. Si, en plus, la pollution, le tabagisme, le stress et la sédentarité viennent réduire votre capacité pulmonaire et augmenter les toxiques (produits chimiques et radicaux libres), vous entretenez à la fois une suroxydation sanguine (perte d'électrons) et une sous-oxygénation chronique très préjudiciable à votre santé. Cet état va accentuer l'asphyxie cellulaire responsable des nombreuses maladies.

Pour bénéficier des avantages apportés par la respiration profonde et normaliser votre potentiel d'oxydoréduction, prenez le temps de respirer consciemment à divers moments de la journée, depuis le matin en ouvrant vos fenêtres jusqu'au soir.

Les trois principales respirations



^{28,29} Fontaine Florilo et bol d'air Jacquier : documentation sur demande, voir les adresses en annexe.

Exercices de respiration

Pour réussir et progresser, il est important de persévérer. Choisissez deux exercices par jour, et pratiquez-les cinq à sept fois chacun, en étant bien concentré²⁹. Adoptez l'une des deux positions suivantes :

- allongé détendu sur le dos, en fixant un point au plafond ;
- assis doucement, nuque droite, regard sur un point noir à deux mètres.

Exercice 1 – Différencier les deux étages de respiration, thoracique (muscles intercostaux) et abdominale (diaphragme). Varier la fréquence (4T et 4A ou 3T et 2A ou 1T et 1A) et la durée (lente et profonde ou assez rapide et superficielle).

Exercice 2 – Respiration abdominale ample et régulière, en variant la durée de l'inspiration et de l'expiration.

Exemples :

- inspiration 4 secondes – expiration 4 secondes ;
- inspiration 5 secondes – expiration 5 secondes ;
- inspiration 7 secondes – expiration 7 secondes.

Exercice 3 – Mobiliser le diaphragme (sans respirer), pour favoriser sa perception et augmenter sa puissance. Inspirez puis bloquez votre respiration. Faites alors monter le diaphragme dans la poitrine sans expirer, puis abaisser le (sans respirer). Recommencez trois à cinq fois en veillant à un mouvement du diaphragme lent, régulier, profond et sans à coup. On peut aussi agir poumons vides.

Exercice 4 – Respiration abdominale avec arrêt du diaphragme (poumons pleins, puis poumons vides), sans bloquer l'air au niveau de la glotte.

Trois temps :

- inspiration 3 sec – arrêt 3 sec – expiration 3 sec – etc. (7 à 10 fois) ;
- inspiration 5 sec – arrêt 3 sec – expiration 5 sec – etc. (7 à 10 fois).

Quatre temps :

- inspiration 3 sec – arrêt plein 2 sec – expiration 3 sec – arrêt vide 2 sec (7 à 10 fois) ;
- inspiration 5 sec – arrêt plein 3 sec – expiration 5 sec – arrêt vide 3 sec (7 à 10 fois) ;
- inspiration 7 sec – arrêt plein 4 sec – expiration 7 sec – arrêt vide 4 sec (7 à 10 fois).

Exercice 5 – Respiration complète. Cette respiration associe dans le même mouvement les deux étages (thorax et diaphragme) à l'inspiration et à l'expiration. Veillez à bien séparer les quatre temps de la respiration puisque les muscles sollicités sont différents, que l'on respire d'abord par le haut, puis par le bas des poumons ou l'inverse. Exemples :

- inspiration : 1 (thorax) et 2 (diaphragme) – expiration : 3 (thorax) et 4 (diaphragme) ;
- inspiration : 1 (diaphragme) et 2 (thorax) – expiration : 3 (diaphragme) et 4 (thorax).

Exercice 6 – Respiration du diaphragme (abdominale), accélérée puis respiration haletante. Bien concentré sur le bas des poumons, respirez (inspiration et expiration) en accélérant le rythme de plus en plus vite.

Exercice 7 – Respiration du diaphragme (abdominale), avec changement de rythme. Bien concentré sur le bas des poumons, alternez des rythmes rapides et un lent.

Exemple : 3 vites et 1 lent, puis 5 vites et 2 lents...

²⁹ M.-F. Elliott : *Savoir respirer*, Éditions Retz, p. 39.

En vous entraînant tous les jours, vous augmenterez votre capacité respiratoire et vous pourrez ainsi prendre, à chaque instant de vos journées, la vie à pleins poumons.

5 - Bienfaits de l'activité musculaire

L'activité corporelle est un moyen simple et indispensable pour entretenir la santé. La plupart des spécialistes s'accordent pour recommander au minimum, la pratique de trente minutes de marche rapide tous les jours. Associée à une bonne hydratation et à une bonne alimentation, l'activité musculaire permet de réduire les risques d'ostéoporose, de maladies vasculaires, de diabète et de prise de poids. C'est une prévention efficace.

L'exercice physique, au sens large, a une répercussion globale sur l'organisme, en favorisant la régulation des trois paramètres de santé de la bioélectronique (pH, rH₂ et rO). En effet, tous les systèmes se trouvent sollicités lorsque l'activité est bien choisie³⁰.

– **Le système ostéo-musculaire** (muscles, articulations, tendons et squelette) se renforce dans l'action raisonnable. Ainsi, l'ostéoporose et l'arthrose sont rares chez les sportives et bien plus fréquentes chez les sédentaires.

– **Le système respiratoire**, activé par la ventilation pulmonaire, permet d'enrichir le sang en oxygène, surtout si l'activité se pratique en plein air (parc, sous-bois). On obtient aussi un renforcement très bénéfique des muscles sollicités (intercostaux et diaphragme).

– **Le système cardio-vasculaire** (cœur, vaisseaux) voit ses performances améliorées par une activité adaptée, alors que la sédentarité augmente le risque de tension artérielle, d'infarctus et d'accident vasculaire cérébral (AVC).

– **Le système d'élimination** de la peau constitue un magnifique émonctoire de 2 m² composé de 2 millions de glandes : les **sudoripares** qui éliminent la sueur (99 % d'eau, des sels minéraux et des acides) et les **sébacées**, qui éliminent les matières grasses. La transpiration est donc efficace pour normaliser le terrain de bonne santé, en contribuant à rendre le sang plus fluide. L'effort sans essoufflement élimine les graisses superflues.

– **Le système nerveux se trouve enfin apaisé**. En mobilisant l'attention au cours de l'effort, l'exercice musculaire favorise la détente mentale, car la pensée se trouve « libérée » des soucis et des tensions parasites dues aux stress mal vécus. À ce titre, on peut affirmer que « le muscle est un régulateur du nerf », plus efficace pour les anxieux que les sédatifs car l'activité procure une merveilleuse sensation de bien-être³¹.

Choisissez une activité adaptée

Selon vos goûts, vos capacités et votre âge, une activité physique devrait être intégrée dans notre vie quotidienne :

- soit une activité physique d'intensité faible : pétanque, voile, golf, marche lente...
- soit une activité modérée : marche rapide, jardinage, danse, vélo, natation, jogging...
- soit une activité plus intense : course sur route, sport d'équipe (football, volley...).

³⁰ Yvan d'Amours : *Activité physique, santé et maladie*, Éditions Québec-Amérique.

³¹ Edmond Desbonnet : *La force physique*, 1906, p. 20, et P.-V. Marchesseau : *Culture physique des femmes*, p. 13.

Efforcez-vous également de cumuler des activités de marche au cours de chaque journée, même si vous manquez de temps libre. Ces choix actifs devraient inclure des activités plus soutenues ou même sportives, pour mobiliser souvent tous les muscles de votre corps. Vous pouvez compléter vos marches par l'activité du rétro-mouvement ou de la lemniscate, de Christian et Édith Grollé. En inversant le mouvement, on favorise un brassage des humeurs qui stimule les éliminations et l'assimilation de l'oxygène. On contribue ainsi à normaliser la résistivité du sang, en préservant sa fluidité³².

Tous les sports sont valables (marche, footing, vélo, natation), mais on conseille :

- de prendre du plaisir dans la pratique de l'exercice choisi et de **s'exercer souvent** (trente minutes, quatre fois par semaine sont plus utiles que deux heures chaque samedi) ;
- de moduler la durée et l'intensité de l'effort selon vos capacités physiques (âge, entraînement), et d'attendre deux heures après les repas (pour ne pas gêner la digestion) ;
- d'éviter l'excès d'effort (surmenage épuisant) et d'organiser chaque séance en cinq phases (échauffement, étirement, activité musculaire avec transpiration, puis douche et détente).

6 - Prendre du plaisir à respirer et à bouger

La respiration et l'activité musculaire adaptée sont deux excellents moyens pour entretenir la santé des adultes. Chacun peut ainsi prendre, dès le plus jeune âge, la bonne habitude de respirer et de faire des efforts qui procureront, à peu de frais, un bien-être sans cesse renouvelé. C'est ce qu'exprimait avec humour Pierre Valentin Marchesseau, quand il disait : « Vouloir être en bonne santé sans exercice musculaire est tout aussi impossible que de vouloir la vie sans l'air respiré ou le jour sans la lumière solaire ! »

³² Voir l'adresse et le site d'Édith et Christian Grollé dans l'annexe.

Chapitre 5

Importance de bien choisir l'eau de boisson

« Le culte de l'eau pure fut le premier culte des hommes, car c'était celui de la vie et de la santé. »

Louis-Claude Vincent
(1979)

Sommaire

- 1 – L'équilibre hydrique indispensable
- 2 – Les risques de la déshydratation
- 3 – Les principaux déshydratants
- 4 – L'eau potable selon les normes officielles
- 5 – Qualité de l'eau selon la bioélectronique
- 6 – Mesures bioélectroniques de l'eau d'adduction
- 7 – Mesures bioélectroniques d'eaux de sources
- 8 – Conditions d'une bonne hydratation
- 9 – Un facteur essentiel de santé

En sa qualité d'ingénieur-hydrologue, **Louis-Claude Vincent** a été l'un des premiers à souligner, en 1937, l'importance de la qualité de l'eau de boisson pour la santé (humaine et animale) et la nécessité de veiller à un apport suffisant pour préserver l'équilibre hydrique.

1 - L'équilibre hydrique indispensable

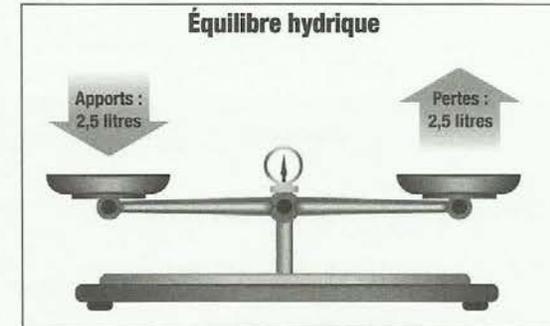
L'eau a un rôle fondamental pour préserver la santé. C'est elle, en effet, qui permet de réaliser toutes les fonctions de l'organisme : digestion des aliments, circulation du sang, élimination des déchets, régulation de la température interne, respiration, etc.

L'eau a également un rôle primordial dans le métabolisme des glucides et des protéides, mais elle a aussi un rôle actif au sein même des milliards de cellules de l'organisme, puisqu'elle représente plus de 66 % du poids du corps.

Le corps d'un homme de 60 kg contient donc 40 kg d'eau pour seulement 20 kg de matières solides ! Cette proportion élevée de l'eau permet de comprendre pourquoi l'eau et les boissons représentent deux facteurs essentiels pour préserver ou pour détériorer la santé.

Cependant, pour assurer ses diverses fonctions, l'organisme perd chaque jour environ 2 litres 1/2 d'eau (respiration, fèces, sueur, urine...) selon la répartition suivante :

- par la respiration : 0,3 litre sous forme de vapeur d'eau ;
- par la transpiration : 0,5 litre ;
- par les matières fécales : 0,2 litre ;
- par l'urine : 1,5 litre.



Pour éviter la déshydratation, il est indispensable, de compenser les pertes (2,5 litres) par une hydratation équivalente (2,5 litres) répartie raisonnablement tout au long de la journée. L'eau de boisson (1 litre et demi d'eau pure et d'infusions...) sera complétée directement par l'organisme avec l'eau récupérée au cours des divers métabolismes (0,3 litre) et avec l'eau contenue dans les aliments (0,7 litre en moyenne).

Cette eau, filtrée et vitalisée par les végétaux (fruits et légumes), est d'excellente qualité. Elle peut représenter parfois plus d'un litre d'eau si l'alimentation est de type crétois, avec beaucoup de crudités. C'est un apport très appréciable, en qualité et en quantité, quand on veut répondre aux vrais besoins de l'organisme.

2 - Les risques de la déshydratation

La concentration en eau des cellules de l'organisme et l'importance du rôle de l'eau circulant dans les fonctions vitales du corps permettent déjà de comprendre le danger d'une déshydratation. Mais, la bioélectronique complète ces données en précisant que la déshydratation a des conséquences graves pour la santé, en ayant pour effet d'alcaliniser le sang, de diminuer les capacités d'oxydoréduction et surtout d'augmenter sa viscosité !

Suite à la perte d'eau, la concentration en électrolytes a augmenté, produisant deux types de réaction : d'abord une diminution des capacités énergétiques de l'organisme (comme une batterie qui aurait perdu son eau) et, surtout, une augmentation de la sensibilité aux variations électromagnétiques liées à l'environnement et au cosmos.

Les conséquences seront différentes selon les deux causes suivantes.

1 - La perte d'eau est intense et soudaine

C'est le cas, lors d'un effort musculaire durable (sortie en vélo, course d'endurance) ou d'un épisode de forte chaleur (canicule) quand la perte d'eau – qui peut atteindre 3 à 4 litres – est mal compensée par un apport d'eau satisfaisant.

Lorsque la viscosité du sang augmente, le risque de coagulation peut provoquer de graves complications cardio-vasculaires par thrombose brutale, soit au cerveau, soit au cœur (accident vasculaire cérébral ou infarctus). C'est malheureusement le risque vécu tous les ans en été par de nombreux sportifs imprudents qui pratiquent sans protection un effort violent en plein soleil (partie de tennis, par exemple). C'est aussi le drame qui a vu en France le décès de 15 000 personnes, lors de l'épisode de canicule d'août 2003³³.

2 - La perte d'eau est légère mais chronique

Cette situation, très répandue dans la population parmi les adultes et les personnes âgées, perturbe l'organisme dans son ensemble, en agissant dans trois domaines précis : la réduction des éliminations de toxines, l'augmentation de la viscosité du sang et la diminution du renouvellement de l'eau cellulaire.

A – Les éliminations ralenties des toxines affectent les reins, le foie, la peau et l'intestin.

Avec moins d'eau, les reins fonctionnent moins, les urines deviennent concentrées, des calculs rénaux peuvent se former et des infections urinaires peuvent se produire.

Le foie se trouve gêné pour assurer l'assainissement et des accumulations peuvent engorger les canaux et la vésicule biliaire (calculs plus ou moins cristallisés), ce qui peut être à l'origine de fatigues et de migraines.

Si l'eau corporelle vient à manquer, la peau ne peut plus éliminer les toxines par la transpiration, ce qui prive l'organisme d'un moyen efficace de régulation de l'homéostasie.

Quant aux éliminations intestinales, la déshydratation augmente les risques de constipation en rendant les matières fécales sèches, ce qui accroît la toxémie générale.

B – La viscosité du sang provoque de nombreux malaises qui peuvent être très graves.

Mal hydraté, le sang devient plus visqueux et circule mal dans le fin réseau des capillaires, ce qui entraîne plusieurs conséquences au niveau des organes mal irrigués.

Le cerveau signale alors son malaise par des maux de tête, des migraines ou une mémoire moins fidèle, les poumons par des difficultés respiratoires (asthme, allergies) et les organes sexuels par des difficultés d'érection.

Quant au système osseux, il souffre également du manque d'eau. Les cartilages devenus trop secs provoquent des douleurs articulaires et les crises d'arthrose se trouvent accentuées. De même les os, mal irrigués par le sang, peuvent être rendus cassants comme une branche sèche. C'est le cas pour la dangereuse fracture du col du fémur due souvent à la déshydratation dont sont victimes de nombreux vieillards³⁴.

³³ Gisèle Hercé : « Les morts de la canicule », *Sources Vitales* n° 49 de décembre 2003.

³⁴ D' Fereydoon Batmanghelidj : *Votre corps réclame de l'eau*, Éditions Jouvence.

C – La diminution du renouvellement de l'eau cellulaire concerne plusieurs organes.

Quand les cellules de la peau perdent leur eau, la peau se ride comme la terre asséchée qui se craquelle. Pour les muqueuses, une forte concentration en eau est indispensable, car elles doivent toujours rester humides pour garder intact leur mécanisme de défense. Mais, sans hydratation convenable, elles peuvent s'assécher, elles aussi, peu à peu. C'est le cas pour la bouche et la langue, qui expriment ainsi la sensation de soif. Malheureusement, pour les paupières, les yeux, les fosses nasales et les organes génitaux, personne n'évoque le manque d'eau. Or, en perdant leur humidité, ces organes fragiles perdent aussi leur protection naturelle et risquent alors d'accueillir des bactéries nocives qui peuvent créer une infection. Collyre, spray nasal et lotion antiseptique n'apporteront qu'une aide transitoire, tant que la cause réelle ne sera pas corrigée...

La paroi de l'estomac est normalement tapissée par une couche de mucus, composée à 98 % d'eau, le reste étant du bicarbonate de soude. Si l'hydratation du mucus devient insuffisante, la couche d'eau ne sert plus d'isolant et la paroi se trouve en contact direct avec l'acide chlorhydrique, les aliments et les enzymes digestifs. Les risques d'irritation (brûlures d'estomac) et même le danger d'altération (ulcère) augmentent et les médicaments antiacides proposés ne servent souvent à rien sinon à polluer davantage le milieu intérieur, avec un produit toxique contenant de l'hydroxyle d'aluminium !

3 - Les principaux déshydratants

L'hydratation insuffisante n'est pas la seule responsable de la déshydratation. De nombreuses circonstances et plusieurs mauvaises habitudes favorisent les pertes d'eau.

Parmi les circonstances, on peut citer l'ensoleillement excessif qui assèche et flétrit la peau, la climatisation mal réglée, le ventilateur trop puissant et le chauffage exagéré (au-delà de 20 °) qui assèchent la gorge et les bronches, et enfin les maladies infectieuses qui provoquent une forte fièvre et une transpiration importante...

Parmi les mauvaises habitudes qui déshydratent, les plus nocives sont celles qui utilisent trois puissants déshydratants : le sucre, l'alcool et le sel. Contrairement à ce que beaucoup pensent, il est impossible de s'hydrater avec des produits déshydratants.

Les boissons sucrées (soda, coca) et **alcoolisées** (vin, bière, apéritif) augmentent l'apport calorique et déshydratent, car la digestion du sucre et de l'alcool exigent beaucoup d'eau.

Les boissons diurétiques (café, thé, bière, vin blanc) stimulent les pertes d'eau dans les urines et contribuent à augmenter l'apport de toxines...

Les aliments sucrés (pâtisseries, confiseries) et **les aliments très salés** (charcuteries, chips...) accentuent aussi les pertes d'eau.

Enfin, le tabac et la plupart des médicaments contribuent à déshydrater l'organisme, notamment les diurétiques, les laxatifs, les antidépresseurs et la plupart des molécules chimiques.

L'alimentation joue également un rôle. Si elle est composée d'aliments très concentrés, trop cuits et donc privés de la plus grande partie de leur eau, elle impose de boire davantage pour éviter certaines maladies (constipation, rhumatismes...). Quant au stress, les pertes d'eau qui l'accompagnent (diarrhée, envie d'uriner et sueurs froides) résultent d'une réaction de l'organisme qui cherche à se protéger de la surtension.

De la quantité à la qualité

Pour éviter la déshydratation, il est donc indispensable, d'adapter la quantité aux besoins réels, en veillant à bien hydrater les nourrissons et les vieillards avec de l'eau, liquide idéal, **le seul** à correspondre aux nécessités profondes de l'organisme.

La question se pose alors de savoir quelle eau est valable pour préserver la santé ; deux opinions s'opposent : l'une est officielle et l'autre bioélectronique.

4 - L'eau potable selon les normes officielles

On appelle « potable » une eau « qui peut être bue sans danger pour la santé ». Cet adjectif possède également le sens de « passable », quand il s'applique à une boisson « qui peut se boire à la rigueur » et « celle dont on peut se contenter, bien qu'elle ne soit pas excellente ». Ces définitions semblent bien qualifier l'eau du robinet, mais à condition de préciser que l'eau dite « potable » « peut être bue sans danger **immédiat** pour la santé³⁵ ».

Les critères de la potabilité

Pour qu'une eau soit déclarée « potable », elle doit répondre, d'après le décret de mars 1989, à plus de 60 critères. L'eau doit avoir un pH compris entre 6,5 et 9, elle ne doit pas contenir d'organismes pathogènes (coliformes, salmonelles, staphylocoques, streptocoques...), la quantité de résidus secs doit être inférieure à 1 500 milligrammes par litre (dessiccation à 180°) et les substances présentes ne doivent pas dépasser des concentrations maximales³⁶.

Citons, par exemple :

Substances naturelles en mg/l	- chlorures 200 mg/l	- magnésium 50 mg/l	- potassium 12 mg/l
	- sulfates 250 mg/l	- sodium 150 mg/l	- aluminium 0,2 mg/l
Substances nocives en mg/l	- nitrates 50 mg/l	- fer 0,2 mg/l	- zinc 5 mg/l
	- nitrites 0,1 mg/L	- cuivre 1 mg/l	- phosphore 5 mg/l
Substances toxiques en µg/l	- arsenic 50 µg/l	- plomb 50 µg/l	- hydrocarbures 0,2 µg/l
	- cyanure 50 µg/l	- mercure 1 µg/l	- benzopyrène 0,01 µg/l
Substances pesticides en µg/l	- S. totale 0,5 µg/l	- aldrine 0,03 µg/l	- atrazine 0,1 µg/l
	- hexachlorobenzène : 0,1 µg/l	- dieldrine 0,03 µg/l	- dinotherbe 0,1 µg/l

Ces normes, qui paraissent strictes, sont en fait très tolérantes, car elles acceptent comme potables des eaux comprenant de nombreux toxiques, à condition que leur concentration ne dépasse pas le maximum autorisé !

³⁵ Définitions extraites du Petit Robert et du Petit Larousse illustré.

³⁶ « Normes de potabilité », Sources Vitales n° 28, p. 12.

Les responsables savent aussi que l'eau véhicule des traces de métaux lourds et de pesticides difficilement dosables et dont on ignore les dangers (allergies ou cancers). Ces normes officielles sont, enfin, modifiables au gré des circonstances. Ainsi, le maximum de résidus secs était de 500 mg par litre avant 1961 ! On mesure ainsi, en cinquante ans, l'ampleur de la pollution de l'eau dans notre pays !

La potabilité est une notion rassurante pour la population, mais elle est très relative, puisque tous les composants de l'eau ne sont pas analysés après chaque prélèvement.

Les traitements de l'eau dite « potable »

L'eau fournie au public provient généralement de lacs, de rivières ou de nappes phréatiques. Les eaux captées par forage nécessitent peu de traitements, en dehors d'un apport de chlore, mais elles représentent un faible pourcentage de l'eau distribuée.

En revanche, la plupart des eaux de surface utilisées, contiennent de nombreux polluants chimiques déversés par l'**industrie** (plomb, cadmium, mercure, chrome, zinc, cuivre, hydrocarbures, organochlorés) et les **traitements agricoles** (pesticides, nitrates, potasses...). Elles reçoivent également des eaux usées, recyclées plusieurs fois par chaque station d'épuration située en amont. Cette eau est impropre à la consommation.

Avant d'être distribuée, l'eau doit donc subir plusieurs traitements pour éliminer les produits toxiques en suspension et devenir potable selon les normes officielles.

Après le pompage, on réalise une clarification à l'aide de produits chimiques, puis on passe au stade de la filtration pour éliminer les déchets. Enfin, avant la distribution, une désinfection est assurée à l'aide du chlore ou de l'ozone pour éliminer les bactéries.

Les traitements indispensables que doit subir l'eau sont de plus en plus coûteux, mais ne sont pas sans danger pour la santé publique.

Polluants et toxiques contenus dans l'eau potable

L'eau potable contient trois types d'éléments indésirables : des polluants dangereux, des résidus toxiques des traitements, et même des minéraux naturels en excès.

1 - Des polluants dangereux

Les polluants (chimiques et organiques) présentent un danger, le plus souvent minimisé par les autorités. Pourtant, certains sont comparables à de vrais poisons (même s'ils sont en faibles concentrations). Citons simplement : les **nitrates**, les **pesticides** et les phosphates utilisés par l'agriculture intensive, mais aussi le mercure, les hydrocarbures, le plomb et les médicaments déversés par accident ou par inconscience.

En voici trois exemples.

– **Nitrates et pesticides.** Ces polluants agricoles constituent une véritable bombe à retardement dont personne ne mesure encore le vrai danger. Les contrôles, **quand ils sont faits**, sont pourtant très alarmants : 75 % des eaux superficielles sont contaminées, pourtant ces polluants, suspectés d'être cancérogènes, continuent d'être utilisés !

– **Médicaments.** Les médicaments et les hormones (pour humains et animaux) sont largement prescrits en France. Cette consommation excessive, et parfois injustifiée, déverse dans l'eau des toilettes des tonnes de molécules chimiques qui se retrouvent dans les rivières, puis dans l'eau du robinet. Chaque humain risque l'overdose sans suivre de traitement médical et aura son organisme perturbé sans en connaître la raison ! Ces molécules non traitées dans les stations d'épuration, perturbent le système hormonal et sont responsables de dérèglements thyroïdiens, de malformations des organes

reproducteurs et de certains cancers (testicules, seins, prostate).

2 - Des résidus des traitements toxiques

Contrairement à ce qu'on pense, les traitements destinés à rendre l'eau potable ne sont pas anodins ; c'est le cas, en particulier, pour le chlore et l'aluminium.

Le chlore. Pour neutraliser le danger des microbes et des bactéries, le super-oxydant le plus utilisé est le chlore (un halogène avide d'électrons). Malheureusement, s'il neutralise les microbes pathogènes, le chlore est jugé potentiellement dangereux pour la santé, car il se combine avec diverses matières organiques pour créer des produits suspectés d'être cancérigènes : **chloroforme**, **trichloréthylène** ou **chloramine** ! Par ailleurs, il contribue également à perturber les bactéries utiles contenues dans l'intestin. Comme la plupart sont anaérobies, ces bactéries n'apprécient pas l'arrivée de cet agresseur contenu dans chaque verre d'eau. Boire pour s'hydrater est sans aucun doute indispensable, **mais pas avec n'importe quelle eau !**

L'aluminium. Utilisé pour décanter l'eau, sous forme d'aluminates, l'aluminium est un puissant toxique cellulaire favorisant la nécrose du **tissu cérébral**, qui en fait le principal responsable de la maladie d'Alzheimer !

3 - Les minéraux sont-ils utiles ou nuisibles ?

« L'eau est bonne pour la santé, grâce à sa composition³⁷. ». Cette affirmation, souvent exprimée, est fallacieuse pour deux raisons :

- d'abord, elle se fonde sur des analyses d'eaux minérales réalisées dès la sortie de terre. Cette eau, que l'on peut boire au griffon dans une station thermale, est thérapeutique. Mise en bouteilles, elle a perdu le potentiel d'oxydoréduction ($rH_2 = 14$), si bien que les minéraux, devenus inertes, sont peu assimilables et souvent nocifs ;
- ensuite, elle attribue une importance démesurée, aux minéraux que l'eau contient. La plupart sont jugés bénéfiques pour la santé, en particulier le calcium, le magnésium et même le fluor (pourtant un poison !).

Ces minéraux sont jugés très utiles en raison d'arguments soi-disant « scientifiques », qui font état de carences éventuelles de la population. Ces affirmations s'appuient sur des recherches qui démontreraient la bonne absorption de ces minéraux par l'organisme. Mais, ce terme est tout à fait trompeur. Il s'agit, le plus souvent, **d'une accumulation minérale** dans les tissus et les liquides qui contribue à augmenter l'entartrage (articulation, muscles...), et non d'une véritable assimilation profitable pour l'organisme. Celle-ci ne peut se réaliser qu'à partir des minéraux assimilés préalablement par un végétal, afin de donner aux minéraux une consistance colloïdale qui les rende réellement assimilables. Les minéraux contenus dans l'eau sont **inassimilables** et sont donc plus nuisibles qu'utiles.

L'argumentation qui consiste à vanter l'utilité des minéraux contenus dans l'eau, pourrait n'être finalement qu'économique et très éloignée de la préservation de la santé.

L'eau traitée est maltraitée !

Finalement l'eau d'adduction n'a pas les qualités requises pour préserver la santé. C'est ce qu'écrivait Louis-Claude Vincent en 1952 : « L'eau est source de santé et de vie si elle est **réellement et complètement pure**, mais l'eau est source de maladies et de mort si elle ne l'est pas.

³⁷ Jacques Mercier : *Le grand livre de l'eau*, Éditions Renaissance, p. 149.

C'est le cas de toutes les eaux originaires polluées auxquelles l'homme a prétendu, dans un orgueilleux défi lancé à la nature par sa présomptueuse technique, redonner une complète pureté en la soumettant à de complexes opérations artificielles physico-chimiques de filtration (plus que grossières vis-à-vis des plus volumineux microbes), puis de stérilisation (totalement inefficaces vis-à-vis des virus).

Une eau réellement et complètement potable est de l'eau naturellement pure, d'origine profonde (8 à 10 m au moins), non contaminée à l'émergence et qui n'est pourvue originellement d'aucun colibacille ni d'aucune bactérie pathogène³⁸. »

Jeanne Rousseau a exprimé, elle aussi, à plusieurs reprises, son hostilité envers l'utilisation comme eau de boisson de cette eau traitée. C'est ce qu'elle écrivait en 1967 : « À l'antique culte des eaux vives, jaillissantes et pures, notre siècle de civilisation et de progrès a substitué la prosaïque notion d'eau potable.

Légendes, poésies, rites religieux ont cédé le pas à la rigueur de la science. Eaux de nappe, de source ou de rivière, plus ou moins polluées, eaux stagnantes dans des barrages ou des citernes, puis filtrées, aseptisées, dûment javellisées ou ozonisées, avant d'être distribuées au consommateur par un interminable réseau de canalisations, l'eau amicrobienne ou à taux microbien limité s'est imposée à chacun de nous.

Hors du problème des pollutions qui comporte la condamnation de toute vie, à l'échelle du temps, la question qui se pose est de savoir s'il y a ou non identité de propriétés sur le plan biologique, entre une eau courante et une eau stagnante, entre l'eau vénérée sous l'antiquité, et celle qui nous est donnée... »

Puis elle ajoute, avec sa conviction habituelle : « L'eau amicrobienne, dont la civilisation nous a dotés, pour la satisfaction des uns et l'insatisfaction des autres, est une substance morte, dépourvue de ses propriétés essentielles³⁹. »

5 - Qualité de l'eau selon la bioélectronique

Le point de vue de la bioélectronique Vincent est, en effet, beaucoup plus exigeant, puisqu'il précise la qualité de l'eau qui peut être bue, mais aussi la manière et les meilleurs moments de la boire.

Les cinq types d'eau

Les mesures réalisées à la source ou au point d'eau ont permis de faire apparaître la réalité de cinq types d'eau (voir le graphique en page suivante). Chacune d'entre elles se trouve située dans une des quatre zones du bioélectronigramme, selon leurs propriétés et les conséquences qu'elles entraînent⁴⁰.

1 – Les eaux thermales (acides et réductrices)

Utiles à la source et sous surveillance médicale, elles perdent le principal bénéfice pour la santé : **la propriété réductrice**, dès la sortie du griffon.

³⁸ Louis-Claude Vincent : *L'eau source de santé ou de maladies*, 1952, Sources Vitales n°1, p. 14 à 15.

³⁹ Jeanne Rousseau : « L'eau de Jouvence », 1976, article réédité dans *Sources Vitales* n° 3, p. 18 à 20.

⁴⁰ Louis-Claude Vincent : *Trailé de BEV*, Édition Stec, p. 29.

2 – Les eaux parfaites (acides et pures)

Ces eaux de sources ont un rôle vital dans la préservation de la santé (épuration de l'organisme et renouvellement de l'eau des cellules).

3 – Les eaux de surface (lacs et rivières)

Ces eaux sont de qualité variable mais, le plus souvent, impropres à la consommation en raison des pollutions possibles. Une eau de pluie stagnante, exposée au soleil est acide et devient oxydée. Elle prédispose **aux mycoses** ou même à la lèpre (sous certaines latitudes).

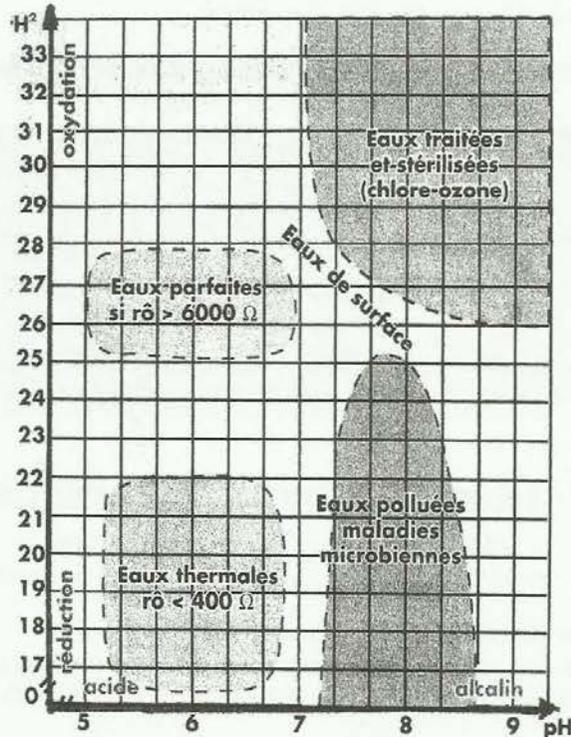
4 – Les eaux traitées (alcalines et oxydées)

Ces eaux ont subi des traitements pour les rendre « potables » (filtration, chlore, ozone...). Malgré les efforts des services officiels, elles contiennent des produits chimiques (pesticides, nitrates...), des minéraux et elles ont des coordonnées trop éloignées des normes bioélectroniques de la santé pour être bues tous les jours.

5 – Les eaux polluées (alcalines et réductrices)

Ces eaux qui croupissent (ruisseaux ou mares pollués) peuvent contenir de nombreux micro-organismes dangereux pour la santé (diphthérie, typhoïde, choléra, variole). Elles sont impropres à la consommation.

Bioélectronigramme simplifié des cinq types d'eau



Critères bioélectroniques d'une eau de qualité

Selon la bioélectronique, pour être déclarée buvable, une eau devrait avoir des caractéristiques chimiques et physiques précises : être à la fois pure et biocompatible.

– **La pureté**, c'est l'absence de micro-organismes pathogènes et de produits chimiques toxiques (nitrates, aluminium, plomb, etc.).

– **La biocompatibilité** est une notion très importante pour différencier l'eau dite « potable », de l'eau réellement compatible avec la santé et la vie⁴¹. La nuance est considérable. D'après le professeur Joseph Orszagh, l'eau destinée à la consommation humaine et animale devrait avoir les caractéristiques bioélectroniques suivantes pour assurer toutes les fonctions physiologiques :

- potentiel acido-basique : pH compris entre 5,5 et 6,9 ;
 - facteur d'oxydoréduction : rH_2 compris entre 23 et 28 ;
 - résistivité : $r\Omega$ supérieur à 10 000 $\Omega \cdot cm$;
 - quantification de Vincent comprise entre 3 et 30 microwatts ;
 - résidu sec compris entre 10 et 120 milligrammes par litre.
- Très peu d'eaux, en France, répondent à ces critères !

Les cinq critères de la qualité de l'eau

Afin de fournir une appréciation rapide sur la qualité de l'eau (bouteille ou robinet), j'ai proposé, dès 2004, une classification qui précise les paramètres de cinq catégories d'eau : excellente pour la santé, convenable, médiocre, mauvaise et nocive⁴².

Par mesure de précaution, ces deux dernières catégories devraient être **interdites** à la consommation pour les humains et pour les animaux.

Valeurs guides pour apprécier la qualité d'une eau de boisson d'après les normes de la bioélectronique Vincent

Paramètres	Eau parfaite	Eau convenable	Eau médiocre	Eau mauvaise	Eau nocive
pH	5,5 à 6,5	7 à 7,2	7,3 à 7,5	7,6 à 7,8	> 7,8
rH_2	25 à 28	28,1 à 30	30,1 à 32	32,1 à 34	> 34
$r\Omega$: en Ω/cm	> 6 000	3 500 à 5 990	2 000 à 3 490	1 000 à 1 990	< 1 000
C en μS	< 166	167 à 285	286 à 500	501 à 1000	> 1 000
E en mV	< 420	420 à 459	460 à 500	501 à 515	> 515
W en μW	< 30 μW	31 à 59	60 à 125	126 à 299	> 300
M en mg/l	< 120 mg/l	120 à 205 mg/l	206 à 360 mg/l	361 à 720 mg/l	> 720 mg/l

6 - Mesures bioélectroniques de l'eau d'adduction

Une qualité globalement médiocre

Contrairement aux affirmations des autorités sanitaires, l'eau du robinet n'a pas de propriétés favorables à la santé. À titre d'exemple, les résultats d'une étude portant sur

⁴¹ A. Elens-Kreuwells : *Psychophysiologie et bioélectronique*, p. 84.

⁴² R. Castell et G. Joulain : « Étude de l'eau du robinet », *Sources Vitales* n° 43, avril 2002, pp. 17-22.

86 analyses d'eau d'adduction réparties sur 17 régions (sur les 22) de la France métropolitaine, ont mis en évidence une qualité plutôt médiocre de l'eau distribuée aux Français⁴³. Le résultat global moyen a été le suivant :

Résultats des mesures bioélectroniques réalisées en dix-sept régions françaises

Analyses selon la BEV	pH	rH ₂	rô	E en mV	R en mg/l	W	Qualité
Ensemble des régions	7,38	32,1	3523	518	204	76	Assez médiocre

Deux régions seulement (Limousin et Auvergne) proposaient une eau de qualité convenable. Toutes les autres régions délivraient une eau que nous pouvions qualifier (selon la bioélectronique) de médiocre, voire même de franchement **mauvaise** pour la santé (région Centre avec un pH de 7,98 et un résidu sec de 590 mg par litre).

Voici les mesures et le bioélectronigramme de 15 eaux du robinet.

Mesures de quinze eaux du robinet classées selon le résidu sec (du moins au plus)

Provenances des quinze eaux	pH	rH ₂	rô	résidus	E en mV	W en µW	Qualité
Adduction de Limoges (87)	5,7	30,2	18200	38	556	17	Assez bonne
Adduction de Guéret (23)	6,3	31,6	9020	80	562	35	Convenable
Adduction de Laval (81)	8,1	32,3	5420	133	476	41	Médiocre
Adduction de Rives (38)	7,4	31,0	3200	225	479	72	Médiocre
Adduction d'Annecy (74)	7,7	32,4	3180	226	502	79	Médiocre
Adduction de Bourges (18)	7,8	32,3	3160	228	494	77	Médiocre
Adduction de Marseille (13)	7,1	28,5	2970	242	423	60	Médiocre
Adduction de Nice (06)	7,6	32,0	2480	290	497	100	Très médiocre
Adduction des Sables d'O (85)	7,8	33,6	2440	295	532	116	Très médiocre
Adduction de Villeurbanne (69)	7,3	32,6	2270	317	532	125	Très médiocre
Adduction de St Nazaire (44)	8,3	32,4	2250	320	467	97	Très médiocre
Adduction de Paris (75)	7,6	29,8	1852	390	432	101	Très médiocre
Adduction de Senlis (60)	7,3	31,3	1360	530	494	179	Mauvaise
Adduction de Narbonne (11)	7,5	29,8	1140	632	438	168	Mauvaise
Adduction de Segré (49)	7,5	30,5	1050	686	458	200	Mauvaise

La potabilisation : un problème insoluble ?

Malgré les efforts déployés par les services de distribution, l'eau du robinet apparaît le plus souvent alcaline, suroxydée (chlorée) et surchargée en électrolytes. Elle est donc, d'après la BEV, peu capable d'entretenir la vie, même si elle est qualifiée de « potable » !

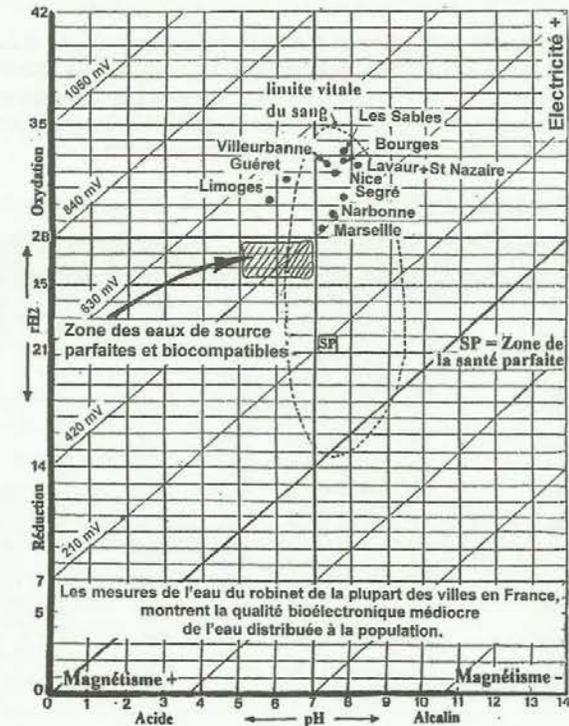
Actuellement, la potabilisation de l'eau devient de plus en plus difficile à obtenir, en raison des pollutions et de la qualité de plus en plus médiocre des eaux brutes disponibles (rivière, lac...). On estime que plus de 2 millions de Français doivent se contenter, plusieurs mois par an, d'une eau contenant en excès des produits chimiques pourtant suspectés d'être cancérigènes (nitrate, atrazine, potassium, hormones, aluminium, chlore...).

Finalement, on ne sait pas si l'eau dite « potable », réputée « être sans danger pour la santé » ne présente pas un danger potentiel pour les êtres vivants (humains et animaux), sur une longue période d'utilisation.

⁴³ R. Castell et G. Joulain : « Étude de l'eau du robinet », *Sources Vitales* n° 43, avril 2002, p. 17-22.

Cette méconnaissance imposerait de respecter le principe de précaution. Mais, les autorités sanitaires et politiques préfèrent se taire ou affirmer que l'eau distribuée est sans danger, en niant la gravité du problème. Cette attitude est prise pour ne pas affoler la population et pour ne pas contrarier les *lobbies* de l'industrie et de l'agriculture intensive qui font des profits sans se préoccuper de la santé. Face à cette inertie, de nombreux consommateurs cherchent des solutions mieux adaptées !

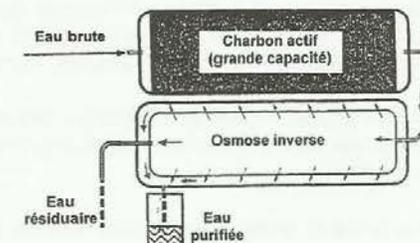
Bioélectronigramme de quinze eaux du robinet



Comment épurer l'eau d'adduction ?

En dehors des eaux de sources parfaites, il sera possible d'obtenir une eau convenable en associant trois techniques capables d'améliorer l'eau du robinet : la **filtration**, la **dynamisation** et la **revitalisation**.

Schéma de principe de l'osmoseur



La filtration propose deux procédés principaux :

– **les filtres à charbon actif** et les carafes éliminent le chlore et 80 % des nitrates, mais les filtres se saturent vite et il faut les changer souvent. Ces filtres favorisent l'oxydation ;
 – **l'osmose inverse** est un système plus cher et plus efficace, grâce à une membrane semi-perméable d'une finesse extrême. L'eau obtenue a une pureté très élevée, mais il est nécessaire de changer les filtres en temps utile (huit à quinze mois).

Dynamisez et revitalisez votre eau

Cependant, l'état normal de l'eau dans la nature est d'être en mouvement. Ce sont les tourbillons créés par l'écoulement de l'eau qui conditionnent sa structure et ses différents potentiels. Dès qu'elle stagne, l'eau s'altère et perd vite ses propriétés vitales : la résistivité s'effondre⁴⁴. Pour Jeanne Rousseau, l'eau vivante, celle des torrents, des sources vives, des cascades ou de la pluie au printemps, est un élément structuré. C'est ce qu'elle écrit, en 1976, dans le magnifique article sur l'eau de Jouvence : « L'eau se présente, en réalité, comme étant un réseau de mailles, élastiques et rigides, aux dimensions variables, qui est fonction de l'énergie cinétique mise en jeu. La densité du réseau conditionne la totalité des propriétés biologiques fondamentales de l'élément liquide. Le terme d'élément prend ici toute sa signification, en désignant la substance elle-même : l'eau – H₂O des chimistes – et son support, qui en constitue l'âme. C'est la modification ou la destruction de cette texture par stagnation qui suscite les modifications ioniques, électroniques et osmotiques précédemment définies ; c'est la reconstitution de cette texture par le mouvement qui régénère l'eau et lui rend les propriétés perdues.

Finalement, l'eau, l'air, le sol, le feu, la sève des végétaux, le sang, sont des éléments structurés, à l'image de l'univers. Cette structure, qui canalise la mystérieuse force vitale, n'est vraisemblablement autre que celle de l'éther, inconnue à ce jour. »

En dehors des eaux de sources parfaites, il sera possible d'obtenir une eau convenable en associant trois procédés : la filtration, la dynamisation et la revitalisation. On pourra, par exemple, filtrer l'eau d'adduction par osmose inverse ou bien récupérer, puis filtrer l'eau de pluie, mais il ne faudra pas oublier, ensuite, de redonner à l'eau sa structure initiale pour lui permettre de vibrer en harmonie avec toutes les influences cosmiques, à l'aide d'une dynamisation convenable (tourbillons, magnétisme, onde de forme, aimant, quartz...) et d'une bonne vitalisation avec **un produit vivant** adapté (jus de citron, vinaigre bio, graines germées...). C'est ainsi que seront réunies les meilleures garanties pour une bonne assimilation de l'eau par l'organisme⁴⁵.

L'eau a une telle importance pour préserver la santé que le bon choix est indispensable. C'est ce que recommandait Louis-Claude Vincent en 1952⁴⁶ : « L'eau est comme la langue d'Esopo, c'est la **meilleure** et la pire des choses. C'est la meilleure des choses lorsqu'elle est **réellement** et **complètement** bonne, c'est-à-dire intégralement potable. C'est alors la santé et la vie. Sinon, elle devient source de toutes les maladies, comme Louis Pasteur l'affirmait en disant que 90 % des maladies provenaient de l'eau. » Puis, il précisait, en 1975 : « La santé sera et subsistera si l'équilibre bioélectrique est maintenu par l'usage « total » (boisson et cuisson), abondant et compensateur d'une eau ultra-pure et silicée, disposant de ce fait d'un très grand pouvoir diurétique⁴⁷. »

Il pourra donc être utile d'ajouter **périodiquement** dans un litre d'eau, une infusion de prêle ou d'ortie, pour bénéficier de l'apport bienfaisant de la silice.

En définitive, selon la bioélectronique, l'eau de boisson devrait être pure, dynamisée et

vitalisée. Ces trois notions fondamentales sont soit controversées (pureté), soit totalement ignorées (dynamisation et vitalisation) par les services officiels chargés de la distribution de l'eau. Il est vrai que leur problème principal est moins celui de la qualité de l'eau à produire que celui de la quantité d'eau à vendre, puisque 92 % de la production est destinée à l'agriculture et à l'industrie⁴⁸.

7 - Mesures bioélectroniques d'eaux de source

Les eaux de boissons favorables à la vie doivent avoir un pH entre 6 et 7, le rH₂ entre 25 et 28 et une résistivité supérieure à 6 000 Ω, c'est-à-dire contenir moins de 120 mg de résidus secs par litre. Ces eaux sont rares en France, mais ce sont les seules valables pour la santé, puisqu'elles favorisent l'élimination des toxines et qu'elles protègent l'organisme des variations cosmiques suroxydantes (périodes de canicule par exemple...).

Ces eaux pures et biocompatibles sont issues exclusivement des terrains granitiques ou volcaniques (Ariège, Bretagne, Vosges d'Alsace et Massif Central).

En France les meilleures sont les suivantes :

- 1 – **Mont Roucous, des Monts de Lacaune (Tarn)** : 19 mg de résidus secs par litre d'eau ;
- 2 – **Montcalm, des Monts de l'Ariège** : 28 mg par litre, et Vallon dans les Vosges : 30 mg par litre ;
- 3 – **Isabelle et Monts d'Arrhée, Finistère (55 mg/l). Grand Barbier et Volvic, Auvergne (56 et 130 mg/l).**

Voici les mesures de quinze eaux de sources parmi les plus connues :

Mesures et bioélectronigramme de quinze eaux de sources

Eaux minérales	pH	rH ₂	rô	résidus	Qualité selon la BEV
Mont Roucous (source)	5,7	27,7	36 000	19	Excellente eau de haute résistivité
Mont Roucous (4 mois)	6,2	27,7	23 000	23	Excellente eau, malgré une perte de qualité
Montcalm à Auzat (05)	6,5	27,2	20 000	28	Excellente eau, très diurétique
Valon à Metzeral (68)	6,6	27,9	18 000	30	Très bonne qualité de l'eau
Monts d'Arrhée (29)	6,7	28,6	13 600	54	Très bonne qualité de l'eau
Grand Barbier (63)	6,9	27,2	8 000	56	Eau de bonne qualité
Volvic (63)	7,5	28,7	6 700	130	Eau satisfaisante périodiquement
Évian	7,3	29,8	1 852	420	Eau assez médiocre, malgré sa réputation
Vittel	7,7	30,3	960	1 100	Eau trop chargée en électrolytes
Hépar	7,8	31,0	320	2 650	Eau beaucoup trop chargée en électrolytes
Contrex	7,5	30,4	380	2 450	Eau beaucoup trop chargée en électrolytes
Perrier	6,2	25,0	1 800	520	Eau médiocre pour un usage continu
Badoit	6,5	28,0	560	1 300	Eau médiocre pour un usage continu
Vichy (source)	6,8	16,0	140	3 300	Eau thérapeutique bonne au griffon
Vichy (bouteille)	7,8	26,0	160	3 400	Eau beaucoup trop chargée en électrolytes

⁴⁴ Jeanne Rousseau : « L'eau de Jouvence », 1976, article réédité dans *Sources Vitales* n° 3, p. 18 et 20.

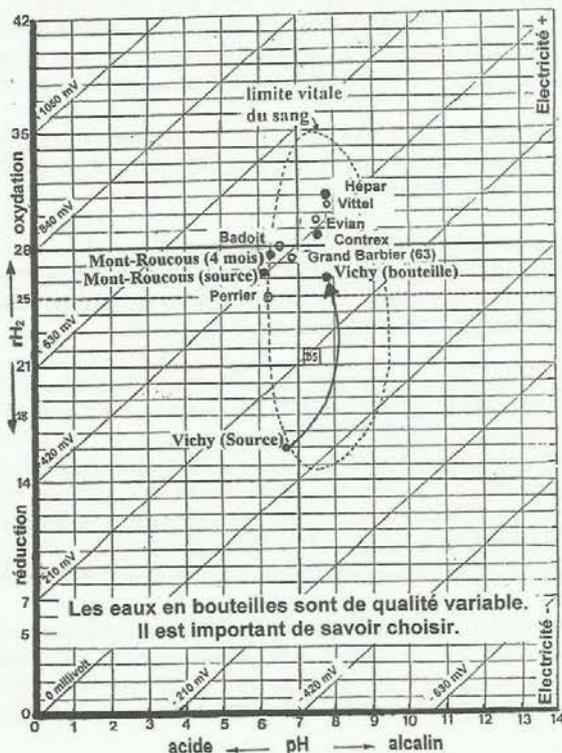
⁴⁵ Nadette et Richard Haas : *Purifiez votre eau de table, la santé à 100 %*, Éditions Trajectoire, Paris, 2008.

⁴⁶ Louis-Claude Vincent : « L'eau source de santé ou de maladies », 1952, *Sources Vitales* n° 1, p. 14 et 15.

⁴⁷ Louis-Claude Vincent : « Eau, santé et modernisme », 1975, *Sources Vitales* n°4, p. 20.

⁴⁸ Voir pour compléments les *Sources Vitales* n°s 28, 35, 36, 43, 48 et 52.

Bioélectronigramme de quinze eaux en bouteilles



Les eaux supérieures à 200 mg/l ne devraient pas être consommées tous les jours, mais seulement de manière épisodique ; celles dépassant 500 mg/l, qui sont pourtant très nombreuses, ne devraient pas être utilisées comme boisson.

Précisons, enfin, que la mise en bouteille fait perdre à l'eau ses propriétés initiales. L'eau s'oxyde, s'alcalinise et se minéralise. L'eau a perdu sa structure, elle est devenue une eau morte. Avant d'être bue, elle devrait être dynamisée, comme le préconise Jeanne Rousseau, en créant un tourbillon par une mise en mouvement, à l'aide d'une cuillère en bois ou en imitant une cascade, pour oxygéner l'eau en la versant d'une certaine hauteur dans la carafe ou dans le verre.

8 - Conditions d'une bonne hydratation

Une bonne hydratation rationnelle repose sur quatre actions essentielles : bien choisir, répartir, préparer et humaniser.

– **Choisissez** bien sûr d'abord une eau pure peu minéralisée, dont le résidu sec est inférieur à 80 mg/litre. Dans l'idéal, cette eau de qualité devrait être améliorée pour la

rendre plus assimilable par un procédé de dynamisation (vortex, par exemple) et une revitalisation (quelques gouttes de citron, par exemple). L'eau pure et naturelle est le meilleur des dépuratifs pour le sang et le plus efficace des détersifs pour les organes (intestins, reins et vessie), surtout si on ajoute un dissolvant comme le jus de citron. Par ce moyen, les toxines et les urates dissous pourront s'évacuer facilement par les reins.

– **Répartissez**, tout au long de la journée, la ration conseillée d'un litre et demi (eau et infusions). Pensez à boire souvent de petites quantités d'eau et, de préférence, lorsque l'estomac est vide, ce sera plus efficace.

Prise à jeun, au lever et entre les repas, l'eau pure ou l'eau fruitée (eau + jus de fruits) préserve la bonne fluidité sanguine, gage de vitalité. Un verre d'une bonne eau fraîche ou fruitée, pris vingt minutes avant les repas, constitue **le meilleur des apéritifs**, en favorisant l'hydratation convenable des cellules de l'estomac.

Pour accompagner les repas, l'eau (pure ou additionnée de jus de citron) est valable, à la seule condition de boire de petites quantités. En revanche, deux erreurs qui produisent des effets déplorables sur la santé devraient être évitées :

- boire beaucoup en mangeant perturbe et ralentit toujours la digestion, en raison de la dilution des sucs gastriques qui entraîne des fermentations putrides causées par les protéines mal digérées. C'est une des causes des ballonnements désagréables ;
- boire des eaux minérales alcalines (Vichy, Vals, robinet...) est néfaste, car ces eaux neutralisent les sécrétions acides, indispensables à la digestion des protéines.

Le choix pourrait être, par exemple, de boire 10 verres de 15 centilitres par jour : le matin à jeun, à 10 h, à 11 h et 20 minutes avant le repas de midi, puis dans l'après-midi, un verre en fin de digestion vers 17 h, un autre à 18 h, enfin un verre vingt minutes avant le repas du soir et un dernier au coucher. Contentez-vous d'un verre seulement par repas.

– **Préparez** votre eau avant de la boire joue un grand rôle dans son assimilation. Ainsi, l'eau devrait d'abord être **aérée** en la versant de très haut pour qu'elle tourbillonne dans la carafe, puis dans le verre. Certains suggèrent, pour la rendre mieux assimilable, de l'exposer au soleil (ou à sa lumière) quelques minutes dans une carafe en verre avant de la boire. D'autres proposent de la magnétiser, en maintenant le verre d'eau, une minute entre les mains ou bien d'utiliser un « dynamiseur »⁴⁹.

– **Humanisez** enfin cette eau de qualité, car elle est encore étrangère à votre organisme. Buvez lentement par petites gorgées, dont vous garderez le contenu quelques secondes dans la bouche pour bien enrober de salive toutes les molécules d'eau. En buvant l'eau avec votre conscience, en la savourant et en vous réjouissant, vous améliorerez davantage son assimilation et par conséquent l'hydratation de votre corps. Consommée ainsi, l'eau (pure ou fruitée) est digeste et passe en quelques minutes de la bouche dans la vessie, après avoir traversé, grâce au sang, la totalité des organes⁵⁰.

L'importance humaine de l'eau ne doit pas faire oublier son rôle pour la vie terrestre. C'est ce que rappelait Jeanne Rousseau en 1962 : « L'eau, agent récepteur de l'énergie cosmique dont elle assure le relais et la transmission par ses potentiels ioniques et électroniques, assure aussi, à elle seule, le passage du stade minéral inerte au stade organique vivant, sous ses formes les plus rudimentaires⁵¹ ».

⁴⁹ Voir pour compléments les *Sources Vitales* n° 48 et 76 avec les articles de Richard Haas et d'Alain Voyeau.

⁵⁰ L. G. Rancoule : « L'eau de boisson, facteur de santé », *Sources Vitales* n° 22, p. 24-27.

⁵¹ Jeanne Rousseau : « Énergie et matières », 1962, réédité dans *Sources Vitales* n° 3, p. 16.

9 - Un facteur essentiel de santé

Finalement, le problème est simple à résoudre. Puisque le sang est composé en majeure partie d'eau (92 %), il est indispensable d'en consommer beaucoup pour préserver la fluidité sanguine. On peut varier le contenant : les légumes crus et cuits, les soupes copieuses, les fruits crus, **bien mâchés**, les compotes peu cuites et **non sucrées**, les jus frais (fruits et légumes), les boissons fruitées préparées à froid, pour éviter la destruction par la chaleur des principes actifs (diastases, vitamines, flavonoïdes, oligo-éléments...).

L'hydratation rationnelle proposée d'après la bioélectronique ne prétend pas, bien sûr, résoudre tous les problèmes de santé. En revanche, elle peut apporter une solution rapide à de nombreux maux et surtout améliorer facilement le bien-être de tous.

Car, pour Louis-Claude Vincent, l'eau pure peu minéralisée représente la base primordiale et essentielle de la santé. Et il ajoute, avec lyrisme : « C'est elle, en effet, qui a créé la Vie et sa mission est de la conserver. Sans elle, au premier plan, rien d'autre n'est possible, rien n'est valable. **Le culte de l'eau pure** fut le premier culte des hommes, car s'était celui de la Vie et de la santé [...] ». Puis il ajoute : « L'humanité ne pourra jamais se passer de l'eau pure, celle qui fut appelée, au cours des millénaires l'eau vitale, l'eau céleste (Chaldée et Aryens), l'eau de Jouvence (Chinois), l'eau sacrée (Madagascar), l'eau divine (Incas) et l'eau néphrétique (Aztèques). Ces « eaux miraculeuses » dans le monde se trouvent toujours en terrain granitique, acide, jamais en terrain calcaire⁵² ! »

Et Jeanne Rousseau confirmait, elle aussi, cette réalité, dans l'article publié en 1976⁵³ : « Au cours des âges, sous la divergence des rites, le culte des eaux vives et jaillissantes apparaît comme un point commun à la totalité des civilisations anciennes. Associée par toutes les traditions à la création de l'univers, l'eau, sous les symboles les plus variés, fut, en effet, considérée comme source de toute vie dispensatrice d'équilibre, de force, de santé, génératrice de pureté, de beauté, de jeunesse, voire d'immortalité ».

Oui, l'eau est bien un facteur essentiel de santé que nous devons utiliser tous les jours de notre vie, pour qu'elle soit la plus heureuse et la plus longue possible.

⁵² Louis-Claude Vincent : « Les quatre conditions de la santé », *Sources Vitales* n° 16, p. 3.

⁵³ Jeanne Rousseau : « L'eau de Jouvence », 1976, article réédité dans *Sources Vitales* n° 3, p. 18 et 20.

Chapitre 6

Importance de bien choisir les boissons autres que l'eau

« Je peux témoigner que les cures de jus frais de légumes et de fruits m'ont permis de prolonger ma vie, en bonne santé, jusqu'à 100 ans ! »

Docteur Norman W. Walker

Sommaire

- 1 – Le bon choix des boissons
- 2 – Les boissons industrielles
- 3 – Les véritables boissons de santé
- 4 – Les cures de jus de fruits
- 5 – Les cures de jus de légumes
- 6 – Les jus lacto-fermentés
- 7 – Valeur des plantes médicinales
- 8 – Intérêt des boissons alcoolisées
- 9 – Des boissons utiles pour la santé

Au cours de sa longue et belle vie de centenaire, le **docteur Norman W. Walker** a démontré que la longévité et la santé pouvaient se trouver réunies. Il fut la preuve bien vivante que l'on peut conquérir une vie plus longue et plus saine grâce à un régime alimentaire approprié, un état mental convenable (sans stress), une hygiène de vie raisonnée et un lieu de vie tout à fait sain.

Il a consacré sa vie à la recherche de solutions naturelles, ayant pour but d'accroître la longévité tout en évitant les risques de maladie. Parmi celles-ci figurent :

- en 1910, la découverte de la valeur thérapeutique des jus frais de légumes et de fruits ;
- en 1930, la mise au point de l'extracteur Norwalk par trituration et pressage hydraulique.

Il a écrit plusieurs ouvrages et nous proposons trois extraits du livre publié en 1999.

« Les jus frais et crus sont indispensables en complément de n'importe quel régime alimentaire, car ils fourniront au corps les éléments vivants et les vitamines absentes des aliments cuits et transformés. [...] Leur efficacité (thérapeutique) réside dans le fait qu'en séparant l'eau distillée et les éléments minéraux des fibres contenus dans les végétaux, on obtient un aliment liquide d'une digestibilité quasi instantanée [...].

Ne pas oublier que les jus de légumes sont des bâtisseurs du corps, alors que les jus de fruits en sont les nettoyeurs. Les premiers présentent une proportion élevée d'éléments protéiniques comparés aux seconds qui ont un pourcentage plus fort en glucides. Les jus sont la nourriture la plus parfaite dont nous disposons. Si nous en prenons toute la vie, nous aurons la chance de vivre plus longtemps en meilleure santé. »

Le docteur Walker fut, sans aucun doute, l'un des premiers et des plus grands nutritionnistes du xx^e siècle. Je suis heureux de lui rendre ici, un hommage mérité⁵⁴.

1 - Le bon choix des boissons

D'après la plupart des dictionnaires, « les boissons sont des liquides qui ont pour fonctions principales de désaltérer ou de rafraîchir ». Cette définition est insuffisante, car les boissons permettent aussi de procurer du plaisir et de détériorer ou de préserver la santé.

Le marché des boissons, autre que celui de l'eau, représente un secteur économique florissant. Malheureusement, dans ce domaine, le meilleur côtoie souvent le médiocre et même parfois l'exécrable ! En effet, parmi ces boissons, certaines ont des vertus nutritionnelles ou tonifiantes reconnues, d'autres sont simplement agréables au goût, mais quelques-unes sont nocives et à rejeter puisqu'elles apportent de graves inconvénients. Le bon choix est donc nécessaire.

Pour la bioélectronique, les boissons ont des caractéristiques défavorables ou favorables à la santé, en fonction des mesures (pH, rH₂ et r δ). Comparons, sur ce sujet, les boissons industrielles et celles que nous pouvons qualifier de boissons de santé.

2 - Les boissons industrielles

Les jus de fruits, les boissons sucrées ou aromatisées (fruits, thé...), les sodas et les sirops sont de plus en plus consommés par les Français en raison de la médiocrité de l'eau du robinet, souvent de goût détestable et de la publicité qui en favorise les ventes. Mais, peut-on vraiment en boire tous les jours sans inconvénients pour la santé ?

Les jus de fruits et les boissons aux fruits

Les jus vendus dans le commerce sont obtenus à partir de fruits frais. Ils sont purs ou dérivés de jus de fruits concentrés ou reconstitués, puis ils sont pasteurisés pour éviter la fermentation, c'est à dire éviter la transformation du sucre en alcool.

⁵⁴ D^r Norman W. Walker : *Votre santé par les jus frais de légumes et de fruits*, Éditions d'Utovie, 1999, p. 128, prix : 19 €. (port compris), achat par correspondance : Société Davidson, Château de Vèzes, 12800 Tauriac-de-Naucelle.

Le jus de fruits désigne, d'après la législation, la production naturelle du jus d'un fruit sans aucun ajout (eau, sucre, additif ou alcool). Sa teneur en glucides est celle du fruit d'origine. Exemples (pour 100 grammes) : raisin 17 g, ananas 12, pomme 12, orange 10.

Les autres boissons aux fruits sont des jus additionnés d'eau. Ainsi, les nectars contiennent 50 % de jus, les boissons au jus de fruits comme Oasis en contiennent 20 % et les boissons aux fruits, seulement 12 % ! Le reste est de l'eau, du sucre, des acides (citrique et ascorbique), de la pulpe et des arômes, pour donner l'illusion (visuelle et gustative) du fruit⁵⁵. Elles sont souvent gazéifiées au gaz carbonique pour accentuer la sensation de fraîcheur et atténuer le goût sucré (18 grammes de sucre par verre).

Finalement, à part les jus de fruits, les boissons aux fruits n'ont pas d'intérêt. Mieux vaudrait diluer les jus de fruits avec une bonne eau, pour avoir une boisson convenable.

Les boissons gazeuses : de l'eau sucrée gazéifiée

Les boissons gazeuses ont la faveur des consommateurs jeunes, surtout en été. Elles sont très chères et présentées en divers conditionnements (verre, aluminium, plastique), aux couleurs vives, pour stimuler le désir d'acheter.

Ces boissons contiennent principalement de l'eau, du sucre pour créer l'appétence, et divers produits : des acides pour la conservation et le goût (acide citrique, benzoïque, tartrique...), des colorants et quelques autres additifs. En règle générale, elles devraient être évitées, car leur concentration en sucre contribue à épuiser le pancréas (conduisant au diabète) et à favoriser la prise de poids (augmentant le risque d'obésité). Les plus consommées dans le monde sont les boissons à base de cola (Pepsi et Coca).

– **Le coca-cola** est de l'eau très sucrée (110 grammes par litre ou un édulcorant chimique) gazéifiée au gaz carbonique pour atténuer la douceur. On trouve aussi : du caramel (pour la couleur), de la caféine (mais il existe un coca sans caféine), et surtout de l'acide phosphorique (un excitant notoire du système nerveux) et des extraits végétaux (composition soi-disant « secrète »). Le pH (potentiel hydrogène) est très acide à 2,4 ! Une canette contient 35 milligrammes de caféine (soit une demi-tasse de café fort) !

– **Les bitters et les tonics** contiennent de l'eau, du sucre et des essences d'oranges amères ou des écorces de citron et de l'extrait de quinquina⁵⁶.

– **Les limonades** contiennent de l'eau, du sucre, du gaz carbonique et les sodas (Seven Up, Gini) contiennent divers extraits végétaux et une très forte teneur en sucre (80 g).

Précisons, enfin, que les marques signalent la valeur nutritionnelle de leur produit ! Cette information est un abus de confiance, puisqu'il n'y a rien de satisfaisant en terme de santé publique. Les conséquences sanitaires à court terme (digestion perturbée, éructations, excitabilité...) et à plus long terme (prise de poids et diabète infantile en augmentation) de ces boissons devraient être signalées sur chaque bouteille, comme cela a été fait pour le tabac et l'alcool. On cesserait ainsi de tromper le public (jeunes et parents).

Quant aux sirops, ils sont des concentrés de sucre, d'arômes et de colorants qui ne présentent aucun intérêt pour la santé.

⁵⁵ Revue *Que choisir* n° 428 de juillet-août 2005.

⁵⁶ D^r Pierre Dukan : *Dictionnaire de diététique et de nutrition*, Éditions du Cherche-Midi, 1998, p. 48 et p. 319.

Quelques mesures bioélectroniques

Même si toutes les boissons vendues dans le commerce n'ont pu être encore examinées sur le plan bioélectronique, les mesures présentées ci-dessous permettent déjà de se faire une idée objective de la valeur réelle de ces boissons⁵⁷.

Toutes sont acides, la plupart sont oxydées (donc peu ou pas d'électrons) avec une concentration variable en électrolytes. Dans l'ensemble, elles ont peu de valeur. Cependant, trois sont assez bonnes comme boissons désaltérantes et quatre sont convenables.

Boissons	pH	rH ₂	rô	W	Commentaires selon la BEV
Ice tea	2,89	23,0	1 436	186	Assez bien, boisson désaltérante
Vittel arôme fraise	3,61	28,9	1 065	397	Boisson médiocre
Volvic arôme cassis	3,08	27,8	1 552	272	Boisson passable
Grenadine Teisseire diluée	2,73	25,1	1 787	194	Passable selon l'eau de dilution
Pur jus d'orange Joker	3,71	18,4	232	468	Assez bien, boisson vitalisante
Jus d'orange Joker (concentré)	3,79	20,2	281	510	Boisson assez médiocre
10 fruits 10 vitamines Pampryl	3,44	18,9	374	348	Assez bien, boisson vitalisante
Jus pomme U (concentré)	3,61	25,5	428	702	Boisson très médiocre !
Limonade	3,41	22,7	1 923	115	Assez bien, boisson désaltérante
Pepsi Cola	2,40	21,2	1 282	184	Médiocre à long terme, trop acide
Jus d'orange éco Leclerc	3,55	18,7	289	405	Assez bien, boisson vitalisante
Jus de pomme bio (bouteille)	3,89	21,5	389	422	Boisson passable
Jus de pamplemousse (bout.)	3,00	17,1	296	364	Assez bien, boisson vitalisante
Jus de raison rouge (bio)	3,24	21,3	395	486	Boisson passable
Jus de mandarine (bio)1065	4,00	17,5	254	313	Assez bien, boisson vitalisante

Ces boissons chères ont beaucoup d'inconvénients. Il faut donc redonner aux enfants, dès le plus jeune âge, le goût et le plaisir de boire simplement une eau de qualité (pure et peu minéralisée).

3 - Les véritables boissons de santé

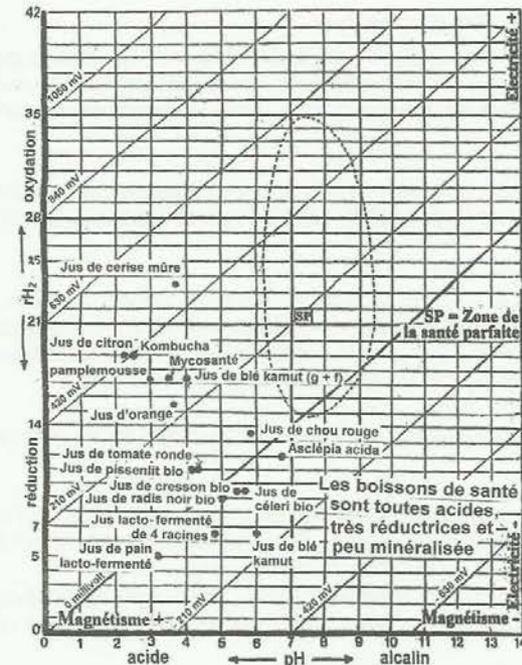
Une des bonnes habitudes pour préserver la santé est de boire beaucoup pendant la journée, pour remplacer l'eau vitale perdue par la transpiration, la respiration et les éliminations. L'intérêt des boissons naturelles est d'apporter de l'eau vitale et de l'énergie, grâce aux sucres, aux vitamines et aux minéraux qui sont assimilés rapidement.

Les boissons de santé contribuent ainsi à entretenir, ou même à restaurer, la santé, car elles sont toutes légèrement **acides**, plus ou moins **réductrices**, **peu minéralisées** et pourvues de bonnes propriétés antioxydantes (chargées en électrons disponibles).

Exemples de mesures bioélectroniques de dix-sept boissons de santé⁵⁸

Boissons de santé	pH	rH ₂	rô	E mV	W en µW	Commentaires
Jus d'orange	3,7	15,5	384	241	151	Tonique et vitalisant
Jus de citron	2,3	19,0	204	425	885	Dépuratif et minéralisant
Jus de pamplemousse	3,0	17,1	296	329	366	Tonique et vitalisant
Jus de cerise mûre	3,7	23,4	454	470	486	Vitalisant et dépuratif
Jus de chou rouge	5,9	13,6	135	54	21,6	Vitalisant et minéralisant
Jus de tomate ronde	4,3	11,0	271	68	17,1	Vitalisant et minéralisant
Jus de blé Kamut	6,0	6,7	250	-157	94	Excellent concentré de vie
Jus de blé Kamut germé et fermenté	4,0	17,1	564	269	129	Diurétique et vitalisante
Jus de céleri bio	5,7	9,5	75	-56	-42	Vitalisant et minéralisant
Jus de cresson bio	5,5	9,5	97	-44	-20	Vitalisant et minéralisant
Jus de radis noir bio	5,0	9,0	108	-30	-8	Très bon potentiel vitalisant
Jus de pissenlit bio	4,2	11,0	164	77	36	Bon facteur minéralisant
Asclépias acida	6,8	12,0	250	-47	-8	Bon potentiel vitalisant
Jus lacto fermenté de 4 racines	4,9	6,5	280	-98	-34	Très fort potentiel vitalisant
Jus de pain lacto-fermenté	3,1	5,0	3000	-35	-1	Très fort potentiel revitalisant
Boisson de Kombucha (moyenne)	2,5	19,0	1000	414	171	Vitalisant et dépuratif
Boisson de Mycosanté (moyenne)	3,3	17,5	875	322	118	Bon potentiel vitalisant

Bioélectronigramme de plusieurs boissons de santé



⁵⁸ Alain Voyeau a fait six mesures, Sources Vitales n° 52, p. 10. Philippe Ferrand : « Le blé », Sources Vitales n° 48, p. 22. Jocelyne Albert-Gervais : « Le Kombucha et le Mycosanté », Sources Vitales n° 48, p. 10-14. Louis-Claude Vincent a mesuré l'asclépias et j'ai mesuré les six autres jus.

⁵⁷ Les mesures bioélectroniques ont été réalisées par Laurence Gallais (8) et Alain Voyeau (7).

En dehors de l'eau de qualité – la seule vraiment indispensable –, les autres boissons bénéfiques sont regroupées en cinq catégories : les jus de fruits frais, les jus de légumes et les jus lacto-fermentés. Les infusions de plantes et les vins seront examinés ensuite.

4 - Les cures de jus de fruits

Les fruits constituent l'une des bases de l'alimentation favorable à l'être humain. Sous forme de jus frais, ils représentent une manière efficace et simple d'améliorer la santé pour un prix abordable, même en production biologique.

Choix des fruits pour l'extraction des jus

Les fruits juteux contiennent 85 à 95 % d'eau. Ils sont intéressants pour leur composition (vitamines, glucides...) et pour les mesures bioélectroniques (pH entre 3,5 et 6 – rH₂ entre 15 et 27). Du moins au plus juteux on trouve : raisin, framboise, cerise, prune, poire, abricot, pomme, ananas, orange, fraise, pomelos, pêche, citron, groseille, melon, pastèque... Ce sont ces fruits que l'on utilise préférentiellement pour en extraire le jus.

Les fruits gras (avocat, amande, olive) et les fruits très sucrés (bananes, dattes...) contiennent moins d'eau et sont donc moins intéressants dans ce domaine. Les jus de fruits sont extraits au presse-citron (pour les agrumes), au robot ménager, mais l'idéal est d'utiliser une centrifugeuse ou même mieux, un extracteur, afin d'obtenir le plus de jus⁶⁰.

Valeur thérapeutique des jus

Dans une perspective de santé, les jus de fruits frais sont intéressants puisqu'ils peuvent être utilisés pour assumer trois objectifs : la désintoxication, la revitalisation et la prévention, de manière quotidienne ou sous forme de cures périodiques⁶⁰.

Désintoxication

Il s'agit de nettoyer les humeurs (sang, lymphe) et d'ouvrir les émonctoires pour éliminer des toxines et préserver l'homéostasie, c'est-à-dire la constance du terrain bioélectronique de bonne santé.

On conseille généralement :

- pour le foie (épuration) : fraises, cerises, groseilles, pomelos, pomme ;
- pour la vésicule biliaire (purgation) : raisin, tomate, citron, pomme, prune, poire ;
- pour les reins (calcul, acide urique) : raisin, tomate, citron, cerise, fraise, pêche, kiwi ;
- pour l'intestin (laxatif) : cerise, prune, raisin, groseille, melon ;
- pour la peau : citron, fraise, pomme ;
- pour les vaisseaux sanguins (sclérose) : citron, prune, raisin, pomme, tomate, kiwi.

Revitalisation

Le but est d'apporter des nutriments indispensables, mais aussi de l'eau vitale filtrée. Vous augmenterez ainsi votre capacité d'énergie. Tous les fruits sont utiles car ils sont très riches en vitamines, flavonoïdes et sels minéraux :

- vitalisation : pamplemousse, mandarine, poire, prune, ananas, framboise, citron, kiwi ;
- minéralisation : abricot, cerise, fraise, raisin, ananas, framboise, citron, orange, groseille.

Prévention

Dans un but de prévention, vous pouvez choisir à chacune des saisons, des fruits bien mûrs, pour faire 1 à 3 jours de monodiète (aux fruits ou aux jus frais)⁶¹.

Exemples de cocktails de santé

Dès que vous serez habitué(e) au jus d'un seul fruit frais, vous pourrez réaliser des mélanges de plusieurs jus, sous forme de duos et de cocktails savoureux ou bien, des boissons aux fruits en mélangeant des fruits avec un peu d'eau dans le mixer ou le robot. Laissez aller votre imagination et décidez les verres (feuille de menthe, rondelle de citron).

Lavez, essuyez, puis égrappez ou épilchez les fruits avant de les presser. Sucrez au fructose si nécessaire (pour les enfants) et régalez-vous⁶².

- Duos très simples :**
- Orange et carotte
 - Kiwi et citron
 - Pamplemousse et fraises
 - Pomme et orange

Exemples de cocktails plus élaborés :

- Toniques :**
- 1 pomme et 3 cuillerées à soupe de cassis
 - 1 pomme et 2 grappes de raisin
 - 2 pêches et 6 prunes
 - 1 orange et 20 groseilles
- Minéralisants :**
- 20 cerises et 10 fraises
 - 6 abricots, 2 pêches, 1/2 citron
 - 20 cerises, 1 pomélo, 1/2 citron
 - 2 poires et 3 cuil. à soupe de myrtilles ou mûres
- Revitalisants :**
- 2 poires et 1 coing
 - 1 orange et 1/2 citron
 - ou
 - 2 pommes acides et 2 poires
 - 1/2 pomélo et 1/2 citron
- Apéritifs :**
- 30 cerises et 1/2 citron
 - Grains de raisin, framboises et mûres (quantité égale) et 1/2 citron
 - 20 fraises et 1/2 citron
 - Grains de raisin, cassis, myrtilles (quantité égale) et 1/2 citron

Les boissons aux fruits secs

Ces boissons, simples à faire, sont nutritives et faciles à digérer. On peut utiliser tous les fruits secs (noisettes, amande...) et même ajouter des graines oléagineuses (tournesol, sésame...). La plus agréable de ces boissons est le lait d'amandes⁶³.

La peau des amandes, amère et dure, peut être enlevée facilement en plongeant les amandes quelques secondes dans l'eau bouillante. On peut aussi les enlever en filtrant la pulpe. Pour deux personnes, mettez une tasse d'amandes et quatre tasses d'eau tiède, dans le mixer et mélangez pendant au moins une minute, pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez, si vous voulez, du miel et de la vanille, puis filtrez et dégustez.

Précautions d'emploi des jus de fruits

Les jus de fruits juteux et frais (purs ou dilués) seront d'excellentes boissons, si vous prenez quelques précautions :

⁶⁰ Leslie et Susannah Kenton : *L'alimentation positive par le cru*, Éditions Retz, Paris, 1990, p. 77 et p. 182.

⁶¹ Valérie Duclaval : *Comment retrouver la santé grâce aux jus de fruits et de légumes*, Éditions Denryck, 1995, 76 p.

⁶¹ Jacqueline Jourdan : *Jus de fruits et de légumes*, Éditions. Le Berger Vert, Berger-Levrault, p. 6 et p. 33 à 60.

⁶² Valérie Duclaval : *Comment retrouver la santé grâce aux jus de fruits et de légumes*, Éditions Denryck, 1995, 76 p.

⁶³ Leslie et Susannah Kenton : *L'alimentation positive par le cru*, Éditions Retz, Paris, 1990, p. 77 et p. 182.

- buvez au début de petites quantités (1 à 3 verres de 15 cl par jour) ;
 - avalez lentement par petites gorgées insalivées, à température normale (15 à 18 degrés) ;
 - choisissez de boire avant les repas : le matin à jeun, vers 11 h et vers 17 h.
- Il n'existe pas de contre-indications, sauf pour quelques personnes qui devront agir avec prudence : les diabétiques, les coliteux et les personnes âgées.

5 - Les cures de jus de légumes

Les jus de légumes et les jus d'herbe ont des compositions et des mesures bioélectroniques exceptionnelles (pH entre 4,5 et 6,5 – rH₂ entre 9 et 20). Cependant, leur concentration très élevée et leur goût amer les rendent souvent indigestes. Il est donc nécessaire de les diluer dans de l'eau très pure (50 à 80 %), pour les rendre buvables. On doit différencier ici (du moins au plus réducteur) : les légumes feuilles (salade, céleri...), les légumes racines (carotte, radis...) et les jus d'herbe (céréales ou graines germées).

Les jus de légumes

« Les jus ne sont pas seulement efficaces à cause des enzymes, des minéraux et des vitamines qu'ils contiennent, mais surtout parce que ces nutriments sont utilisables immédiatement ». Cette affirmation de L. et S. Kenton est tout à fait justifiée⁶⁴. Les jus sont en effet, absorbés et assimilés en quelques minutes, c'est pourquoi ils constituent d'excellentes boissons pour donner rapidement de l'énergie.

Lorsque vous faites du jus, mettez des glaçons dans le récipient dans lequel vous le versez, afin de réduire l'oxydation. Vous pourrez ainsi boire le jus immédiatement ou le garder quelques heures dans un thermos contenant de la glace.

Chaque légume a des propriétés efficaces pour différentes affections. Les bienfaits et les goûts des différents jus de légumes se complètent, mais je pense que le meilleur des jus est le mélange carottes et pommes. Cependant, vous pouvez aussi essayer d'autres associations dans les proportions suivantes :

- cinq volumes de jus de carottes pour trois volumes de jus de pommes.
- six volumes de jus de carottes mélangés à un volume de jus de betteraves et trois volumes de jus de concombres.
- cinq volumes de jus de carottes avec deux volumes de jus de chou et trois volumes de jus de céleri.

Pour obtenir une boisson énergétique et délicieuse, vous pouvez ajouter à vos mélanges de jus, en les centrifugeant, un ou plusieurs des quatre compléments suivants :

- un peu d'herbe fraîche (persil, cresson, menthe, ciboulette, basilic),
- une poignée de fruits oléagineux (tournesol ou amandes sans la peau),
- une ou deux tomates bien mûres et une poignée de graines germées (alfalfa, radis).

Quel appareil choisir pour obtenir des jus de qualité ? Le D^r Nicolas Le Berre, spécialiste de la question donne un avis précieux : « La centrifugeuse peut être utile pour la période

de découverte, mais pour une consommation régulière, investissez dans un extracteur de jus pour obtenir plus de jus et, surtout, dans de meilleures conditions, car ici les cellules végétales sont beaucoup mieux ouvertes et les fibres mieux pressées⁶⁵. »

Les jus d'herbes et de graines germées

Les jus d'herbes ou de graines germées sont particulièrement riches en minéraux (calcium, magnésium), en anti-oxydants, en chlorophylle, en vitamine C et en enzymes efficaces pour assainir le milieu intestinal. Les plus connus sont les jus d'herbes de blé ou d'orge, mais les jus de graines germées de luzerne ou de radis sont aussi bons. Vous boirez ainsi à une source de molécules bioactives qui vous donnera beaucoup d'énergie.

Pour réaliser ces jus, un extracteur de jus d'herbe est nécessaire. C'est le cas de « green power », par exemple, qui est également un extracteur de jus de légumes.

6 - Les jus lacto-fermentés

Ces boissons fermentées (jus de pain, jus de légumes, kombucha, kéfir...) sont toutes excellentes en raison de leurs mesures bioélectroniques (pH entre 2,5 et 4 – rH₂ entre 5 et 20), mais aussi parce qu'elles ne contiennent **pas d'alcool**. On peut donc en boire tous les jours sans inconvénients. Ces jus sont de véritables « donneurs de santé ». Ils correspondent à la potion de l'*asclépias-acida*, produite à partir de la fermentation d'une racine qui était utilisée dans les temples de l'antiquité lors des cures annuelles de régénération. Louis-Claude Vincent considérait cette pratique comme capitale⁶⁶ :

« Après le culte de l'eau pure, le culte de l'acide fut aussi, mais en second, celui de la santé. *Asclépias acida* (médecin acide) était le grand secret des Asclépiades, médecins-guérisseurs [...]. Ses mesures bioélectroniques sont excellentes : pH = 6,8 ; rH₂=12 ; E = -40 mV [...]. Nos diverses études démontrent le rôle indispensable de l'acide pour la santé. [...] Le culte de l'acide, c'est-à-dire son utilisation journalière dans l'assiette sous forme de salades acidifiées par vinaigre ou citron (voire moutarde), est une assurance certaine de santé et de longue vieillesse, sans maladie. »

Il existe plusieurs préparations de cette liqueur qualifiée de « divine » dans l'Antiquité, car elle apportait la santé. Voici celle retrouvée par le professeur Vincent dans un vieux traité⁶⁷ : « On exprime le suc de la plante *asclépias acida*, on le filtre ensuite, au moyen d'un tamis en laine de brebis et on le laisse fermenter dans un vase en bois. Ensuite, on le clarifie et on le sert, soit pur, soit mêlé à de l'eau ou à du lait : c'est le soma. »

Toutes les boissons lacto-fermentées ont aussi de bonnes mesures bioélectroniques. C'est le cas des jus de pain et ceux d'une seule racine ou de quatre racines (betteraves, carottes, céleris et radis). L'apport d'enzymes et de vitamines permet de faire d'excellentes cures revitalisantes pour vos intestins, en prenant un verre de jus tous les matins vers 10 h, une semaine sur quatre, en lune décroissante (après la pleine lune).

Le jus de pain lacto-fermenté

L'agréable boisson désaltérante, revitalisante et réductrice (rH₂# 5) appelée « jus de pain » est simple à réaliser. Mettez dans 1/8 d'un bocal des morceaux de pain biologique

⁶⁴ D^r Nicolas Le Berre : « Les cures de jus de légumes », *Sources Vitales* n° 52, p. 8-9.

⁶⁵ Louis-Claude Vincent : « Les quatre conditions de la santé », *Sources Vitales*, n° 16, p. 3.

⁶⁷ Louis-Claude Vincent : *Le paradis perdu de Mu*, tome 1, p. 292.

⁶⁴ Leslie et Susannah Kenton : *L'alimentation positive par le cru*, Éditions Fretz, Paris, 1990, p. 77 et p. 182.

complet au levain (même rassis) et complétez avec 7/8 d'eau de source pure. Laissez fermenter sept à quinze jours. Vous pouvez boire le matin 5 cl de jus pur ou coupé avec un peu d'eau. Si le pain est moisi, le rH₂ devient hyperréducteur (proche de 0).

Le jus de graines lacto-fermentées

Le jus de graines lacto-fermentées, appelé aussi « Réjuvélac » (qu'on peut traduire par « lait de jouvence ») a de bonnes mesures bioélectroniques avec, notamment, un rH₂ de 17. D'après Philippe Ferrand, ce jus serait un ancêtre de la cervoise bretonne et il en propose une recette simple : « mettre dans un bocal 1/3 de blé germé de deux à trois jours et 2/3 d'eau de pluie. Fermer par un tissu aéré. Laisser fermenter 24 à 48 heures. Filtrer. Le même blé peut être utilisé trois fois. Rajouter chaque fois 2/3 d'eau et laisser fermenter 24 heures⁶⁸. »

Le kéfir de fruits

Le kéfir de fruits est une boisson acidulée, légèrement gazeuse et peu alcoolisée (moins de 1°) originaire du Caucase. On trouve en France des ferments pour kéfir vendus dans les pharmacies. L'adaptation des ferments aux sucres est importante. Des grains obtenus à partir de kéfir de lait, qui utilise le lactose, ne pourront fermenter ni le fructose des fruits ni le saccharose ajouté.

Dans le kéfir de fruits, les ferments ont l'aspect de cristaux. Pensez à jeter chaque jour une partie des grains fabriqués pour obtenir une fermentation homogène. Il existe plusieurs kéfirs à base de jus de fruits (pomme, raisin, orange, dilués pour moitié d'eau) ou à base d'eau, de sucre et de fruits séchés (figues, raisins). Veillez à ce qu'ils soient biologiques et sans levure, pour éviter un goût désagréable.

Les préparations de l'ancestral kéfir au citron sont nombreuses⁶⁹. Claude Aubert en propose une version simplifiée⁷⁰ : « Dans un bocal à fermeture étanche contenant des grains de kéfir, versez un litre d'eau sucrée avec quatre morceaux de sucre de canne complet. Ajoutez le jus d'un citron non traité ou un citron coupé en huit morceaux. Fermez le bocal et laissez fermenter 24 à 36 heures, à température ambiante. Consommez votre kéfir dans les deux jours, sinon, mettez-le dans des bouteilles hermétiques après avoir enlevé les fruits et le ferment. Au bout de quelques jours, vous aurez un kéfir pétillant très agréable. »

Par sa simplicité de réalisation et son prix de revient très faible, le kéfir de citron est une des boissons quotidiennes les plus utiles, car elle peut contribuer à entretenir la santé de tous les membres de votre famille, des plus jeunes aux plus âgés.

Le kombucha

C'est une boisson lacto-fermentée de thé sucré, mise en symbiose cinq à sept jours avec les micro-organismes d'un champignon appelé « kombucha ». Les qualités du thé, du sucre et de l'eau conditionnent la valeur bioélectronique du breuvage. Jocelyne Albert-Gervais l'a étudié scientifiquement pour créer une variété meilleure : le mycosanté⁷¹.

⁶⁸ Philippe Ferrand : « Les boissons de santé », *Sources Vitales* n° 48, p. 22.

⁶⁹ Marie-Pascale Lepley-Légrand : « Préparez votre propre kéfir de fruits », *Sources Vitales* n° 48, p. 17-18. Les ferments Yalacta (référence grenat A - 0302) peuvent être achetés en pharmacie au prix de 5,58 € le flacon. Laboratoires Yalacta, CGD, 97 rue Général-Moulin - 14000 Caen. Tél. : 02 31 73 33 67 - Fax : 02 31 73 91 44 - E-mail : yalacta@wanadoo.fr.

⁷⁰ Claude Aubert : *Les aliments fermentés traditionnels*, Éditions Terre Vivante, 1992, p. 136.

⁷¹ Jocelyne Albert-Gervais : « Du kombucha au mycosanté », *Sources Vitales* n° 48, p. 10-14.

7 - Valeur des plantes médicinales

La médecine traditionnelle a toujours fait largement usage des propriétés médicinales des plantes pour soigner et concourir à la guérison. La bioélectronique confirme le rôle favorable des plantes pour la santé, puisqu'elles sont, pour la plupart, acides, réductrices et diversement minéralisées (pH entre 3,5 et 7 - rH₂ entre 14 et 22).

Les propriétés bioélectroniques des plantes sont les suivantes :

- les **plantes réductrices** sont antioxydantes, relaxantes et revitalisantes ;
- les **plantes acides** sont diurétiques, antiseptiques et dépuratives ;
- les **plantes chargées en minéraux** (rô < 150) sont minéralisantes et équilibrantes ;
- les **plantes peu minéralisées** (rô > 250) favorisent les éliminations.

Parmi les quinze plantes mesurées avec le bioélectronimètre, les trois plus intéressantes sont les plantes proches du trapèze vital : ortie et myrtille (pour hommes, femmes et vieillards) et sauge (pour les femmes), puis romarin, prêle et aubépine.

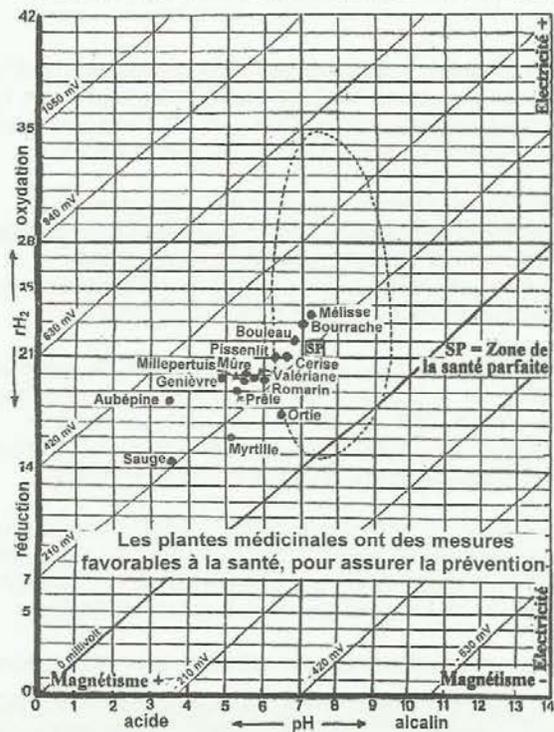
Ces six plantes ont des propriétés si étendues qu'elles peuvent être utilisées souvent et sans danger. Les trois plantes reines sont l'ortie, la myrtille et la sauge.

Pour la préparation des infusions ou des décoctions, pensez à choisir une eau de grande pureté. Comme pour les légumes, veillez à consommer des plantes garanties biologiques pour éviter d'absorber les traitements chimiques utilisés par la production industrielle et les traitements ionisants souvent employés dans la grande distribution.

Mesures bioélectroniques de quinze plantes médicinales

Plantes	pH	rH ₂	rô	E (mV)	W	Commentaires
Ortie	6,5	17,5	110	133	160	Très bonne, calmante et minéralisante
Myrtille	5,1	16,0	1050	172	28	Excellente, diurétique et relaxante
Sauge	3,7	14,5	238	210	185	Très bonne diurétique et relaxante
Prêle	5,3	19,0	80	248	769	Bonne, calmante et très minéralisante
Romarin	6,0	19,6	173	225	293	Bonne, vitalisante et équilibrante
Millepertuis	5,4	19,6	189	260	358	Assez bonne, calmante et équilibrante
Aubépine	3,5	18,2	375	331	292	Très bonne, diurétique et calmante
Valériane	5,8	19,9	158	245	380	Assez bonne, calmante, minéralisante
Mélicite	7,2	23,5	167	269	433	Assez bonne, tonique et diurétique
Bouleau	5,5	20,0	219	266	323	Assez bonne, diurétique, équilibrante
Bourrache	7,0	22,0	95	237	591	Bonne, très minéralisante
Genièvre	4,9	19,9	204	299	438	Assez bonne, diurétique et calmante
Mûre	6,8	22,0	800	248	77	Très bonne, excellente diurétique
Cerise (queue)	6,6	21,0	430	231	124	Très bonne, diurétique et dépurative
Pissenlit	6,4	21,0	130	242	450	Bonne et minéralisante

Bioélectronigramme de quinze plantes médicinales



8 - Intérêt des boissons alcoolisées

Certains spécialistes de la santé critiquent la consommation des boissons alcoolisées en raison des risques de dépendance et des graves dangers pour le cerveau, le foie et le système sanguin (accident vasculaire cérébral).

Il est vrai que l'alcoolisme touche 5 millions de personnes en France, mais d'autres spécialistes estiment que ces boissons peuvent être bénéfiques à la santé, si leur consommation répond à trois conditions : être bu au cours des repas, en très petite quantité (un verre par repas) et être de bonne qualité sans produits chimiques (pesticides...).

Dans ces cas de modération et de qualité, ces boissons présentent certains avantages, notamment le vin rouge obtenu à partir de la fermentation de raisins noirs entiers (pulpe, peau et pépins). Les polyphénols qu'il contient (flavonols, anthocyanes, resvératrol) sont de puissants antioxydants qui agissent en synergie avec d'autres polyphénols apportés par l'alimentation végétale (légumes crus, aromates...), mais aussi par le thé vert et même le chocolat. On estime que le vin aurait quatre actions bénéfiques :

- il contribue à la bonne santé cardiovasculaire grâce à son action fluidifiante du sang ;
- il diminue les risques de diabète de type 2 en abaissant le niveau des triglycérides ;
- il réduit les risques de certains cancers (prostate, poumon, sein) et de plusieurs

maladies dégénératives, notamment : Alzheimer, Parkinson (risques diminués de 72 %).

Comme le signale le professeur Fougerousse : « Plus le potentiel oxydoréducteur (rH_2) d'un vin sera faible (proche de 14), plus il sera apte à neutraliser les molécules oxydantes produites dans notre organisme, dont on sait qu'elles sont responsables ou qu'elles aggravent nombre de maladies modernes. »

Ce scientifique souhaite d'ailleurs que tous les vins soient mesurés par la bioélectronique, dans le but de mieux informer le public. Et il ajoute : « Il serait judicieux, pour éclairer le consommateur dans son choix, d'indiquer sur chaque étiquette, non seulement la quantité de polyphénols, mais également la valeur du rH_2 , que nous pourrions appeler « l'indice Vincent⁷². »

André Fougerousse précise, en outre, que les mesures (*in vitro*) de l'activité antioxydante de différents fruits, légumes et boissons riches en polyphénols, ont permis de constater la valeur antioxydante remarquable du vin, puisque « un verre de 15 cl de vin rouge possède une activité antioxydante équivalente à celle de deux tasses de thé noir, quatre pommes, sept verres de jus d'orange, trois verres de jus de cassis, trois verres de bière, dix verres de jus de pomme (longue conservation), 500 g d'oignon et 550 g d'aubergine⁷² ».

Boissons alcoolisées mesurées par la BEV

Les boissons alcoolisées présentent de bonnes coordonnées bioélectroniques acides et réductrices, elles sont intéressantes, en raison des propriétés antioxydantes. Malheureusement, la présence d'alcool impose une consommation **très raisonnable**, car les risques d'accoutumance et les dangers de cirrhose hépatique existent.

Les meilleures de ces boissons concernent les champagnes, les vins rouges et les vins blancs des bonnes années et les vins doux naturels (muscat...), en revanche, on constate, que le Cinzano et le Porto, sont des boissons médiocres. Dommage que Jeanne Calment, qui attribuait sa longévité à son verre de Porto quotidien, n'ait pas su que le muscat avait de meilleures propriétés bioélectroniques. C'est ce que constatait également, avec humour, Laurence Gallais après des mesures comparables d'un muscat de Rivesaltes (rH_2 de 18,2) et d'un Porto blanc (rH_2 de 21,6)⁷³. « Jeanne Calment, qui utilisait le Porto comme élixir de longue vie, ne connaissait sans doute pas la valeur du muscat... Mais, le Porto n'était peut-être pas le seul de ses secrets de jouvence. »

Choisissez, si possible, des productions de qualité biologique ou biodynamique, mais évitez de manière régulière les apéritifs, surtout anisés, à cause de leur potentiel oxydant (rH_2) très élevé. Le cidre et la bière sont des boissons convenables en petite quantité.

Notre pays contient une large proportion de gourmets capables d'apprécier, à juste titre, la qualité gustative d'un bon vin. Ce plaisir, exceptionnel et raffiné, enjolive et égaye les moments de rencontres où chacun peut s'exprimer sur ses propres sensations (visuelles, olfactives et gustatives). Mais, ce besoin légitime de convivialité doit aussi s'accompagner d'une recherche de la qualité et d'une nécessité absolue de la plus stricte sobriété.

En effet, prises en trop grande quantité, les boissons alcoolisées oxydantes sont excitantes et favorisent le **cancer du foie** ($pH = 8,5$ et $rH_2 = 32$) ; les boissons alcoolisées réductrices sont relaxantes mais **favorisent la cirrhose** ($pH = 6,8$ et $rH_2 = 20$) !

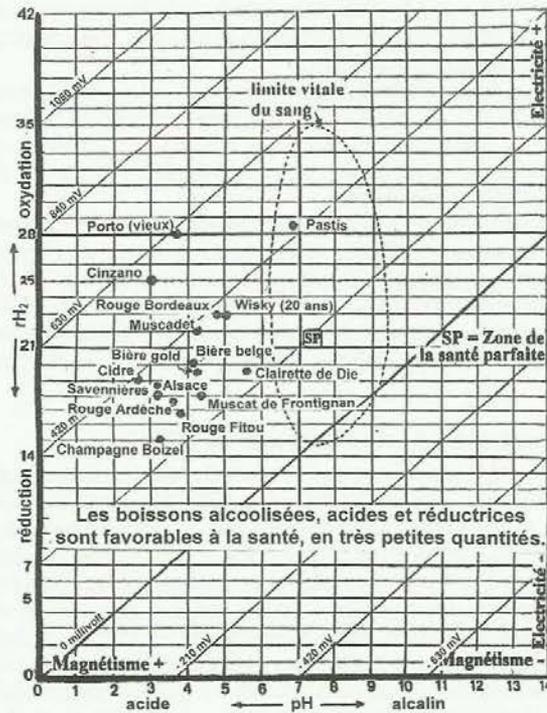
La prudence s'impose d'autant plus que l'alcoolisme est responsable, en France, chaque

⁷² André Fougerousse : « Capacité anti-oxydante du vin et polyphénols », *Sources Vitales* n° 60, p. 18-20 et 10-14.

⁷³ Laurence Gallais : « Vins et mesures bioélectroniques », *Sources Vitales*, n° 60, p. 22.

année, de 50 000 décès (accidents, cirrhoses, cancers...) et de 250 000 hospitalisations ! Voici les mesures bioélectroniques de seize boissons alcoolisées.

Bioélectronigramme de seize boissons alcoolisées



9 - Des boissons utiles à la santé

Pour se désaltérer, l'eau est la meilleure des boissons. Cependant, les diverses boissons présentées peuvent constituer (pures ou diluées) d'agréables breuvages quotidiens, si on prend la précaution d'en boire de petites quantités, de les avaler lentement par petites gorgées bien insalivées, et à une température voisine de la normale. Mis à part le vin, les meilleurs moments sont le matin à jeun et avant les repas.

Ces boissons de santé peuvent, bien sûr, contribuer à normaliser le terrain bioélectronique lors des cures hygiéniques (épuration et revitalisation) qui devraient être pratiquées, au minimum, quatre fois par an, aux changements de saison.

Les résultats étonnants, obtenus par l'utilisation des jus crus et des jus lacto-fermentés dans le traitement des maladies graves (cancer, diabète, sclérose en plaque, arthrite, rhumatismes...), sont bien la preuve que leurs merveilleuses propriétés sont capables de redonner la santé⁷⁴.

C'est ce que confirme avec enthousiasme, pour les jus crus, le docteur Norman Walker : « Le corps humain est étroitement dépendant de la qualité de son alimentation, et non moins de la compatibilité de ces aliments avec ses besoins. Le monde s'est ouvert à cette réalité au cours des deux derniers siècles. Peu à peu, les complexités mystérieuses du métabolisme humain et la façon dont le corps utilise les minéraux et les vitamines fournis par sa nourriture se sont éclairées.

La santé est le fondement indiscutable d'une vie satisfaisante. Tout, des joies privées aux réussites professionnelles, doit être bâti sur et à partir de l'intégrité et de la vitalité du corps. Pour ce faire, la nutrition doit être **vitale**, c'est-à-dire d'origine organique. Afin d'être assimilés par le corps humain, pour qu'il reconstitue et régénère son capital cellulaire et tissulaire, sels et matières minérales doivent être issus d'organismes vivants.

Les résultats obtenus dans la guérison de maux de plus en plus nombreux peuvent être qualifiés de phénoménaux, et ceci est particulièrement vrai dans le domaine de la thérapie par les jus. Quiconque, aujourd'hui, ignore encore la valeur nutritionnelle et thérapeutique des jus frais de fruits et de légumes est regrettamment mal informé⁷⁵. »

Mesures bioélectroniques réalisées avec le bioélectronimètre Vincent

Mesures des 16 boissons	pH	rH ₂	r0	E mV	Qualité selon la BEV
Champagne Boizel	3,2	15,0	1000	254	Excellente qualité antioxydante
Rouge Fitou	3,8	16,9	558	275	Bonne qualité
Rouge Ardèche	3,7	17,7	645	304	Bonne qualité
Muscat de Frontignan	4,4	18,0	1070	272	Excellente qualité pour la santé
Blanc d'Alsace	3,1	18,0	600	349	Très bonne qualité
Blanc Savennière	3,1	18,5	584	364	Très bonne qualité
Cidre de Bretagne	2,8	19,0	300	396	Qualité satisfaisante
Bière gold	4,2	19,4	320	325	Qualité satisfaisante
Clairette de Die	5,6	19,5	980	245	Très bonne qualité
Bière belge	4,1	20,0	290	348	Qualité satisfaisante
Blanc Muscadet	4,2	22,0	350	402	Qualité médiocre
Rouge Bordeaux	4,9	23,0	300	390	Qualité médiocre
Whisky (20 ans)	5,0	23,0	-	384	Légère oxydation, boisson à éviter
Cinzano	3,0	25,0	900	562	Boisson médiocre
Porto (vieux)	3,8	28,0	700	603	Boisson médiocre
Pastis de Marseille	6,8	28,2	7300	432	Boisson très mauvaise, à rejeter

⁷⁴ Michel Dogna : « La cure d'épuration de Rudolf Breuss », *Sources Vitales* n° 42, janvier 2002, p. 20 à 22.

⁷⁵ D' Norman Walker : « Les jus frais de légumes et de fruits », extraits du livre, *Sources Vitales* n° 52, p. 3-5.

Chapitre 7

Importance de bien choisir l'alimentation

« La santé publique dépend surtout
du régime alimentaire suivi par la collectivité.
Les maux qui déciment l'humanité ont leur source principale
dans une alimentation et une boisson mal choisies. »

Docteur Paul Carton (1923)

Sommaire

- 1 – Valeur bioélectronique des végétaux
- 2 – Valeur de la production biologique des aliments
- 3 – Influences nocives de la cuisson
- 4 – Apprenons à bien choisir les lipides
- 5 – Valeur du fromage au lait cru
- 6 – Valeur du pain selon la bioélectronique
- 7 – Influences nocives des perturbateurs de la digestion
- 8 – Nécessité vitale du bon choix alimentaire

Le docteur Paul Carton (1875-1947) fut un ardent défenseur de la médecine naturelle avec une méthode se référant à Hippocrate, médecin philosophe de l'Antiquité grecque. Il fut totalement convaincu du rôle fondamental d'une bonne alimentation pour préserver la santé. Il écrivit plus de 35 livres et apparaît désormais comme un précurseur génial.

Malgré la qualité de son enseignement, il règne encore dans le domaine de l'alimentation humaine une grande confusion entretenue par les habitudes familiales et, surtout, par les messages publicitaires envoyés par l'industrie agroalimentaire.

Pour y voir plus clair, la bioélectronique se fonde sur deux critères objectifs :

- les capacités digestives de l'organisme humain, développées dans le chapitre 8 ;
- les mesures bioélectroniques des divers aliments qui devraient présenter pour être vraiment adaptés à la physiologie humaine :

– une légère acidité	pH compris entre 5 et 6,9
– un fort potentiel de réduction	rH ₂ compris entre 1 et 21
– une faible minéralisation	rô supérieur à 210 Ω.cm.

Avant de proposer (chapitre 8) le régime physiologique humain d'après la bioélectronique, nous examinons d'abord quatre exemples d'influences mesurées par la bioélectronique : les végétaux (légumes et fruits), la qualité des produits biologiques et l'influence de la cuisson. Nous évoquerons ensuite les importantes questions des lipides et du pain, puis l'indispensable refus des perturbateurs de la digestion.

1 - Valeur bioélectronique des végétaux

Les légumes et les fruits représentent, sans aucun doute, la part la plus importante de la nourriture de l'être humain. Cette réalité est confirmée par les études récentes qui démontrent l'incidence du régime alimentaire sur la santé et qui ont amené les autorités sanitaires à conseiller à la population de manger chaque jour cinq fruits et cinq légumes.

Cette nécessité vitale est la principale caractéristique des habitudes culinaires ancestrales des populations du pourtour de la Méditerranée. Laissant une large place aux légumes et aux fruits qui poussent en abondance, ce régime alimentaire a permis, par exemple aux habitants de la Crète, d'avoir un risque très faible de cancers et de cardiopathies : c'est le célèbre régime crétois.

Mesures bioélectroniques des légumes

Les mesures bioélectroniques confirment la valeur des légumes en raison de leurs coordonnées favorables à la santé. Ils sont tous légèrement acides, très réducteurs, bien minéralisés et présentent, pour la plupart, un potentiel redox négatif, riche en propriétés revitalisantes, anti-oxydantes et minéralisantes.

Les plus intéressants sont les racines (betterave rouge, céleri rave, carotte, navet, radis rose et noir) et les bulbes (ail, oignon, échalote) qui puisent directement dans le sol l'essentiel de leurs qualités vitales. Mais, leur forte concentration minérale impose de les associer toujours avec des légumes verts (laitue, roquette, chou...) contenant de l'eau vitalisée qui permettra de diluer et de mieux assimiler les minéraux des racines. Les autres légumes (céleri branche, courgette, épinard, fenouil, tomate...) sont des compléments indispensables⁷⁶.

La betterave rouge

Elle renferme des vitamines (A, B, C, PP), des sels minéraux (potassium, calcium,

⁷⁶ L'étude générale non bioélectronique des légumes est inspirée des livres de Grégoire Jauvais : *L'aliment biologique humain* ; de Claude Belou : *Les délices du potager* ; du docteur Jean Valnet : *Se soigner par les légumes, les fruits, les céréales* ; et du docteur Pierre Dukan : *Dictionnaire de diététique*.

magnésium), des oligo-éléments nombreux (phosphore, soufre, silice, cuivre, fer, manganèse, zinc, brome) et quelques acides aminés (asparagine, bêtaïne, glutamine). Sa force réductrice remarquable ($rH_2 = 9$), lui donne un excellent potentiel antioxydant.

La carotte

Elle possède une richesse exceptionnelle en carotène et en vitamine A. Elle renferme des vitamines B, C, du lévulose, des sels minéraux : potassium (311 mg), sodium (48 mg), calcium, phosphore, magnésium, soufre, cuivre... Elle a des propriétés dépuratives (foie, peau) et son potentiel réducteur ($rH_2 = 12$) confirme un rôle équilibrant.

Le céleri-rave

Finement râpé, il mériterait d'être incorporé dans les salades composées. Il est riche en glucides (8,5 %), en vitamine C (8 mg) et en minéraux, dont le sodium (100 mg), le calcium, le phosphore... Comme toutes les autres racines, son potentiel réducteur important ($rH_2 = 9,5$) montre une puissance antioxydante très élevée.

Le chou vert

Toutes les variétés de choux sont bonnes pour la santé. Le chou vert, riche en potassium, magnésium, soufre et en vitamine C est revitalisant, antioxydant ($rH_2 = 12,5$), dépuratif et capable de neutraliser l'acidité tissulaire. On peut l'incorporer finement râpé dans les crudités.

Le concombre

Très peu calorique, mais riche en potassium et en eau vitale, le concombre est un légume diurétique et dépuratif qui assainit le milieu intérieur. Il devrait être incorporé aux deux salades de crudités quotidiennes, en alternance parfois par la courgette, le fenouil et le céleri branche, qui ont des propriétés semblables.

Le cresson

Il est comparable à l'épinard cru pour ses propriétés. En revanche, il ne contient pas d'oxalates, mais de la vitamine A. La provenance du cresson de maraîcher est indispensable pour éviter les risques de douve (parasitose du foie).

L'épinard

Peu calorique, mais très riche en minéraux (potassium, calcium, magnésium, phosphore et soufre) et en vitamines C et E, l'épinard est un légume dépuratif et minéralisant. Il contient, malheureusement, beaucoup d'oxalate (risque de calcul), sauf la variété tétragone, qui n'en contient pas. Sa richesse en chlorophylle fait de lui un aliment efficace contre l'anémie.

Le navet

C'est la racine alimentaire la plus riche en minéraux (calcium, phosphore, potassium, magnésium, soufre, iode, fer, cuivre, arsenic...). Il renferme aussi des vitamines A, B, et C et une essence sulfo-azotée. L'ensemble de ses qualités fait du navet un excellent reminéralisant et un revitalisant ($rH_2 = 10$).

Le poivron doux

Le goût subtil et croustillant des poivrons (jaune, rouge et vert) sera apprécié par tous, s'ils sont hachés finement pour rendre assimilable leur peau un peu ferme. Ils sont riches en minéraux (potassium, phosphore, soufre, magnésium), mais c'est leur concentration exceptionnelle en vitamine C (120 mg) et en antioxydants qui les rend indispensables.

Le radis noir

Malgré son goût prononcé, le radis noir a des qualités qui méritent d'être connues. Il renferme des sels minéraux (magnésium, fer, calcium), des vitamines B et C, du raphanol et une essence soufrée très active. C'est un excellent dépuratif (foie, vésicule, poumon, peau). Son potentiel réducteur est remarquable ($rH_2 = 8,5$). Mettez-le dans vos salades finement râpé et en petite quantité.

La tomate

Bien qu'elle soit en réalité un fruit, la tomate est autant utilisée crue dans les hors-d'œuvre que cuite dans les plats chauds. Elle est riche en vitamines et en flavonoïdes, dont le précieux lycopène, un antioxydant puissant, utile pour les glandes endocrines (prostate, pancréas). Elle a aussi des propriétés dépuratives.

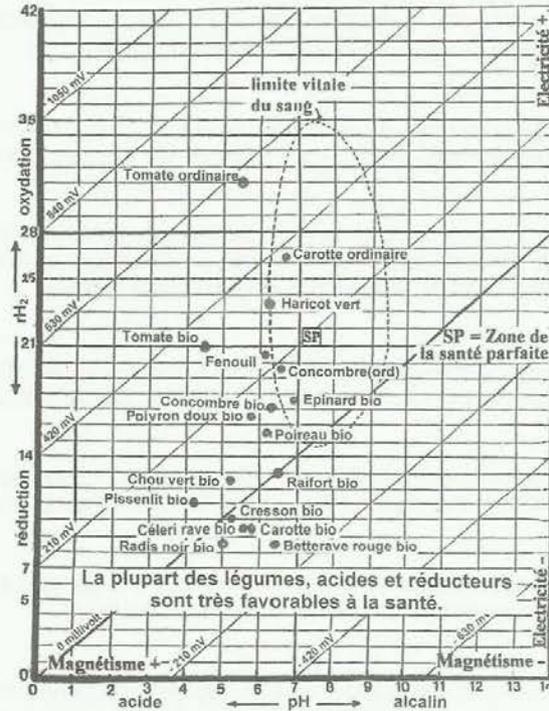
En plus des mesures bioélectroniques, le tableau précise la concentration en eau et en glucides (grammes pour 100 grammes) et en vitamine C (milligrammes pour 100 grammes).

Les légumes variés de saison devraient composer tous les jours aux deux repas, la salade de crudités, qui est la base incontournable de la nourriture humaine. Mais, la valeur des légumes sera d'autant plus profitable aux humains que la production aura été respectueuse de la vie. N'hésitons pas à consommer exclusivement des légumes biologiques, les seuls capables de garantir des vitamines abondantes et une absence de produits toxiques. La santé est à ce prix !

Exemples de mesures bioélectronique de dix-huit légumes crus

Légumes	pH	rH_2	$r\phi$	E mV	Eau (%)	Vit C	Sucre	Commentaire
Betterave rouge bio	6,5	8,5	150	-133	87	6	10	Excel. légume, antioxydant et vitalisant
Carotte bio	5,6	9,5	500	-50	88	8	9	Excel. légume, antioxydant et dépuratif
Carotte ordinaire	6,5	26,2	152	390	88	4	8	Légume médiocre à éviter
Céleri-rave bio	5,7	9,5	75	-59	88	8	8	Excel. légume, antioxydant et minéralisant
Chou vert bio	5,2	12,5	198	62	92	60	6	Excel. légume, antioxydant et vitalisant
Concombre bio	6,2	17	163	136	95	10	3	Bon légume, antioxydant et dépuratif
Concombre (ord)	6,5	19,8	110	201	96	7	3	Légume convenable, dépuratif
Cresson bio	5,2	10	97	-12	95	75	4	Excel. légume, antioxydant et minéralisant
Épinard bio	6,9	17,5	210	109	92	60	4	Bon légume, antioxydant, dépuratif
Fenouil	6,1	20,5	118	245	90	30	3	Bon légume, antioxydant et minéralisant
Haricot vert	6,2	23,5	226	328	89	45	3	Légume convenable, dépuratif
Pissenlit bio	4,2	11	164	77	88	40	8	Bon légume, antioxydant et minéralisant
Poireau bio	6,2	15,5	126	92	90	25	4	Bon légume, antioxydant et minéralisant
Poivron doux bio	5,8	16,5	190	145	93	120	5	Excel. légume, antioxydant et vitalisant
Radis noir bio	5,0	8,5	108	-44	92	8	6	Excel. légume, antioxydant et minéralisant
Raifort bio	6,5	13	123	0	90	120	8	Bon légume, antioxydant et minéralisant
Tomate bio	4,5	21	195	355	93	38	5	Légume convenable, dépuratif
Tomate ordinaire	5,5	31	205	591	94	20	4	Légume médiocre à éviter

Bioélectronigramme de dix-huit légumes



Mesures bioélectroniques des fruits

Les fruits représentent une des bases essentielles de la nourriture des humains. On doit, cependant, différencier les fruits frais des fruits séchés (pruneaux, dattes, figue, abricots, raisins secs), qui ont perdu une grande partie de l'eau, mais se sont enrichis en sucre et en nutriments : leur taux d'antioxydants se trouve généralement augmenté.

Les fruits oléagineux et les graines oléagineuses seront examinés plus loin.

D'après les mesures bioélectroniques, les fruits juteux (ananas, cerise, fraise, melon, raisin...), sont généralement plus acides, moins réducteurs et moins minéralisés que les légumes. Leur importance nutritionnelle est donc différente, d'autant plus qu'ils sont tous situés dans la zone de l'entretien de la santé, très éloignés du trapèze vital (zone des produits capables d'assurer une restauration de la santé), sur le bioélectronigramme.

Malgré cela, leur richesse en sucres rapidement assimilables (6 à 17 %), en eau vitale (79 à 89 %), en enzymes et en vitamines les rend indispensables comme **complément nutritionnel**. La principale condition est de les consommer **hors des repas** pour ne pas perturber la digestion. Il existe, en effet, des incompatibilités entre fruits + céréales et fruits + protéines, etc. (en raison des fermentations produites). L'idéal est de bien les mastiquer et de les manger quand l'estomac est vide, c'est-à-dire le matin, ou bien lors de cures de fruits vers 11 h et 17 h⁷⁷.

⁷⁷ L'étude générale non bioélectronique des fruits est inspirée des livres de Grégoire Jauvais : *L'aliment biologique humain* ; de Claude Belou : *Les délices du potager* ; du docteur Jean Valnet : *Se soigner par les légumes, les fruits, les céréales* ; et du docteur Pierre Dukan : *Dictionnaire de diététique*.

L'abricot

Riche en minéraux : potassium, phosphore et surtout en vitamines A et caroténoïdes, l'abricot est un stimulant, pour le système nerveux et la vue. Il a aussi des propriétés assainissantes pour la peau, grâce à son bon potentiel antioxydant.

Le cassis

Riche en potassium, en calcium, en surtout en vitamine C (90 mg) et en vitamine A, le cassis est un fruit stimulant (antifatigue) et un diurétique efficace (antirhumatismal).

La cerise

Excellent fruit bien pourvu en minéraux et vitamines, la cerise est énergétique et stimulante pour les fonctions de l'organisme. Elle est diurétique (antirhumatisme), dépurative (rééquilibre le pH du sang) et régulatrice du transit intestinal.

La fraise

Très riche en vitamine C et en polyphénols antioxydants (98 mg pour 100 g), la fraise doit être impérativement de production biologique pour bénéficier de ses qualités.

La framboise

Très riche en vitamine C et en polyphénols antioxydants (216 mg pour 100 g), la framboise est un excellent fruit vitalisant et dépuratif. Choisir bien sûr la production bio.

Le melon

Riche en eau vitalisée, en vitamine C et A, le melon doit se manger seul. Il a de bonnes propriétés antioxydantes et favorise les éliminations (reins, intestins).

La pêche

Très bon fruit savoureux et énergétique, riche en carotènes, la pêche a trois propriétés principales comme la cerise. Elle est diurétique (antirhumatisme), dépurative (rééquilibre le pH du sang) et régulatrice du transit intestinal. La pêche blanche est plus savoureuse, mais plus fragile que la jaune. Les deux sont appréciées en monodiète.

La pomme

Excellent fruit savoureux énergétique et minéralisant (surtout les variétés anciennes). Véritable « fruit-remède », la pomme stimule toutes les fonctions de l'organisme. Elle est diurétique (antirhumatisme), dépurative (rééquilibre le pH et la composition du sang) et régulatrice du transit intestinal. Elle est appréciée en monodiète (épuration et revitalisation).

La prune

Excellente quand elle est bien mûre, la prune est riche en antioxydants. Elle stimule tout l'organisme, surtout le foie et favorise l'épuration du sang.

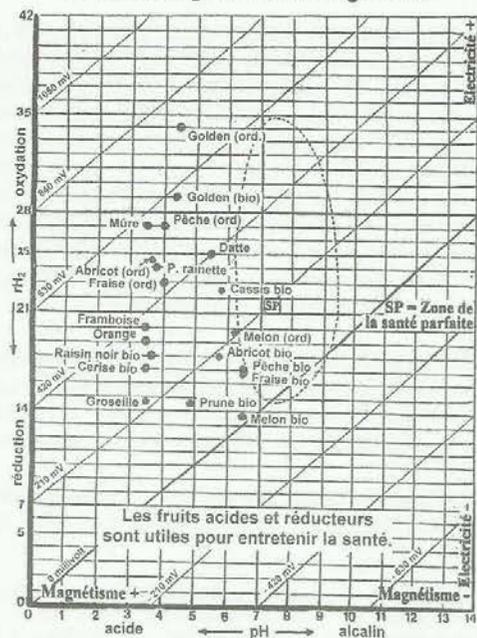
Le raisin

Véritable « fruit-remède », très apprécié en monodiète, le raisin est énergétique (15 à 17 % de sucre) et dépuratif. Il contient de nombreux antioxydants (flavonoïdes).

Mesures bioélectroniques de vingt fruits et analyses complémentaires (pour 100 g)

Fruits	pH	rH ₂	rô	E	W en µW	% eau	Vit. C	% sucre	Commentaire
Abricot bio	5,8	18	250	189	142	83	9	13	Bon fruit peu acide et énergétique
Abricot (ord)	3,8	24,5	200	500	1250	85	8	11	Fruit médiocre oxydé, à éviter
Cassis bio	5,8	22,5	200	322	518	79	190	14	Excellent fruit, pour ses vitamines
Cerise bio	3,5	17	155	296	565	83	8	14	Excellent fruit minéralisant
Datte	5,5	25	300	414	571	20	4	75	Fruit convenable, énergétique
Fraise bio	6,5	16,8	1150	112	10,9	85	90	9	Excellent fruit diurétique et vitalisant
Fraise (ord)	4,0	23	210	444	938	89	70	7	Fruit médiocre, trop oxydé
Framboise	3,5	20	280	384	526	83	25	14	Très bon fruit dépuratif
Groseille	3,5	14,8	235	231	227	89	35	6	Excellent fruit rééquilibrant
Melon bio	6,5	13,6	137	18	2,3	92	35	6	Excellent fruit, antioxydant
Melon (ord)	6,2	19,8	110	219	436	93	25	5	Fruit médiocre, oxydé
Mûre	3,5	27	280	591	1247	82	12	12	Fruit médiocre, oxydé, à éviter
Orange	3,5	19	170	355	741	87	60	9	Très bon fruit minéralisant
Pêche bio	6,5	17	320	118	43,5	85	9	15	Excellent fruit diurétique, vitalisant
Pêche (ord)	4,0	27	200	562	1579	87	5	12	Fruit médiocre, oxydé, à éviter
Rainette	3,8	24	280	485	840	82	30	12	Fruit convenable
Golden (bio)	4,3	29	610	603	596	84	25	12	Fruit médiocre, oxydé, à éviter
Golden (ord.)	4,4	34	225	745	2466	86	15	10	Très mauvais fruit oxydé, à refuser
Prune bio	4,9	14,5	500	139	39	86	5	13	Excellent fruit antioxydant, dépuratif
Raisin noir bio	3,6	18	210	319	484	81	4	17	Très bon fruit dépuratif

Bioélectronigramme de vingt fruits



Les fruits juteux sont précieux pour leur **eau vitale** leur richesse en fructose bien assimilé, leur minéralisation satisfaisante et leur bonne concentration en vitamines, mais leur potentiel antioxydant est, en général, plus faible que les légumes. Ils contribuent donc surtout à l'**entretien** de la santé, sous forme de cures (épuration, vitalisation)⁷⁸.

2 - Bien choisir la production agricole

Dangers de l'agriculture intensive

Pour améliorer les rendements, l'agriculture intensive utilise depuis 50 ans pour les animaux d'élevage, des médicaments (hormones, antibiotiques, tranquillisants), que l'on retrouve forcément dans la chair et le lait de ces animaux. De même, les engrais chimiques répandus sur la terre (nitrates, phosphates, potasses) et les pesticides utilisés pour la culture des végétaux se retrouvent évidemment sur la peau des végétaux (fruits et légumes), mais aussi dans leur chair. Les conséquences nocives sont de deux ordres :

- d'abord, on augmente dans l'être humain la concentration en produits toxiques ;
- ensuite, on appauvrit la nourriture en nutriments essentiels.

Sur le plan bioélectronique, l'accumulation de ces poisons modifie profondément le terrain en éloignant peu à peu des normes de bonne santé. En effet :

- ils produisent une oxydation en favorisant la création de radicaux libres, ce qui entraîne un affaiblissement du système immunitaire et une baisse de la vitalité ;
- ils contribuent aussi, à augmenter la concentration des déchets, en s'associant aux toxines métaboliques (urée, créatine) pour colmater les fines tubulures des reins. L'élimination ne peut plus s'effectuer et la résistivité de l'urine augmente progressivement !

De nombreux scientifiques se sont élevés contre l'utilisation des produits chimiques. Ainsi, André Voisin, professeur d'agronomie, défendait en 1956, la nécessité de réaliser « une croisade pour l'humus », car il affirmait, après ses constats déjà alarmants⁷⁹ : « La santé de l'animal et celle de l'homme dépendent d'abord de la bonne santé du sol... »

Cette affirmation a pu paraître excessive aux contemporains de l'auteur, car tous étaient persuadés que la chimie allait contribuer au bonheur de l'humanité. Nous savons désormais que la réalité est bien différente. André Voisin et les pionniers de l'agriculture biologique ont eu raison de mettre en évidence la nécessité de préserver **la bonne santé du sol**. Depuis cinquante ans, pour ne pas avoir voulu écouter ces prophètes, nous assistons à une lente détérioration des sols, à un empoisonnement général de l'eau et à une altération progressive de la santé de nos contemporains.

Le docteur Jean Valnet, qui fut un partisan actif des méthodes de santé naturelle, a pris partie, lui aussi, en faveur de l'agriculture biologique dès 1968⁸⁰. « La culture biologique apparaît de plus en plus comme la seule solution d'avenir. Source de santé et de vie, scientifiquement étayée, elle est une des alliées incomparables du médecin. »

La fonction de l'agriculture n'est pas seulement de nourrir les humains, mais également de préserver les trois plus importants patrimoines de l'humanité : l'eau, la terre et l'air.

⁷⁸ D' Philippe Catella : « Mesures bioélectroniques après une cure de raisins », *Sources Vitales*, n° 65, p. 28-29.

⁷⁹ André Voisin : *Sol, herbe, cancer*, édité par La Maison Rustique, Paris, 1959, p. 142.

⁸⁰ D' Jean Valnet : *Agriculture et santé humaine*, extrait du livre épuisé : « Docteur Nature », *Sources Vitales* n° 72, p. 4

sans lesquels la vie n'est pas possible. Peut-on concilier une production agricole et le respect indispensable de ce patrimoine ? Oui, sans aucun doute, puisque c'est ce que démontrent les militants de l'agriculture biologique depuis cinquante ans.

Valeur de l'agriculture biologique

L'agriculture biologique s'est développée au cours des années soixante, grâce à de courageux pionniers (agriculteurs, arboriculteurs, éleveurs, jardiniers, maraîchers, viticulteurs) qui ont appliqué, dans leurs exploitations, des règles et des techniques dites « biologiques », sans aucun produit chimique. Ces manières de produire, respectueuses de la vie, ont été définies grâce aux recherches et aux écrits des précurseurs que furent : Rudolph Steiner, Louis Kervran, Raoul Lemaire, Jean Boucher, Louis-Claude Vincent, Jeanne Rousseau, Henry Quiquandon, Georges Racineux, Claude Aubert, Xavier Florin...

Actuellement, l'agriculture biologique est reconnue officiellement comme une méthode de production agricole à la fois réglementée, contrôlée et appréciée. L'agriculteur biologique doit respecter un cahier des charges, accepter les contrôles et communiquer sa comptabilité. Il agit donc en transparence pour mériter le droit d'utiliser le logo : AB.

Pour démontrer la valeur des produits biologiques, des études ont comparé la qualité des trois modes de productions agricoles (biologique, raisonnée et conventionnelle)⁸¹. Les résultats ont fait apparaître une supériorité des produits biologiques, qui apportent **tous**, davantage de nutriments essentiels pour la santé, sans contenir aucun des poisons chimiques dangereux. On trouve, par exemple, deux fois plus de carotènes dans les pêches, plus d'acides gras essentiels dans les céréales, plus de protéines dans les poulets bios, etc.

Avec près de 100 000 tonnes de pesticides répandus chaque année, notre pays est le deuxième consommateur mondial après les États-Unis. Ces produits cancérigènes sont retrouvés avec d'autres molécules chimiques dans l'air respiré, dans l'eau de boisson et dans nos aliments. Or, la santé dépend largement de la qualité de ces trois éléments fondamentaux. L'agriculture intensive a donc **une lourde responsabilité** dans le nombre de cancers qui affligent nos contemporains. Pour sortir de ce piège, les pouvoirs publics doivent agir et favoriser la reconversion des agriculteurs dans des productions favorables à la santé.

Valeur de l'agriculture biologique d'après la bioélectronique

Cette qualité des produits biologiques se manifeste par de bonnes coordonnées bioélectroniques mesurées par Jeanne Rousseau, José Giralt-Gonzalès, etc. Ces produits, légèrement acides, plutôt réducteurs et bien minéralisés (par rapport au sang) peuvent contribuer à entretenir la santé, en comparaison des produits industriels plus oxydés, peu minéralisés et trop chargés en toxiques. Le choix est donc facile à faire pour ceux qui sont soucieux de leur santé, même si les produits biologiques sont plus chers.

Les études réalisées par Jeanne Rousseau sont instructives, notamment celles réalisées avec des produits agricoles issus des deux types de culture : biologique et chimique. Ces études ont fait apparaître des différences spectaculaires, car la culture intensive crée des états d'oxydation et de survoltage qui favorisent la prolifération parasitaire, le gigantisme et l'anarchie cellulaire conduisant parfois à une destruction des structures du végétal.

⁸¹ Pr Henri Joyeux : « Valeur de l'agriculture biologique pour la santé », *Sources Vitales* n° 44, p. 4-6.

L'auteur constate aussi une augmentation du potassium et une quasi-disparition du magnésium, qui l'amène à affirmer : « L'agriculture intensive se révèle être un facteur de stérilisation des sols et une cause de détérioration de la qualité des produits⁸². »

L'étude bioélectronique des fraises est à cet égard très significative.

« La fraise issue de culture chimique possède des caractéristiques bioélectroniques : acidose, oxydation, carence minérale et survoltage, qui en font un fruit différent de la fraise cultivée biologiquement. L'étude, complétée par un examen microscopique des structures, permet de constater les possibles répercussions des variations de potentiel.

Résultats des mesures bioélectroniques pour les deux productions

Production biologique : harmonie et cohésion des cellules					Commentaires
	Eau	Sol	Fraise	Pas de parasite	bonne qualité
pH	6,1	6,7	6,45	- - -	acidité légère
rH ₂	22	20,5	16,8	- - -	forte réduction
rO	25 000	1 050	1 150	- - -	bonne minéralisation
E	294 mV	215 mV	117 mV	- - -	sous-voltage

Production chimique : gigantisme et perte de cohésion des cellules					Dégénérescence
	Eau	Sol	Fraise	Parasite : limace	parasitisme
pH	6,1	5,7	5,9	5,5	acidose
rH ₂	22	23,5	21	24	oxydation
rO	25 000	1 400	1 300	1 800	carence
E	294 mV	363 mV	276 mV	390 mV	survoltage

« La fraise cultivée chimiquement présente une structure anarchique et un survoltage qui la rend vulnérable à la limace car ses coordonnées bioélectroniques sont comparables à celles du fruit traité. En dépit de sa belle apparence, flatteuse à la fois pour le producteur et le consommateur, nous avons un fruit dégénéré, dénué de qualités nutritionnelles ».

Cette fraise sera même probablement mal digérée et mal assimilée et pourra être tenue pour responsable de certains cas d'intolérance alimentaire.

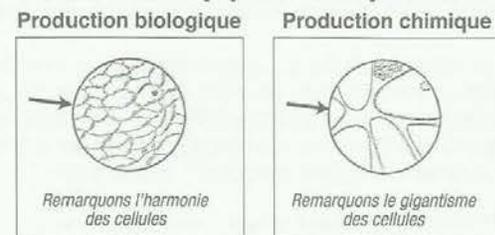
Au contraire, la fraise biologique cultivée sur compost présente des caractéristiques très satisfaisantes avec une légère acidité, une forte réduction, une minéralisation convenable et un voltage faible.

Cette fraise, quelle que soit son apparence, est donc un fruit de grande qualité nutritionnelle qui sera, très probablement, bien assimilé puisqu'il a des mesures bioélectroniques proches de celles des organes digestifs.

Examen microscopique des deux productions

Jeanne Rousseau a réalisé des études bioélectroniques sur de nombreux produits agricoles : céréales, légumineuses, pommes de terre, arbres, fruits, légumes, pain, lait, fromages, vins, œufs...

⁸² Jeanne Rousseau : « Quelle agriculture pour une bonne santé ? », *Sources Vitales*, n° 30, p. 5, 19 et 23.



Les résultats démontrent toujours la supériorité nutritionnelle des productions biologiques. C'est dans ce but de reconversion des sols et d'amélioration de la production qu'agissent, désormais, des continuateurs de l'œuvre de Jeanne Rousseau, parmi lesquels figurent Michel Barbaud et Michel Provost, que je tiens à féliciter.

Mesures comparatives de divers produits alimentaires

Les boissons et les aliments ont des coordonnées variables, selon leur provenance. Les produits frais sont plus réducteurs que les produits industriels.

Mesures bioélectroniques de divers produits alimentaires

Les produits choisis	pH	rH ₂	rô	E mV	W	Commentaires
Vinaigre de vin	2,4	22	260	509	996	Vinaigre de bonne qualité, minéralisé
Vinaigre de cidre bio	5,3	20,5	480	293	179	Vinaigre de bonne qualité, équilibré
Vinaigre de cidre ord	4,7	22	3000	373	46	Vinaigre de bonne qualité
Jus de citron (frais)	2,5	18,5	180	399	884	Jus énergétique et minéralisant
Jus d'orange frais	3,2	17,3	170	322	610	Jus énergétique et minéralisant
Jus pamplemousse (frais)	4,7	22	120	373	1159	Jus énergétique et minéralisant
Jus d'orange pasteurisé	4,5	25,1	270	476	839	Jus oxydé et peu minéralisant
Pain complet levain bio	6,5	12	130	-30	10	Excellent pain nutritif et vitalisant
Pain complet commerce	5,1	27	156	497	1583	Produit très oxydé, à éviter
Pain blanc (super M)	5,6	29	230	526	1203	Produit très oxydé, à éviter
Biscottes bio	5,5	17	120	177	261	Bon produit nutritif et vitalisant
Biscottes ordinaires	7,0	25	100	325	1056	Produit médiocre peu nutritif
Pâtes ordinaires	6,4	27	100	420	1794	Produit très oxydé, à éviter
Sucre roux bio	6,9	22	100	242	586	Produit convenable en petite quantité
Sucre blanc ordinaire	7,4	26	100	331	1096	Produit alcalin et oxydé, à éviter
Lait frais de vache	5,5	25	220	414	779	Produit médiocre peu nutritif
Lait stérilisé UHT	7,5	29	130	414	1318	Produit alcalin et très oxydé, à éviter
Yaourt	4,5	21	110	355	1146	Produit médiocre peu nutritif

Ainsi, un jus d'oranges fraîchement pressées a des propriétés bioélectroniques plus vitalisantes (rH₂ = 17,3) qu'un jus d'orange pasteurisé, qui est très oxydé et n'a plus de réelles qualités nutritionnelles (rH₂ = 25,1 et E = 483 mV !).

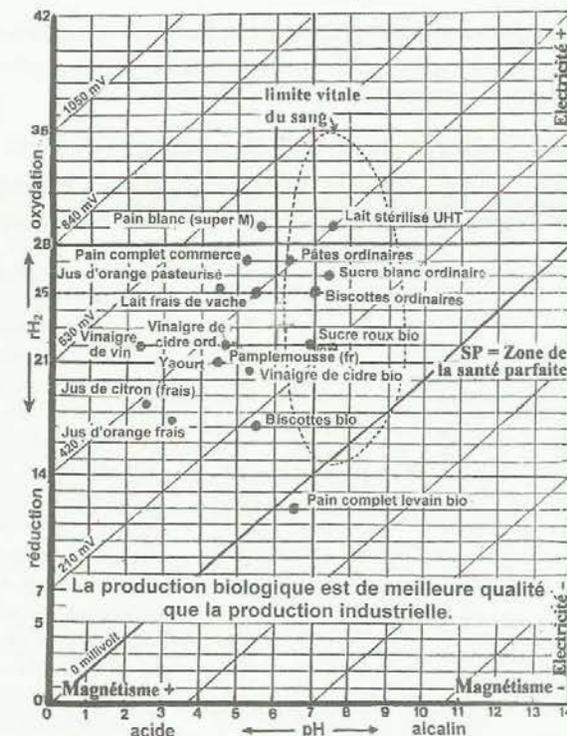
On note également, une nette différence entre les productions biologiques et industrielles pour les biscottes et le sucre. Mais, le plus grand écart se trouve entre le pain complet biologique au levain, excellent pour la santé et le pain industriel suroxydé et moins nourrissant. Ce pain, à l'index glycémique élevé, agit sur le plan digestif comme un stress excitant au niveau nerveux et endocrinien. Il fragilise le système immunitaire et le pancréas (insuline) et contribue aux maladies acides et oxydées (diabète). Nous développerons cette importante question du pain dans un prochain paragraphe.

Un choix citoyen indispensable

Ces exemples prouvent la valeur des aliments biologiques et montrent que les producteurs auraient intérêt à utiliser la bioélectronique pour informer les consommateurs de la qualité de leurs produits. Manger bio n'est pas un luxe, mais une façon indéniable de préserver et de même renforcer sa santé, tout en participant à l'entreprise indispensable de respect de l'environnement.

Chacun d'entre nous doit mesurer cette évidence et choisir toujours les produits labellisés AB. C'est un simple choix de citoyen responsable.

Bioélectronigramme de dix-huit produits alimentaires



3 - Influences nocives de la cuisson

La cuisson des aliments est une habitude culinaire que l'on retrouve dans la plupart des civilisations. Elle a pour but de rendre mangeables des produits qui ne le seraient pas sans ce procédé. C'est le cas pour toutes les céréales (riz, blé...), pour les légumineuses (lentilles, haricots...), pour les tubercules (pommes de terre...) et, bien sûr, pour les protéines (viande, poissons). Si la cuisson semble apparemment un progrès, puisqu'elle élargit la gamme de la nourriture des humains, elle peut représenter un danger, en particulier pour des produits qui pourraient être consommés crus.

La cuisson a malheureusement pour effet de modifier la structure intime des cellules, si bien qu'un produit cuit n'est plus du tout comparable au même produit cru. Dès 60 °, la plupart des vitamines et des enzymes sont détruites et les constituants (fibres, eau, glucides, protéines, etc.) sont irrémédiablement dénaturés au-delà de 80 °.

On connaît déjà, depuis plusieurs années, les dangers potentiels de la cuisson des aliments qui entraînent la création de molécules dites « xénobiotiques ». Ces molécules

« étrangères à la vie » vont perturber l'activité normale des mécanismes de défense au niveau de l'intestin, notamment celle des enzymes, des cellules immunitaires et de la flore intestinale. Elles peuvent être alors, à l'origine de troubles digestifs ou même de maladies graves lorsque la barrière intestinale délabrée ne joue plus son rôle et laisse passer ces molécules toxiques qui vont provoquer des réactions immunitaires anormales : allergies, maladies auto-immunes ou baisse du potentiel des défenses.

On accuse l'industrie agroalimentaire d'excès dans ce domaine, mais la cuisine familiale est également concernée.

Les cuissons industrielles font cuire, frire et rôtir tous les aliments, à très hautes températures et sur une longue durée, pour neutraliser toutes les bactéries et augmenter la durée de vente du produit. L'objectif est donc seulement économique et ne concerne pas du tout la santé, même si apparemment toutes les garanties sanitaires sont prises.

Ces cuissons intenses produisent, en effet, de nombreux composés indésirables dont certains sont jugés très toxiques. Par exemple, l'acrylamide, substance provenant de l'amidon, peut provoquer des troubles neurotoxiques graves et des cancers du système nerveux et de l'appareil reproducteur. On en trouve dans certains produits industriels : chips, frites, biscuits sucrés, crackers, gaufres, céréales, etc.

Toutes les matières grasses sont dénaturées par la cuisson et peuvent devenir dangereuses. C'est le cas des margarines végétales (hydrogénées à 180°), des huiles raffinées (obtenue à haute température et avec solvants) et des viennoiseries (croissant, brioches, pain au chocolat...) qui se trouvent dans la plupart des petits-déjeuners.

Les acides gras naturels et bénéfiques sont transformés par la chaleur à haute température, de la forme **cis** en forme **trans**, qui sont impliqués dans l'hypercholestérolémie, l'athérosclérose, l'obésité et le diabète.

Mais, en plus, le déficit en acides gras polyinsaturés naturels (forme **cis**) affecte le fonctionnement des membranes cellulaires et déséquilibre le métabolisme des prostaglandines (substances agissant comme régulateurs cellulaires), ce qui perturbe les réponses inflammatoires et immunitaires, augmentant le risque d'asthme et d'eczéma.

Dans le domaine familial, la cuisson a deux conséquences nocives pour la santé, la première, immédiate, et l'autre à plus long terme.

Le premier danger est apporté par les aliments cuits, quelle que soit la cuisson qu'ils ont subie. Ces aliments, qui ont perdu leur champ énergétique et l'ensemble des nutriments porteurs de vitalité (diastase, enzymes, vitamines, minéraux...), sont morts. Par leur constitution nouvelle, totalement étrangère à la vie, ils posent un double problème à l'organisme. D'abord, ils sont digérés avec difficulté, ensuite, les molécules produites ne peuvent pas être assimilées en l'état, n'ayant plus les vibrations vitales qui les mettent en harmonie avec le reste de l'organisme.

Le système immunitaire réagit alors par une augmentation immédiate des leucocytes (globules blancs, lymphocytes...), qui attaquent ces molécules étrangères pour les détruire et les digérer à l'aide d'enzymes afin de les « humaniser ». Mais, ce travail quotidien consomme beaucoup d'énergie et finit par épuiser le système immunitaire.

Cette réaction vitale de défense a été appelée « leucocytose alimentaire » par le docteur Virchow, en 1910. Après un déjeuner composé de café au lait, pain, beurre et confitures, il observa que les globules blancs passaient, en dix minutes, de 7 000 à 10 000 par millimètre cube de sang. Ils montaient ensuite à 30 000 avant de redescendre à la normale quatre-vingt-dix minutes plus tard.

Vingt ans après, le docteur Kouchakoff, de Lausanne, fit, à son tour, deux observations précieuses en constatant l'absence de leucocytose alimentaire, après un repas composé uniquement de crudités, et même après des aliments cuits s'ils sont précédés de crudités. La présence des nutriments vitalisés était donc indispensable pour assurer une digestion et surtout une assimilation normales. En cas de carences de ces champs énergétiques, de graves problèmes de santé peuvent apparaître. Dans notre démarche de santé, nous tiendrons compte de ces deux recherches que je qualifie de fondamentales.

Le deuxième danger vient surtout des cuissons en chaleur sèche (four et grillade), car elles entraînent plusieurs inconvénients :

- d'abord, elles détruisent les acides gras polyinsaturés, pourtant indispensables à la santé, en les transformant en acide gras saturés, ce qui est vraiment regrettable ;
- ensuite, elles créent, lors de la carbonisation (pellicule noircie), la réaction de Maillard, lorsque les sucres et les protéines réagissent pour se caraméliser. C'est le cas de la croûte du pain trop cuit, des pommes de terre grillées, de certains gâteaux parfois carbonisés dessus et dessous, mais aussi de la peau des volailles grillées et surtout des viandes ou des poissons, souvent calcinés au barbecue. Les molécules créées sont productrices de radicaux libres et de dérivés cancérigènes. Un choix urgent s'impose pour tous ceux qui veulent vivre sans risquer un cancer du colon !

De ces diverses recherches, nous devons retenir que nous compliquons trop souvent, sans le savoir, le fonctionnement de l'organisme par une nourriture mal choisie et mal préparée. Bien sûr, il s'adapte du mieux qu'il peut à la plupart de ces circonstances nocives, mais c'est toujours au détriment du fonctionnement général, puisque l'énergie n'est pas inépuisable. Dans ce cas précis, l'organisme doit faire des choix dans l'urgence d'une situation qui se reproduit au moins trois fois par jour !

- Il doit d'abord revitaliser l'aliment cuit et mort pour lui redonner une apparence de structure vitale qui lui permette d'être absorbé dans ses propres cellules.
- Il doit ensuite, choisir cette action de protection, mais en risquant de négliger des actions de défense contre des parasites venant de l'environnement (bactéries, virus...).
- Il épuise enfin inutilement sa précieuse réserve d'énergie vitale pour une activité qui pourrait être évitée ; ce gaspillage explique l'état de fatigue chronique et de fragilité immunitaire dont se plaignent la plupart de nos contemporains.

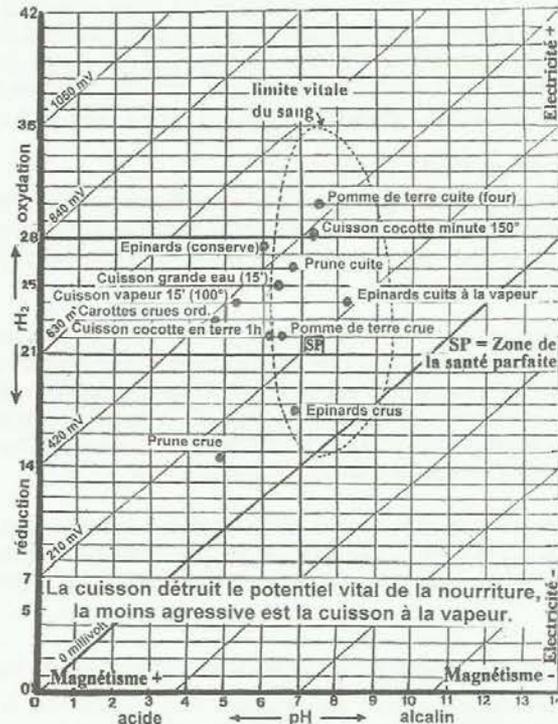
Les mesures bioélectroniques ont confirmé la nocivité de la cuisson, en précisant qu'elle détruit la structure vitale en produisant une alcalinisation, une oxydation et une fuite des sels minéraux. C'est la raison pour laquelle il faut saler et aromatiser les produits cuits. Le sel a pour but de minéraliser et de donner du goût, mais aussi de déshydrater le consommateur, ce qui l'incite à boire davantage. Quant aux aromates crus (persil, ail, échalote...), ils ont pour but de revitaliser la nourriture et de la rendre plus facile à digérer.

Mesures bioélectroniques sur l'influence de la cuisson

Influence de la cuisson	pH	rH ₂	r _o	E	W	Commentaires
Carottes crues ord.	4,8	23	187	396	838	Légume médiocre
Cuisson vapeur 15' (100°)	5,2	24	184	402	878	La cuisson détériore un peu
Cuisson cocotte minute 150°	7,3	28,2	170	402	950	La cuisson détériore beaucoup
Cuisson grande eau (15')	6,4	25	183	361	712	La cuisson détériore un peu
Cuisson cocotte en terre 1h	6,1	22	140	290	601	La cuisson détériore très peu
Épinards crus	6,9	17,5	210	109	56	Bon légume à manger cru
Épinards cuits à la vapeur	8,2	24	315	225	161	La cuisson détériore très peu
Épinards (conserves)	6,0	27,5	405	458	518	La conserve détériore beaucoup
Prune crue	4,9	14,5	853	139	22,6	Excellent fruit à manger cru
Prune cuite	6,8	26	1500	367	90	La cuisson détériore un peu
Pomme de terre crue	6,4	22	1500	272	49	Légume qui ne peut être mangé cru
Pomme de terre cuite (four)	7,5	30	1500	444	131	La cuisson nécessaire est convenable

La détérioration des mesures, lors de la cuisson, apparaît nettement dans l'exemple des épinards. Ils possèdent crus de très bonnes propriétés, mais ils les perdent au cours de la cuisson, même à la vapeur. En revanche, le légume n'a plus aucune valeur nutritionnelle dès qu'il est mis en conserve !

Bioélectronigramme sur l'effet de la cuisson



Parmi les différentes cuissons, certaines sont convenables et d'autres déplorables. La pire est la cuisson à la cocotte-minute, car c'est elle qui oxyde le plus nettement l'aliment, en détruisant sa structure et ses vitamines et en rendant les minéraux restant inassimilables. Elle fait donc perdre à l'aliment toutes ses qualités nutritionnelles.

En revanche, la cuisson mijotée longuement à feu doux est la meilleure. C'est celle qui préserve le mieux les propriétés du produit et qui exalte le mieux les saveurs et les arômes. Pour faire de la bonne cuisine, il faut savoir prendre le temps.

Quant à la cuisson au micro-ondes, elle est à éviter, car elle a pour effet de suroxyder gravement les aliments, ce qui revient à détruire les vitamines et à favoriser la création de radicaux libres, facteurs – à long terme – des maladies de dégénérescences⁸³.

De nombreux naturopathes, tel L.-G. Rancoule, dès 1923, ont affirmé la nécessité d'une nourriture crue⁸⁴. « Si nous remontons à l'origine des causes de nos maladies, nous sommes obligés de constater qu'elles proviennent de ce que nous violons les lois de l'alimentation normale qui nous imposaient comme règles de manger cru. »

4 - Apprenons à bien choisir les lipides

Les corps gras (ou lipides) ont un rôle indispensable pour maintenir la vitalité de l'organisme. Ils constituent d'abord une réserve appréciable d'énergie et ils apportent ensuite des vitamines liposolubles très utiles (E, D et A) et des acides gras essentiels pour préserver la santé, car l'organisme ne sait pas les fabriquer. Mais, il convient de choisir les meilleurs corps gras, car certains ont plus d'inconvénients que d'avantages.

Nature et fonction des corps gras

Les corps gras sont composés de lipides (98 %) et de divers produits : phospholipides, vitamines, pigments, substances aromatiques (2 %). Les lipides sont des acides gras, formés d'une chaîne plus ou moins longue d'atomes de carbone (C) sur lesquels sont fixés des atomes d'hydrogène (H).

Lorsque les liaisons des atomes de carbone sont entièrement occupées par des atomes d'hydrogène, les acides gras sont dits « saturés » (graisses animales souvent compactes). S'ils peuvent encore fixer d'autres atomes, ils sont « monoinsaturés » ou « polyinsaturés » (graisses fluides). Ces derniers sont indispensables, car ils jouent un rôle essentiel dans la constitution des membranes cellulaires, de la matière cérébrale et des hormones⁸⁵. On différencie généralement les corps gras végétaux et animaux.

Les corps gras végétaux sont issus des fruits oléagineux (olive, avocat, palme), des graines oléagineuses (arachide, colza, courge, lin, noix, noisette, tournesol...) et des germes de céréales (blé, maïs...). Les corps gras animaux sont classés en deux

⁸³ « Dangers du micro-ondes », étude espagnole citée par *Sciences et Avenir* de décembre 2006 et *Sources Vitales* n° 50, p. 31.

⁸⁴ L.-G. Rancoule : « Faut-il manger cru ou cuit », 1923, extrait dans *Sources Vitales* n° 12, p. 12.

⁸⁵ Dr Jean-Marie Bourre : *Les bonnes graisses*, Éditions Odile Jacob, p. 35.

catégories, selon qu'ils sont visibles (beurre, crème, saindoux, huile de poisson), ou cachés (fromages, viande, poisson, aliments industriels : pâtisseries et plats préparés).

Les corps gras industriels

Les corps gras utilisés en France sont issus, dans une large proportion, d'élevage intensif et d'une production industrielle. Ils sont d'origines animales (beurre, crème, fromages et graisses de saindoux ou d'oise...) et végétales (margarines et d'huiles raffinées).

Ces corps gras sont très employés par les consommateurs et par l'industrie agroalimentaire en raison de leur prix de vente peu élevé, mais ces produits sont de qualité très médiocre, car ils contiennent des acides gras saturés responsables, à la longue, des troubles cardio-vasculaires. Ils apportent aussi des produits toxiques qui polluent les organismes (traces de vaccins, d'hormones, d'antibiotiques et de médicaments administrés aux vaches). Quant aux corps gras végétaux (margarines, huiles raffinées), nous avons vu qu'ils étaient tous à rejeter.

Les corps gras bénéfiques

Les meilleurs lipides sont ceux que l'on trouve à l'état naturel et non concentré en mangeant les fruits secs (amande, noix, noisette, olive, avocat) et les graines (sésame, lin, courge, tournesol, pignon). Cependant, pour assaisonner les crudités ou donner du goût aux « cuidités », les huiles sont utiles, mais il faut savoir les choisir.

a – Les lipides végétaux

Les meilleures huiles pour la santé sont les huiles végétales vierges, de première pression et de production biologique (vierge signifie « obtenue par des procédés mécaniques, sans traitement chimique ni raffinage »).

Contrairement aux graisses animales, les huiles végétales fluides contiennent une large proportion (85 % et plus), d'acides gras monoinsaturés (oméga-9) et polyinsaturés. Ces acides gras, surtout linoléiques (oméga-6) et linoléiques (oméga-3), respectivement di- et triinsaturés, sont essentiels, car l'organisme ne peut pas les synthétiser et leur carence provoque des troubles divers (peau, foie, vue, croissance, reproduction, circulation). Les oméga-3 ont une telle importance qu'un paragraphe leur sera consacré dans le chapitre 8.

Seules les huiles vierges permettent de garantir la préservation de la fragile structure des acides gras polyinsaturés qui est détruite par la chaleur et les solvants.

Valeurs moyennes des acides gras de quelques huiles végétales vierges⁸⁶

Dix variétés huiles	Acides gras saturés	Acides gras insaturés en %			Vitamines E en mg/l	Commentaires sur la qualité et l'utilisation
		Oméga-9	Oméga-6	Oméga-3		
Amande	9	70	21	Traces	---	Bonne, mais chère, assaisonnement
Arachide	23	52	25	0	20 à 30	Assez bonne, assaisonnement, cuisson
Carthame	10	25	55	10	30 à 50	Très bonne, assaisonnement
Courge	18	20	61	1	3 à 5	Bonne, mais chère, assaisonnement
Colza	8	63	21	10	30 à 35	Bonne, assaisonnement
Noix	9	18	57	12	5 à 10	Très bonne, assaisonnement
Noisette	4	85	6	5	25	Bonne, mais chère, assaisonnement
Olive	14	80	9	1	10 à 15	Très bonne, assaisonnement, cuisson
Sésame	14	40	42	1	4 à 5	Bonne, assaisonnement
Tournesol	10	30	60	---	50 à 60	Assez bonne, assaisonnement

⁸⁶ Synthèse de plusieurs auteurs, dont J.-M. Bourre et D' Pierre Dukan. De grands écarts existent selon les études.

b – Les lipides d'origine animale

Ces lipides ont une grande valeur pour la santé. Ainsi, les huiles de poissons des mers froides (morue, flétan) contiennent des acides gras essentiels (oméga-3), de même que la chair des poissons : maquereaux (20 %), sardines (18 %) et le jaune d'œuf (9 %). En revanche, si le beurre fermier au lait cru (non pasteurisé) contient des vitamines A, D, E et des acides gras saturés (53 %) et monoinsaturés (23 %), il a très peu d'oméga-3 (0,6 %). Cependant, pour bénéficier de la valeur de ces produits, ils doivent être consommés crus.

c – Les cinq meilleures huiles

Ces huiles de qualité ont le double privilège d'être à la fois très satisfaisantes sur le plan nutritionnel et d'un prix raisonnable compte tenu de leur qualité⁸⁷.

L'huile d'olive

Cette huile peut être consommée sans restriction, à condition de choisir les bonnes marques. C'est la plus utile, en raison de son goût apprécié et de ses nombreuses propriétés thérapeutiques. Cependant, sa faible proportion en acides polyinsaturés (8 à 15 %, selon les variétés) impose de la remplacer périodiquement par les autres, surtout l'huile de noix.

L'huile de noix

Son goût exceptionnel lui donne un rôle gastronomique que beaucoup de chefs jugent irremplaçable. Pourtant, sa forte concentration en oméga-3 (12 % d'acide linoléique) lui attribue une fonction thérapeutique évidente pour améliorer les fonctions visuelles et cérébrales. **Elle ne doit pas être chauffée, car certains composants deviennent toxiques.**

L'huile de colza

Cette huile est recommandée car le rapport des oméga-6 et des oméga-3 est voisin de celui que les experts estiment le meilleur pour la santé. Elle contient 8 à 10 % d'oméga-3.

L'huile de carthame

Cette huile, riche en vitamine E (antioxydante) et en oméga-6 (linoléique) est un excellent aliment à utiliser en complément de l'olive et comme base d'huile de massage.

L'huile de sésame

Cette huile est bien équilibrée avec une égale proportion d'acide oléique et linoléique (40 à 4 %). Son goût délicat de noisette permet d'accompagner agréablement les crudités.

d – Les huiles composées

Le commerce bio propose des huiles rassemblant plusieurs huiles de qualité pour élargir la palette des bienfaits et augmenter la proportion d'acides gras poly insaturés.

Les critères du bon choix

Finalement, les choix sont simples. Éliminez les graisses saturées obtenues à partir d'animaux **d'élevage industriel** de porc (charcuterie...) et de vache (beurre, crème...). Choisissez les huiles végétales naturelles de première pression à froid (non chauffée) et bio, car ce sont les seules qui gardent leurs propriétés antioxydantes. On peut utiliser

⁸⁷ Voir le *Sources Vitales* n° 46, 2003, avec les articles de Pascale Solana : « L'huile d'olive, de l'or en bouteille », Maximiliano Bustos : « Les huiles végétales thérapeutiques » et Laure Fournier : « L'huile de pépins de raisin ».

l'huile d'olive (tous les jours) et faire des cures périodiques avec de petites bouteilles d'huiles polyinsaturées (noix, noisette, sésame, courge, carthame, etc.), indispensables mais plus fragiles à l'oxydation apportée par l'air, la lumière et la chaleur.

Si vous souhaitez consommer du beurre et de la crème, veillez à choisir ces produits au lait cru et de qualité biologique puis à limiter les quantités.

En dehors des fruits secs et gras ou des graines que l'on peut manger avec les crudités, trois critères doivent régler la consommation des corps gras végétaux : la qualité exclusivement biologique, la quantité réduite pour ne pas risquer une prise de poids et la variété, pour couvrir tous les besoins de l'organisme et stimuler l'appétit.

Vous augmenterez ainsi votre vitalité et préserverez votre capital de santé. C'est d'ailleurs ce que conseillait le docteur Catherine Kousmine⁸⁸ : « Pour améliorer la santé, il importe d'apporter à l'organisme toute la variété des substances vivantes dont il a besoin et, en particulier, les huiles de première pression. »

5 - Valeur du fromage au lait cru

En bioélectronique, nous différencions nettement, depuis les travaux de Jeanne Rousseau, deux types de fromages : les fromages fermiers au lait cru et les fromages pasteurisés industriels. Les premiers proviennent de lait de vaches de montagne (Savoie, Cantal...) et sont d'excellente qualité nutritionnelle. En revanche, les seconds ne peuvent entretenir la santé pour deux raisons. D'abord ils contiennent des résidus toxiques (hormones, antibiotiques) souvent responsables de mycoses, ensuite la chaleur a eu pour effet de détruire l'équilibre bioélectronique du produit provoquant trois conséquences : une destruction des enzymes et des vitamines, une perte de la structure de chacun des constituants et une dangereuse suroxydation du produit⁸⁹.

Ainsi, par exemple, les matières grasses deviennent toutes saturées et, par conséquent, nocives, et le calcium devient à la fois inassimilable par l'organisme et responsable de l'entartrage des organes. C'est le cas pour les vaisseaux, les reins, les muscles, le cristallin, le cerveau, les seins, la prostate etc. Certains consommateurs peuvent même se trouver à la fois calcifiés dans la plupart de leurs organes et paradoxalement déminéralisés au niveau des os et de la colonne vertébrale, par un phénomène d'électrolyse provoquant le risque d'ostéoporose⁹⁰.

Si vous souhaitez consommer un fromage, à la fois savoureux et bénéfique pour la santé, si vous voulez renforcer votre système osseux sans provoquer de calcification, choisissez toujours des fromages fermiers **au lait cru**, les seuls adaptés à l'être humain. Ces fromages produits de manière artisanale figurent dans la nourriture des peuples de centaines (Crête, Sardaigne...) sous forme de fromage de chèvre au lait cru.

Pour rendre votre fromage au lait cru et son calcium mieux assimilables, pensez à le savourer lentement avec un peu de pain au levain bio, une salade verte persillée, qui contient du magnésium et de la vitamine C (nécessaires pour l'assimilation du calcium)

⁸⁸ D^r Catherine Kousmine : « Messages d'espoir », *Énergie Santé* n° 7, 1989, Éditions Sully, Vannes.

⁸⁹ Gérard Dufraisse : « Réflexions fromagères », *Sources Vitales* n° 72, p. 18-19.

⁹⁰ D^r Eugène Mangez : « Causes des maladies cardio-vasculaires », *Sources Vitales* n° 73, p. 4.

et, si vous le voulez, un verre de vin qui contient des flavonoïdes. Ces trois compléments du fromage, faciliteront votre digestion grâce à leurs propriétés antioxydantes.

Pensez, enfin, à ne pas abuser et à vous limiter à une ration de 30 grammes de bon fromage par jour, qui représente un apport à la fois raisonnable pour la santé et satisfaisant pour le plaisir gustatif. Pour le pain et le vin qui accompagnent la dégustation, soyez, là aussi, raisonnable, car les abus risquent toujours d'être dangereux.

6 - Valeur du pain selon la bioélectronique

Le pain a constitué, pendant plusieurs siècles, la base de l'alimentation des Européens. Mais, depuis une centaine d'années, la consommation du pain diminue, en raison d'une meilleure diversification de la nourriture et d'une baisse de la qualité du pain ordinaire, médiocre pour la santé et qui devient immanquable le lendemain.

En effet, le pain blanc n'a plus les fibres qui évitent les risques d'athérosclérose, de diabète et de constipation, ni les nutriments (minéraux, oligo-éléments, vitamines, enzymes) qui donnaient la santé aux consommateurs.

Par ailleurs, l'amidon du pain blanc a un effet désastreux, car il augmente les flatulences digestives (gaz), la glycémie, les mucosités et la viscosité sanguine. Cette hémoglycose (sang épais) est la conséquence la plus grave à long terme, puisqu'elle réduit la mobilité des globules rouges, favorise l'accolement des plaquettes aux parois des artères et accroît les risques de thromboses (phlébite, infarctus) !

Des analyses bioélectroniques significatives

L'étude bioélectronique du pain réalisée par Jeanne Rousseau⁹¹, puis par José Giral-Gonzalès⁹², a confirmé le peu d'intérêt du pain blanc surtout obtenu à partir de levures. Les résultats sont les suivants :

Produits	pH	rH ₂	r ₀	E (mV)	Commentaires
Pain blanc (levure chimique) mie	6,5	26,8	105	408	Oxydé – électrisant (++)
Pain blanc (levure chimique) croûte	7,5	28,5	90	399	Oxydé – électrisant (++)
Pain de seigle (levain)	6	17	95	147	Réducteur – peu électrisant
Pain de campagne (levain)	5	19	70	266	Réducteur et un peu électrisant
Pain complet (levure)	6	13	130	29,5	Réducteur – rééquilibrant
Pain complet (levain)	6,5	12	130	-29,5	Réducteur – très rééquilibrant

Les meilleurs pains ont des propriétés réductrices, c'est-à-dire qu'ils sont capables d'apporter à l'organisme du consommateur des éléments vitalisants et des antioxydants. Il existe, en France, de très bons pains réalisés par d'excellents boulangers, qui utilisent des produits sélectionnés de très bonne qualité biologique (farine, sel, eau osmosée, **levain**) et beaucoup de compétence. Il appartient donc aux consommateurs de savoir bien choisir.

⁹¹ Jeanne Rousseau : « Quelle agriculture pour une bonne santé ? », *Sources Vitales*, n° 30, p. 5, 19 et 23.

⁹² José Giral-Gonzalès : « Mesures bioélectroniques », *Sources Vitales*, n° 12, p. 25.

7 - Danger des perturbateurs de la digestion

Chaque pays possède un type d'alimentation traditionnelle qui constitue l'une des racines de son patrimoine. En France, la nourriture est appréciée et bien adaptée, mais, depuis vingt ans, les habitudes nutritionnelles de nos contemporains ont privilégié une alimentation industrielle, pasteurisée et standardisée. Est-ce vraiment un progrès ?

Si l'avantage principal apparaît d'emblée puisqu'il suffit souvent de réchauffer le plat tout prêt, les inconvénients sont plus nombreux qu'on ne le pense. Parmi ceux-ci, je veux préciser la présence excessive de quatre produits très « encrassants » qui sont, en partie, responsables de nombreuses maladies de civilisation : le sel, le sucre, les graisses saturées et les **conservateurs**.

Le sel : utile ou nocif pour la santé ?

Le chlore et le sodium contenus dans le sel de table sont indispensables à l'organisme, car ils participent aux échanges entre les cellules et le milieu extracellulaire, ils régularisent la répartition de l'eau dans le corps, mais ils normalisent aussi la pression sanguine et le volume du sang. Autrement dit, le corps a besoin de sel, pour une quantité estimée à 2 grammes par jour et par personne.

Mais le sel en excès est toxique pour l'organisme. C'est un déshydratant qui déclenche le mécanisme de la soif et qui risque d'augmenter les affections cardiaques, le durcissement des artères, l'hypertension artérielle et surtout l'insuffisance rénale (rétention d'eau) ou hépatiques. C'est donc une nécessité de manger sans excès de sel.

Actuellement, la consommation de sel dépasse les besoins, avec parfois 15 à 25 grammes par jour. Cet abus est lié à l'habitude du salage individuel et à l'alimentation industrielle qui enrichit trop en sodium ses produits pour trois raisons : allonger la conservation, rehausser le goût et stimuler l'appétit pour inciter à consommer davantage.

On trouve aussi beaucoup de sel dans le pain, les condiments (olives...), les potages industriels, les plats préparés, les produits apéritifs (chips, cacahuètes...).

Soyons donc très vigilants pour ne jamais abuser de ce produit nécessaire à la santé, mais qui peut devenir bien vite dangereux ! Utilisons plutôt pour rehausser les saveurs, des épices (poivre et curcuma ou safran et gingembre...) et des aromates (thym, persil, ail, échalotes...). Le goût sera amélioré sans aucun risque pour votre santé.

Concentration en sodium de quelques produits (pour 100 grammes)

Fromages : - camembert : 340 mg - gruyère : 710 mg pour 100 g ! Charcuteries : - jambon fumé : 2 100 mg pour 100 g ! - saucisson : 1 000 mg	Conserves : - sardines à l'huile : 760 mg pour 100 g ! - thon : 360 mg. Autres aliments : - choucroute : 650 mg - pain blanc : 500 mg - margarine : 280 mg - biscuits : 400 mg - pain d'épices : 300 mg
--	---

Le sucre : un ami ou un faux ami ?

Le besoin de sucre provient principalement d'une mauvaise éducation alimentaire prise dès l'enfance, avec les biberons sucrés et les bonbons... Les Français en consomment 35 kg par an, soit dix fois trop, puisqu'on trouve du sucre dans la plupart des boissons et des aliments transformés. Ainsi, par exemple, un verre de soda contient 15 à 18 grammes de sucre et une barre chocolatée en contient 20 grammes !

Sous sa forme concentrée, le sucre fournit des sensations si agréables qu'elles perturbent la régulation normale du besoin de manger. Cette sensation sucrée apporte, en effet, un plaisir disponible à tout moment, et dont l'effet immédiat permet de neutraliser chaque déplaisir (frustration, conflits, contrariétés, chagrin...). Ainsi, se crée le besoin d'atténuer les stress quotidiens et de substituer aux difficultés de la vie, une compensation sucrée apportée par les pâtisseries et autres barres chocolatées.

Malheureusement, la consommation excessive entretient une acidose tissulaire, une excitation nerveuse et prédispose à certaines maladies : obésité, diabète, caries dentaires, décalcification, cancers, maladies vasculaires⁹³.

En particulier, le sucre augmente l'encrassement des artères et des capillaires des organes vitaux (cerveau, rétine, reins). Il accélère le vieillissement en favorisant le phénomène de **glycation**, au cours duquel sucres et protéines forment un composé responsable d'altérations organiques : rides, insuffisance rénale, maladie d'Alzheimer.

Le sucre d'assimilation rapide (glucose) provoque également des variations de la glycémie sanguine, qui alternent une hyperglycémie et une hypoglycémie toutes les deux heures. En effet, l'apport brutal de produits sucrés, impose au pancréas, une libération abondante d'insuline pour normaliser la glycémie. Mais, l'excès d'insuline produite va provoquer une hypoglycémie réactionnelle, qui impose de manger du sucre. La phase de bien-être apparent sera toujours suivie deux heures après environ, d'une nouvelle phase d'abattement ou de fatigue accompagnée d'une irrésistible envie de sucre. Le sucre et la barre chocolatée absorbée donneront l'impression fallacieuse de recevoir une source d'énergie bienfaisante. Malheureusement, cette excitation est une hyperglycémie qui sera suivie d'une autre hypoglycémie.

Ces oscillations de la glycémie épuisent le pancréas en quelques années et conduiront sûrement vers une grave détérioration de la santé (diabète, pancréatite...).

Ce problème très répandu est causé par le petit-déjeuner français, qui comprend trop d'aliments ayant un indice glycémique élevé : pain blanc à la levure, confitures hypersucrées, viennoiseries, café ou thé sucrés.

Le sucre et les aliments sucrés sont, sans aucun doute, des gratifiants très agréables, mais ils présentent tant d'inconvénients et de dangers potentiels (surtout après 50 ans) qu'il serait vraiment très sage, pour espérer vieillir « vigoureux et lucide » de commencer à réduire cette consommation, dès 35 ans et de privilégier davantage les sucres lents (céréales) et ceux des végétaux (fruits, légumes racines...).

Apprenez à vous passer de ce faux ami !

Les graisses saturées à éviter

Bien que 30 grammes de matières grasses semblent suffisants par jour, les Français en consomment en général cinq fois plus ! La plupart de ces graisses d'origine animale

⁹³ Voir pour compléments les *Sources Vitales* n° 53 (diabète), 55 (dents), 49 (vasculaire), 58 (Alzheimer).

sont riches en acides gras saturés et sont accusées de favoriser les maladies vasculaires et certains cancers. Les charcuteries, les laitages non écrémés, les fromages industriels, les viandes, les chips, les frites, les viennoiseries contiennent beaucoup de graisses cachées. Restez vigilants et préférez autant que possible, les volailles ou le poisson, en évitant la peau trop grasse et les sauces au beurre d'accompagnement.

Les conservateurs à rejeter

Pour assurer la conservation de la nourriture, les industriels utilisent deux moyens : les produits chimiques et les techniques ionisantes. Ils augmentent ainsi la durée de vente des aliments, tout en évitant les risques de prolifération des bactéries.

Malheureusement, ces procédés ont le grave inconvénient de détériorer la qualité de la nourriture, en détruisant la plupart des vitamines. Ils contribuent également à augmenter le nombre des allergies, car ces deux techniques favorisent la suroxydation sanguine et produisent des radicaux libres dangereux.

Des produits alimentaires à éliminer

Les quatre produits signalés et la technique d'ionisation sont très utilisés par l'industrie agroalimentaire, car ils ont un intérêt économique évident puisqu'ils favorisent la consommation de l'aliment, grâce aux colorants et aux rehausseurs de goût.

Mais, cette nourriture salée et sucrée modifie les mesures bioélectroniques de tous les consommateurs (jeunes, adultes et vieillards), avec des conséquences graves pour la santé. Ainsi, le sel et le sucre, sont de puissants déshydratants, qui vont contribuer à assécher le milieu intérieur. Les graisses, le sucre et les conservateurs chimiques ont pour effet d'accroître la viscosité du sang et de gêner son écoulement, ce qui a pour conséquence d'augmenter la pression artérielle et de contribuer à fatiguer le cœur.

Voici, sur un bioélectronigramme simplifié avec les quatre terrains, les deux zones où se situent chacun des cinq perturbateurs.

Bioélectronigramme simplifié		Commentaires
<p>Zone 2</p> <p>Acides naturels (vinaigre...) utiles en petites quantités.</p>	<p>Zone 3 (dégénérescences)</p> <p>Ionisation Aliments trop cuits Graisses saturées Sucres rapides (index glycémique élevé).</p>	<p>Actions nocives des trois perturbateurs :</p> <p>suroxydation viscosité du sang.</p>
<p>Zone 1</p> <p>Aliments réducteurs très bénéfiques pour la santé (légumes, fruits, aromates...).</p>	<p>Zone 4 (vieillesse)</p> <p>Sel de cuisine Conservateurs</p>	<p>Actions nocives des deux perturbateurs :</p> <p>déshydratation, baisse de la résistivité, Vaisseaux sclérosés (artériosclérose), sang plus visqueux (risque d'AVC).</p>

Tous les cinq ont un rôle nocif en favorisant la suroxydation, l'alcalinisation et en provoquant un effondrement de la résistivité. L'action bioélectronique néfaste de ces produits perturbe l'homéostasie, modifie peu à peu les normes de la santé parfaite et va accentuer la tendance vers les maladies de dégénérescence (zone 3) et de vieillissement prématuré (zone 4). Dans ces conditions les risques sont bien réels et devraient inciter à éviter les aliments « prêts à manger » proposés par l'industrie agroalimentaire et à préférer, le plus possible, la nourriture simple, préparée par vous.

8 - Nécessité du bon choix alimentaire

Parmi tous les aliments proposés par la production agricole et par l'industrie agroalimentaire, bien peu présentent une réelle et irréfutable qualité nutritionnelle. La plupart des aliments transformés ont de graves inconvénients qui sont souvent à l'origine d'intolérances alimentaires graves. Certains peuvent même contribuer à la création de maladies. Pour choisir la meilleure nourriture, le bon choix est donc une nécessité vitale.

C'est ce que confirme **Sylvain** qui nous écrivait récemment :

« Je pratique la méthode bioélectronique depuis onze ans avec un réel bonheur. Je ne me rends absolument pas compte de mon âge, bien qu'une activité physique intense occupe largement mes journées. Je suis persuadé que la vitalité dont je bénéficie actuellement, à 74 ans, provient surtout de mon alimentation. Elle m'a permis, au cours de ma vie, de pratiquer ma profession et mes activités, sans aucun jour d'arrêt de travail. »

C'est également ce que conseillait le professeur Jean Seignalet⁹⁴ : « **Le régime hypotoxique que je préconise est souvent efficace, sur de nombreuses maladies qui affectent la vieillesse et qui [...] peuvent s'expliquer par un encrassement de certaines cellules.** »

⁹⁴ D^r Jean Seignalet : *L'alimentation ou la 3^e médecine*, Éditions François-Xavier de Guibert.

Chapitre 8

L'alimentation physiologique humaine

« Il faut imposer partout ce qui entretient la vie, c'est-à-dire ce qui est acide, réducteur et peu minéralisé. En ces valeurs bioélectroniques est contenue toute la loi suprême de l'hygiène et de la santé. »

Louis-Claude Vincent

Sommaire

- 1 – Caractéristiques bioélectroniques du tube digestif
- 2 – Radicaux libres et antioxydants
- 3 – Valeur des donneurs de santé
- 4 – Les compléments alimentaires réducteurs
- 5 – Les deux carences graves à éviter
- 6 – Intérêt fondamental des aliments vivants
- 7 – Les aliments physiologiques humains
- 8 – Un régime de longue vie

Suite aux très nombreuses mesures, **Louis-Claude Vincent** acquit progressivement la conviction que la nourriture adaptée à l'être humain devait avoir des caractéristiques capables de nourrir l'organisme en nutriments essentiels, mais sans perturber ni les fonctions physiologiques ni les mécanismes assurant l'homéostasie⁹⁵.

⁹⁵ Louis-Claude Vincent : « Les quatre conditions de la santé », 1976, réédition *Sources Vitales* n° 16, 1994, p. 3 et 5.

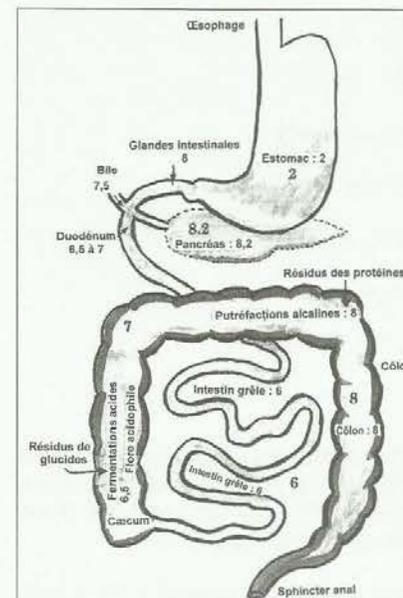
Ses choix scientifiques se sont fondés sur les capacités du système digestif, sur le potentiel bioélectronique du sang de la parfaite santé, sur les mesures bioélectroniques des aliments favorables à la santé et sur celles des donneurs de santé. Tous sont situés sur le bioélectronigramme dans ce qu'il a appelé « le trapèze vital » (voir page 46). Son travail de synthèse confirme les études réalisées sur les habitudes alimentaires des peuples sans cancer, qui se nourrissent principalement de végétaux crus.

1 – Caractéristiques bioélectroniques du tube digestif

Le tube digestif constitue un milieu plus ou moins acide, mais très réducteur, qui possède un potentiel d'oxydoréduction (rH₂) proche de 7 !

Il se trouve, en effet, à l'abri de l'air et, par conséquent, sans oxygène, tout au long de 10 mètres de sa longueur. Des sphincters sont disposés (cardia et pylore pour l'estomac, valvule du caecum et anus pour le colon) afin de préserver l'équilibre biologique de chacun des organes : estomac, duodénum, intestin grêle et colon. Ces sphincters sont toujours fermés et ils ne s'ouvrent que pour laisser passer la nourriture, en fonction des différents stades de la digestion. Ainsi, le pylore, à la sortie de l'estomac, s'ouvre pour laisser passer les aliments qui ont été digérés, mais il se referme aussitôt pour continuer la digestion du reste du repas. Tout ce travail se réalise de manière autonome grâce au rôle fondamental du diencéphale, le cerveau végétatif.

Variations moyennes du pH dans le tube digestif



Les caractéristiques bioélectroniques de l'ensemble du tube digestif devraient être impérativement maintenues, car il est colonisé, depuis la naissance, par plusieurs milliards de **bactéries anaérobies**, qui vivent sans oxygène et participent à la digestion, à l'assimilation et à la création de vitamines.

Pour ne pas perturber ce milieu où règne un champ électromagnétique spécifique et puissant dans lequel les enzymes digestives se sentent à l'aise, il sera nécessaire de choisir une nourriture acide et réductrice, la seule vraiment adaptée. Nous devrions également choisir des boissons et les condiments (épices, aromates) dont les caractéristiques bioélectroniques sont comparables à celles de ce milieu.

Malheureusement, les aliments et les boissons proposés à la vente sont loin d'être tous bien adaptés, et la manière de préparer les repas est, elle-même, susceptible de générer des perturbations.

Grâce aux mesures bioélectroniques, nous serons amenés à faire des choix individuels et conscients vraiment indispensables. En particulier, nous devons éviter ou limiter les aliments, les boissons, les préparations des repas et les médicaments qui ont pour effet d'alcaliniser et surtout d'oxyder ce milieu.

Ces altérations perturbent toujours la digestion et favorisent la **putréfaction** (ballonnements, gaz nauséabonds...), la prolifération des **parasites** (colibacilles, mycoses...) et la **détérioration** progressive de la muqueuse fragile de l'intestin. Certaines caractéristiques individuelles (absence de certains enzymes par exemple) peuvent amplifier les problèmes et être à l'origine d'intolérances alimentaires parfois très graves.

La nourriture digérée et humanisée par l'action de la bouche, de l'estomac et du duodénum, sera d'autant mieux assimilée qu'elle sera adaptée, notamment au milieu intestinal. Les millions de vésicules qui tapissent l'intérieur de l'intestin grêle sont sillonnées par plusieurs kilomètres de capillaires sanguins qui aspirent les nutriments, pour nourrir l'ensemble des cellules du corps.

Elles agissent à la manière des fines racelles des racines de tous les végétaux, qui aspirent l'eau et les minéraux de la terre et de l'humus pour constituer la sève qui nourrira le végétal (arbre ou légume) afin de lui permettre de se développer.

2 - Radicaux libres et antioxydants

Le fonctionnement de l'organisme crée de nombreux déchets. Certains se caractérisent par la présence de particules très actives, appelées radicaux libres. Ces radicaux libres sont issus de la réaction normale d'oxydoréduction qui se produit en permanence au niveau de toutes les cellules du corps. Ils sont parfaitement naturels, puisqu'ils participent à la protection de l'organisme en éliminant les bactéries pathogènes, les virus et même les cellules défaillantes ou usées. Normalement, dans un organisme en bonne santé et en équilibre, ces réactions sont contrôlées par un système de protection efficace.

Malheureusement, les radicaux libres peuvent devenir parfois nocifs quand l'organisme vieillit, ou lorsque des facteurs extérieurs aggravent la situation. C'est le cas des pollutions, du tabagisme, de l'alcoolisme, des radiations électromagnétiques qui créent, eux-mêmes, des radicaux libres. L'action néfaste produit dans l'organisme un véritable **stress** qualifié d'oxydatif, qui va perturber le fonctionnement et entraîner parfois des altérations graves.

Les radicaux libres modifient la structure des nutriments (lipides, protéides et glucides) et ils attaquent chaque cellule au niveau des constituants de la membrane, et même de l'ADN du noyau. Ils favorisent l'augmentation des maladies de dégénérescence (cancer, sclérose en plaque, maladie d'Alzheimer...).

Heureusement, l'organisme possède deux moyens de défenses contre les radicaux libres, ceux produits par l'organisme lui-même ou d'autres venant de l'extérieur :

- **les antioxydants endogènes** sont les enzymes présents dans le tube digestif et certains oligo-éléments (cuivre, zinc, manganèse, sélénium) ;
- **les antioxydants exogènes** sont surtout contenus dans l'alimentation (légumes et fruits) et dans certains compléments alimentaires, appelés « donneurs de santé ».

L'oxydation (usure) et la création des radicaux libres rendent nécessaire l'apport de substances antioxydantes pour rétablir l'équilibre perturbé. Ces deux notions rejoignent la bioélectronique avec son potentiel d'oxydoréduction mesuré par le rH₂.

Il est possible, dans certains laboratoires⁹⁶, d'apprécier l'importance du stress oxydatif d'un patient en mesurant les différents paramètres des trois liquides physiologiques : sang, salive, urine, puis de proposer, avec le médecin, une stratégie thérapeutique adaptée au profil. Ces mesures sont pratiquées dans des centres de soins, en Suisse et en Allemagne, où la bioélectronique Vincent est utilisée couramment⁹⁷.

3 - Valeur des donneurs de santé

Tous les aliments contenant des nutriments antioxydants agissent comme piègeurs des radicaux libres, permettant ainsi de normaliser le terrain de bonne santé.

Les mesures bioélectroniques ont permis de comprendre la valeur nutritionnelle de certains aliments capables de corriger les terrains physiologiques perturbés. On leur a attribué l'appellation de « **donneurs de santé** », car ce ne sont pas de simples molécules chimiques synthétisées en laboratoire, mais des produits naturels et revitalisants, riches en principes actifs, vitamines, oligo-éléments, électrons et enzymes qui agissent en étroite synergie. Ils sont tous également très réducteurs et s'opposent donc efficacement aux radicaux libres et à l'état d'oxydation créés par les stress et les pollutions.

Ces produits sont de deux types :

- les aliments vivants (aromates, épices, graines oléagineuses, graines germées, légumes et céréales lacto-fermentés) à utiliser tous les jours pour compléter l'alimentation de base composée de légumes et de fruits ;
- des antioxydants (comme les produits de la ruche) à utiliser périodiquement sous forme de **cures préventives** (avant l'hiver, avant un stress important...) ou de **cures systématiques**, de sept à quatorze jours par mois, par exemple, pour les personnes surmenées.

Cependant, leur qualité irréprochable doit être certifiée en production biologique ou biodynamique. C'est ainsi qu'il sera possible de savourer des plats de crudités variées et multicolores, comprenant les donneurs de santé, qui apportent leur puissante énergie vitale capable de stimuler la dynamique de la vie.

Je présenterai d'abord, une série de mesures de ces donneurs de santé, avant d'examiner la valeur des antioxydants naturels contenus dans les condiments (aromates, épices), les oléagineux (fruits et graines), les fruits séchés et les produits de la ruche. Les trois compléments réducteurs que l'on peut réaliser soi-même (graines germées, légumes et céréales lacto-fermentés) seront présentés dans le paragraphe suivant.

Dans le tableau, les mesures bioélectroniques sont complétées par la minéralisation globale du produit en grammes par litre ou par kg.

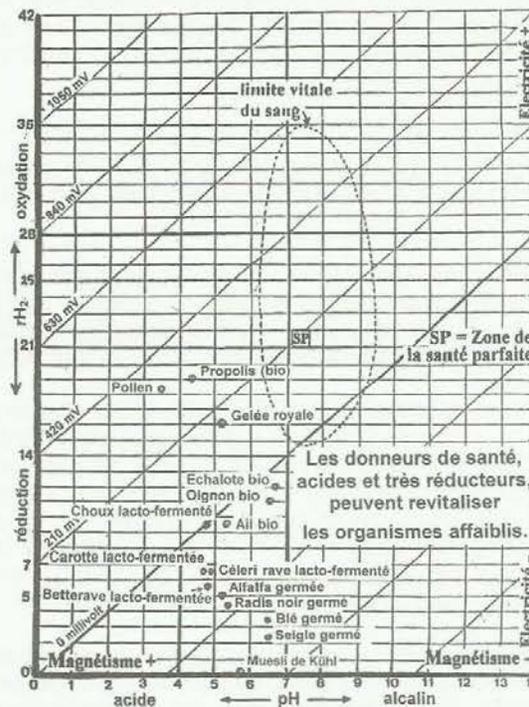
⁹⁶ Voir les adresses en annexe.

⁹⁷ Voir le site de Jean-Marie Danze, page 8 : www.delvaux-danze.be

Exemples de mesures bioélectroniques de quelques donneurs de santé

Donneurs de santé	pH	rH ₂	rô	E mV	M en g	Commentaires
Choux lacto-fermenté	4,7	9,5	73	3	8,5 g	Vitalisant et très minéralisant
Betterave lacto-fermentée	4,7	5,5	200	-115	3,0 g	Excellent potentiel revitalisant
Carotte lacto-fermentée	4,6	6,5	250	-80	2,4 g	Fort potentiel revitalisant
Céleri-rave lacto-fermenté	4,7	6,8	240	-106	2,5 g	Fort potentiel revitalisant
Alfalfa germée	5,2	5,0	80	-160	7,5 g	Très vitalisant, très minéralisant
Radis noir germé	5,4	4,2	78	-115	7,7 g	Très vitalisant, très minéralisant
Blé germé	6,5	3,2	75	-278	8,0 g	Très vitalisant, très minéralisant
Seigle germée	6,3	2,5	65	-299	9,2 g	Très vitalisant, très minéralisant
Gelée royale	5,2	16	1200	166	0,5 g	Fort potentiel revitalisant
Pollen	3,5	18,2	375	331	1,6 g	Tonique, équilibrant
Propolis (bio)	4,2	19	60000	313	0,1 g	Tonique, équilibrant, bactéricide
Ail bio	5,4	9,5	190	-38	3,2 g	Assainisseur puissant
Oignon bio	6,5	11	125	-59	4,8 g	Vitalisant et très minéralisant
Échalote bio	6,6	12	155	-35	3,9 g	Vitalisant et minéralisant
Muesli de Kühl	5,8	0	1500	-345	0,4 g	Excellent potentiel revitalisant

Bioélectronigramme de quinze donneurs de santé



Les condiments

Ils regroupent divers produits capables d'améliorer le goût et assainir les aliments et le tube digestif. Les deux principaux sont les aromates et les épices.

Les aromates

On appelle aromates (ou plantes aromatiques), deux types de plantes utilisées en cuisine qui ont pour but, soit de développer le goût des plats mijotés (ail, échalote, oignon, romarin, thym, laurier, clou de girofle...), soit de relever la saveur des crudités ou de revitaliser les aliments cuits. Les principaux sont l'ail, le basilic, la ciboulette, l'échalote, l'oignon et le persil. Hachez finement les aromates choisis et répandez vos persillades abondamment **sur tous vos plats** (crus et cuits). Ils représentent la première source d'antioxydants naturels.

L'ail possède, en plus, trois actions : antiseptique (voies digestives), désinfectante (sphère broncho-pulmonaire) et régulatrice (circulation et pression sanguine). Le persil est l'un des plus riches en huile essentielle, vitamines, sels minéraux et chlorophylle. L'oignon est un stimulant efficace (glandes, émonctoires, muscles). La ciboulette est riche en silice, en magnésium, en chlorophylle et en huiles essentielles sulfurées. On peut compléter avec l'échalote, la menthe, le basilic.

Les épices

En très petites quantités, les épices : curcuma, coriandre, gingembre, poivre... sont des compléments alimentaires précieux, dont le potentiel antioxydant assainit le tube digestif et stimule les glandes endocrines (gonades). L'efficacité est augmentée en les associant : curcuma et poivre, par exemple. Le curry comprend dix produits (épices, aromates) pour améliorer le goût et la digestion.

Les oléagineux

On appelle « oléagineux », les fruits et les graines qui contiennent des acides gras polyinsaturés dont on peut extraire une huile végétale de grande qualité pour la santé.

Les fruits oléagineux sont l'amande, l'avocat, la noisette, la noix et l'olive.

Riches en vitamines E – un antioxydant puissant – et en acides gras polyinsaturés (notamment les oméga-3), très bénéfiques pour le fonctionnement cérébral et cardiovasculaire, ces fruits méritent d'être consommés tous les jours en petite quantité.

L'amande est riche en phosphore, potassium, calcium, magnésium et acide gras monoinsaturé : 70 %. L'avocat est riche en acides gras polyinsaturés (15 %), en monoinsaturés (65 %) et en vitamines A. La noisette est riche en potassium, phosphore, calcium, soufre, magnésium, vitamines A et acides gras monoinsaturés (76 %). La noix est riche en potassium, phosphore et en acides gras polyinsaturés (72 %), dont les oméga-3, utiles pour fluidifier le sang (abaisse cholestérol et triglycérides) et protéger le cœur et le cerveau. Enfin, l'olive noire, riche en potassium et en acides gras monoinsaturés est un draineur de la vésicule.

Les graines oléagineuses sont la courge, le lin, le pignon, le sésame et le tournesol. Particulièrement riches en antioxydants (vitamines E, acides gras polyinsaturés) elles possèdent des propriétés énergétiques exceptionnelles qui suggèrent de les associer à la salade de fruits de saison du matin.

Les cinq graines sont toutes utiles. Celle de courge, riche en vitamines A, E et B, en minéraux (zinc) et en acides gras insaturés, est utile pour stimuler les glandes endocrines (prostate, pancréas). La graine de lin, riche en acides gras de type oméga-3, est recommandée, finement moulue, pour fluidifier le sang et stimuler les glandes endocrines (thymus). Le pignon de pin, riche en minéraux, vitamines E, lipides (45 %), protéines (22 %) et glucides (6 %) est une graine excellente pour le cerveau (lucidité) et les glandes endocrines (épiphyse). La graine de sésame, riche en vitamines E, en lipides (53 %), en protéines (23 %) et en glucides (6 %) est excellente pour le cerveau (mémoire), les glandes endocrines (hypophyse) et le système nerveux. La graine de tournesol, qui contient 60 % d'acides gras polyinsaturés (oméga-6) est utile pour les glandes endocrines (thyroïde).

Les fruits séchés

Les fruits séchés (abricot, datte, figue, pruneau, raisin) ont perdu une partie de leur eau par séchage au soleil, mais ont concentré la plupart de leur nutriments. Ils sont ainsi plus sucrés, plus minéralisés et, surtout, ont un potentiel antioxydant nettement augmenté. Ils sont donc utiles, mais leur richesse considérable en glucides (71 % à 75 %), impose d'en limiter la consommation⁹⁸. Ils peuvent être incorporés en petite quantité dans le repas de fruits de saison du matin, sans les agrumes. Pensez toujours à les rincer puis à les réhydrater cinq à six heures coupés en deux et mis dans un bol en pyrex. Recouverts d'eau pure tiédie et exposés au soleil, les nutriments endormis par le séchage seront à nouveau stimulés.

Les produits de la ruche

Pour les quatre produits de la ruche (miel, gelée royale, pollen, propolis), il est souhaitable d'avoir une excellente qualité biologique, car le pollen et la propolis concentrent les pesticides et les fongicides, qui sont de dangereux poisons. Le miel est un aliment utile, mais en très petites quantités, en raison de sa concentration en glucides⁹⁹.

La gelée royale est une substance sécrétée par les abeilles pour servir de nourriture à la reine. Elle contient une vingtaine d'acides aminés, qui représentent 35 % de la matière sèche et des minéraux et oligo-éléments (calcium, cuivre, fer, phosphore, silicium, soufre). Les vitamines existent en grand nombre : B1, B2, B6, mais aussi A (défense), C (résistance), D (ossification), E (fertilité). Les mesures confirment le potentiel de revitalisation et de minéralisation pour assurer la préservation du terrain biologique.

Composition pour 100 g		Mesures bioélectroniques
Eau : 66 g	Glucides : 12,5 g	Potentiel acide alcalin (pH) = 4
Protéines : 12 g	Autres matières : 3 g	Facteur d'oxydoréduction (rH ₂) = 20
Lipides : 6,5 g	(minéraux, oligo-éléments vitamines, enzymes)	Concentration électrolytes (rô) = 320 Ω.cm
		Énergie en microwatts = 405µW

Le pollen est la très fine poussière d'or contenue dans l'anthere, partie renflée de l'extrémité de chaque étamine des fleurs, qui éclate quand elle est parvenue à maturité.

⁹⁸ L'étude générale non bioélectronique des fruits séchés est inspirée des livres de Grégoire Jauvais : *L'aliment biologique humain* ; de Claude Belou : *Les délices du potager*, Éditions Vie et Santé ; et du D' Pierre Dukan : *Dictionnaire de diététique*. Éditions France-Loisirs, 1998.

⁹⁹ Voir, pour compléments, le dossier : « Les produits de la ruche », *Sources Vitales* n° 68, 2008.

Les abeilles vont recueillir ces grains microscopiques dans la corolle de chaque fleur, puis les agglutiner sur les pattes postérieures en deux pelotes de 7 à 10 mg chacune afin de pouvoir les transporter dans la ruche, où une partie sera récupérée par l'apiculteur.

Le pollen présente une composition exceptionnellement riche comprenant des protéines (14 à 20 %) et des acides aminés, des lipides (6 à 7 %), des glucides (46 à 58 %), des fibres (14 %), mais aussi de très nombreux oligo-éléments (dont le zinc et le sélénium), des vitamines (C, E et B). On trouve également des flavonoïdes, des enzymes, et même un antibiotique et un facteur de croissance...

Grâce à ses propriétés revitalisantes, le pollen biologique peut être indiqué dans, les états de fatigue, le vieillissement prématuré, les problèmes digestifs et les problèmes endocriniens (prostate, pancréas...).

La propolis est une substance récoltée par les abeilles. Encore peu connue, la propolis possède pourtant des propriétés sanitaires efficaces pour préserver la santé ou restaurer un terrain défaillant. Elle est composée de 50 % de résines et de baumes, 30 % de cire, 10 % d'huiles essentielles, 5 % de pollen et 5 % de matières minérales et organiques.

La propolis possède six propriétés : viracide (grippe), antioxydante, fongicide (*candida albicans*), bactéricide (staphylocoque, salmonelle), anesthésique et cicatrisante.

Pour lutter contre le vieillissement et protéger tous les systèmes physiologiques d'une usure prématurée, de puissants antioxydants existent en abondance dans la nature. Il suffit de les connaître et de les utiliser, si possible, à tour de rôle tous les jours.

4 - Les compléments alimentaires réducteurs

Apprenez à préparer vos antioxydants

Pour contrer la création de radicaux libres, des laboratoires se sont spécialisés dans la fabrication de nutriments comprenant des antioxydants destinés à neutraliser ces dangers. Ces produits, souvent utiles et efficaces, ont l'inconvénient d'être très chers (500 € le kilo parfois !). Heureusement des solutions simples existent, puisque nous pouvons obtenir tous les jours, facilement et à peu de frais, des aliments très concentrés en antioxydants : les graines germées, les légumes et les céréales lacto-fermentées.

Les graines germées

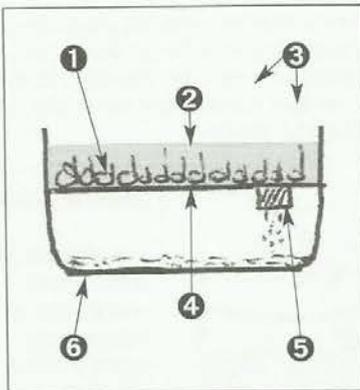
La germination correspond au développement du germe contenu dans une graine. C'est un moyen très simple d'obtenir une abondante récolte de vitamines utiles en hiver. Grâce à la germination, vous aurez des légumes riches, frais et délicieux. C'est une solution **facile** (pas besoin de grande place), **économique** (une cuillerée à soupe de graines équivaut à 500 grammes de légumes) et **rapide** (la récolte se fait en trois ou quatre jours).

Pratique de la germination

Il suffit de laver une cuillerée à soupe de graines puis de les mettre dans le plateau d'un germeoir en maintenant une légère humidité et une température favorable (20 à 25°).

Germination

- 1 – Graines lavées
- 2 – Eau pure
- 3 – Air à 21°
- 4 – Humidité en ajoutant chaque jour un peu d'eau
- 5 – Bonde pour évacuer le trop-plein d'eau
- 6 – Récipient pour récupérer l'eau



Au bout de 2 à 4 jours, les graines vont germer. Elles sont consommables soit seules, soit mélangées aux crudités.

Il est possible de faire germer toutes les graines comestibles. La gamme est donc très étendue. Cependant, les plus faciles à germer sont : blé, seigle, orge, trèfle, chou, laitue, persil, radis noir, tournesol, luzerne¹⁰⁰. On peut parfois regrouper chaque jour deux espèces.

La réussite dépend de la durée de germination (trois à sept jours), de la température (15 à 21 °) et de la qualité des graines. Utilisez toujours des graines biologiques (produites sans engrais ni pesticides) et éliminez les graines cassées ou trop vieilles, car elles vont pourrir. Ensemencez un nouveau plateau (ou un bocal), tous les jours. Récoltez au bout de deux à cinq jours, mais pour obtenir de la chlorophylle chargée en magnésium, laissez le récipient quelques jours dans un lieu éclairé, sans soleil direct (le germe de blé aura 6 cm).

Les principales causes d'échecs sont :

- trempage excessif ou insuffisant (durée de trempage plus courte en été) ;
- mauvaise qualité des graines (trop vieilles) ou mauvais drainage (trop d'humidité) ;
- manque d'aération (graines trop serrées ou trop confinées) ;
- manque de rinçage (humidifier au moins une fois par jour) ;
- trop de chaleur (containers placés en plein soleil) ou température trop basse ;
- eau médiocre (robinet ou minérale), choisir l'eau distillée ou osmosée ;
- mauvaises radiations dues au travail effectué sans goût et sans attention.

Les graines germées apportent à tout instant un véritable trésor de vitalité¹⁰¹.

Les légumes lacto-fermentés

La lacto-fermentation est la meilleure et la plus simple des techniques de conservation des aliments. Grâce à la production d'acide lactique (à partir des sucres de l'aliment), ils se trouvent préservés de la putréfaction et leurs qualités nutritionnelles sont même améliorées (vitamine C et potentiel antioxydant...).

Cette technique peut se réaliser avec de nombreux produits alimentaires, par exemple : les céréales, les légumineuses, le pain, les légumes, les fruits, le lait, le poisson (hareng, sardines), la viande (saucisson et jambon sec), le miel, le pollen, etc.

Cependant, les plus intéressants sont les légumes, en raison de leur richesse vitaminique, de la simplicité de la réalisation et de leur très faible prix de revient¹⁰².

Précautions pour favoriser la réussite

La fermentation doit être anaérobie et la température constante de 18 à 20 °. Veillez à ce que les légumes soient toujours recouverts de jus. Au besoin ajoutez un peu d'eau salée (à 1 %). Travaillez proprement, ne remplissez pas les pots et ne les ouvrez pas en cours de fermentation. Après ouverture, consommez assez vite en laissant les pots au frais. Voici deux exemples très faciles à réaliser.

Fermentation

- 1 - Carotte râpée
- 2 - Sel de Guérande (1 %)
- 3 - Bien remuer
- 4 - Plaque percée pour tasser les carottes et laisser sortir le CO₂
- 5 - Le jus isolé de l'air
- 6 - Couvreclou ou tissu pour isoler des insectes

**Matériel et produits nécessaires**

- un récipient (jarre en grès, bocal en verre, tonneau) ;
- des légumes (chou, concombre, carotte, betterave rouge...) et des aromates (ail, oignon) de culture biologique ;
- du sel de mer (Guérande ou Noirmoutier) séché au soleil (1 g pour 100 g environ) ;
- pour les racines, eau de source pure ou mieux petit-lait ou jus de lacto-fermenté.

Les concombres

Épluchez, puis coupez les concombres en rondelles assez épaisses (3 à 4 mm). Mettez-les en pot avec des épices choisies (aneth, estragon...), salez (3 g pour 100 g) sans ajouter d'eau. Consommez rapidement, dès le troisième jour, et utilisez le jus (réducteur et un peu salé) pour préparer : sauces, potages, etc.

Les racines

Tous les légumes racines (carotte, navet, betterave rouge, céleri-rave, radis noir...) doivent être lavés et épluchés, sauf la carotte ; puis, ils seront râpés (avec une grosse râpe). Dans un saladier ajouter du sel (1,5 g par 100 g), une cuillerée à soupe de petit-lait ou de jus de lacto-fermenté et des aromates, selon votre goût (ail, petits oignons, estragon, aneth ou fenouil...). Brassez, puis mettez dans un pot bien fermé et consommez au bout de huit jours. Vous pouvez faire des mélanges savoureux de plusieurs légumes.

Une céréale lacto-fermentée : le muesli de Kuhl

Le muesli de Kuhl est une bouillie de céréales biologiques lacto-fermentées (blé, épeautre, seigle ou avoine) conseillée par le docteur Johannes Kuhl, docteur en médecine et docteur es sciences¹⁰³. Ce médecin fut un cancérologue réputé en Allemagne, le premier à proposer ce muesli pour lutter contre le cancer¹⁰⁴. Qualifié par lui de « bouillie idéale », ce muesli possède des propriétés favorables à la désintoxication de l'organisme, à l'assainissement du tube digestif et à la revitalisation (nerveuse, hormonale et immunitaire). Le processus de fermentation et de moisissure a pour effet de suractiver les nutriments contenus dans le grain complet biologique, surtout du blé ou de l'épeautre.

Les mesures réalisées avec le bioélectronimètre Vincent ont confirmé un grand potentiel sanitaire (rH₂ proche de 0). Ces valeurs varient selon le lieu et la lunaison.

¹⁰⁰ Voir, pour compléments, Michèle Cayla : *Découvrez les graines germées*, Éditions Nature et Progrès, 1983.

¹⁰¹ Voir, pour compléments : *Docteur Soleil : les graines germées, jeunes pousses*, Éditions Soleil, Genève.

¹⁰² Voir, pour compléments, Claude Aubert : *Les aliments fermentés traditionnels*, Éditions Terre Vivante, 1992.

¹⁰³ D^r Johannes Kuhl : *La bouillie idéale entre toutes : le muesli lacto-fermenté*, Éditions Humata, Berne, 40 p.

¹⁰⁴ D^r Johannes Kuhl : *Échec au cancer, traitement diététique de la cancérose*, Éditions Humata, Berne.

Préparation du muesli

La céréale écrasée ou broyée grossièrement est mélangée à 30 % d'eau de source peu minéralisée, tiédie et non bouillie. Par exemple, pour trois personnes, selon l'âge et l'appétit, concassez 120 grammes de blé bio. Versez le blé concassé et 40 centilitres d'eau dans une tasse et mélangez avec une fourchette.

Répandez la pâte sur une soucoupe en verre que vous placerez dans un endroit humide et chaud (20 à 25°), abrité des courants d'air et protégé des insectes par une toile à fine maille. Laissez fermenter et moisir pendant cinq jours (mais Daniel Pinon, pour son « Algothier », conseillait six jours). Au matin du septième jour, le gâteau sec obtenu recouvert d'une moisissure a une odeur d'humus et de champignons. Écrasez-le avec une fourchette, puis préparez le muesli avec un liquide (eau, jus de légumes, lait Ribot). Ajoutez, si vous voulez, du fromage blanc bio et/ou des fruits secs (noix, amandes). Renoncez à sucrer pour éviter les flatulences désagréables (gaz intestinaux).

Un antioxydant essentiel

Le muesli très bon marché est riche en substances vitales (vitamines, ferments, oligo-éléments) qui sont de véritables régulateurs biologiques. Il est bien supérieur aux préparations pharmaceutiques et alimentaires vendues très chères, et qui ont subi souvent une conservation (par tamisation, produits chimiques ou irradiation).

Sa consommation est recommandée le matin aux malades et aux bien portants, de manière rythmée, par exemple : deux ou trois jours par semaine, pendant quatorze jours tous les mois (de la nouvelle lune à la pleine lune), d'octobre à mai. N'hésitez pas, profitez de ce bienfait de la nature. Il vous procurera toute la journée une sensation de force et d'euphorie.

Valeur de la lacto-fermentation

Pour comprendre l'intérêt nutritionnel de la lacto-fermentation, voici un tableau comparant les mesures bioélectroniques de cinq produits biologiques lacto-fermentés.

Propriétés bioélectroniques de la lacto-fermentation

Paramètres BEV	Céleri rave		Chou vert		Betterave		Carotte		Pain bio	Muesli de Kühl
	bio	lacto	bio	lacto	bio	lacto	bio	lacto		
pH (acido-basique)	5,7	4,7	5,2	4,6	6,5	4,7	5,6	4,6	6,5	5,8
rH ₂ (oxydoréduction)	9,5	5,8	12,5	9,5	8,5	5,5	9,5	6,5	12	0
rô (résistivité, minéralité)	75	240	198	73	150	200	500	250	130	1 500
E en millivolts	-59	-106	62	3	-133	-115	-50	-80	-30	-345

D'après les critères bioélectroniques, on constate une nette augmentation en énergie vitale des quatre racines mesurées et même du pain rassis mis en fermentation. Ceci montre la valeur de la lacto-fermentation pour maintenir le terrain dans les normes de la bonne santé. Cependant, on ne devrait jamais abuser sans raison thérapeutique, car la santé étant un équilibre ces produits très réducteurs pourraient – pris en grande quantité – perturber à leur tour le milieu intestinal. En revanche, s'ils sont consommés tous les jours en quantité raisonnable, l'apport d'électrons et d'enzymes sera particulièrement bénéfique.

5 - Les carences graves à éviter

Parmi tous les nutriments nécessaires à l'organisme, deux sont indispensables : la vitamine C et les acides gras de type oméga-3. La plupart des nutritionnistes s'accordent pour dire que 50 % de la population est carencée en ces deux nutriments essentiels.

La vitamine C contenue dans les légumes et les fruits juteux est indispensable car elle assure trois fonctions essentielles :

- renforcer la structure des tissus de l'organisme (peau, vaisseaux, capillaire...) ;
- protéger les organes contre l'oxydation (usure) : cristallin, rétine, cerveau... ;
- stimuler les mécanismes de défense (immunité, infection, détoxification du foie...).

Les apports conseillés en vitamine C sont de 80 mg par jour, mais le docteur Rath affirme qu'une dose de 2 400 mg est nécessaire à la santé¹⁰⁵. Pour le docteur Ménat, à part les maladies de dégénérescence qui exigent une consultation médicale, la dose de prévention pour un adulte en bonne santé est de 500 mg¹⁰⁶. Pour obtenir cette dose vitale, il faut consommer tous les jours des fruits et des crudités.

Par exemple : un kiwi, une pomme et deux assiettes de crudités de 200 g contenant tous les légumes riches en vitamine C (poivron, raifort, radis noir, chou, épinard, mâche, cresson, tomate) avec les aromates (ail, persil, ciboulette, basilic), des lacto-fermentés et du citron, représentent 700 mg de vitamine C, ce qui est déjà très satisfaisant.

Les oméga-3 sont des acides gras polyinsaturés qui ont deux actions bénéfiques principales sur le système circulatoire et sur le système nerveux. Ayant pour effet d'assouplir les artères et de fluidifier le sang, ils seront efficaces pour éviter les risques d'arythmie, de thromboses et d'A.V.C. Ils représentent, ensuite, une excellente nourriture pour le cerveau et sont donc bénéfiques contre la dépression, la maladie d'Alzheimer et pour la femme enceinte qui veut favoriser un développement harmonieux de son fœtus.

Certaines huiles contiennent une forte proportion d'oméga-3. Par exemple l'huile de cameline (45 %) et l'huile de noix (10 %) seront utiles en cures périodiques et les graines oléagineuses concentrées en oméga-3, le lin (53 %), le chia et le chanvre (20 %), seront incorporées, finement râpées, dans les diverses salades composées de la journée.

Ces oméga-3 se trouvent aussi dans la spiruline, les poissons gras des mers froides (hareng, sardine, maquereau...), la noix, l'huile de colza et les légumes verts à feuilles (mâche, chou, laitue). Pour obtenir la dose souhaitable, il suffit de varier les choix parmi les produits cités et d'en prendre à chacun des trois repas, en insistant sur les graines de lin broyées (2 cuillerées à café) et la noix de Grenoble (une ou deux par repas).

6 - Intérêt fondamental des aliments vivants

Les études bioélectroniques que j'ai présentées confirment l'importance des végétaux **vivants** qui constituent la base fondamentale de la nourriture humaine et le danger de la cuisson, qui détériore la qualité de la plupart d'entre eux.

¹⁰⁵ D' Rath Matthias : *Pourquoi les animaux n'ont pas d'attaque cardiaque, les hommes si ?*, Éditions MR Publishing.

¹⁰⁶ D' Ménat Eric : *Dictionnaire pratique de diététique*, Éditions Jacques Grancher, p. 444-449.

Cette nourriture stimule directement les cellules, car elle possède une richesse extraordinaire en vitamines, glucides, minéraux, oligo-éléments, électrons et enzymes. Elle préserve la santé en renforçant le système immunitaire, grâce aux magnifiques propriétés antioxydantes (rH_2 toujours inférieur à 18). L'organisme reçoit ainsi les divers éléments porteurs de vie dont il a besoin et qui sont détruits par l'industrie alimentaire pour assurer la conservation des produits. Recherchez toujours la qualité, en les choisissant de saison, bien mûrs, de production biologique et, si possible, de votre région !

Mis à part quelques personnes intolérantes (par manque d'enzymes) et les personnes âgées ou celles souffrant de colite (qui devront être très prudentes), ces aliments ne présentent pas de contre-indication. Pour une meilleure assimilation, il est simplement recommandé, au début, d'en consommer très peu, de **bien mâcher**, puis d'augmenter la quantité, au fur et à mesure de l'adaptation et en fonction des besoins personnels. Pour améliorer leur valeur, l'idéal est de réaliser les repas soi-même.

7 - Les aliments physiologiques humains

Finalement, et pour résumer, le régime alimentaire proposé par la bioélectronique repose sur **sept choix** que nous considérons comme indispensables pour renforcer la santé.

- Les végétaux crus (fruits et légumes) de qualité biologique devraient être consommés aux trois repas : fruits le matin et crudités aux deux autres repas.
- Les matières grasses seront choisies **exclusivement** parmi les huiles végétales biologiques de première pression à froid (non chauffées).
- Les condiments et les compléments réducteurs (graines germées et lacto-fermentées), devraient être incorporés, chaque jour, dans les deux salades de crudités.
- Le plat chaud qui suit l'assiette de crudités devrait contenir à midi un légume cuit à la vapeur pour les fibres, et soit un glucide lent (riz, quinoa, pâtes, semoule...), soit un peu de protéines (légumineuses, volaille, poisson...). Pour le soir, si vous voulez bien dormir, évitez les glucides et les protéines qui apportent trop de toxines (déchets acides). Les choix gustatifs de chacun peuvent s'exprimer librement, mais le repas devrait s'achever ainsi.
- Supprimez les desserts dont l'indice glycémique élevé est responsable de l'épuisement du pancréas (obésité et diabète). Gardez un petit dessert pour célébrer dignement les jours de fête familiale.
- Renoncez aux fromages issus d'élevages industriels et contentez-vous d'un peu de fromage au lait cru en choisissant la provenance !
- Évitez enfin tous les aliments nocifs qui modifient les mesures bioélectroniques (pH, rH_2 et rô) et qui sont les causes principales de désordres digestifs ou d'allergies alimentaires : les matières grasses saturées, le sucre et les boissons sucrées, l'excès de sel et tous les aliments industriels (sauces, charcuteries, pâtisseries...) traités par produits chimiques ou par irradiation. La prudence est de rigueur dans ce domaine fondamental.

8 - Un régime de longue vie

En attendant la composition des repas (chapitre 14), on peut dire que le régime alimentaire bioélectronique présenté est **hypotoxique** et **vitalisant**, puisqu'il apporte peu de toxines et offre un très important apport de nutriments porteurs de vie. Il s'apparente à l'alimentation et au mode de vie des populations du bassin méditerranéen et se trouve conforté par **les recherches officielles en nutrition**.

Sachons toujours choisir de manière intelligente pour mettre toutes les chances du bon côté de la santé ! C'est d'ailleurs, ce que conseillait Louis-Claude Vincent en 1976 : « La nourriture doit être adaptée aux possibilités digestives de chaque être humain. Les légumes et les fruits crus devraient constituer la base de l'alimentation, complétée par un peu de protéines (volaille, œufs, poisson), des légumes cuits, des légumineuses et des céréales. La qualité de l'alimentation devrait être de haut niveau énergétique comme celle produite par l'agriculture biologique, ainsi que l'a démontré le docteur Jeanne Rousseau¹⁰⁷. »

Puis, il ajoute avec son enthousiasme habituel : « [...] Il faut imposer partout ce qui entretient la vie, c'est-à-dire ce qui est acide, réducteur et peu minéralisé. En ces valeurs bioélectroniques est contenue toute la loi suprême de l'hygiène et de la santé¹⁰⁸. »

¹⁰⁷ Dr Rousseau Jeanne : « Agriculture et l'électronique », *Sources Vitales* n° 30, p. 3 à 30.

¹⁰⁸ Louis-Claude Vincent : « Les quatre conditions de la santé », 1976, réédition *Sources Vitales* n° 16, 1994, p. 3 et 5.

Chapitre 9

Régulation énergétique et rythmes cosmiques

Équilibrer les apports et les dépenses d'énergie
en relation avec les rythmes biologiques et cosmiques.

« Adapter nos rythmes de vie
aux rythmes cosmiques
est une des grandes clés de la santé. »

Docteur Jeanne Rousseau

Sommaire

- 1 – Le potentiel vital individuel
- 2 – Les rythmes de la vie
- 3 – Les gaspillages d'énergie
- 4 – Bonnes actions pour se protéger
- 5 – Influences cosmiques sur la santé
- 6 – Importance du sommeil profond
- 7 – Pour améliorer votre sommeil
- 8 – Vivons aux rythmes de la nature

L'équilibre dans le domaine énergétique a une grande importance dans la vie de tous les jours. Sans énergie, on ne peut rien entreprendre, mais sans récupération périodique, grâce au repos et au sommeil, on risque vite de sombrer dans le surmenage.

Nos rythmes de vie vers l'extérieur doivent donc être en harmonie avec nos propres rythmes biologiques et devraient également respecter les rythmes cosmiques liés à la présence ou à l'absence du soleil. **Jeanne Rousseau**, qui a profondément étudié les résonances cosmiques, rappelle que cette adaptation « est une des grandes clés de la santé ».

1 - Le potentiel vital individuel

Chaque être humain possède un potentiel d'énergie vitale qui est une de ses caractéristiques personnelles. Certains possèdent beaucoup d'énergie et semblent vraiment infatigables, tandis que d'autres paraissent toujours fatigués. Mais, quelle que soit la nature profonde de chacun, les réserves d'énergie sont, de toute façon, limitées.

Ce potentiel vital individuel (PVI) permet, chaque jour, de préserver la vie. D'abord, en assurant le fonctionnement physiologique (respiration, circulation du sang, digestion, élimination, constance du milieu intérieur, défenses immunitaires), ensuite en permettant la réalisation de toutes les activités quotidiennes (mentales, musculaires, familiales, professionnelles, sociales...) et, enfin, en favorisant les adaptations diverses (stress, température...).

Mais ce potentiel est loin d'être inépuisable. Nous devons sans cesse puiser de l'énergie dans le monde extérieur, pour compenser les pertes d'énergie utilisée pour assurer la vie quotidienne. Dans le domaine financier, on ne peut pas dépenser plus qu'on ne gagne, sans risquer la faillite. Sur le plan énergétique individuel, l'équilibre est une nécessité tout aussi vitale, qui conditionne la santé.

La fatigue n'est pourtant pas une fatalité et Colette se réjouit beaucoup de l'énergie qu'elle ressent actuellement, ce qui rend très émouvant son témoignage : « Ma vie a toujours été celle d'un être fragile, souvent malade et sans énergie. Dès l'enfance, je me sentais chétive et différente de mes camarades de classe et je me souviens avec émotion combien ma mère s'inquiétait de la pâleur de mon visage. J'étais souvent encombrée de mucosités et je n'ai jamais pratiqué aucun sport, tant j'avais du mal à respirer. Ma santé n'a guère évolué au cours de mon adolescence et de ma vie de jeune femme. Il m'a fallu attendre 28 ans pour trouver une solution qui m'est venue en écoutant une conférence sur la bioélectronique. Ce déclic m'a permis d'écouter les conseils, de lire la revue *Sources Vitales* et d'appliquer le contenu très simple de la méthode Vincent. Depuis, mes problèmes respiratoires ont disparu, les uns après les autres et je me sens désormais pleine d'énergie. Merci de m'avoir appris cet art de bien vivre. »

Principales sources d'énergie vitale

Ce potentiel vital dépend d'abord de l'hérédité et du tempérament, mais aussi de l'hygiène de vie (corporelle et psychologique), de l'environnement et de la manière de vivre les stress de l'existence. Nous pouvons donc agir pour améliorer notre vitalité, puisque les apports d'énergie proviennent de trois sources principales.

L'environnement sain joue un rôle important, puisqu'il apporte l'énergie véhiculée par l'air pur, le soleil et les végétaux (arbres, fleurs...). Tous les lieux de vie (habitation, travail), devraient tenir compte de ces trois nécessités vitales indispensables, car on ne peut vivre longtemps en bonne santé dans un air vicié, sans soleil, sans lumière et sans végétaux qui contribuent à l'assainissement de l'air. Un contact quotidien avec la nature de vingt à trente minutes par jour, dans un lieu préservé (parc, jardin public, bord de rivière) est un moyen recommandé pour se recharger en énergie.

Les pratiques quotidiennes représentent l'apport le plus abondant, à la condition de savoir choisir. L'eau doit être pure et bien répartie dans la journée, la nourriture doit être le plus possible vivante et biologique, l'activité musculaire quotidienne – de trente minutes

au minimum – doit permettre une activation cardiovasculaire et une respiration abondante (marche rapide ou *footing* lent). Enfin, le sommeil devra être profond.

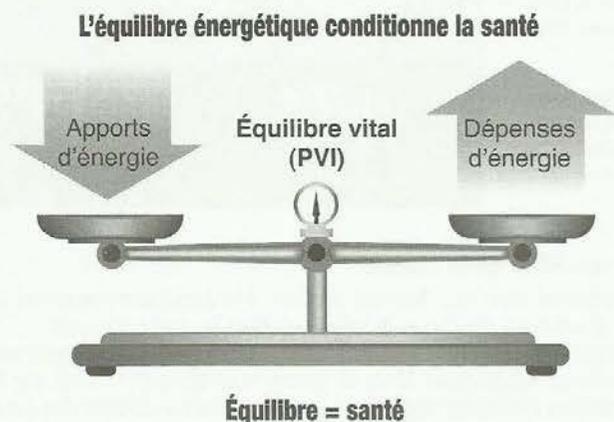
Les apports psychologiques sont loin d'être négligeables, puisque tout le monde a pu constater l'énergie que l'on ressent, après un succès ou au cours d'une période d'exubérance apportée par un amour partagé. En dehors de ces moments privilégiés, les activités artistiques, la pensée positive et les techniques psychocorporelles (relaxation, yoga...) peuvent être d'un grand secours.

Principales causes de dépenses d'énergie

Les dépenses d'énergie sont dues à trois causes principales déjà citées.

Les fonctions physiologiques exigent beaucoup d'énergie pour se réaliser. On estime que près de la moitié de l'énergie quotidienne disponible est consacrée au fonctionnement de l'organisme.

Les activités quotidiennes et le stress consomment également près de la moitié de cette énergie, mais l'usure énergétique due aux stress ne devrait pas dépasser 5 à 10 % de notre capital d'énergie disponible, si l'on veut pouvoir réaliser nos activités sans difficulté. Malheureusement, nous verrons plus loin, que certains stress accaparent plus de 30 % de notre PVI quotidien, si bien que les problèmes d'adaptation seront alors forcément au rendez-vous !



Quand les apports quotidiens d'énergie équilibrent les dépenses, la santé s'entretient d'elle-même. Mais, si un déséquilibre apparaît (apports insuffisants ou dépenses excessives), la fragilisation s'installe avec une accumulation de fatigue pouvant conduire à une dépression ou à une augmentation des risques de maladies par défaillance des mécanismes de défense (système immunitaire et sommeil profond).

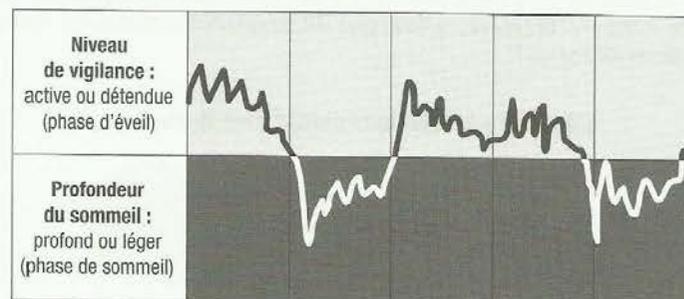
Or, la vie moderne, malgré ses avantages, favorise le déséquilibre énergétique en réduisant les apports d'énergie et en imposant, de manière croissante, des dépenses considérables – et souvent inutiles – apportées par le non-respect des rythmes de vie, les gaspillages d'énergie (digestion, stress) et le sommeil peu réparateur.

2 - Les rythmes de la vie

L'activité cérébrale n'est jamais uniforme. Elle est rythmée tout au long des 24 heures, car elle alterne spontanément des phases de vigilance et de détente. Toutes les 90 minutes environ (1 h 30), après une activité soutenue, l'organisme manifeste un besoin de faire une pause de vingt à trente minutes¹⁰⁹. Cette phase de repos et de « récréation de l'énergie » se caractérise par un besoin de bouger, de boire un café et parfois de grignoter !

Ce repos permet de réduire la tension cérébrale, d'éviter le surmenage mental et de **revitaliser** le système nerveux. C'est le rôle de la récréation scolaire. Ce repos, nécessaire toutes les deux heures (au maximum), est également recommandé par les responsables de la sécurité routière pour éviter les risques d'accidents liés à la fatigue. Ce cycle cérébral (activité, repos) se retrouve pendant le sommeil, mais il est simplement inversé. Le cerveau se repose d'abord, puis s'active, au cours de plusieurs cycles et tout en continuant à dormir.

Schéma des variations périodiques de chacun des deux états d'éveil et de sommeil



Alterner l'activité et le repos

Pour rester efficace dans nos diverses activités, il faut toujours prendre le temps de se reposer périodiquement, avant que la fatigue n'altère les performances.

Le rythme signalé de 90 minutes + 20 minutes = 110 minutes représente une moyenne proche du maximum raisonnable. Mais, ce rythme peut être de 110 + 10, soit 120 minutes pour des personnes très dynamiques ou seulement de 60 + 30 pour des personnes très fatigables. C'est un rythme vraiment personnel. Chacun doit apprendre à ressentir l'approche de la fatigue et tenir compte de ce message pour se reposer.

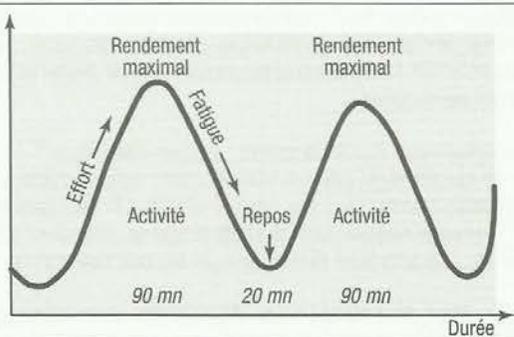
Dans ce but, on peut, par exemple, changer d'activité pendant quinze à vingt minutes ou bien prendre réellement soin de soi-même avec des activités de détente : respirer consciemment, boire un verre d'eau, faire des étirements doux et terminer par trois minutes de relaxation ou de méditation silencieuse. Ce repos actif est une pause énergétique revitalisante très bénéfique.

¹⁰⁹ Ernest Rossi et David Nimmons : *Vingt minutes de répit*, Éditions de l'Homme, 1992, p. 23-26.

Le rythme de notre meilleur rendement quotidien dépend de notre potentiel vital individuel.

Ce rythme est, en moyenne, de 90 minutes d'efforts suivies de 20 minutes de détente (récupération).

Mais, ce rythme naturel est très perturbé par les habitudes personnelles nocives et par les stress qui consomment beaucoup d'énergie !



L'équilibration énergétique quotidienne doit être complétée par une journée de repos par semaine et un congé tous les trimestres.

3 - Nature et danger des gaspillages d'énergie

L'énergie utilisée pour assurer les fonctions vitales ne devrait pas dépasser la moitié de l'énergie quotidienne disponible. Malheureusement, des occasions de dépenses inutiles sont produites par la digestion et les stress trop fréquents.

Les dépenses physiologiques inutiles

La digestion consomme beaucoup d'énergie pour transformer et humaniser la nourriture ; mais, souvent, elle en consomme trop, pour trois raisons principales :

– d'abord, la nourriture cuite et de réalisation industrielle n'est pas adaptée à la physiologie humaine. Ces aliments sans valeur nutritionnelle perturbent les organes digestifs, allongent la digestion et privent l'organisme des crudités vraiment nécessaires ;

– ensuite, la quantité de nourriture consommée à chaque repas dépasse les besoins réels. La plupart de nos contemporains mangent trop, et la portion de fromage et le dessert sucré qui achèvent les repas sont inutiles. Ces trois habitudes consomment l'énergie dont ils auraient besoin pour agir et expliquent la fatigue ressentie après le repas ;

– enfin, le grignotage compulsif ou machinal en dehors des repas perturbe toujours le déroulement normal de la digestion en cours. Cette habitude de prendre – à divers moments de la matinée et de l'après-midi – des aliments souvent sucrés est une mauvaise solution à la sensation de manque ressentie. L'hypoglycémie, la déshydratation et le stress sont les causes probables de ce besoin supplémentaire de manger.

Les dépenses inutiles liées au stress

La vie moderne multiplie les occasions de conflits, de frustrations, de soucis et de peurs qui provoquent un ensemble de réactions musculaires, physiologiques et psychologiques appelé **stress**. L'état de stress correspond à une mise sous tension naturelle et

indispensable des fonctions pour permettre une réaction. Cette surtension mobilise toute l'énergie disponible (adrénaline, glucides, oxygène...) dans le but d'agir pour se défendre ou pour fuir. Le stress a donc un rôle vital de préservation de la vie par rapport à un danger (réel ou supposé).

Il existe deux types de stress : aigu et chronique¹¹⁰ :

- le **stress aigu** permet une réaction rapide, grâce à une sécrétion d'adrénaline, par la médullo-surrénale. Il est normal et utile s'il n'est pas fréquent ;
- le **stress chronique**, véritable orage neuroendocrinien permanent, intériorise la tension, grâce à la sécrétion de cortisol par la corticosurrénale. Il consomme beaucoup d'énergie.

En effet, tout stress vécu devrait être suivi d'une période plus ou moins longue de récupération (repos) pour permettre une efficace élimination des toxines produites et une salutaire recharge d'énergie. Ce devrait être le cas le plus fréquent. Malheureusement, en raison des circonstances actuelles imposées par la vie socioprofessionnelle, cette exigence physiologique est de moins en moins respectée.

Lorsque la réaction est impossible, ou en cas de stress chroniques (angoisse, souci, rancune...) ou de stress trop rapprochés (surmenage), l'organisme va maintenir la surtension et puiser dans ses réserves d'énergie (cortisol, glucides, protéines, etc.).

Diverses réactions nocives vont alors se produire :

- mauvaise assimilation des nutriments essentiels (protéines, vitamines, magnésium...) avec une fuite des électrons et des catalyseurs dans l'urine ;
- augmentation de la concentration en oxygène dans le sang, associée à une augmentation du voltage et à la création de radicaux libres à partir de l'oxygène non utilisé pour l'action.

Cette suroxydation du sang (augmentation du rH₂) entraîne une fragilisation de l'organisme et un affaiblissement du système immunitaire. Elle crée un état de fatigue et augmente les risques de maladies modernes (thrombose, dépression...).

Principales causes et conséquences du stress

Les causes, très nombreuses, concernent l'ensemble de la vie humaine :

- la vie sociale : environnement bruyant, travail de nuit, agitation, productivisme ;
- les pensées négatives : dramatisation, anticipation, remords, dévalorisation ;
- les sentiments négatifs : pessimisme, jalousie, culpabilisation, autopunition ;
- les émotions négatives : peurs, craintes, insécurité ;
- les situations : conflits (profession, famille...), frustrations (divorce, faillite, chômage...) ;
- le corps : maladies, accidents, chocs (viol, agression...).

Si l'état de stress est trop violent ou trop répétitif, le blocage de l'énergie devient une source de souffrance et d'angoisse. Ce blocage est souvent décrit comme une boule de tension ressentie au niveau de la gorge, du ventre, du dos, des épaules...

Cette localisation de la surtension entraîne, en conséquence, des perturbations psychologiques, physiologiques et comportementales.

¹¹⁰ Dr Bensalat Soiy : *Le stress, c'est la vie*, Editions Fixot, p. 17 à 31.

Psychologiques

– Les tensions mentales entretiennent des idées fixes, des peurs, de l'angoisse, de la haine, de la culpabilité et, le plus souvent, un mauvais sommeil et parfois une insomnie...

Physiologiques

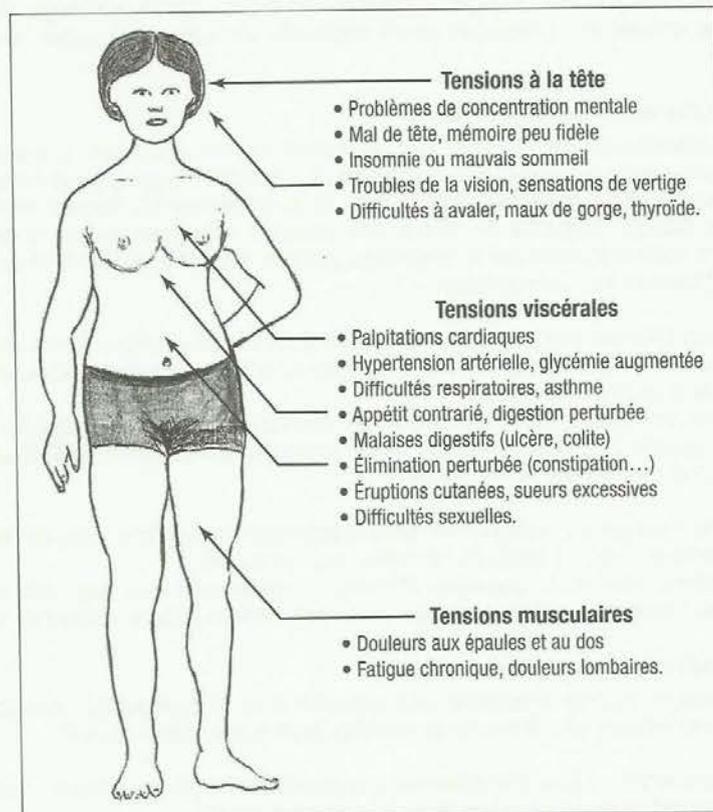
– Les tensions viscérales créent des troubles digestifs (aérophagie, constipation...), des problèmes circulatoires (arythmie, tension artérielle...), des difficultés d'ordre sexuel...

Comportementales

– Les tensions musculaires favorisent la fatigue, la violence (colère et agression), mais aussi les fugues et les tentatives de suicide.

La sensation de stress permanent est si désagréable qu'il est normal de vouloir s'en libérer. Mais, certaines solutions adoptées par beaucoup de Français sont inadaptées, puisqu'elles contribuent à accentuer la détresse. C'est le cas du tabac, des drogues, des boissons alcoolisées, des médicaments, de la suralimentation par grignotage (boulimie en produits salés ou sucrés). Ces produits apportent un bien-être totalement illusoire, puisqu'ils sont tous toxiques et qu'ils créent un état de dépendances.

Localisations des tensions



4 - Agir pour se protéger sainement

Pour se libérer du stress, il existe de bonnes solutions. La première consiste à penser que notre visage exprime l'état de notre tension intérieure ; pour le détendre et éviter certaines rides, apprenons d'abord à sourire... Cinq autres procédés « antistress » sont utiles : la convivialité, l'expression, l'action, la pensée positive et la relaxation.

La convivialité

Les occasions de rencontres amicales (autour d'un verre ou au cours d'un jeu) sont efficaces pour oublier les soucis. Les histoires amusantes, les anecdotes ou les chansons reprises en chœur sont les bienvenues, car le rire est le deuxième des antistress. Pour vivre détendu, ne prenons pas la vie trop au sérieux et apprenons à cultiver la bonne humeur.

L'expression et l'action

L'expression (verbale et corporelle) est le troisième des antistress, car elle élimine la pression intérieure. Favorisons, autant que possible, les rencontres pour échanger, c'est-à-dire parler, écouter, s'intéresser aux autres et entreprendre en commun des activités.

L'action est le quatrième « contrepoids » du stress. Toutes les actions de distraction ou de coopération peuvent convenir : peinture, musique, danse, jardinage, théâtre, bénévolat, chorale, etc. L'important est d'y mettre tout son cœur et d'y puiser beaucoup de joie.

Valeur de la pensée positive

Même provoqué par des circonstances extérieures (divorce, chômage...), le stress de longue durée est toujours entretenu par la pensée. La personne stressée ne pense qu'à son problème, dès le moindre instant de solitude ou de silence. Ce blocage mental est une idée fixe qui l'empêche de trouver des solutions satisfaisantes, car le cerveau encombré toute la journée par le bavardage intérieur rumine exclusivement des faits négatifs (dramatisation, dévalorisation...).

Quand on souhaite progresser sur le chemin de la vie, pour épanouir nos diverses qualités, il est nécessaire de faire une analyse objective de nos pensées, de nos sentiments et de nos motivations.

Éliminons d'emblée tout ce qui empoisonne les relations humaines : orgueil, vanité, égoïsme, jalousie et remplaçons-les par des sentiments positifs d'authenticité, d'humilité, d'altruisme et de valorisation des autres.

Personne n'est parfait, mais si vous faites la paix avec vous-même, vous deviendrez plus tolérants et serez en meilleure harmonie avec les autres.

La pensée positive est le cinquième antistress ; vous pouvez vous faire aider par un thérapeute (médecin, psychologue), mais l'évolution mentale dépend d'abord de vous.

Apprendre la relaxation

La relaxation, sixième antistress, sera abordée dans le paragraphe consacré au sommeil, car elle permet d'améliorer la vitalité (le jour) et le sommeil (la nuit).

Ces cinq activités ont pour effet d'éliminer la surtension et l'oxydation. Elles normalisent, par conséquent, le rH₂ et sont donc très favorables à la santé.

5 - Influences cosmiques d'après la bioélectronique

Les travaux de Jeanne Rousseau et de Louis-Claude Vincent ont montré l'action sur la santé de trois rythmes principaux : le soleil, la lune et le cosmos¹¹¹.

Le rythme solaire quotidien de 24 heures

Les mesures bioélectroniques varient au cours des 24 heures pour adapter l'organisme aux fluctuations des influences, qui sont plus oxydantes le jour et plus réductrices la nuit. Ainsi, à 20 heures, on constate le maximum de fièvre et le maximum de décès (sang plus épais) et à 4 heures du matin, le maximum de naissances et le minimum de fièvre. Ce cycle peut être rapproché du cycle des énergies, selon la médecine chinoise.

- 12 à 14 h : cœur
- 14 à 16 h : intestin grêle
- 16 à 18 h : vessie
- 18 à 20 h : reins
- 20 à 22 h : maître du cœur
- 22 à 24 h : triple réchauffeur
- 0 à 2 h : vésicule biliaire
- 2 à 4 h : foie
- 4 à 6 h : poumons
- 6 à 8 h : gros intestin
- 8 à 10 h : estomac
- 10 à 12 h : duodénum

Le cycle lunaire de 28 jours

L'organisme est composé de 66 % d'eau et la lune exerce une double influence sur l'organisme, comme sur tous les liquides (mer, océan, plantes...).

- **Lune croissante** : cette phase de réduction favorise l'assimilation, la vie active, le sommeil, la vitalisation et l'énergie. Le système digestif fonctionne bien. Le sang est fluide.
- **Lune décroissante** : pendant cette phase d'oxydation, le foie et les intestins sont fatigués, ils fonctionnent mal. La digestion et l'élimination sont médiocres (mauvais sang). On constate des ballonnements, des prises de poids (glucides, lipides), des problèmes de santé (dermatoses, bronchites, asthme), des risques de thrombose et d'insomnie (sang plus visqueux).

Par conséquent, tous les adultes auraient intérêt, dans un but sanitaire, à prévoir deux journées avec une alimentation végétalienne, complétée par des infusions pour :

- **nettoyer les reins à la NL** (queue de cerises, feuille de cassis) ou bouillon de légumes ;
- **nettoyer le foie à la PL** (pissenlit, camomille) ou jus de radis noir.

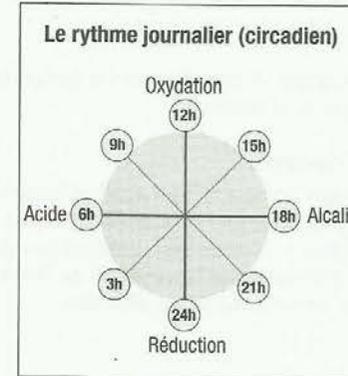
Le cycle solaire et cosmique annuel

Deux axes solaires pour les solstices (été-hiver) et les équinoxes (printemps-automne) et deux axes cosmiques pour les léonides (mai-novembre) et les perséides (août-février) rythment les influences, en général peu connues de nos concitoyens.

Ces influences existent pourtant, puisqu'elles augmentent les risques de thrombose. Elles produisent, par exemple, une oxydation en été, surtout au moment de la canicule (10 août) et une réduction en hiver, surtout vers le 10 février (grand froid).

¹¹¹ Voir pour compléments : *Les résonances cosmiques*, par Jeanne Rousseau, Éditions ABE.

Représentation schématique des diverses influences bioélectroniques pour les trois rythmes fondamentaux : journée, lunaison et saison.

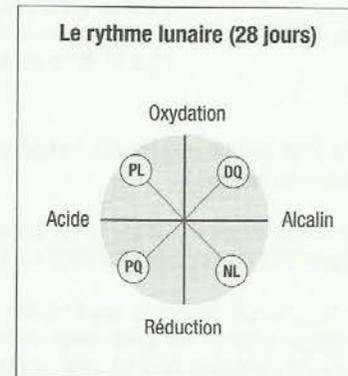


Ces influences cosmiques agissent à notre insu sur notre comportement et sur notre niveau de vitalité.

Le rythme journalier

Le rythme lunaire

Le rythme solaire



La santé est un état d'équilibre bioélectronique qui se maintient principalement grâce au diamagnétisme de l'eau pure¹¹². C'est elle qui protège l'organisme des influences électromagnétiques nocives, surtout si cette eau pure (rô supérieur à 10 000 Ω.cm) contient des traces de **silice** (10 à 30 milligrammes par litre).

Pour s'opposer aux influences nocives, ces huit journées seront végétaliennes, complétées par un litre d'eau pure silicée par une infusion de prêle.

Le docteur Eugène Mangez a bien expliqué l'importance de l'eau pure, et celle de nos liquides intérieurs comme moyen de régulation et d'adaptation aux influences cosmiques. Il écrivit, en effet, en 1980 : « Notre santé est conditionnée par la qualité de notre eau constitutive. C'est un secret motivé. On ne nous parle de l'eau que pour l'ordonner à dose mesurée en cure dite minérale, ou pour la recommander, à haute dose, en cure familiale, enfin, en vous l'interdisant, dans certains cas. Alors, sachez que la chauve-souris et les pigeons voyageurs perdent leur orientation s'ils n'ont pas leur eau naturelle, la rosée. Pourquoi ? Parce qu'elle est superhétérodyne, c'est à dire capable de vibrer sur toutes les longueurs d'ondes cosmiques, solaires, telluriques, sources de Vie.

¹¹² Louis-Claude Vincent : « Vers une biologie subatomique », *Journal de BEV*, n° 2, Éditions STEC, Mozac, p.4 à 8.

L'eau potable n'a plus cette propriété ni les pouvoirs diélectrique et diamagnétique qu'elle possédait à l'état de pluie, de neige, ou de condensation atmosphérique.

Ces propriétés sont perdues au contact des matières minérales du sous-sol ou en ruissellement. Seuls les végétaux, par l'intermédiaire des bactéries de l'humus élaborent, à partir de la matière inerte minérale, une matière organisée, la matière vivante, assimilable par les végétaux, les animaux et l'homme. Son pouvoir diélectrique, toujours lié à la pureté, lui permet de tout dissoudre et d'être la cheville ouvrière de toutes les actions et réactions de la Vie. Elle joue le rôle primordial de relais dans la réception, la transmission et l'émission des champs magnétiques. Ce qui lui confère, toujours exclusivement lié à sa pureté, le pouvoir diamagnétique qui permet au corps qui la contient de résister à toutes les fluctuations atmosphériques stressantes jusqu'à être responsables d'épidémies.

Si notre eau n'est plus superhétérodyne, tous nos rythmes seront perturbés (pouls, respiration, pompe crano-sacrée, règles, puberté, ménopause, sommeil, mitose qui devient tumorale, etc.). Nous ne pouvons plus «vivre à l'heure cosmique». Finalement, c'est l'eau pure qui donne une bonne santé et qui confère la véritable immunité¹¹³. »

Tout le monde garde en mémoire la catastrophe sanitaire vécue en France, au cours du mois d'août 2003, qui vit le décès prématuré de 15 000 personnes. Des experts ont analysé les causes possibles de ce désastre. Malheureusement, les risques apportés par la conjonction des trois sources de suroxydation (perséides, pleine lune et périgée) ne figurent pas dans le rapport. C'est vraiment très regrettable, si l'on ne veut pas qu'un tel drame se reproduise¹¹⁴.

6 - Importance du sommeil profond

Le sommeil est le quatrième besoin vital des êtres vivants. Il a pour fonction de reposer le cerveau et le système nerveux, puis de préparer l'organisme à la phase d'éveil.

Pendant le sommeil, l'organisme assure tout seul le maintien de la santé corporelle et de l'équilibre psychologique. Sa durée montre bien son importance vitale, puisque nous dormons huit heures par nuit, soit le tiers de l'existence : à 90 ans nous aurons dormi trente ans !

Le cerveau et le système musculaire se reposent, mais le sommeil n'est pas une fonction passive. Tout le reste de l'organisme continue son activité pour entretenir la vie. La respiration, la circulation du sang et toutes les fonctions végétatives se maintiennent, même si elles sont au ralenti. Les glandes endocrines fonctionnent aussi, notamment les surrénales qui réduisent la production de cortisol (hormone de l'effort musculaire) et l'épiphyse qui sécrète la mélatonine dans l'obscurité et au cours du sommeil.

Cette hormone est un puissant antioxydant et un hypnotique naturel. Le sommeil est donc en relation avec le processus d'oxydoréduction du sang et se réalise grâce à un abaissement normal et quotidien du rH₂. Il est également approfondi par l'acide lactique, réducteur naturel produit par l'activité musculaire. Pour Louis-Claude Vincent, le sommeil correspond à une polarisation des synapses par l'hydrogène moléculaire (H₂) qui isole les neurones et coupe le courant de l'activité nerveuse, sous l'effet de la fatigue¹¹⁵.

En bioélectronique, le sommeil correspond à une phase de réduction qui s'oppose à l'oxydation produite pendant l'éveil. Pour réduire, c'est-à-dire diminuer les risques liés à l'usure (surmenage et vieillissement prématuré), la nature a prévu le sommeil, au cours duquel l'organisme agit.

- Il **répare** l'usure cellulaire en remplaçant les cellules vieilles ou lésées par de nouvelles cellules (cicatrisation, ossification) et permet la croissance des enfants.
- Il **assainit** les humeurs grâce au foie et aux reins qui éliminent les déchets.
- Il **stimule** les centres d'énergie : plexus et cerveau, pour emmagasiner l'énergie.
- Il **prépare**, en conséquence, le réveil plein d'énergie et de joie pour la journée.

Le sommeil profond répare l'usure du jour



Sur le plan symbolique, le sommeil quotidien correspond à l'hiver, puisque la nature prépare, elle aussi, en silence, le grand réveil de la nature au printemps.

Les mécanismes du sommeil

Le temps de sommeil nécessaire estimé à huit heures est une simple moyenne, car certains retrouvent la pleine forme en six heures de sommeil, tandis que d'autres ont besoin de dix à douze heures ! La durée de sommeil est donc variable. Elle dépend d'ailleurs de l'âge (les enfants dorment davantage), du cycle de la Lune (la Nouvelle Lune favorise le sommeil), de l'influence de la saison (on dort plus longtemps en hiver), de la température (la fraîcheur à 15-16° améliore le sommeil), mais aussi de la nature de l'activité (quotidienne ou rare) et de l'état d'esprit (tendu ou détendu).

Au-delà de douze heures, l'excès de sommeil, qualifié « d'hypersomnie », est souvent lié à un problème respiratoire nocturne, l'apnée du sommeil, qui bloque la respiration et prive l'organisme d'oxygène. Ces personnes peuvent se réveiller près de cent fois par nuit sans en avoir conscience, mais elles se sentent le matin très fatiguées et doivent faire souvent des petits sommes réparateurs au cours de la journée pour éviter les conséquences de la fatigue (accident, erreur...).

Finalement, le seul critère déterminant pour apprécier la qualité du sommeil est le réveil spontané, où l'on se sent joyeux et plein d'énergie¹¹⁶.

¹¹³ Dr Eugène Mangez : « Règles d'hygiène », 1980, réédité dans le *Sources Vitales* n° 2, p. 7.

¹¹⁴ Voir l'article de Gisèle Hercé « Les morts de la canicule » dans *Sources Vitales* n° 49, décembre 2003.

¹¹⁵ Louis-Claude Vincent : *Traité de BEV*, Éditions Stec, 1991, p. 167-174.

¹¹⁶ Roger Castell : *Le sommeil naturel*, Éditions Le courrier du livre.

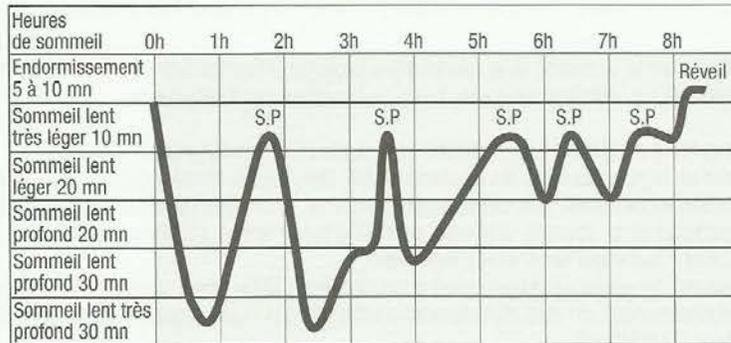
Une fonction bien réglée

Le sommeil est réglé par une « horloge » biologique (épiphyse et diencéphale), en relation avec le rayonnement solaire : le rythme circadien de 24 h (jour et nuit), le rythme de la Lune (28 jours) et le rythme annuel du Soleil (printemps, été, automne, hiver).

Le sommeil s'établit grâce à une déconnexion du cerveau pensant, le cortex, qui s'accompagne d'un ralentissement progressif des ondes cérébrales, d'un arrêt des perceptions sensorielles et d'un relâchement musculaire complet.

Le sommeil varie au cours de la nuit. Il se compose de quatre à cinq cycles de 90 à 120 minutes. Dans chacun des cycles se succèdent des phases de sommeil léger (on perd la notion du temps, mais le réveil reste facile) et des phases de sommeil profond et très profond où le cerveau ne fonctionne plus et se repose complètement (repos intense). Les deux premiers cycles de sommeil sont les plus profonds, les deux ou trois suivants préparent l'éveil de la conscience. Entre deux cycles, figure une phase de sommeil appelé « paradoxal », qui correspond à une activation cérébrale. C'est la phase du rêve, associée à un rythme cardiaque accéléré, un relâchement complet des muscles...

Schéma du déroulement d'une nuit de sommeil



Une fonction vitale, mais fragile

Le sommeil est une fonction importante :

- pour assurer la vitalité de la journée et préserver la santé corporelle ;
- pour maintenir l'équilibre nerveux et émotionnel.

Mais, le sommeil est une fonction fragile que de nombreuses circonstances peuvent détériorer : tempérament nerveux et anxieux, cérébralité excessive (pensée permanente), soucis et fatigues, défaitisme et inquiétude, frustrations et conflits, surmenage et ennui, stress et solitude... peuvent altérer le sommeil.

Dans ces conditions, il n'est pas surprenant de constater l'énorme quantité de médicaments (somnifères, tranquillisants...) utilisés par nos contemporains pour dormir. Malheureusement, la qualité du sommeil (profond et paradoxal) est altérée, car ces produits chimiques toxiques gênent les fluctuations normales et nécessaires du sommeil.

La plupart des gens sont peu conscients que leurs tensions (nerveuse, mentale et musculaire) sont entretenues par la rumination mentale des soucis. C'est elle qui va contrarier le sommeil et procurer un réveil encombré de fatigues non dissipées.

Il existe quatre « mauvais » sommeils : l'endormissement lent, le sommeil léger et agité, les réveils nocturnes sans raison et le réveil matinal maussade et sans énergie. Les causes du mauvais sommeil se relient toutes à ce qui entretient une excitation (nerveuse, mentale, corporelle) qui perturbe le sommeil¹¹⁷.

D'après la bioélectronique, toutes les personnes ayant un mauvais sommeil présentent un potentiel d'oxydoréduction du sang supérieur à 26 qui rend l'endormissement impossible. Cette augmentation se trouve associée à un survoltage et à une résistivité variable selon deux cas : soit elle se trouve en hausse pour les insomnies simples, soit elle s'effondre lorsque le très mauvais sommeil est associé à d'autres désordres psychosomatiques. L'énergie réactionnelle trop importante, explique l'état de surexcitation nerveuse permanente qui contrarie le déroulement normal du sommeil.

7 - Conditions pour améliorer le sommeil

Pour favoriser le sommeil et le rendre plus profond, il faudra agir dans deux domaines complémentaires, éliminer les perturbateurs et utiliser les facilitateurs.

Éliminez les perturbateurs du sommeil qui suroxydent : excitants et électricité.

- Supprimez le plus possible les excitants (café, thé, cacao, maté, cola, tonic...), le tabac, les boissons alcoolisées (vin, cidre, apéritif, digestif...) car ces produits (caféine, alcools, tabac) perturbent toujours le sommeil en obligeant le foie à s'activer (vers 2 heures du matin), pour neutraliser les toxines ingérées.
- Supprimez les appareils électriques à proximité du lit (lampes, radioréveil, téléviseur), car ils entretiennent un état d'excitation cérébrale qui nuit à l'endormissement et à la profondeur du sommeil.

Utilisez les facilitateurs du sommeil qui abaissent le rH₂ :

- les activités musculaires en fin de matinée ou d'après-midi (marche, vélo, jardinage...) ;
- la mise à la terre pour éliminer l'électricité statique et se recharger en électrons (rH₂ # 16) ;
- la relaxation pour atténuer les tensions, réduire les stress et favoriser le vide mental ;
- les aliments très réducteurs avec un rH₂ inférieur à 17 pour neutraliser l'excitation nerveuse. C'est le cas les aliments lacto-fermentés, des aromates, des graines germées, des infusions de plantes calmantes, etc.

L'hygiène de vie de soir doit accompagner le ralentissement cérébral et organique, en prélude à un sommeil rapide et efficace. Les principaux facteurs sont les suivants :

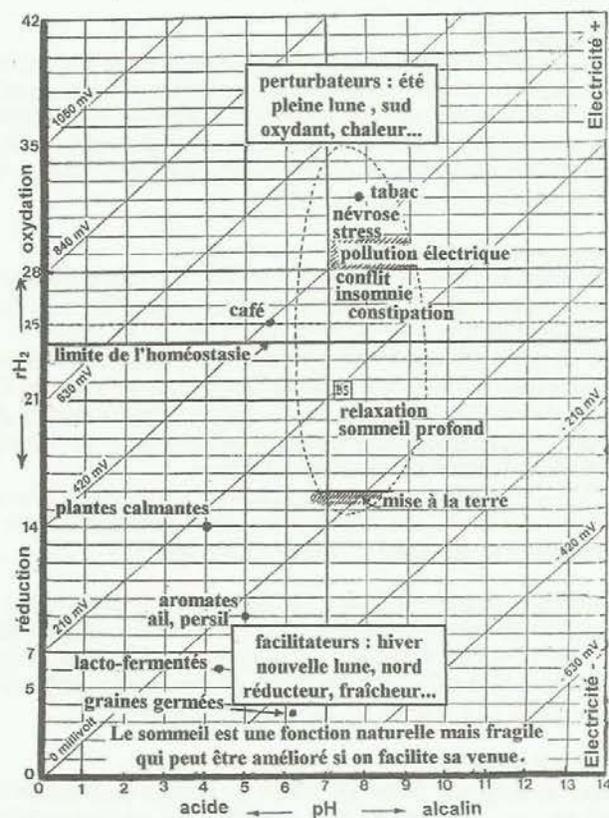
- **frugalité et sobriété.** Le soir, prenez un repas assez tôt et léger, buvez seulement de l'eau (pure ou tisane) et couchez-vous après avoir digéré, vous dormirez mieux ;
- **heure du coucher.** Évitez de vous coucher trop tard, car le meilleur sommeil est celui de 21 à 24 heures. Allez vous coucher dès les premiers signes du besoin de dormir (bâillement, yeux piquants, lassitude, fatigue dorsale, soupirs...). Ne résistez pas, acceptez d'écouter le besoin de repos qu'exprime votre propre cerveau ;

¹¹⁷ Le sommeil, comment l'améliorer (en cours de rédaction).

– **stimulations.** Évitez les activités intellectuelles tardives (discussions, télévision, lectures intéressantes). Écoutez plutôt de la musique douce et prenez une douche tiède surtout sur la nuque et les épaules avec un jet très doux puis brossez-vous les cheveux ;

– **environnement.** Le confort du dormeur joue un très grand rôle sur le sommeil (chambre silencieuse, lit confortable, draps et chemise en coton. Les meilleures orientations sont : la tête au nord, à l'est et au nord-est. L'emplacement du lit doit être sur une zone géobiologique neutre. Supprimez tout ce qui est métallique ; préférez les matelas en latex plutôt fermes avec coton et laine, les sommiers à lattes en bois.

Stress, sommeil et insomnie selon la bioélectronique



Moyens naturels facilitant le sommeil

Les plantes, la respiration, la négatation et la relaxation facilitent le sommeil.

Plantes et procédés utiles

Les plantes et l'eau chaude apportent une aide en agissant sur le terrain sans entraîner de dépendances ou d'effets nocifs. Les préparations sont toutes valables : tisanes, teinture-mère, huile essentielle, élixirs floraux¹¹⁸.

¹¹⁸ Émile Barrère : « Les plantes du sommeil », *Sources Vitales* n° 74, p. 12-13.

Par exemple, en choisissant la qualité biologique, on peut faire :

- des infusions (5 à 10 minutes) : aubépine, passiflore, tilleul, mélisse, escholtzia... ;
- des onctions ou des diffusions d'huiles essentielles : basilic, lavande, orange, petit grain ;
- des boissons avec des eaux florales : camomille, marjolaine, lavande.

Il existe des préparations efficaces, qui associent deux à cinq plantes (tisanes, gélules...).

Les massages des pieds et les bains de pieds sont également efficaces pour les frileux et les cérébraux. Il suffit parfois de rester dix minutes les pieds dans une bassine d'eau chaude (39 °) avec une cuillerée de sel de mer pour favoriser le sommeil.

La respiration du sommeil

La respiration au cours du sommeil est différente de celle de l'éveil. Elle est lente (10 par minute au lieu de 18 pendant l'éveil), abdominale et sur un rythme à trois ou même quatre temps, pour les très bons dormeurs. Pour mieux dormir, exercez-vous à renforcer votre diaphragme. Quand vous maîtriserez cette respiration abdominale et ce rythme très lent, il suffira de vous concentrer, sans effort et sans bouger, sur cette cadence respiratoire, pour favoriser chaque soir votre endormissement.

Effets bénéfiques de la négatation

La négatation naturelle consiste à établir un contact corporel avec la terre afin de favoriser simultanément un captage d'électrons terrestres et une décharge de l'électricité statique. Cette propriété fut énoncée par Louis-Claude Vincent en 1955¹¹⁹ :

« La plus simple et la plus efficace des négatations naturelles est la prise de terre, que tout le monde peut réaliser en marchant pieds nus dans la rosée du matin, ou dans l'herbe humide après une averse ! La prise de terre de trois à dix minutes permet une efficace normalisation de la santé, en produisant à la fois une baisse du potentiel d'oxydoréduction (rH_2), et une diminution du potentiel acido-basique (pH). »

Et il ajoute : « En prenant l'habitude de vous mettre pieds nus dans l'herbe de votre jardin, de toucher les arbres au cours de vos promenades dans la nature, ou d'arracher les mauvaises herbes..., vous pouvez contribuer à vous dépolluer. »

Pour les citadins ou pour une utilisation en toutes saisons, Pierre Vincent a créé un appareil qui a pour but de relier le corps avec une prise de terre. La négatation stimule l'organisme et supprime les problèmes liés à la suroxydation (névralgie, insomnie).

Pour obtenir des résultats, il suffit de petites doses, souvent répétées (trois fois par jour) pendant deux semaines. La baisse du rH_2 sanguin est importante¹²⁰.

La relaxation facteur de santé

Pour se protéger de la fatigue, limiter les influences nocives du stress et favoriser le sommeil, l'apprentissage d'une méthode de relaxation est recommandé¹²¹. On peut apprendre soit avec des enregistrements (cassette ou CD), soit avec des cours collectifs ou individuels d'un relaxologue ou d'un sophrologue. Quand vous serez bien entraîné(e), il vous sera possible de ménager, au cours de la journée, des mini-relaxations d'une minute, plus reposantes, stimulantes et naturelles que les habituelles « pauses-café ».

N'attendez pas d'agir avant d'être surmené(e), apprenez à vous relaxer ! Vous améliorerez votre sommeil et vous développerez votre bien-être et votre efficacité.

¹¹⁹ Louis-Claude Vincent : « La négatation », *Sources Vitales* n° 4 et *Traité de BEV*, p. 165-174.

¹²⁰ Voir un article d'Alain Voyer et une belle étude de Laurence Gallais dans le *Sources Vitales* n° 69.

¹²¹ Roger Castell : *La relaxation source de santé* (en cours de rédaction) et *La relaxation psychosomatique*, de Marcel Rouet, Éditions Dangles.

Un besoin vital à préserver

Dormir est un besoin naturel indispensable à respecter, car c'est pendant le sommeil que l'intelligence « végétative », stimule la régénération quotidienne de l'organisme sans laquelle nous ne pourrions vivre équilibrés et heureux. Pour éviter les risques de mauvais sommeil, il est surtout nécessaire de normaliser le potentiel d'oxydoréduction. Le sommeil redevient ainsi, rapide, profond et revitalisant, semblable à celui que nous avons connu au cours de notre enfance et qu'il appartient désormais à chacun de retrouver.

C'est ce dont se réjouissait Juliette, qui exprimait son bien-être et sa satisfaction, après de nombreuses années de santé médiocre et de sommeil capricieux, suite à une grave dépression :

« J'applique les conseils bioélectroniques depuis près de trente ans et je me réjouis tous les jours de mes choix, car j'ai l'impression que ma santé s'améliore encore. Tout le monde s'accorde pour dire que je parais plus jeune que mon âge de 74 ans. Il est vrai que ma denture est en bon état, que je n'ai pratiquement aucun cheveu blanc et que je ne suis jamais malade. Mon sommeil, en particulier, s'est amélioré et j'ai même retrouvé le poids de mes 20 ans ! Je me sens pleine d'énergie et je remercie tous ceux qui m'ont fait connaître cette méthode formidable. »

9 - Vivre aux rythmes de la nature

L'être humain vit dans un environnement rythmé surtout par le soleil, mais il subit également des influences rythmées provenant de la lune, des énergies cosmiques et, sans le savoir souvent, de la terre elle-même. Cette énergie tellurique, variable selon les lieux et les roches sous-jacentes, explique pourquoi on ne doit pas construire une habitation n'importe où, sans tenir compte de cette réalité plus ou moins favorable à la santé.

Par ailleurs, la chronobiologie a montré que chez les humains, la production des diverses hormones et la sécrétion des autres glandes, sont rythmées au cours des 24 heures, de même que les fluctuations de la concentration mentale.

Finalement, tout est rythmé dans l'univers et Jeanne Rousseau a bien raison de souligner la nécessité de tenir compte le plus possible de ces rythmes extérieurs à nous, et de choisir l'eau et la nourriture vraiment adaptées pour nous sentir de mieux en mieux en harmonie avec la nature et le monde environnant.

Chapitre 10

Influences nocives des perturbateurs

*« Toutes les maladies qui nous affligent
sont les conséquences d'un environnement hostile
ou d'habitudes malsaines... »*

Hippocrate de Cos

Sommaire

- 1 – Dangers des perturbateurs
- 2 – Pollutions des produits d'hygiène
- 3 – Dangers des métaux lourds
- 4 – Pollutions électromagnétiques
- 5 – Influences des techniques médicales
- 6 – Existe-t-il une alternative aux techniques médicales ?
- 7 – Un grave danger pour la santé

Hippocrate (460-377 av. J.-C.), le célèbre médecin de l'Antiquité grecque, signalait déjà les dangers, pour la santé, d'un environnement hostile à la vie et d'habitudes malsaines. Deux mille quatre cents ans plus tard, le problème est toujours présent... Louis-Claude Vincent a insisté, lui aussi, toute sa vie, sur l'impérieuse nécessité de rejeter tous les poisons et les polluants, mais on doit le reconnaître, depuis trente ans, la situation ne s'est pas améliorée.

1 - Dangers des perturbateurs

La santé est un état d'équilibre qui se maintient normalement si rien ne vient la perturber. L'organisme sait préserver cet équilibre indispensable en régulant ses besoins énergétiques, grâce au repos et au sommeil, et en maintenant l'épuration intérieure, grâce aux fonctions physiologiques. Malheureusement, depuis cinquante ans, les perturbateurs de l'équilibre psychologique et de l'équilibre physiologique sont devenus de plus en plus nombreux et concernent les trois domaines d'épanouissement de l'être humain : l'environnement et les deux hygiènes (psychologique et physiologique).

– Notre environnement s'est dégradé, malgré les efforts des urbanistes, des paysagistes, des élus locaux et des responsables sanitaires. Bien sûr, la plupart des communes ont créé un réseau d'eau potable et des stations d'épuration des eaux usées ; elles ont aussi assuré la collecte des ordures, créé des parcs et planté des arbres, amélioré la circulation, embelli les places et les rues. Tout cela est fort louable et très bénéfique pour la santé publique, mais ce bilan, bien que positif, reste encore insuffisant, puisque des pollutions nombreuses et diverses (transport, industrie) affectent de plus en plus notre environnement collectif et immédiat.

– Les conditions de vie se sont détériorées aussi, avec une généralisation de l'état de stress chronique (professionnel et personnel), qui diminue les réserves énergétiques, amoindrit les mécanismes de défense et use prématurément les organismes.

– Enfin, les habitudes de vie se sont modifiées considérablement, ce qui a conduit les Français à réserver moins de temps à la préparation des repas et à utiliser davantage l'alimentation toute prête, de type artisanal (traiteur, charcutier) ou de type industriel.

Toute contrainte génère des pollutions qui modifient, peu à peu, les paramètres du terrain bioélectronique. Leur nombre croissant explique l'augmentation dramatique des maladies de dégénérescence (cancer, sclérose, Alzheimer, Parkinson...) et l'état de fatigue chronique dont se plaignent nos contemporains¹²².

Après avoir examiné les dangers de la pollution de l'air (chapitre 4), de l'eau (chapitre 5), des boissons (chapitre 6), de la nourriture (chapitre 7) et du stress (chapitre 9), nous aborderons la pollution des produits d'hygiène, la nocivité des métaux lourds et des pollutions électromagnétiques, avant d'évoquer les risques de certaines techniques médicales.

2 - Pollution des produits d'hygiène

L'eau, les cosmétiques et les produits d'hygiène contiennent souvent des produits chimiques toxiques dont les consommateurs ignorent la présence. C'est le cas du chlore, des conservateurs (tel les parabènes) et du fluor, un halogène considéré – d'après les chimistes – comme un oxydant parmi les plus puissants et les plus dangereux.

Danger du chlore

Pour la douche, et encore plus pour le bain, l'eau devrait être « nettoyée » au préalable du chlore qu'elle contient, car ce désinfectant est un produit chimique très nocif. Pour éviter aux enfants de respirer ce puissant suroxydant qui favorise l'asthme et l'eczéma, il existe, dans le commerce, des filtres satisfaisants.

Dans les piscines, l'eau est fortement chlorée pour éviter la prolifération des bactéries pathogènes. Cette nécessité entraîne divers problèmes de santé (difficultés respiratoires, mycoses, conjonctivite...). Il est donc indispensable de recommander aux enfants de se doucher dès la sortie de la piscine, puis dès que les pieds sont secs, de faire une onction des orteils avec une huile essentielle (ravensare, par exemple) pour neutraliser les risques de mycoses.

Le grave danger du fluor

Le fluor est un gaz jaune verdâtre, très dangereux à respirer. Corps simple isolé, en 1886, par le chimiste français Moissan, il fait partie du groupe des halogènes (comme le chlore) et est considéré **officiellement** comme un puissant suroxydant¹²³.

Le fluor représente donc un corps très toxique, pourtant prescrit aux enfants, dès le plus jeune âge, par des milliers de médecins, en supplémentation, dans le but de prévenir les caries dentaires. Il se trouve également ajouté dans le sel, le lait, les dentifrices et même dans certaines eaux de boisson !... L'overdose est donc rapidement atteinte !

Le fluor favorise la dégénérescence de l'organisme, car il agit en profondeur au plan cellulaire, à la fois sur le système osseux (tâches de fluorose sur les dents, hyperlaxité des ligaments, parodontose, ostéoporose, arthrose...), sur le système nerveux (troubles psychiques, apathie, mongolisme...), sur le système endocrinien (stérilité) et même sur la vue (cataracte sénile)¹²⁴. Ce danger du fluor, en particulier sous la forme de fluorure de sodium, a été signalé, dès 1968, par le professeur Vincent, mais comme d'habitude, il ne fut pas écouté. La protection contre les caries dentaires affirmée par ceux qui recommandent l'utilisation de ce produit n'a aucune valeur, comparée aux risques graves auxquels sont exposés les utilisateurs¹²⁵.

En réalité, les caries dentaires sont provoquées par les sucres industriels, les gâteaux et les sucreries données en abondance aux enfants¹²⁶. Ce sont eux qui favorisent la prolifération des microbes qui attaquent l'émail des dents !

Alors, parents, soyez vigilants et choisissez un sel naturel (Guérande ou Noirmoutier) et des dentifrices biologiques ! Veillez aussi à donner à vos enfants l'habitude de se brosser les dents à l'eau pure (sans chlore) et à rejeter les sucreries et les gâteaux secs. Ils garderont des dents saines toute leur vie...

Danger des conservateurs

Dans la nature, tout s'oxyde, tout vieillit et tout finit par se décomposer. Les produits qui résistent contiennent forcément des antioxydants de nature chimique pour contrer l'évolution normale. Malheureusement, ces produits sont à la fois inertes (sans vie) et,

¹²³ Dictionnaire Le Robert, 1972, tome 3, p. 51.

¹²⁴ Louis-Claude Vincent : « Les commandements de la vraie santé », in *Traité de BEV*, Éditions STEC, Mozac, 1976, p. 435.

¹²⁵ D' Franz Morell : « Fluor et vaccination », in *Traité de BEV*, Éditions STEC, Mozac, p. 475-477.

¹²⁶ Voir pour compléments les *Sources Vitales* n° 55 (les dents) et 65 (le sucre).

¹²² Voir le *Sources Vitales* n° 51, (« Dangers des pollutions »), juin 2004.

parfois, très toxiques. C'est le cas des conservateurs ajoutés dans l'alimentation industrielle (additifs, arômes), les médicaments et les cosmétiques.

Ainsi, par exemple, les parabènes sont des molécules chimiques très utilisées dans ces trois industries, sous formes de divers dérivés (méthyl-, propyl-, butyl-, ou isopropylparabènes le plus toxique) en raison de leurs propriétés antibactériennes et antimycosiques.

Tous les cosmétiques industriels contiennent des parabènes, notamment les gels, les shampooings, les crèmes hydratantes, les mousses à raser, les laits de toilette, les déodorants, les lingettes, etc. Mais, ces produits toxiques franchissent la barrière cutanée et peuvent provoquer des risques de vieillissement de la peau, des problèmes endocriniens (stérilité masculine) et même des cancers (seins). Lisez bien les étiquettes !

Mesures bioélectroniques des produits d'hygiène

Les produits d'hygiène devraient être capables de nettoyer, d'assainir et de respecter la peau, le cuir chevelu et les muqueuses. Les mesures bioélectroniques démontrent que trop peu de produits remplissent ces trois conditions. Si les deux premières (nettoyer et assainir) sont souvent remplies, la troisième l'est rarement.

La peau et les muqueuses ont, en effet, des coordonnées bioélectroniques que les produits devraient respecter, sinon l'utilisation fréquente pourrait constituer une agression capable d'engendrer, à la longue, des réactions de type allergique (eczéma, mycose...) ou même favoriser le déchaussement des dents (parodontose).

Les coordonnées sont :

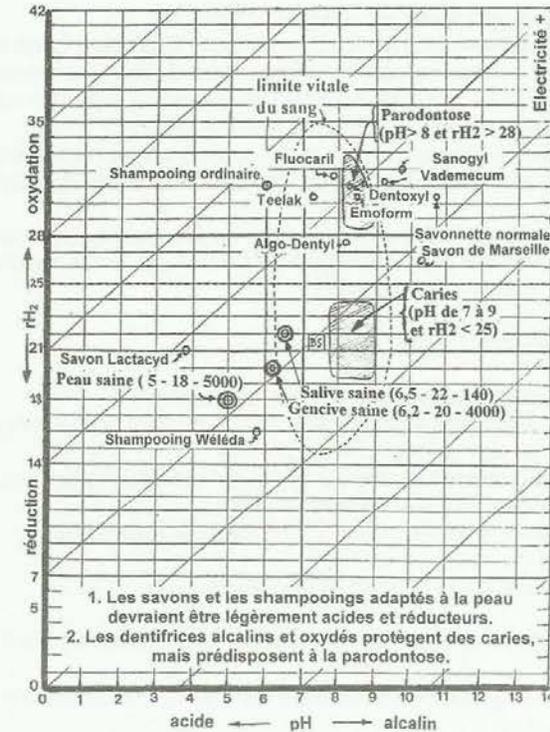
	pH	rH ₂	rô
Peau saine	5	18	5000
Gencives saines	6,2	20	4000
Salive saine	6,5	22	140
Caries	7 à 9	< 25	-
Parodontose	8 à 10	> 25	-

Mesures bioélectroniques de quinze produits d'hygiène

Produits d'hygiène	pH	rH ₂	rô	E	W	Commentaires
Algo-Dentyl (dentif.)	8,3	27,8	100	331	1095	Alcalin et oxydé, à rejeter
Bio-Actrium	9,2	29,5	450	328	239	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Bland-Amyl	8,8	31,5	700	411	241	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Dentoxyl	8,3	31	600	426	302	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Émoform	8,4	30,5	100	405	1640	Alcalin et oxydé, à rejeter
Fluocaril	7,8	31,5	250	470	884	Alcalin mais trop oxydé, à rejeter
Sanogyl	9,6	32	300	379	479	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Vademecum	6,2	31,5	850	387	176	Très alcalin et très oxydé, à rejeter

Produits d'hygiène	pH	rH ₂	rô	E	W	Commentaires
Teelak	7,3	30,5	800	470	276	Peu alcalin mais très oxydé, à rejeter
Solutricine	8,9	32	620	420	285	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Savonnette normale	10,7	30,7	276	275	274	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Savon de Marseille	10,3	26,2	104	166	265	Très alcalin et très oxydé, à rejeter
Savon Lactacyd	3,9	21	52	390	2925	Acide et réducteur, utile parfois
Shampooing ordinaire	6,0	31	145	562	2178	Alcalin et très oxydé, à rejeter
Shampooing Wéléda	5,8	16	3600	130	4,7	Excellent produit qui assainit la peau

Produits d'hygiène d'après la bioélectronique



Pour respecter la peau et vos muqueuses, pensez à n'utiliser que des produits d'hygiène biologiques garantis sans conservateurs ni produits chimiques.

3 - Dangers des métaux lourds

Les éléments traces métalliques (ETM), appelés aussi « métaux lourds », polluent tous les organismes, car ils sont toxiques et difficilement éliminés par les émonctoires. Leur action nocive perturbe toutes les fonctions vitales, en favorisant la création de radicaux libres (suroxydation) et en encombrant les cellules et le sang (effondrement de la

résistivité). La personne polluée ressent une impression permanente de fatigue et une hypersensibilité aux variations climatiques et à la pollution électromagnétique.

Certains spécialistes ne craignent pas d'affirmer que la plupart des maladies chroniques sont dues, en partie, à la présence des métaux lourds : mercure, aluminium, plomb, cadmium, cuivre, fer¹²⁷... À leur avis, il s'agit d'un incontestable **empoisonnement** collectif, responsable de nombreux problèmes de santé : infections virales (herpès), mycoses, allergies, perturbations de la glande thyroïde, maladies auto-immunes, mais aussi cancers et maladies neurologiques (sclérose en plaques, Parkinson, Alzheimer)...

Le plus toxique est le mercure (thyroïde, sclérose, Alzheimer).

Il existe **six sources principales** de pollution au mercure :

- **les amalgames dentaires** (plombages), **malgré la dénegation officielle** ;
- **les gros poissons des mers polluées** (thon...), **les huîtres, les moules...** ;
- **les rejets industriels et particuliers** (thermomètres, piles, ampoules fluo ...)
- **les abats d'animaux en élevage intensif** (rognon, foie...)
- **certains produits chimiques** (pesticides, fongicides, engrais, antiseptique...)
- **la mère qui se débarrasse des métaux lourds dans son fœtus et dans son lait.**

Cet empoisonnement du fœtus et du nourrisson a pour conséquence une croissance diminuée, un cerveau plus petit, une fragilité immunitaire, un poids corporel réduit et un risque ultérieur de déficience intellectuelle.

Dangers de l'aluminium (cancer, Alzheimer)

Il existe **sept sources principales** de pollution à l'aluminium :

- **les casseroles, la cuisson en papillote** (traces d'alu dans la nourriture) ;
- **les emballages en aluminium** (tomates, lait ...)
- **les canettes des boissons acides qui attaquent le métal** (soda, coca, bière) ;
- **les pansements gastriques et certains vaccins** ;
- **l'eau du robinet** (à cause des traitements de l'eau par floculation)...

Dangers du plomb (anémie, troubles neurologiques)

Après l'interdiction du plomb dans l'essence, il existe encore cinq sources de pollution :

- **les cigarettes** (à cause de l'arséniate de plomb, insecticide répandu sur les plants de tabac) ;
- **l'eau potable** acheminée dans les **tuyaux en plomb, les abats** (rognons, foie...)
- **la charcuterie et les grenailles en plomb des munitions de chasse et de ball-trap.**

Dangers du cadmium (toxique général, détruit les reins et le foie)

Il existe **sept sources principales** de pollution au cadmium :

- **la cigarette**, car un fumeur en inhale 5 mg par an et se crée, en dix ans, de l'emphysème ;
- **les huîtres** peuvent en contenir jusqu'à 7 mg/kg quand les eaux sont polluées ;
- **les revêtements d'ustensile** en cadmium galvanisé ;

– **les abats** (rognons, foie), **les boissons au cola, les crèmes glacées, le café en poudre.**

Dangers du cuivre (toxique général)

Il existe **cinq sources principales** de pollution au cuivre :

- **l'eau provenant des conduites en cuivre, les ustensiles de cuisine en cuivre** ;
- **le stérilet, l'hémodialyse, les pilules contraceptives...**

Dangers du teflon

Ce revêtement chimique à base d'acide perfluoro-octanoïque, qui tapisse le fond des poêles et des casseroles, pourrait être classé « cancérogène probable » pour l'homme, par l'EPA (agence américaine de sécurité sanitaire), en raison des risques de cancer du foie et de dangers pour la thyroïde, le système immunitaire et les malformations du fœtus.

Louis-Claude Vincent était, encore sur ce sujet, en avance sur son temps, puisqu'il accusait de provoquer des risques de contamination en particules métalliques, tous les ustensiles de cuisine utilisés pour une cuisson à 100 degrés et les citernes pour le transport des denrées alimentaires. Il lançait, en 1975, un véritable cri d'alarme sur ces dangers :

« Abuser de l'emploi des métaux dans toutes les questions d'alimentation (conserves), de préparation des aliments (ustensiles de cuisine), de transport industriel (aliments, vin, lait, eau, etc.) est une très grave erreur. Les ultra microméfais de chaque jour se capitalisent et, au bout d'un certain temps, aboutissent à un méga désastre irréparable, parce que correspondant à un état irréversible, longuement cultivé. Et voilà le cancer ! Il faudra vite revenir aux casseroles en porcelaine, grès ou terre cuite de nos grands-mères et abandonner les batteries de cuisine métallique, le cuivre monovalent étant, toutefois, trois fois moins nocif que l'aluminium trivalent.

L'eau est donc bien le milieu universel qui, sous de multiples formes, aussi bien eau de boisson qu'eau de cuisson, ou eau biologique des vins, des fruits, des crudités, etc., en apposant son sceau de solvant ionisant irremplaçable, préside à l'élaboration des états bioélectroniques de l'organisme vivant et par suite, maintient la santé (équilibre) ou prépare les maladies (déséquilibres)¹²⁸. »

Perturbation du foie et fragilité du cerveau

Les métaux lourds (neurotoxiques) sont filtrés par le foie, puis déversés avec la bile dans l'intestin. Pour éviter la réabsorption par le sang de ces toxiques, qui peuvent rendre chroniques les maladies, une action rationnelle est indispensable.

Le cerveau est l'organe le plus fragile à l'action nocive des métaux lourds, puisqu'il est composé de 60 % de lipides et d'acides gras. Ainsi, le mercure, soluble dans la graisse, se trouve impliqué plus souvent dans la genèse de la maladie d'Alzheimer que l'aluminium, pourtant considéré comme un puissant neurotoxique !

Les trois étapes complémentaires

Pour garder la santé et réparer les désastres subis par les organes du système nerveux, un nettoyage et une revitalisation s'imposent donc en trois étapes :

- **nettoyer le foie** avec une des cures proposées dans le chapitre 11 ;
- **neutraliser tous les toxiques** à l'aide des trois produits naturels signalés ci-après ;

¹²⁷ Dominique Belpomme ; *Ces maladies créées par l'homme*, Éditions Albin Michel, 2004, 380 p.

¹²⁸ Louis-Claude Vincent : « Eau, santé et modernisme », 1975, réédité dans *Sources Vitales* n° 4, p. 18.

– **augmenter la consommation d'acides gras mono insaturés (olive) et polyinsaturés** par un apport d'huiles riches en oméga-3 (colza, noix), de graines oléagineuses : noix, amandes, courges, lin et de poissons, qui en contiennent beaucoup (maquereaux, sardines).

Dès que les métaux lourds sont éliminés, les enzymes digestives peuvent, à nouveau, assimiler les acides gras indispensables au système nerveux. La flore intestinale se normalise et tous les germes pathogènes disparaissent peu à peu de l'intestin.

La désintoxication des métaux lourds s'accompagne parfois d'un retour d'anciennes infections oubliées, si bien que la maladie dont on est atteint semble s'aggraver. En réalité, les courbatures, les nausées et les maux de tête signalent qu'on se débarrasse vraiment des métaux lourds. Les spécialistes conseillent donc de persévérer.

D'après la méthode proposée, notamment, par le docteur Klinghardt, il est possible d'éliminer le mercure et les autres métaux lourds en associant trois végétaux : l'algue *chlorella*, qui a des vertus dépolluantes exceptionnelles et deux plantes qui favorisent le potentiel éliminateur de la *chlorella* : l'ail des ours et la coriandre¹²⁹.

– **La chlorella** : la quantité recommandée en moyenne est de trois fois cinq comprimés par jour, pendant les repas, mais il est possible d'ingérer tous les dix jours une dose de quarante à cinquante comprimés.

– **L'ail des ours** : la quantité courante est de trois fois dix gouttes de teinture mère.

– **La coriandre** : achetez-la sur le marché et ajoutez-en de petites doses dans vos aliments.

Votre médecin saura personnaliser le traitement (nettoyage et revitalisation) en fonction de votre âge, de votre niveau de vitalité et de l'ancienneté de vos maux.

4 - Les pollutions électromagnétiques

L'un des premiers scientifiques à affirmer ce danger fut, à ma connaissance, Louis-Claude Vincent, puisqu'il put, grâce à ses mesures, signaler ces risques dès 1953.

Selon le créateur de la bioélectronique, toutes les maladies de civilisation (insomnie, névrose, fatigue, leucémie, thrombose, cancer...) seraient dues, en partie, à la pollution « électropositive » produite par les appareils électriques, les lignes à haute tension et les radiations électromagnétiques (radio, télévision).

L'ensemble des rayonnements (champs électriques, émetteurs, rayons X et rayons ionisants) et même les micro-ondes (téléphone portable et four alimentaire bien connu), favorisent la surélectrisation et la suroxydation, entraînant une dramatique déviation des coordonnées bioélectroniques vers la zone 3 du diagramme de Vincent¹³⁰.

Plusieurs recherches ont pu démontrer la réalité de ces pollutions, en signalant une augmentation des leucémies chez l'enfant et une baisse de la vitalité avec apparition de nombreux maux (céphalées, fatigabilité, insomnies...), etc.

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) s'était d'ailleurs préoccupée de ce problème en publiant un rapport inquiétant en 1985. Mais, depuis, le temps est passé, les recherches se poursuivent et aucune décision officielle n'a été prise.

Pourtant, des solutions permettraient de neutraliser la plupart de ces dangers. Certaines sont coûteuses, comme l'enfouissement des lignes à haute tension, mais d'autres sont simples et à la portée de tout le monde. Les spécialistes en géobiologie proposent des conseils pratiques à mettre facilement en œuvre dans votre appartement.

L'électricité est devenue indispensable et aucune technologie ni aucun confort ne sont concevables sans elle. Pourtant, il apparaît de plus en plus clairement que les champs électromagnétiques (électriques et magnétiques) alternatifs peuvent avoir une influence nuisible sur la santé des hommes et des animaux. Des travaux publiés en Suède ont confirmé, de façon éclatante, d'autres études antérieures, en fournissant des normes de relations entre l'exposition et les effets probables sur la santé.

Les micro-ondes des téléphones portables vont poser de graves problèmes, car elles affectent directement le système nerveux et les glandes endocrines (cerveau, thymus, pinéale) des utilisateurs, qui sont d'ailleurs de plus en plus jeunes¹³¹. Quant aux antennes-relais, elles peuvent polluer tout un quartier sans que la population soit prévenue de ce danger qui peut créer des insomnies, des céphalées...

L'ensemble des pollutions électromagnétiques exercent une action généralement inconnue des Français. Tous ces rayonnements (champs électriques, rayons X, rayons ionisants) contribuent, pourtant, à dévier le terrain biologique vers les risques de cancers en favorisant l'oxydation et l'alcalinisation du sang¹³². La répartition concerne trois secteurs de cette zone, avec un rH₂ supérieur à 28. Comment bien dormir dans ces conditions ?

a - Les champs électriques et à hautes fréquences déplacent vers le premier secteur (S1)

– **Champs électriques** : lignes à haute tension (HT), transformateurs et installations industrielles.

- appareils à usage domestique (couverture, cuisinière...),

- appareils à ultra-violets, à infra-rouges, à micro-ondes...

– **Champs à haute fréquence** : émetteurs radio, télévisions et radars, téléphones mobiles.

b - Les rayons X déplacent vers le deuxième secteur (S2).

– Examens radiologiques (radioscopie, radiographie, scanner...)

– Récepteurs de télévision.

c - Les rayons ionisants autres que X (soit γ), déplacement vers le troisième secteur (S3).

¹²⁹ D^r Dietrich Klinghardt : « Comment se libérer des métaux lourds », *Sources Vitales* n°51, (2004), p. 21-23.

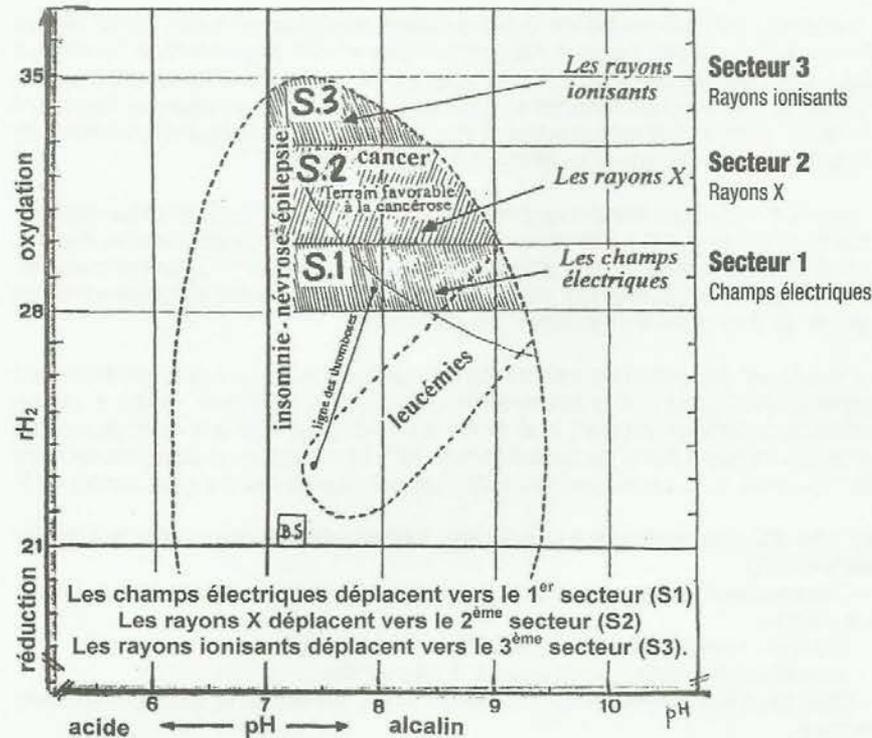
¹³⁰ Voir le *Sources Vitales* n° 27, avec les articles de J.-M. Danze, Daniel Depris et des D^{rs} Suzanne Déoux et Alain Scohy.

¹³¹ J.-M. Danze : « Les téléphones cellulaires émettent des micro-ondes, sont-ils dangereux ? », *Sources Vitales* n° 27, p. 21-27.

¹³² José Gonzalez-Giral : *Traité de biologie électronique*, Éditions Roger Jollois, 1993, p. 293.

- Radiations des essais de bombes atomiques et déchets radioactifs de centrales atomiques.
- Appareils industriels à isotopes radioactifs. Suite des catastrophes nucléaires (Tchernobyl).
- Bombe au césium 137 (IRMA) qui tue bactéries, germes, microbes, larves et champignons. Utilisée pour allonger la durée de vente de certains aliments (pomme de terre, ail, plantes médicinales, aromates).

Les rayonnements artificiels favorisent l'oxydation et l'alcalinisation du sang



Les pollutions électromagnétiques accentuent donc la tendance naturelle vers les pathologies de la zone 3 du bioélectronigramme (alcaline-oxydée). C'est ce qu'affirmait Louis-Claude Vincent lorsqu'il écrivait, en 1976 : « L'électro-pollution conduit les pays modernes aux maladies de civilisation (cancer, thrombose, leucémie...) et au vieillissement prématuré des tissus et de l'esprit.

Elle est contraire au maintien de la vie et à l'entretien de la santé¹³³. »

5 - Influences des techniques médicales

La pollution de l'environnement est une réalité facile à constater, mais peu de Français sont conscients des inconvénients des techniques médicales. Tous sont convaincus des progrès réalisés par la médecine en cinquante ans, et la plupart n'imaginent même pas que ces pratiques puissent contribuer à perturber leur santé.

Les études bioélectroniques réalisées sur quatre techniques médicales : les transfusions, la vaccination, les radiographies et les médicaments chimiques, apportent des informations utiles sur les risques éventuels, pour la santé.

Les transfusions sanguines

Le dramatique scandale de la transfusion sanguine, qui a augmenté le nombre des victimes du sida et de l'hépatite C, entre 1980 et 1990, a mis le public au courant des dangers de cet acte médical, apparemment banal. Mais, grâce aux travaux du docteur Paul Bosson, le professeur Vincent a annoncé, dès 1956, les risques courus par les patients, sans jamais être entendus par les autorités sanitaires et politiques¹³⁴.

La transfusion entraîne, en effet, des modifications importantes des mesures bioélectroniques du sang du receveur. Celui-ci subit **brutalement** une alcalinisation, une oxydation et une baisse de résistivité qui correspondent à un **stress oxydatif** pouvant entraîner parfois la mort. De toute façon, même sans que cela soit fatal, on augmente ainsi les risques de troubles nerveux, de thromboses et de maladies virales (hépatite, cancer, sida...). Le nombre très élevé des maladies à virus apparues depuis 1976 pourrait trouver ici un début d'explication, à mettre en relation avec d'autres causes favorisant l'oxydation.

Voici, à titre d'exemple, un échantillon de mesures réalisées par le docteur Bosson, sur le sang de six personnes, avant et après une transfusion.

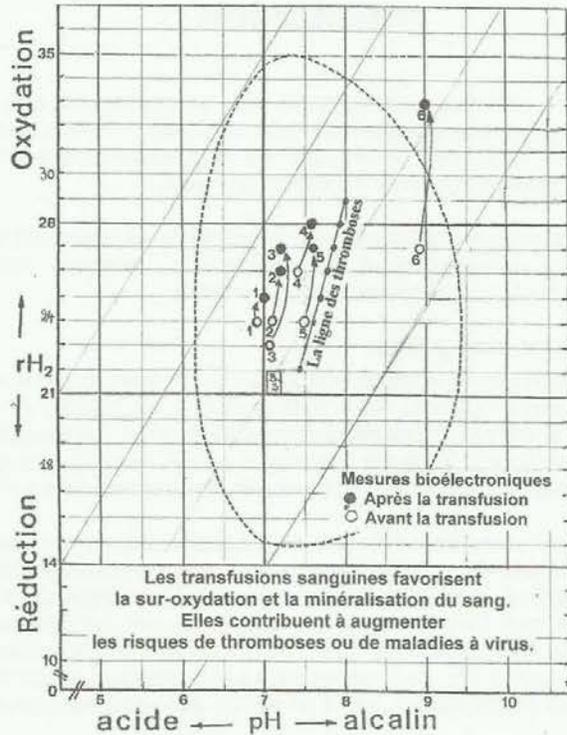
Mesures bioélectroniques du sang

Sujets	Avant transfusion					Après transfusion				
	pH	rH ₂	r ₀	EmV	W	pH	rH ₂	r ₀	EmV	W
n° 1	7,2	24	212	288	391	7,3	26	102	342	1147
n° 2	7,1	23	231	264	302	7,3	27	201	372	688
n° 3	7,4	26	229	336	493	7,6	28	124	384	1189
n° 4	7,5	24	235	270	310	7,6	27	132	354	949
n° 5	6,9	24	178	306	526	7,0	25	119	330	915
n° 6	8,9	27	101	276	754	9,0	33	90	450 (†)	2250

¹³³ Louis-Claude Vincent : *Traité de BEV*, 1976, Éditions Stec, p. 192.

¹³⁴ D^r Paul Bosson : « BE et transfusions sanguines » in *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 227-233.

Transfusion sanguine d'après la bioélectronique



Dans tous les cas présentés, on constate une modification des paramètres.

D'abord, une petite augmentation du pH sanguin, qui devient plus alcalin, une nette augmentation du rH_2 , qui signale un état de suroxydation, un effondrement de la résistivité qui indique une augmentation des déchets et enfin, un survoltage électrique excessif de 20 à 100 millivolts entraînant une augmentation dramatique de l'énergie perturbatrice !

Les conditions favorables à la réalisation d'une thrombose peuvent donc se trouver réunies, surtout si les circonstances liées à l'environnement viennent amplifier le problème, en particulier le survoltage dû à la pollution électrique et la suroxydation apportée par les périodes de pleine lune (PL) et de canicule (8 au 12 août) !

En définitive, la transfusion devrait n'être utilisée que dans des cas vraiment indispensables (accidents, hémorragies graves...) et en procédant systématiquement à une vérification des coordonnées bioélectroniques du sang du receveur. C'est ainsi que pourraient être évités de très graves dangers.

Réflexions sur la vaccination

La vaccination affirme apporter une immunité, en provoquant une maladie sous une forme bénigne afin de créer une protection (anticorps) contre cette maladie. Cette affirmation pose deux problèmes de conscience :

– la composition des vaccins pose un premier problème de conscience.

Un vaccin est réalisé à partir de souches de virus ou de microbes cultivées sur cellules animales (bœuf, poulet...) puis inactivés par un produit chimique (ex. : formol). Diverses substances sont ensuite ajoutées : un activateur (ex. : hydroxyde d'aluminium), un antiseptique (ex. : formaldéhyde), un antibiotique (ex. : néomycine), un conservateur (ex. : mercurothiolate sodique). Après ces « manipulations » dites « scientifiques » et « sans danger », le produit dosé est injecté aux enfants, sans tenir compte des différences individuelles (tempérament, poids, santé...) ni des diverses allergies éventuelles¹³⁵ ;

– l'étendue du calendrier vaccinal pose un deuxième problème de conscience.

Il existe, en France, douze vaccins dont trois obligatoires : la diphtérie, le tétanos, la polio et le vaccin contre l'hépatite B pour certaines professions (santé, laboratoires, etc.), les autres vaccins (rougeole, oreillon, coqueluche, papillomavirus, grippe...) sont seulement recommandés. À 2 ans, un enfant à jour de toutes les vaccinations (obligatoires et conseillées) aura reçu 28 doses de vaccins et un adolescent scrupuleux âgé de 18 ans : 41 doses ! Est-ce bien raisonnable ?

Avantages ou inconvénients pour la santé ?

La vaccination est un acte médical jugé par les autorités sanitaires et par la population comme ayant un rôle important dans la protection de la santé. Pourtant, cet acte n'est pas aussi anodin ni aussi dénué d'inconvénients que l'affirment les défenseurs.

La vaccination est une technique qui apparaît, d'après la bioélectronique, dangereuse sur le plan biologique et choquante sur le plan moral.

Elle est dangereuse, car elle prétend préserver la santé en utilisant des produits toxiques, ce qui est contraire au bon sens le plus élémentaire. En effet :

1 - on inocule directement dans le circuit sanguin d'un être humain des micro-organismes dangereux (microbes, virus...) même atténués ou tués, ce qui constitue une agression ;

2 - on inocule également des molécules issues des cellules animales, sur lesquelles sont cultivés les microbes (bile de bœuf, poussin, hamster...) pouvant être à l'origine d'allergies ;

3 - on inocule aussi les produits chimiques utilisés au cours de la fabrication du vaccin (formol, phénol, crésols, hydroxyde d'aluminium...) qui contribuent à polluer le milieu intérieur ;

4 - on inocule enfin, avec la dernière génération de vaccins des organismes génétiquement modifiés (OGM), sans connaître le devenir de ces produits dans le corps humain.

Elle est choquante, en raison des graves conséquences prévisibles. En effet :

1 - les contre-indications et les effets indésirables répertoriés officiellement dans le dictionnaire Vidal sont très élevés, et on peut déplorer l'absence d'information des parents sur ces risques ;

2 - les accidents post-vaccinaux ne sont pas tous pris en compte, en raison de l'ignorance ou de la passivité du public, qui renonce souvent à porter plainte, face au refus des autorités sanitaires de reconnaître leur responsabilité quand elles sont mises en cause ;

3 - les vaccins ont des mesures bioélectroniques qui vont agir sur le sang du receveur. Comme la plupart sont alcalins et oxydés, ils vont contribuer à perturber l'organisme – surtout celui des sujets fragiles – et les prédisposer aux dégénérescences (leucémie, sclérose en plaque, polyarthrite rhumatoïde...).

¹³⁵ Éric Ancelet : Pour en finir avec Pasteur. Un siècle de mystification scientifique, Éditions Marc Pietteur, (Belgique) 270 p.

En conclusion, d'après la bioélectronique et en vertu du principe de précaution, la technique de la vaccination devrait être réexaminée et sans doute abandonnée¹³⁶.

Influence des radiographies et des médicaments

Rôle et action des radiographies

Les radiographies entraînent toujours une grave oxydation par captage des électrons organiques. Elles sont donc créatrices de radicaux libres et elles contribuent finalement à accentuer la suroxydation. Les campagnes nationales de radiographies, ou de mammographies systématiques, sont dangereuses et inutiles. Elles ne devraient jamais être utilisées sur les enfants (sauf exceptions rarissimes), en raison des risques ultérieurs de stérilité et de cancer.

Rôle et nature des médicaments

Les médicaments sont des substances utilisées pour combattre les maladies. De nos jours, la majeure partie des médicaments sont des molécules chimiques très actives. Ces produits exercent une influence, à la fois brutale (en produisant un choc énergétique) et toxique (surtout quand les trois mesures bioélectroniques sont éloignées des limites vitales du sang).

Les molécules chimiques sont particulièrement difficiles à éliminer. Elles contribuent à diminuer la résistivité du sang et, par conséquent, à augmenter sa viscosité. Ils ont donc un rôle très perturbateur sur l'état du terrain biologique, ce qui explique les très nombreuses contre-indications que chacun d'eux possède (voir dans le dictionnaire Vidal).

Par ailleurs, puisque leur but est d'agir contre le symptôme (et non contre la cause), ils vont perturber l'organisme en l'obligeant à déplacer le problème non résolu et en créant un **transfert morbide**. Leur emploi devrait donc être particulièrement limité.

Les accidents de santé dus aux médicaments sont très nombreux. Ces problèmes qualifiés de « maladies iatrogéniques » (du grec *iatros* = médecin) provoquent près de 40 000 hospitalisations par an et sont à l'origine de près de 10 000 décès chaque année. Les causes sont une utilisation abusive, une erreur de prescription...

Il est vrai, que la France est, en Europe, le premier pays consommateur de médicaments.

Mesures bioélectroniques de quelques médicaments

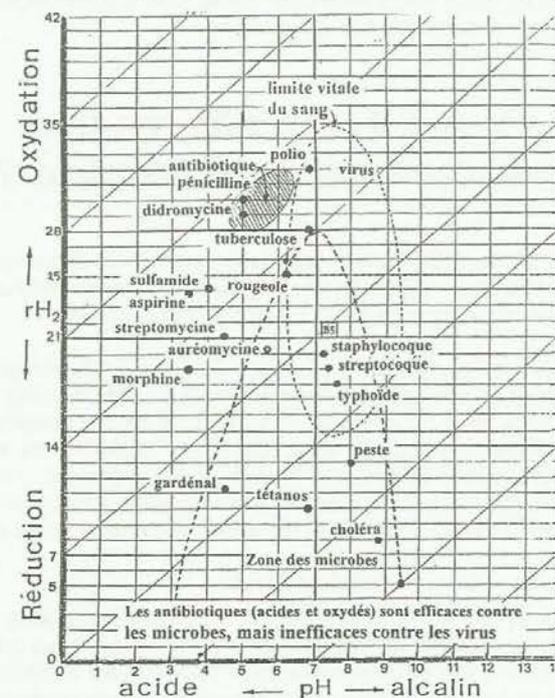
- la pilule contraceptive est suroxydante ($rH_2 > 30$)
- l'aspirine est acide et oxydée (3,5 et 24)
- la morphine est acide et réductrice (3,5 et 19)
- le gardénal est acide et réducteur (4,5 et 11,3)

Les tranquillisants et les somnifères ont parfois des propriétés réductrices favorisant le sommeil, mais ce n'est pas toujours le cas ! Par contre, ces médicaments sont tous alcalins et souvent très chargés en électrolytes. Ils ont donc pour effet d'augmenter la viscosité du sang et, par conséquent, de favoriser les thromboses.

Parmi les médicaments pouvant corriger le terrain, figurent deux vitamines acides et réductrices : la vitamine C (6,6 et 14,7) et la vitamine B12 (3,4 et 11,6).

¹³⁶ Voir, pour compléments, le *Sources Vitales* n° 31 (les vaccins).

Effets des médicaments sur le terrain bioélectronique



Les antibiotiques

Les antibiotiques (antivie) sont des produits actifs contre les microbes pathogènes mais **inefficaces** contre les virus (grippes, rhumes et maladies infantiles...). Ils sont légèrement acides, mais certains sont très oxydants ($rH_2 > 28$) et extérieurs aux limites de la vie. Ils vont donc favoriser le déplacement du terrain vers la zone des maladies modernes. L'utilisation intensive affaiblit l'organisme en détruisant les nombreux microbes utiles (comme le *bifidus*) qui participent à la digestion et à l'assimilation de la nourriture.

Si les antibiotiques sont pris en excès, les mycoses se développent, signe précurseur d'une perturbation du système immunitaire. Pensons, enfin, que la viande contient souvent des résidus d'antibiotiques, car les élevages industriels (porcs, volailles) en font une large utilisation pour augmenter le poids des animaux. Pour éviter l'accoutumance et la dévitalisation progressive, mais aussi pour réduire la résistance des bactéries, l'utilisation des antibiotiques devrait être réservée aux pathologies graves (humaines et animales).

Conséquences pour les enfants

Les enfants, dès la naissance, subissent un ensemble d'actes médicaux (vaccins, antibiotiques, médicaments chimiques) qui ne sont pas sans conséquences, malgré la bonne volonté affichée. Bien sûr, la médecine a un rôle à jouer pour entretenir leur santé, mais n'existe-t-il pas des risques à vouloir toujours agir avec un produit synthétique ou une technique artificielle ? Nous ne devrions jamais oublier que, pour grandir, développer

un système immunitaire sain et un organisme vigoureux, les enfants ont surtout besoin d'une bonne nourriture, d'une eau d'excellente qualité, d'un sommeil profond, d'un lieu de vie propre et aéré... et surtout de beaucoup d'amour !

6 - Y a-t-il une alternative aux techniques médicales ?

La liberté de choix est laissée à chacun, mais les inconvénients sont si nombreux que la consommation médicale devrait être réduite en France, car elle est devenue excessive, très coûteuse et une source importante de pollution du milieu intérieur.

Pour se protéger des maladies, la démarche proposée par la bioélectronique est simple, efficace et sans danger. Elle consiste à maintenir les coordonnées du sang, proches des normes de bonne santé ($\text{pH} = 7,2 - r\text{H}_2 = 22 - r\hat{o} = 210 \ \Omega$). Or, ces mesures dépendent surtout de trois nécessités : un environnement sain, une hygiène de vie adaptée (eau pure, nourriture biologique, activités quotidiennes, sommeil profond...) et un mental optimiste... C'est ainsi que la santé se préserve, avec une prévention authentique et sans danger, car toutes les protections artificielles ne peuvent apporter que des désillusions.

7 - Un très grave danger pour la santé

En vingt-cinq ans, toutes les pollutions qui nous affligent (chimiques, électriques, nucléaires) ont diminué la qualité de l'air, de l'eau et des aliments. Elles ont contribué à faire perdre 25 % du potentiel immunitaire de l'être humain. Ceci se traduit par un $r\text{H}_2$ moyen du sang passé de 22 à 26 et par une augmentation correspondante du nombre de malades et de maladies.

La pollution est un problème généré par notre civilisation industrielle. Mais, rien ne justifie le droit d'empoisonner la population, au nom du progrès ou dans le seul but de préserver la santé financière des entreprises. Le principe de précaution exigerait qu'on interdise au plus vite la vente, la fabrication et l'utilisation de tous les produits dangereux. Mais, ce qui est raisonnable n'est pas facilement réalisable, sauf si tous les consommateurs prennent la décision ultime d'accepter ou de refuser.

Les pollutions augmentent la suroxydation et l'accumulation des toxiques. Elles contribuent à perturber la santé et à dévier les mesures bioélectroniques vers la zone des dégénérescences. Or, Louis-Claude Vincent écrivait, en 1976 : « Les épidémies peuvent revenir avec les pollutions¹⁹⁷. » N'est-il pas urgent de réagir ?

¹⁹⁷ Louis-Claude Vincent : *Conditions de création de la vie*, 1976, Éditions ABE, 2000, p. 35.

Chapitre 11

Les mécanismes de régulation physiologique

« Il est fondamental de comprendre que le contenu de notre tube digestif fait partie du milieu ambiant. C'est à ce niveau, que nous sommes les plus fragiles et les moins bien protégés. »

Docteur Catherine Kousmine

Sommaire

- 1 – Les fonctions d'épuration : importance du drainage
- 2 – Circulation sanguine et respiration cellulaire
- 3 – Importance vitale des quatre émonctoires
- 4 – Les cures préventives d'épuration
- 5 – Les systèmes d'équilibration bioélectronique
- 6 – Pour une santé naturelle

Le docteur Catherine Kousmine (1904-1992), médecin suisse, fut une nutritionniste exigeante à propos de la qualité vitale de la nourriture, qui influe pour renforcer ou fragiliser la muqueuse intestinale. L'organisme possède des mécanismes d'épuration pour entretenir la santé, mais à la condition de ne pas être perturbé au niveau intestinal. Nourriture, boissons et médicaments devront donc toujours respecter ce milieu fragile.

1 - Importance des fonctions d'épuration

Pour préserver l'équilibre homéostatique de la santé, l'organisme doit maintenir la constance des divers paramètres, notamment les mesures bioélectroniques de la résistivité sanguine ($r\Omega$) qui devront être maintenues convenables à 210 Ω .cm.

Grâce à une élimination efficace des éléments nuisibles, l'empoisonnement et l'entartrage seront évités et les risques de maladies seront neutralisés.

Ces déchets encombrants ou dangereux sont **les toxines**, issues des métabolismes nécessaires au maintien de la vie et **les toxiques**, véritables poisons (le plus souvent chimiques) contenus par l'air, l'eau, le tabac, les aliments, les boissons, les médicaments, les cosmétiques... Pour se débarrasser de ses déchets, l'organisme a quatre moyens d'épuration : normale, exceptionnelle, impossible et préventive.

Les éliminations normales quotidiennes

Ces éliminations se réalisent par cinq émonctoires : la peau, les poumons, le foie, le côlon et les reins.

- **La peau** excrète de l'eau et du sel par les pores, orifices des glandes sudoripares et du sébum par les glandes sébacées.
- **Les poumons** excrètent du gaz carbonique provenant de la combustion du glucose (carburant) et de l'eau par la trachée et la bouche.
- **Le foie** exerce plus de 500 fonctions. Il déverse dans la bile divers produits usés ou toxiques qui sont ensuite éliminés avec les selles.
- **Le côlon** excrète par l'anus les résidus alimentaires qui restent après l'assimilation des éléments nutritifs.
- **Les reins** excrètent de l'urée (résidu du catabolisme protéique cellulaire), de l'eau et des sels minéraux par la vessie et l'urètre.

Les éliminations exceptionnelles ou parfois impossibles

Quand la toxémie devient trop élevée, les éliminations se font périodiquement avec les émonctoires relais (nez, gorge, oreille, yeux, vagin). Des mucosités et des cristaux sont également éliminés par la peau (dermatose), les bronches (bronchite). Ces maladies centrifuges ont pour fonction d'épurer l'organisme. C'est le cas, par exemple, des gripes et des gastro-entérites, que l'on dit « saisonnières ».

Lorsque la force vitale est insuffisante et les toxines trop nombreuses, l'organisme ne peut plus s'épurer. Les toxines sont alors emmagasinées dans certains endroits du corps sous forme de dépôts (vaisseaux, articulations), de calculs (vésicule, reins...) ou de tumeurs (seins, prostate, utérus...). La bioélectronique confirme l'affirmation de Pierre Marchesseau : « les maladies centripètes interiorisent les déchets et favorisent peu à peu l'entartrage, qui sera ultérieurement à l'origine des lésions cellulaires¹³⁸ ».

Les épurations préventives

Dans un but de prévention, pour éviter cet entartrage dangereux, il paraît souhaitable d'aider périodiquement l'organisme dans son besoin d'épuration. Par exemple, vous

pouvez faire un jeûne hydrique (eau, tisane, potage) un ou deux soirs par mois. Vous pouvez aussi compléter ce nettoyage, une ou deux fois par semaine par une transpiration abondante obtenue grâce à une activité musculaire et des séances de sauna ou de hammam. Dès que vous serez habitués à ces deux moyens d'épurations, vous ressentirez forcément une agréable sensation de bien-être¹³⁹.

Mais, vous pouvez également faire une cure de drainage plus profonde si le besoin se fait sentir. Par exemple, si vous ressentez un manque d'entrain ou une sensation de fatigue que vous ne pouvez expliquer, le moment est venu d'entreprendre une cure d'épuration en suivant les conseils proposés au cours de ce chapitre.

2 - Circulation sanguine et respiration cellulaire

Un circuit ramifié et fermé

Le système circulatoire comprend le cœur (pompe) et les vaisseaux sanguins (tuyaux). Le sang quitte le cœur par les artères qui se ramifient à l'extrême (artéριοles, puis capillaires) pour irriguer tous les organes du corps. La paroi très fine des capillaires permet les échanges entre le sang et les cellules. Puis, les ramifications capillaires se rejoignent en veinules et en veines qui ramènent le sang vers le cœur.

Le sang est le régulateur des trois mesures bioélectroniques : le potentiel acido-basique (pH), le potentiel d'oxydoréduction (rH_2) et la concentration en électrolytes ($r\Omega$).

Principaux rôles du sang

Le sang a des fonctions de communications entre les organes (grâce aux hormones), de défenses (grâce aux globules blancs), d'échanges entre le milieu intérieur (cellules) et extérieur (muqueuses...).

Le sang contribue au fonctionnement des organes en apportant aux cellules des nutriments et en éliminant des déchets.

- **Dans l'intestin, les nutriments passent dans le sang.**
- **Dans le foie, les nutriments sont stockés ou distribués et les déchets éliminés par la bile.**
- **Dans les poumons, le sang absorbe l'oxygène (O_2) et rejette le gaz carbonique (CO_2).**
- **Les reins éliminent les déchets de l'activité cellulaire.**

Les surfaces d'échanges

Les mécanismes d'absorption et d'élimination se passent au niveau de toutes les muqueuses, mais les principaux échanges sont assurés par la muqueuse intestinale et la muqueuse respiratoire.

¹³⁸ Pierre-Valentin Marchesseau : *Vaincre le cancer*, Édition Marchesseau à Courcôme (16).

¹³⁹ Roger Castell : « La sauna, une pratique de santé », *Sources Vitales* n°75, p. 16-17.

Importance vitale de deux organes comparables par la taille et le nombre

Les échanges entre le sang et l'intestin pour absorber les nutriments sont réalisés grâce à 300 000 000 de villosités d'un millimètre de haut, qui représentent la surface de 400 m² !

Les échanges entre le sang et les poumons pour absorber l'oxygène sont réalisés grâce à 300 000 000 d'alvéoles d'un millimètre de diamètre, qui représentent la surface de 400 m² !

La surface intestinale des échanges

La paroi de l'intestin forme des replis (plus de 10 millions) couverts de villosités minuscules (40 par mm²) qui représentent une surface d'absorption de 400 m² ! Chaque villosité est richement vascularisée (sang et lymphes) pour favoriser l'absorption des nutriments issus de la digestion : molécules de glucides, lipides, acides aminés, mais aussi vitamines, minéraux, et favoriser l'élimination des toxines et des résidus du fonctionnement cellulaire¹⁴⁰.

Pour que les échanges se fassent facilement, il est indispensable d'avoir une paroi intestinale en parfait état, ce qui explique l'importance d'une alimentation biologique et vitalisante (axée sur les végétaux) et sur la nécessité d'éliminer le plus possible les produits qui encrassent (graisses saturées, viandes et fromages industriels, sans oublier les excès de sel et de sucre...).

La surface des échanges respiratoires

Les poumons sont constitués de plus de 300 millions d'alvéoles enveloppées de très fins capillaires sanguins. La surface d'échanges est de 200 m² par poumon.

Chaque jour, 10 000 litres de sang sont traités et 500 litres d'oxygène sont absorbés. Cette importance vitale et méconnue de cette magnifique et indispensable activité pulmonaire, explique l'absolue nécessité de respirer toujours un air de grande qualité. Pensez à aérer souvent vos lieux de vie et de travail. Pensez également à respirer le plus souvent possible dans des parcs ou en pleine nature, car les arbres et les végétaux assainissent l'air ambiant. Évitez enfin les endroits enfumés et renoncez, dès que possible, vous-même à fumer.

Composition de 100 ml de sang

Aux poumons	volume d'O ₂	volume de CO ₂
avant	15 ml	53 ml
après	20 ml	49 ml

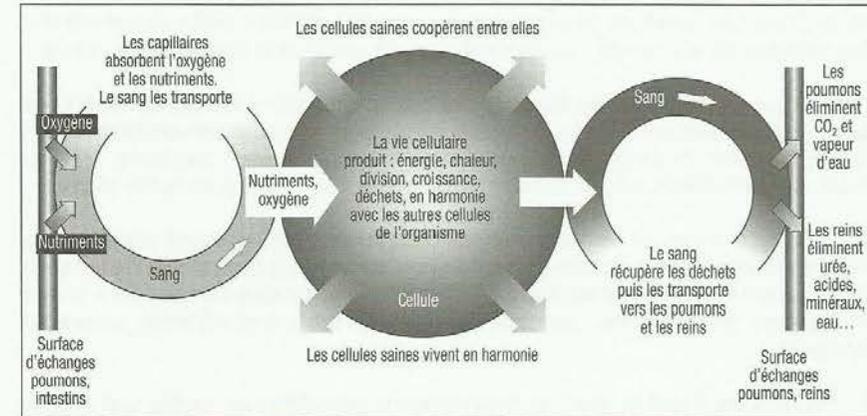
¹⁴⁰ Voir, pour compléments, « Hygiène intestinale et cures d'épuration », *Sources Vitales* n° 42.

La respiration cellulaire

Le sang vient se charger en oxygène (O₂) dans les poumons et en hydrogène (H₂) et nutriments dans les intestins. C'est ainsi que s'équilibre le potentiel d'oxydoréduction (rH₂). Ces éléments fondamentaux (et les autres) sont transportés jusqu'aux cellules, où ils participent à la respiration cellulaire.

Par exemple, les molécules de glucose constituées d'atomes de carbone (C), d'hydrogène (H₂) et d'oxygène (O₂) sont détruites en libérant de l'énergie. Cette destruction est une **oxydation** qui nécessite de l'oxygène. Elle libère de l'eau (H₂O) et du dioxyde de carbone (CO₂), déchet éliminé par les poumons. La dégradation des protéines produit l'urée, éliminée par les reins.

Schéma des échanges respiratoires dans l'organisme



3 - Importance vitale des quatre émonctoires

Pour assurer toutes leurs fonctions, les cellules de l'organisme et les divers organes consomment de l'énergie et produisent des déchets. Cette calamine, qui encombre les tissus, doit être éliminée par les quatre émonctoires (foie, reins, peau et poumons) afin de préserver la constance du milieu intérieur. L'épuration est donc vitale.

Rôle fondamental du foie

Le foie est un organe important qui assure des fonctions de nettoyage (toxines, toxiques et métaux lourds), d'humanisation des molécules obtenues par la digestion (protéines, lipides, glucides) et, enfin, de stockage de diverses molécules énergétiques¹⁴¹.

Mais, pour diverses raisons, ce filtre accumule parfois des déchets qu'il ne peut pas expulser. Il s'entartre ainsi de concrétions appelées « calculs », qui gênent l'écoulement de la bile. Ces calculs sont comme des grains de sables de grosseur variable et de couleur ocre (dominance de cholestérol) ou verte (dominance de bile).

¹⁴¹ Voir, pour compléter, les articles du *Sources Vitales* n° 70 : « Régénérez votre foie ».

Deux raisons principales tentent d'expliquer la constitution de ces calculs, quatre fois plus fréquents chez les femmes que chez les hommes.

Les uns invoquent une constitution lente des boues et une formation progressive des cristaux. Ces accumulations seraient causées par la suralimentation en graisses (cholestérol) et en sucres (pâtisseries, chocolat), mais aussi par des produits chimiques contenus dans l'alimentation industrielle et les médicaments. On invoque également l'action nocive d'un parasite intestinal, le trématode, qui aurait pu migrer dans le foie.

Les autres pensent, qu'une perturbation fonctionnelle hépatique précède toujours la formation des calculs. Ils seraient ainsi produits brusquement par rupture de l'équilibre colloïdal de la bile. Ce liquide a, en effet, une viscosité déterminée par l'équilibre des charges électrostatiques et par les mesures bioélectroniques¹⁴². Normalement, le pH varie de 5,65 à 7,65 et le rH₂ se trouve inférieur à celui du sang, mais la résistivité est proche de 60 Ω.cm. Les variations de ces paramètres au-delà d'étroites limites entraînent une augmentation de la viscosité, un phénomène de floculation et la formation des calculs.

Quelle que soit l'évolution (lente ou rapide), ces accumulations existent et ne sont pas sans conséquences sur la santé. Puisque le foie ne peut plus jouer convenablement son rôle de nettoyeur du sang, des malaises surviennent peu à peu : migraines, prise de poids, digestion difficile, fatigue, déprime, constipation, hémorroïdes, immunité affaiblie...

Pour éviter la survenue de ces problèmes désagréables, un nettoyage périodique du foie devrait être entrepris à l'aide d'une des cures suivantes, à base d'huile d'olive et de citron ou bien de cannelle et de citron. En attendant, si nécessaire de procéder à la cure de drainage, plus profonde, ces deux exemples de cures sont efficaces, simples et rapides¹⁴³.

1 - Pendant dix à quinze jours, le matin avant le petit-déjeuner, avalez une à deux cuillerées à soupe d'huile d'olive additionnée de jus de citron. La cure procure un bon nettoyage du foie.

2 - Le matin à jeun, deux jours de suite, prenez la préparation suivante : faites bouillir dix minutes 2 bols d'eau avec un bâton de cannelle, puis laissez reposer vingt minutes. Ajoutez ensuite le jus d'un citron, une cuillerée à café de miel et buvez lentement.

Rôle fondamental des reins

Le nettoyage de l'organisme est réalisé également par les reins qui assurent, en permanence, l'épuration du sang pour éliminer dans les urines les sels minéraux en excès (sodium, potassium, calcium...) et les déchets du métabolisme (urée, acide urique, etc.), tout en gardant les molécules importantes (eau, protéines, lipides, glucose).

Au total, 1 600 litres de sang sont traités chaque jour, produisant 1 à 1,5 litre d'urine (1,2 litre en moyenne). Cette activité vitale méconnue explique la nécessité de boire de l'eau pure et peu minéralisée, pour ne pas encombrer les fines tubulures des reins¹⁴⁴.

¹⁴² D' Jean-Georges Meyniac : « Pathologie vésiculaire et BEV », in *Sources Vitales* n° 45, 2002, p. 26-28.

¹⁴³ Voir, pour compléter, les articles du *Sources Vitales* n° 70 : « Régénérez votre foie » où sont exposées deux méthodes pour nettoyer le foie et le n° 69, pour nettoyer les reins en profondeur.

¹⁴⁴ Louis-Claude Vincent : « Importance du système rénal d'épuration », 1953, réédité dans *Sources Vitales* n° 69, p. 4-5.

Composition moyenne d'un litre d'urine

Diluant	Eau	95 %
Toxines uriques	- urée	20 à 35 g/jour
	- acide urique	0,3 à 2 g/jour
	- créatine	0,05 à 0,10 g/jour
Composés organiques	- glucose	Inférieur à 0,16 g/jour
	- protéines	Inférieur à 0,15 g/jour
	- acides aminés	1 à 3 grammes par jour
Composés inorganiques	- sodium (Na)	3 à 6 grammes
	- potassium (K)	0,5 à 3 grammes
	- calcium (Ca)	180 milligrammes

À partir de l'analyse des urines de 24 heures, le praticien aura des informations précieuses sur le fonctionnement rénal et l'état de la santé¹⁴⁵.

Ainsi, par exemple, une calciurie insuffisante proche de 100 milligrammes par litre peut signaler une rétention organique du calcium (rhumatisme, sclérodémie, mongolisme, maladie de Paget), en revanche, une calciurie excessive, supérieure à 250 mg par litre (de 250 à 600 milligrammes par litre) signale une perte (ou un manque) de calcium annonçant le risque d'ostéomalacie, d'ostéoporose, de rachitisme... et même parfois le danger d'une obstruction des fines tubulures (néphrosclérose).

Urine et bioélectronique

Les paramètres d'une mesure bioélectronique informent sur le potentiel d'élimination des reins (en acides, oxydants, électrolytes, tension électrique, énergie excédentaire) et sur le niveau de ces saturations dans l'organisme. Normalement, l'homme a un plus fort potentiel d'élimination des électrolytes que la femme¹⁴⁶.

Mesures bioélectroniques : hommes et femmes

Urine	Homme	Femme
Potentiel acido-alcalin : pH	6,8 (± 0,2)	6,8 (± 0,2)
Oxydoréduction : rH₂	24 (± 1)	25 (± 1)
Résistivité : r₀	30 (± 5)	35 (± 5)
Minéralisation : M	24 g/jour	20 g/jour
Potentiel électrique E en mV	320 mV	350
Intensité en milliampères	10,67 mA	10,02
Puissance en μW/cm³	3 413 μW	3 515

Quand les reins fonctionnent bien, les coordonnées bioélectronique de l'urine sont légèrement acides, peu réductrices et très minéralisées (les électrolytes en excès sont bien éliminés). La résistivité de 30 à 35 Ω.cm correspond à une élimination minérale (M), très efficace de 20 à 24 grammes par jour. Le calcul se fait, d'après Daniel Pinon, à partir de la conductivité en micro-Siemens, augmenté d'un coefficient.

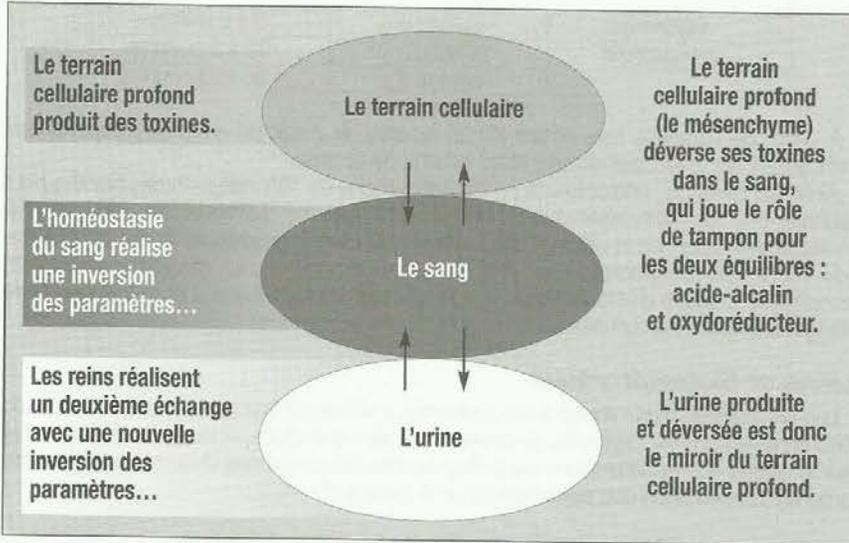
¹⁴⁵ D' Salmanof : *Secrets et sagesse du corps*, Éditions Table ronde, p. 293.

¹⁴⁶ Roger Castell : « Le magnifique système rénal », *Sources Vitales* n° 69, p. 6-8.

Exemple pour un homme en bonne santé :

La résistivité de 30 Ω.cm correspond à une conductivité de 1 000 000 : 30 = 33 333 μS. On calcule ensuite la minéralisation correspondante : 33 333 X 0,6 = 19 999 ppm (parties par million) # 20 000 milligrammes par litre, soit : 20 grammes par litre x 1,2 litre d'urine = 24 grammes d'électrolytes éliminés par jour.

Les mécanismes d'échanges cellulaires se réalisent bien grâce aux interactions physico-chimiques qui permettent au sang de garder ses constantes de bonne santé (pH, rH₂ et r̄). Le sang est, en effet, le liquide intermédiaire entre les cellules et l'urine, si bien que l'urine reflète les coordonnées du terrain cellulaire profond, selon un processus de double inversion représenté par le schéma ci-joint¹⁴⁷.



Précisons, enfin, deux faits importants. D'abord, l'urine, en plus de l'expulsion des toxines, favorise l'élimination de la tension électrique en excès : 320 à 350 millivolts. Ensuite, une urine très acide, avec un pH de 5,2, par exemple, témoigne de la nécessité de **neutraliser** la présence de ces acides en modifiant l'hygiène de vie (réduire les protéines par exemple) **sans prescrire de produits alcalins**, comme le font certains. Cette médication **antiacide** n'a qu'une action symptomatique de courte durée qui pourrait avoir l'inconvénient de compliquer la fonction d'épuration normale en augmentant les risques de colmatage ou de formation des calculs.

Urine et maladies d'après la bioélectronique

En cas d'insuffisance rénale ou quand les échanges cellulaires se réalisent mal par suite du colmatage des membranes, les cellules deviennent plus acides, sous-oxygénées, mal minéralisées, intoxiquées et surélectrisées par rapport au sang qui devient alcalin, suroxydé et surchargé en toxines.

¹⁴⁷ Raphaël Cannenpasse-Riffard et Jean-Marie Danze : *Précis de BEV*, Éditions Marco Pietteur, p. 203.

L'urine, miroir du mésenchyme, devient très acide et peu minéralisée (r̄ > 50). C'est le cas dans le précancer (r̄ de 50 à 60), le cancer, au début, dit « réversible » (60 à 100) et le cancer en phase terminale, dit « irréversible » (r̄ > 100).

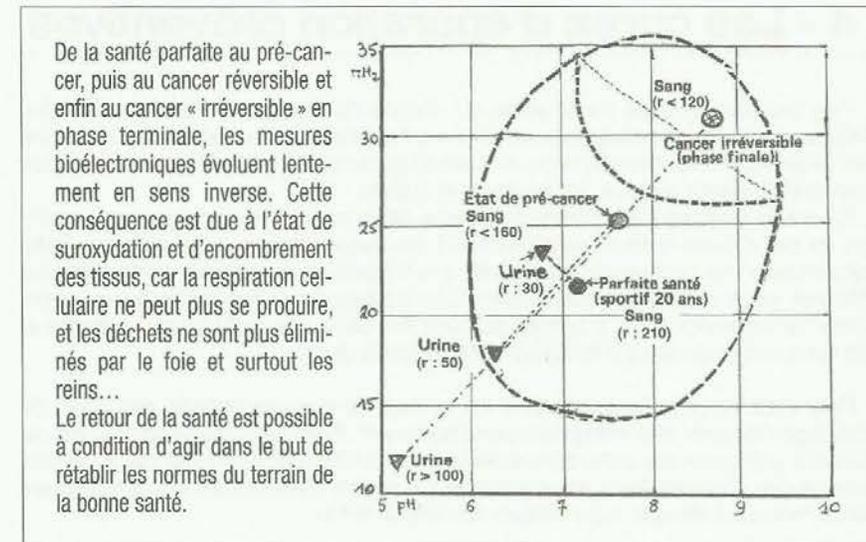
Quand la résistivité de l'urine est supérieure à 100 Ω.cm, les reins n'éliminent plus les déchets qui encombrant le sang et les tissus. Si le pH est proche de 4, et le rH₂ proche de 15, les reins éliminent les protons, les électrons et l'eau. Il y a inversion du rôle du rein et la vie est alors en danger¹⁴⁸.

Évolution des coordonnées bioélectroniques¹⁴⁸

	Santé		Pré cancer		Début cancer		Fin cancer	
	Sang	Urine	Sang	Urine	Sang	Urine	Sang	Urine
pH	7,2	6,8	7,55	6,1	7,65	5,5	7,6 à 8,9	<5
rH ₂	22	24	25 à 26	21 à 22	26 à 27	<20	27 à 32	<18
r̄	210	30	160	55	140	60 à 100	<120	>120

En règle générale, dans la plupart des maladies, les coordonnées du sang veineux et de l'urine varient en sens inverse par rapport aux mesures de bonne santé. La fonction rénale apparaît comme un facteur fondamental dans le maintien de la santé. Les évolutions des paramètres urinaires de 5,5 à 6,8 pour le pH, de 20 à 24 pour le rH₂ et de 60 à 30 pour le r̄, seront toujours des signes d'amélioration de l'état général.

Évolution bioélectronique de l'urine et du sang, de la santé au cancer



De la santé parfaite au pré-cancer, puis au cancer réversible et enfin au cancer « irréversible » en phase terminale, les mesures bioélectroniques évoluent lentement en sens inverse. Cette conséquence est due à l'état de suroxydation et d'encombrement des tissus, car la respiration cellulaire ne peut plus se produire, et les déchets ne sont plus éliminés par le foie et surtout les reins...

Le retour de la santé est possible à condition d'agir dans le but de rétablir les normes du terrain de la bonne santé.

¹⁴⁸ Louis-Claude Vincent : *Bioélectronique et détection précoce des cancers*, Éditions Stec, p. 273-293.

¹⁴⁹ Louis-Claude Vincent : *Bioélectronique et détection précoce des cancers*, Éditions Stec, p. 273-293.

L'importance vitale du bon fonctionnement des reins fut soulignée, dès 1953, par Louis-Claude Vincent¹⁵⁰ : « **Les reins détiennent le rôle fabuleux de principal acteur dans le maintien de l'état de santé.** »

Importance des autres émonctoires

Les autres voies d'élimination des toxines : peau, poumons et muqueuses relai, sont aussi importantes pour éviter la toxémie et pour maintenir les normes de la santé.

La peau permet trois types d'élimination. Deux sont normales (sueur et sébum), surtout quand une pratique musculaire et le sauna activent la transpiration. Mais, la peau peut servir aussi de voie d'élimination pour diverses toxines (boutons, eczéma...).

Les poumons permettent deux sortes d'élimination. La première, permanente, évacue le gaz carbonique à chaque expiration et la deuxième peut être sollicitée pour éliminer des cristaux (toux sèche) ou des mucosités (toux grasses).

Les muqueuses relai sont celle de la paroi intérieure du nez, de la gorge, du vagin et parfois les yeux et les oreilles. Ces muqueuses participent aux éliminations lorsque la quantité de toxines produites est trop importante et supérieure aux capacités d'élimination du foie et des reins, ou bien lorsque l'organisme est affaibli par un refroidissement ou un stress. Les écoulements témoignent du besoin d'épuration qui cessera dès que la toxémie aura diminué : c'est le cas par exemple si on supprime deux ou trois jours les céréales (pain, pâtes, riz...).

4 - Les cures d'épuration préventives

Pour préserver l'état de bonne santé, qui découle du maintien de l'équilibre du milieu intérieur, l'organisme nettoie tous les jours les humeurs (sang et lymphe), puis élimine les déchets par l'intermédiaire des quatre principaux émonctoires : le foie (avec la vésicule biliaire et l'intestin), les reins, les poumons et la peau.

En cas de surcharge (suralimentation, excès de certains aliments chargés en toxines) ou en cas d'usure normale (vieillesse), un risque d'entartrage se produit. Cette accumulation de déchets et de polluants que l'organisme ne sait pas ou ne peut plus éliminer, va se solidifier (en concrétions) et se localiser dans diverses parties du corps. Cet entartrage sournois et progressif est l'une des causes du vieillissement cellulaire et de nombreuses douleurs chroniques ou de malaises divers.

Pour aider l'organisme à préserver les normes de la santé parfaite, des cures de drainage devraient être entreprises périodiquement. Parmi les cures nombreuses qui existent, je propose des cures bimensuelles et trimestrielles à base de végétaux (plantes médicinales, légumes, fruits) selon la saison. On pourra, si nécessaire, les compléter par deux cures plus efficaces pour nettoyer les reins et le foie.

Pour améliorer l'efficacité des cures choisies, prévoyez de drainer les reins en nouvelle lune (☉) : le jour de la NL ou l'un des deux jours qui suivent ; et de drainer le foie en pleine lune (☽) : le jour de la PL ou l'un des deux jours qui suivent. Choisissez, si possible, un jour au calme, en fin de semaine ou en vacances.

¹⁵⁰ Louis-Claude Vincent : « Importance du système rénal d'épuration », 1953, réédité dans *Sources Vitales* n° 69, p. 4-5.

Exemples de cures préventives mensuelles et saisonnières

Ces cures périodiques d'une journée, peuvent être entreprises de deux manières :

- on n'utilise que des liquides (eau, infusions, décoction, potage léger...),
- on complète les liquides avec des légumes crus et cuits, sans céréale ni pomme de terre.

Ces cures peuvent s'entreprendre aussi dès que l'on sent un risque de surcharges signalées par des symptômes (fatigue, irritabilité, écoulement, nausées, maux de tête...).

Les cures mensuelles

On peut réaliser ces cures deux fois par mois, à la Nouvelle Lune pour épurer les reins et le sang, puis à la Pleine Lune pour nettoyer le foie, la vésicule biliaire et l'intestin. Au cours de la journée de jeûne et d'épuration, vous pouvez prendre, par exemple, deux litres d'eau pure tiédie (avec des extraits de plantes en ampoules) ou deux litres de tisane (eau + plantes choisies) ou plus simplement du **bouillon** (eau pure + oignon, radis noir, carotte et poireaux **biologiques**). Prenez ces boissons tout au long de la journée, en dix tasses de 20 cl chacune. Buvez lentement en insalivant chaque gorgée. Parmi les plantes utiles, très nombreuses, on peut citer, par exemple¹⁵¹ :

- **pour les reins et le sang** : pissenlit, chiendent, queues de cerises, bouleau, verge d'or, frêne, cassis ;
- **pour le foie** : carotte, artichaut, fenouil, boldo, bardane, romarin ;
- **pour la vésicule** : radis noir, betterave ou menthe ;
- **pour l'intestin** : graines de moutarde ou de lin, bourdaine ou fruits laxatogènes (pruneaux, figues).

Les cures saisonnières

Ces cures se réalisent quatre fois par an, selon le rythme solaire (équinoxe et solstice).

La cure de printemps (21 mars)

Pour épurer les humeurs, faites un jour de jeûne hydrique, avec une tisane dépurative (boldo...). Poursuivez pendant quinze jours avec une alimentation hypotoxique (légumes crus et cuits) et une cure de jus de radis noir, de jus de desmodium ou de jus de céleri (une ampoule au choix le matin à jeun).

La cure d'été (21 juin)

Pour fluidifier le sang, faites un jour de monodiète aux fruits de saison (cerises, pêches) et buvez souvent de l'eau pure. Les adultes peuvent renouveler un jour par semaine tout l'été.

La cure d'automne (23 septembre)

Pour favoriser l'élimination des déchets par les reins, faites un jour de monodiète aux pommes ou aux raisins (biologiques). Par exemple, prenez 1 à 2 kg de raisin dans la journée, sans la peau ni les pépins. Poursuivez pendant quinze jours avec une alimentation hypotoxique (légumes crus et cuits) et revitalisez-vous avec une cure de gelée royale et de pollen (le matin à jeun) suivie par une ampoule de jus de fenouil.

La cure d'hiver (21 décembre)

Pour nettoyer le sang, faites un jour de diète au bouillon de légumes (eau pure + poireaux + oignons + radis noir + carottes + navet). En prendre à volonté toute la journée. Poursuivez pendant quinze jours avec une alimentation hypotoxique et une cure de revitalisation avec du jus lacto-fermenté de betterave rouge ou de chou (un verre à jeun).

¹⁵¹ On peut utiliser les produits AB des divers laboratoires signalés (voir en annexe).

5 - Les systèmes d'équilibration bioélectronique

L'équilibre des trois paramètres bioélectroniques est maintenu, grâce aux fonctions de plusieurs organes qui travaillent harmonieusement en conjuguant leurs efforts pour préserver la vie.

Si l'organisme n'est pas perturbé et s'il reçoit ce qui lui est nécessaire, ces trois régulations fondamentales se font normalement, sans l'apport d'aucun produit plus ou moins artificiel. C'est d'ailleurs, ce qui se passe dans l'état de santé parfaite. La vie se déroule pour le mieux dans le silence des organes, qui fonctionnent tous très bien.

Dans les cas de détérioration de la santé, ou même en cas de maladies graves, l'apport de nutriments et l'aide de techniques peuvent être envisagés. Mais, on doit toujours agir avec la plus grande prudence pour ne pas perturber les autres fonctions vitales et ne pas prendre le risque de faire empirer le mal.

Les conseils avertis d'un médecin ou d'un praticien formé en bioélectronique seront alors souhaitables¹⁵².

Équilibration du potentiel acido-alcalin (pH)

La question des acides entretient une grande confusion, car il existe plusieurs types d'acides, pourtant très différents. Les acides faibles issus du règne végétal (citrique, lactique, acétique, malique...), sont parfaitement reconnus par l'organisme et ils ont des fonctions très utiles pour assainir, stimuler et fluidifier.

Ce serait dommage de s'en priver. En revanche, les acides forts, produits lors des divers métabolismes, et ceux, très forts, provenant de l'extérieur (médicaments), sont des poisons à éliminer d'urgence¹⁵³.

– **Les résidus acidifiants proviennent des céréales** (riz, pain, pâtes) **et des protéines** (lait, fromage, œufs, viande, poisson et même légumineuses).

– **Les nutriments alcalinisants se trouvent tous dans les légumes et les fruits.**

Le choix est donc facile à faire quand on veut éviter la trop grande production d'acides que l'organisme devra s'efforcer de neutraliser en utilisant les réserves minérales des os. S'il ne peut y parvenir, l'acidification cellulaire pourra générer de graves maladies.

Équilibration du potentiel d'oxydoréduction (rH₂)

Le potentiel d'oxydoréduction entretient notre capital de vitalité. C'est lui qui se trouve au centre de la régulation automatique de nos capacités d'énergie. L'oxydation génère l'usure, si bien que deux nécessités vitales doivent être respectées : une nourriture vitalisée antioxydante et des pratiques naturelles de réduction de l'oxydation (activités antistress, relaxation, repos, négativation et sommeil).

Si on néglige ces deux besoins, l'usure prématurée et le vieillissement seront une rapide et inéluctable conséquence.

Influences du repos, de la relaxation et du sommeil

Moment du jour	État cérébral	Conséquences
Éveil = 16 heures	Activités intenses + stress	Sur oxydation et usure prématurée
	Activités raisonnables	Usure légère compensée par le repos
	Phases de détente et de repos	Légères réductions périodiques
Sommeil = 8 heures	Sommeil léger	Réduction légère assez efficace
	Sommeil profond	Forte réduction et revitalisation
	Sommeil très profond	Intense restauration cellulaire

La régulation de la résistivité (rô)

Chez une personne en bonne santé, la résistivité du sang est maintenue constante grâce à quatre types d'actions principales :

- apport de nouvelles molécules utiles par l'alimentation et les boissons,
- utilisation de ces minéraux et des réserves minérales pour neutraliser l'excès d'acides,
- apport de molécules toxiques de l'eau, des aliments, des boissons et des médicaments,
- élimination par les émonctoires (foie, reins, peau) des minéraux en excès ou dangereux.

Quand les organes sont encombrés, l'organisme perd la possibilité de rééquilibrer seul les paramètres bioélectroniques. Louis-Claude Vincent conseillait de supprimer la production d'acides (par monodiète végétale), de stimuler les émonctoires (avec sauna et plantes...), d'assainir l'intestin (avec des probiotiques et des jus ou légumes lactofermentés) et d'utiliser « le médecin acide » pour détartrer les organes.

6 - Pour une santé naturelle

L'organisme possède une extraordinaire faculté de restauration et de préservation de la santé, dont la plupart de nos concitoyens ignorent la réalité. Beaucoup préfèrent espérer l'action d'un produit miracle pour normaliser la formule sanguine (cholestérol, triglycérides, sucres) ou pour « déboucher » les canalisations obstruées. Mais, l'organisme n'est pas une machine. Il est capable de se réguler et de se nettoyer tout seul, à condition de l'aider dans sa tâche, notamment grâce à certaines restrictions alimentaires et au nettoyage périodique du foie et des reins.

Ces cures préventives qui associent le repos digestif et l'épuration des liquides (sang et lymphes) sont simples à réaliser. Celles et ceux qui pourront les entreprendre seront surpris d'en retirer une grande vitalité et une agréable sensation de légèreté. Tous obtiendront ainsi la confirmation que la santé naturelle s'entretient et que seuls les procédés naturels et les produits vivants sont capables d'augmenter le niveau de vitalité. Nous pouvons tous agir et trouver la vitalité là où elle existe. C'est un objectif réaliste et gratifiant, puisque la santé est la condition fondamentale du bonheur.

¹⁵² Voir, pour compléments l'excellent livre de Nadette et Richard Haas : *Purifiez votre eau de table*, Éditions Trajectoire.

¹⁵³ Émilie Barrère : « À propos de l'équilibre acide-base », *Sources Vitales* n° 69, 2008, p. 25-27

Chapitre 12

Étude des maladies d'après la bioélectronique Vincent

« L'homme passe la moitié de son existence
à détruire sa santé
et l'autre moitié à tenter de la réparer. »

Michel-Ange

Sommaire

- 1 – Causes générales des maladies
- 2 – Les maladies d'après la bioélectronique
- 3 – Les maladies par suroxydation
- 4 – Les maladies par réduction
- 5 – Pour une hygiène vitale

La citation de **Michel-Ange** (1475-1564), qui introduit ce chapitre, semble refléter une réalité de la nature humaine, puisque près de 450 ans plus tard, le problème est toujours le même. Malgré une prise de conscience de certains, la majorité de nos contemporains ont encore une attitude trop passive et assez irresponsable concernant l'entretien de leur propre santé. Il n'est pas surprenant que les maladies continuent de se développer.

1 - Causes générales des maladies

La santé est un état d'équilibre fragile et la maladie se déclare lorsque l'organisme ne peut plus préserver l'équilibre du milieu intérieur. Pour retrouver la santé, il sera donc nécessaire de l'aider, en neutralisant ce qui le perturbe et en lui apportant ce dont il a besoin.

La maladie est une conséquence

Lorsque l'**environnement** (pollutions), la **manière d'être** (pensées négatives, ressentiments, conflits ...) et l'**hygiène de vie** (tabagisme, alcoolisme, stress, boissons toxiques, aliments médiocres, médicaments...) sont inadaptés, l'état du terrain se détériore peu à peu, les mesures bioélectroniques se modifient et le système nerveux végétatif ne peut plus assurer son travail de protection et d'épuration. Alors, apparaissent les premiers symptômes (fatigue, insomnie, angoisse, problèmes digestifs et cutanés) qui sont des préludes et de véritables **clignotants** précurseurs, signalant à l'avance les risques de détériorations plus graves (maladies fonctionnelles chroniques, puis maladies lésionnelles).

Principaux facteurs de maladie

Notre corps est **fragile**. Nous devrions nous protéger de tout ce qui peut favoriser la maladie : nourritures et boissons malsaines, respiration insuffisante, sédentarité, accumulation de toxines, ressentiments, stress nombreux, mauvais sommeil, environnement malsain.

Ces influences nocives peuvent être réparties, en huit domaines d'influences principales. Trois concernent l'hygiène physiologique (1 à 3), trois concernent l'hygiène psychologique (4 à 6), puis on trouve le non-respect des rythmes biologiques et l'environnement malsain.

Les principaux facteurs de maladies

	Les huit domaines d'influences	Exemples d'influences nocives
Maladie	8 - Environnement malsain avec nombreuses pollutions	* bruit, électromagnétisme * habitation malsaine, humide, obscure
	7 - Rythmes biologiques non respectés (recharge énergétique faible)	* absence de repos (pauses, siestes, congés...) * sommeil léger, réveil maussade...
	6 - Pensées pessimistes	* plaintes, critiques, idées noires, défaitisme * peurs, culpabilité et tristesse permanente
	5 - Surtension par stress accumulés	* agitation, surmenage, non-dits, frustration... * antistress nocifs : alcool, tabac, sucreries...
	4 - Sentiments négatifs et émotions négatives	* accusation, jalousie, non-pardon, haine... * conflits avec soi-même et l'entourage
	3 - Eau médiocre, boissons et nourritures malsaines, industrielle	* excès de sodas, alcool, excitants * excès de graisses, sucres, conservateurs
	2 - Physiologie perturbée : digestion, assimilation et éliminations. Action des parasites (ténia, trématodes, douves...)	* élimination insuffisante des toxines : foie, intestin, reins, peau (transpiration) * frustrations sexuelles
	1 - Activité musculaire insuffisante et respiration trop superficielle. Stress physique	* sédentarité et manque de tonus * excès de télévision ou d'ordinateur... * accident, transfusion, opération, radiographies

Autres causes de perturbations

Causes Générales	Principales causes contribuant à affaiblir le système immunitaire
1 - Environnement hostile avec pollutions nombreuses	- Zone industrielle, aéroport, gare TGV, centrale nucléaire... - Pollutions chimiques : produits toxiques dans les aliments, l'eau, l'air... - Appartements très élevés (au-delà du 6e étage) ou climatisés. - Vêtements en fibres synthétiques, semelles en plastique ou caoutchouc...
2 - Hygiène psychologique perturbée (stress négatifs)	- Pensées négatives (dévalorisation, culpabilité, critiques, accusation...) - Sentiments négatifs (ressentiments, haine, envie, jalousie...) - Émotions négatives (peurs, inquiétudes, soucis, colères, etc.).
3 - Hygiène corporelle inadaptée	- Médicaments iatrogènes (alcalins, suroxydés, et surminéralisés). - Radiations ionisantes, vaccins, hormones, antibiotiques, cortisone... - Excès de soleil (bronzage en plein été) et de piscine (ozone, chlore...). - Surmenage sportif et professionnel, repos et sommeil insuffisants.

Conséquences bioélectroniques des maladies

Sur le plan général, on assiste à une **dégradation** croissante du terrain biologique et surtout à une baisse du potentiel d'énergie disponible. Ces faits entraînent une fatigue, un mauvais sommeil et un **affaiblissement** du système immunitaire de défenses qui rend, peu à peu, vulnérable aux parasites (mycoses, bactéries, virus...).

Au niveau local, l'altération se manifeste au niveau du sang, des cellules et des membranes. L'oxydation en excès crée des radicaux libres qui vont piéger les électrons disponibles contenus dans les tissus nobles : ADN du noyau des cellules, lipides des membranes et de la rétine, kératine, mélanine et collagène de la peau¹⁵⁴...

Conséquences	pH	rH ₂	rô	Commentaires
*Au niveau du sang	Alcalinisation (le pH augmente perte des protons)	Suroxydation le rH ₂ augmente (par excès d'électricité positive et perte d'électrons)	Concentration en électrolytes : le rô du sang diminue (< 160) le rô de l'urine augmente (> 60)	<ul style="list-style-type: none"> • Perte des constituants : protons, électrons, oligo-éléments... • Rétention des toxines et mauvaise élimination des déchets par les émonctoires (foie, reins, peau, poumons, intestins)
*Au niveau cellulaire	Acidification (production d'acide dont l'acide lactique)	Sous-oxygénation Respiration cellulaire réduite	Toxémie (déchets) et carences (vitamines, oligo-éléments, catalyseurs...)	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbation des échanges intra et extracellulaires • Augmentation (pression osmotique et voltage) • Inversion charges du noyau et du cytoplasme
*Au niveau du réseau des membranes	Colmatage progressif des membranes	Perte des propriétés : perméabilité et contractilité	Osmose ralentie puis élimination impossible	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbation ionique au niveau des membranes puis • Destruction des membranes

2 - Les maladies d'après la bioélectronique

La bioélectronique permet de définir, sur le plan médical, la gravité de l'état pathologique du sujet examiné. Voici les coordonnées de deux sujets, sain et cancéreux¹⁵⁵.

Liquides	Mesures bioélectroniques de la santé				Mesures bioélectroniques du cancer			
	pH	rH ₂	rô	E en mV	pH	rH ₂	rô	E en mV
Sang	7,2	21	210	195	7,8	29	< 120	396
Salive	6,5	22	140	266	7,1	30	230	467
Urine	6,8	24	30	307	5	12	100	59

Les mesures obtenues peuvent être comparées avec les mesures de normalité (sportifs sains de 20 ans). Localisées sur le graphique, elles permettent d'agir à bon escient, pour retrouver les normes de bonne santé...

Toutes les maladies se caractérisent par des mesures bioélectroniques relativement constantes qui permettent de les situer sur le bioélectronigramme. Elles sont toutes éloignées des normes de bonne santé et elles se répartissent dans les quatre zones définies précédemment¹⁵⁶.

- Zone 1 - Maladies acido-réductrices** : lèpre, diabète aigu, cirrhose, délirium, tétanos.
- Zone 2 - Maladies acido-oxydées** : mycose, maladies infantiles, tuberculose, polio.
- Zone 3 - Maladies alcalino-oxydées** : constipation, névrose, insomnie, dermatose, leucémie, cancer, sclérose en plaque, thrombose, etc.
- Zone 4 - Maladies alcalino-réductrices** : colibacille, choléra, variole, typhoïde, peste, etc.

Les déviations lentes par rapport aux normes précèdent toujours les affections les plus diverses. On peut donc éviter les risques de maladies graves en agissant intelligemment, dès l'apparition des premiers signes de malaise (nausées, aigreurs, spasmes, écoulements, douleurs...) ou lors des grands événements stressants (échecs, chocs affectifs, conflits, humiliation...).

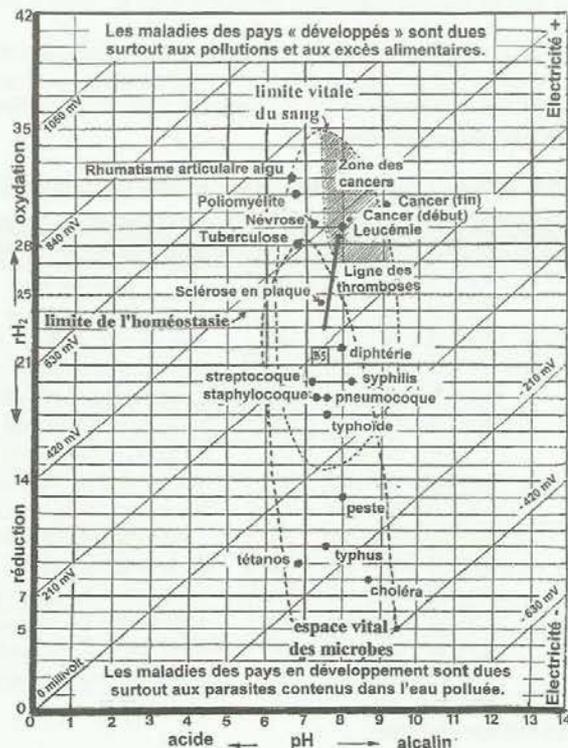
Les diverses maladies ont des mesures bioélectroniques très différentes des mesures de la santé parfaite.

¹⁵⁴ Louis-Claude Vincent : « Détection précoces des cancers », *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 273-293.

¹⁵⁵ Louis-Claude Vincent : « Détection précoces des cancers », *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 273-293.

¹⁵⁶ Louis-Claude Vincent : « Détection précoces des cancers », *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 273-293.

Les maladies selon la bioélectronique



Actuellement, les maladies qui affligent nos contemporains sont surtout des maladies alcalino-oxydées (zone 3 du bioélectronigramme). Les causes nombreuses se rattachent aux trois catégories générales (environnement, hygiène psychologique et hygiène physiologique). Les conséquences sont de plus en plus profondes, mais la restauration efficace de la santé exigerait d'agir à plusieurs niveaux et avec des produits sains.

Dans un souci de simplification et d'après la bioélectronique, on peut regrouper les maladies en deux grandes catégories, selon qu'elles sont produites ou favorisées par la suroxydation (maladies de dégénérescences) ou bien par la réduction (maladies d'infections).

3 - Les maladies de « suroxydation »

Les maladies de suroxydation regroupent les troubles fonctionnels (perturbations psychosomatiques) et les maladies lésionnelles (cancer, sclérose...).

Ces maladies, situées dans les zones 2 et 3 du bioélectronigramme, se caractérisent soit par une légère acidité, soit par une alcalinité associée à une oxydation plus ou moins prononcée du sang, une surcharge souvent importante en toxines (\bar{r} inférieur à 160),

une électrisation positive élevée (E supérieur à 250 millivolts) et une énergie bioélectronique excessive signalant un état d'excitation et de surtension intérieure.

Ces maladies sont une conséquence de la civilisation occidentale qui prédispose à ces complications, en accélérant le processus naturel du vieillissement. Ceci apparaît bien si l'on compare les mesures bioélectroniques d'un sportif sain, d'un vieillard sain et de différents malades gravement atteints.

Mesures de la santé et des maladies selon la bioélectronique Vincent

	pH	rH ₂	r̄	E mV	W ₁ W	Commentaires
Sportif sain 20 ans	7,2	21	210	203	196	Excellente santé
Vieillard sain 90 ans	7,8	23	160	227	322	Très bonne santé
Tuberculose pulmonaire	6,8	28	150	443	1308	État suroxydé, surchargé, survolté
Rhumatisme articulaire aigu	6,6	32	150	578	2227	État suroxydé, surchargé, survolté
Poliomyélite	6,7	31	120	541	2439	État très suroxydé, surchargé, survolté
Épilepsie	8,2	32	280	480	829	État suroxydé, déminéralisé, survolté
Névrose	7,3	29,1	234	446	850	État suroxydé, déminéralisé, survolté
Sclérose en plaque	7,5	24,5	150	292	568	État suroxydé, surchargé, survolté
Préthrombose	7,6	24	123	271	597	État peu oxydé mais très surchargé
Thrombose (b)	7,7	26	173	326	614	État oxydé, surchargé, survolté
Thrombose (e)	8,0	29	300	400	533	État suroxydé, déminéralisé, survolté
Leucémie	8,0	29	120	400	1333	État suroxydé, surchargé, survolté
Précancer	7,6	25	160	301	566	État suroxydé, surchargé, survolté
Cancer (début)	8,1	29	128	394	1213	État très suroxydé, surchargé, survolté
Cancer (fin)	9,4	30	105	344	1127	État très suroxydé, surchargé, survolté

Exemple de la tuberculose

La tuberculose est une maladie caractérisée par un sang suroxydé, surélectrisé et intoxiqué. D'après la médecine officielle, cette maladie est due à l'action pathogène du bacille de Koch. Le vaccin BCG est jugé inefficace à l'étranger !

En fait, cette mycobactérie se développe dans des milieux insalubres (taudis humides avec moisissures sur les murs, manque de soleil, manque d'hygiène, promiscuité...) et lorsque les organismes sont affaiblis (mauvaise nourriture, manque d'eau de qualité, absence de crudités et de fruits, stress nombreux, tabagisme...).

La tuberculose est une maladie qui touche les populations pauvres des pays (ou des quartiers) sous-développés. Elle est une des conséquences dramatiques de la misère qui impose des conditions de vie inhumaines¹⁵⁷.

La sclérose en plaques

La sclérose en plaque (SEP) est une affection invalidante provoquée par une perte de la myéline, gaine de graisse phosphorée qui isole les fibres nerveuses. L'évolution se fait par étapes successives et les troubles moteurs et sensitifs, qui s'amplifient, entraînent, peu à peu, une déchéance physique grave. Il n'existe pas de thérapeutique officielle efficace. D'après le docteur Picard, les mesures bioélectroniques démontrent l'état suroxydé d'une SEP.

¹⁵⁷ Werner Alfred et Hélène, Goetschel Nicholas : *Les épidémies un sursis permanent*, Éditions Atlantide, 1999, p. 184.

Mesures bioélectroniques d'une SEP

	pH	rH ₂	rô	EmV	W	Remarques
Sang	7,63	26,8	166	356	763	Le sang est alcalin, suroxydé et surchargé .
Salive	7,05	25,7	213	357	1678	La salive est alcaline, dévitalisée et survoltée.
Urine	5,8	23,9	52	378	2747	L'urine est très acide et contient peu de déchets.

Commentaire sur les mesures BEV :

– le sang est **alcalin** (pH 7,5 à 8), **suroxydé** (rH₂ 26 à 28), **surchargé** en déchets (rô 135 à 150) avec présence d'électrolytes et de métaux lourds et **surélectrisé** par la pollution électrique ;

– la salive apparaît alcaline, **dévitalisée** (sans enzyme) et **survoltée** (présence probable de métaux lourds dans la bouche) ;

– L'urine **très acide**, élimine peu de déchets (rô > à 50) et se trouve aussi survoltée.

Un traitement naturel destiné à agir sur les causes des déviations (aliments, boissons, stress), apporte souvent, d'après le docteur Picard, des résultats spectaculaires¹⁵⁸.

Le risque des thromboses

Les thromboses correspondent à une précipitation des protéines du sang. Le caillot formé circule dans les vaisseaux sanguins et peut provoquer diverses pathologies, selon le lieu où il se bloque : phlébite (jambe), infarctus (cœur) ou accident vasculaire cérébral (cerveau). Les décès par thromboses représentent plus de la moitié (55 %), de tous les décès répertoriés parmi les maladies cardiovasculaires.

Ces accidents thrombotiques sont en relation avec une ou plusieurs des causes officielles suivantes :

- **l'âge et les facteurs héréditaires** prédisposants s'il existe des antécédents familiaux.
- **un trouble du métabolisme des graisses** (cholestérol élevé, hyperlipidémie...),
- **un trouble du métabolisme des sucres** (diabète, triglycérides...),
- **une hyperuricémie et une polyglobulie** (sang trop épais),
- **une hypertension artérielle et un tabagisme excessif** (actif ou passif),
- **une fréquence cardiaque élevée au repos** (80-85 battements par minute plutôt que 70),
- **une obésité abdominale** (brioche ou « pneu » des hommes enrobés et gastronomes).

Les mesures bioélectroniques réalisées par les docteurs Sevaux et Bosson ont permis à Louis-Claude Vincent de signaler les risques de thromboses, lorsque les coordonnées d'un patient se rapprochent des mesures réunies sur ce qu'il a appelé « la ligne des thromboses¹⁵⁹ ».

D'après la bioélectronique, il conviendrait donc de signaler l'augmentation des risques avec :

– un sang alcalin, très minéralisé et peu oxydé ou au contraire un sang peu minéralisé et très oxydé ;

– une **hyperviscosité** sanguine (hémogliase = sang épais), causée par une alimentation trop axée sur les féculents et le sucre ;

– une surcharge en électricité positive, qui favorise la **coagulation**. Cette surcharge en électricité positive (supérieure de 50 à 150 millivolts à celui du sang de personnes en bonne santé), produit une énergie sanguine (en microwatts = μW) 2 fois supérieure aux normes de la bonne santé ;

– enfin, des facteurs cosmo-telluriques, qui pourraient favoriser la suroxydation sanguine et la déshydratation (période de canicule).

Ces facteurs bioélectroniques fournissent une explication de nature électrique à la formation du caillot¹⁶⁰. C'est ce constat, qui faisait dire à Lucien Roujon et au docteur Eugène Mangez, en 1977, dans leur livre : « La perturbation bioélectrique est le dénominateur commun des états pathologiques : préthrombotiques et précancéreux. »

Analyses des cas de thromboses situés sur la ligne de Vincent

Analyses Bioélectroniques	pH	rH ₂	rô	E mV	W/μW	Commentaires
Bonne santé	7,2	22	210	228	247	Sang fluide, état de santé stable
Pré-thrombose	7,6	24	123	264	567	Sang alcalin et visqueux : danger !
Thrombose 1	7,4	22	110	216	425	Sang visqueux, énergie élevée
Thrombose 2	7,48	23	120	241	495	Sang visqueux, énergie élevée
Thrombose 3	7,56	24	130	266	545	Sang alcalin et visqueux, énergie élevée
Thrombose 4	7,64	25	148	291	575	Sang alcalin, oxydé et visqueux
Thrombose 5	7,72	26	173	317	580	Sang alcalin, oxydé et visqueux
Thrombose 6	7,8	27	203	336	576	Sang alcalin, oxydé et fluide
Thrombose 7	7,9	28	243	366	550	Sang très alcalin, suroxydé et fluide
Thrombose 8	7,96	29	300	392	515	Sang très alcalin, suroxydé et trop fluide

Ces huit mesures représentent un échantillon parmi plusieurs centaines réalisées sur des sujets ayant subi une thrombose. On constate une nette surélectrisation du sang et, surtout, une énergie pathologique très élevée.

On remarque aussi les deux catégories :

- **sang peu oxydé mais surchargé en toxines,**
- **sang oxydé et très électrisé mais peu intoxiqué.**

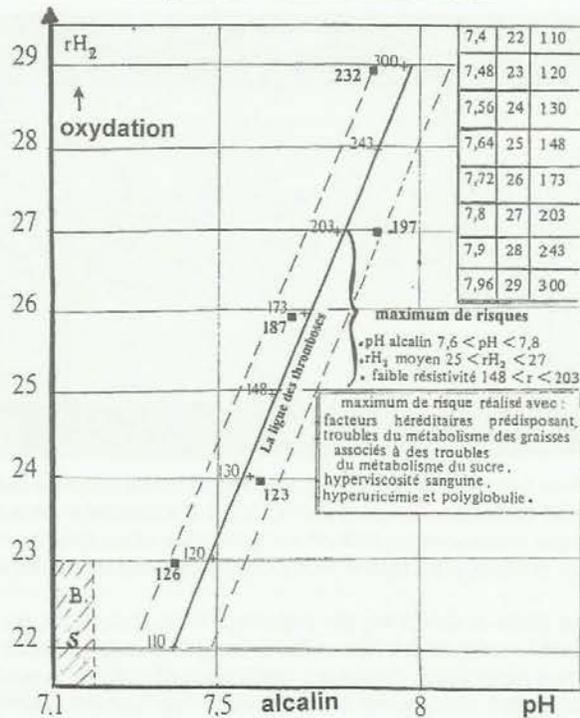
La bioélectronique pourrait, dans cette pathologie, rendre les plus grands services aux médecins, en permettant de connaître les patients en danger, afin de pouvoir agir en temps utile, en éliminant, par exemple, ce qui suroxyde et ce qui épaissit le sang (**rô < 150 Ω**).

¹⁵⁸ Dr J. Picard : « Sclérose en plaque », *Traité de BEV*, Éditions STEC, p. 207-220.

¹⁵⁹ Lucien Roujon et Eugène Mangez : « La perturbation bioélectrique », *Sources Vitales* n° 7, p. 16-20.

¹⁶⁰ Lucien Roujon et Eugène Mangez : « La perturbation bioélectrique », *Sources Vitales* n° 7, p. 16-20.

La ligne des thromboses de Vincent



Dépistage du cancer d'après la bioélectronique

Le cancer est un véritable drame en trois actes : individuel, familial et national. Ce drame est d'abord individuel, pour l'angoisse et les souffrances qu'il génère chez la malheureuse victime, mais ce drame est aussi familial pour les conséquences qu'il entraîne, et national pour le coût énorme que doit assumer la collectivité.

Les diverses mesures bioélectroniques pratiquées dans plusieurs pays ont permis de constater que les cancers se caractérisent par des mesures du sang et de l'urine, qui varient en sens inverse par rapport aux normes de bonne santé. Ainsi, tandis que le sang devient de plus en plus alcalin, oxydé et surchargé en toxines (la résistivité diminue), l'urine devient de plus en plus acide, réductrice et de moins en moins apte à éliminer les déchets (la résistivité augmente).

La fonction du rein est fondamentale pour le maintien de la santé. C'est lui qui assure l'épuration du milieu cellulaire profond (le mésenchyme) par l'intermédiaire du sang. Dans le cas du cancer, le rein subit une perturbation qui inverse son fonctionnement normal et l'amène à éliminer les protons et les électrons de l'organisme, au lieu des déchets. Selon Louis-Claude Vincent, ce dysfonctionnement serait dû à une perturbation électrique au niveau des néphrons¹⁶¹.

¹⁶¹ Louis-Claude Vincent : « Les maladies selon la BEV », *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 440 et 284-317.

Évolution des mesures bioélectroniques : de la santé au cancer

	Sportif (20 ans)	Précancer	Cancer réversible	Cancer irréversible
Sang : pH	7,2	7,5	7,6 à 7,8	7,8 à 8,9
rH₂	22	25	26 à 28	29 à 32
rô	210	< 160	< 140	< 120
Salive : pH	6,5	6,8	7	7,1
rH₂	22	24	25	30
rô	180	55	160	230
Urine : pH	6,8	6,2	5,6	5
rH₂	24	18	15	12
rô	30	50	80	> 100

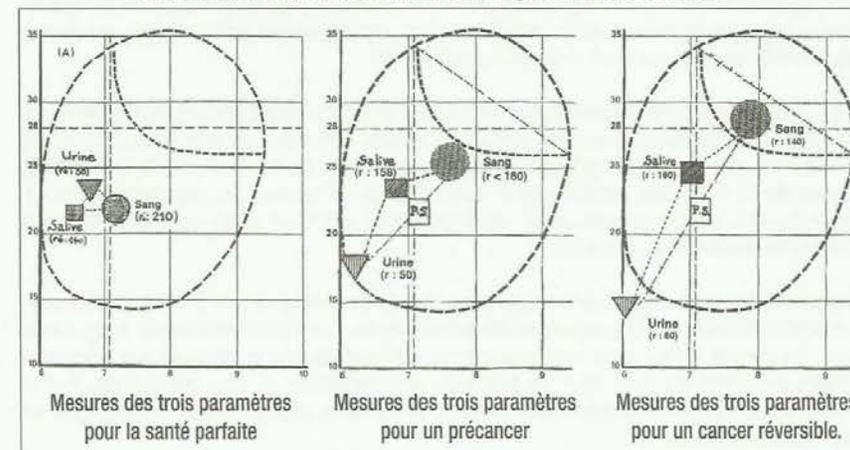
Commentaires

Les mesures présentées dans le tableau, correspondent à des moyennes, dans chacun des quatre domaines d'évolution. Elles montrent que le cancer gravissime ne naît pas spontanément et que le sang devient progressivement de plus en plus alcalin, oxydé, électrisé et surchargé en toxines, tandis que l'urine devient de plus en plus acide, réductrice, peu chargée en toxines et que la salive perd son potentiel enzymatique.

Quant à la salive acide et réductrice, elle apporte protons et électrons pour faciliter la digestion et enrichir le sang en principes vitaux. Dans le cancer, la salive qui devient alcaline, oxydée, peu minéralisée, contribue à détériorer la digestion et la qualité du sang.

Le cancer se développe donc, au fur et à mesure de l'épuisement correspondant de l'organisme, lorsque celui-ci ne peut plus s'adapter ni rétablir l'état bioélectronique de la santé. Les graphiques montrent l'évolution des mesures de la santé au cancer.

Évolution des mesures bioélectroniques dans le cancer¹⁶²



¹⁶² Lucien Roujon : *Aperçu théorique et pratique de la BEV*, Éditions Stec, p. 20.

4 - Les maladies par réduction

Ces maladies se caractérisent par un rH₂ très bas (inférieur à 20), une résistivité le plus souvent très basse et une électrisation souvent négative. Elles correspondent, pour la plupart, aux maladies infectieuses dues à des microbes pathogènes. Ces affections sont provoquées par une mauvaise hygiène ou à cause des eaux de boissons polluées, qui contaminent les populations des pays en voie de développement¹⁶³.

Elles sont situées pour la plupart dans la zone 4 du bioélectronigramme.

Maladies réductrices selon la bioélectronique Vincent

Maladies	pH	rH ₂	r ₀	EmV	Commentaires
Tétanos	6,9	9,0	140	-148	Maladie acide et maladie alcaline, légère
Staphylocoque	7,3	19	-	135	Alcalinité et faible réduction
Pneumocoque	7,6	19	-	117	Maladie alcaline, légère réduction
Streptocoque	7,1	20	-	178	Maladie avec légère réduction
Typhoïde	7,6	18	150	86	Maladie alcaline forte résistivité
Choléra	8,8	8,0	100	-295	Maladie alcaline et hyperréductrice
Peste	8,0	13	120	-92	Maladie alcaline et hyperréductrice
Typhus	7,5	10	140	-154	Maladie alcaline et hyperréductrice
Diphtérie	8,0	22		184	Maladie alcaline peu oxydée
Syphilis	8,3	20		105	Maladie alcaline peu oxydée

Exemple du tétanos

Le tétanos est une maladie grave, mais fort heureusement très rare dans les pays occidentaux. Elle se caractérise par une contracture musculaire douloureuse qui évolue vers une paralysie progressive entravant, peu à peu, la respiration et la déglutition.

Cette maladie nécessite une hospitalisation car elle est souvent mortelle. Elle est provoquée par le bacille de Nicolaïer (présent dans le sol) qui ne peut vivre et proliférer qu'en milieu **anaérobie**, c'est-à-dire en l'absence d'oxygène. Il peut donc se développer dans des plaies qui s'infectent parce qu'elles ont été mal nettoyées.

Le tétanos est favorisé par une mauvaise irrigation sanguine (nourrisson, vieillard) et se développe sous la peau, dans des plaies maculées de terre et non désinfectées.

Pour prévenir le tétanos, la vaccination ne présente aucun avantage, mais peut présenter des inconvénients (présence de formol, d'hydroxyde d'aluminium et de mercure). Elle est d'ailleurs peu utilisée en dehors de la France.

On dénombre en moyenne, 200 à 230 cas de tétanos par an, dont 10 mortels¹⁶⁴.

Pour éviter le tétanos, la meilleure des préventions consiste à bien nettoyer les plaies avec un **produit oxydant** comme l'eau oxygénée, le chlorure de magnésium, l'eau javellisée (pH 8,3 et rH₂ 31) ou le mercurochrome (8,5 et 32).

Le choléra

La maladie est due à une bactérie, le vibron, qui se transmet par les eaux polluées et les aliments souillés. Le vibron sécrète une toxine qui provoque une infection intestinale

accompagnée d'une diarrhée grave. Elle peut induire une déshydratation, qui peut être mortelle, surtout pour les enfants. La protection consiste à réhydrater (boire une solution de sel et de glucose à emporter dans sa trousse au cours de voyages dans les pays tropicaux). Le vaccin est peu efficace, souvent mal toléré et donc parfaitement inutile.

La typhoïde

Cette maladie infectieuse est transmise par l'eau ou les aliments souillés par des germes fécaux contenant des bacilles d'Eberth (famille des salmonelles). Les germes se multiplient dans l'intestin et agissent en sécrétant une toxine. La maladie se manifeste par une fièvre, une diarrhée, des problèmes nerveux et cardio-vasculaires.

Le vaccin est peu efficace, mais la fièvre est soignée efficacement par les antibiotiques. Cette maladie a disparu des pays industrialisés grâce aux réseaux d'égouts, à l'adduction d'eau et à l'hygiène alimentaire.

C'est ce qu'exprimait le docteur Paul Carton, en 1923 : « La santé publique dépend surtout de l'hygiène suivie par la collectivité. Les maux qui déciment l'humanité ont leur source principale dans une hygiène inadaptée. »

5 - Pour une hygiène vitale

L'ensemble des maladies répertoriées sont, d'après la bioélectronique, dues à des causes le plus souvent connues. Ainsi, à l'origine des maladies de dégénérescence, les principaux perturbateurs de la santé sont :

- 1 - le manque de produits antioxydants (nourriture et boissons),
- 2 - une qualité médiocre de l'eau et une hydratation insuffisante,
- 3 - l'environnement pollué (chimie, nucléaire, électricité, micro-ondes...),
- 4 - les habitudes nocives (alcool, tabac, excès alimentaires...),
- 5 - les techniques médicales perturbatrices (vaccins, radio, antibiotiques...).

C'est pourquoi, Louis-Claude Vincent prenait des accents prophétiques en affirmant que les décès prématurés devraient être évités et que la santé durable toute la vie était parfaitement possible, à la condition d'agir dans le respect de la nature et de la vie :

« Ce sera en pratiquant strictement les divers cultes conduisant à la santé que celle-ci se prolongera, totale, sans aucune crainte de souffrance imprévue. Elle sera à l'image de celle des patriarches de l'âge d'or, dont parle Hésiode, aussi sereine que durable, assurant un plein épanouissement des facultés jusqu'à l'ultime moment où tout, en ce monde, doit finir ! Mais, celui qui partira, le fera calmement, sans bruit, telle une lampe qui s'éteint : ayant ignoré la maladie et les tristes maux de la vieillesse, après avoir pu longtemps bénéficier des ineffables dons qu'apporte une vie de parfaite santé¹⁶⁵ ! »

¹⁶³ Louis-Claude Vincent : « Les maladies selon la BEV », *Traité de BEV*, Éditions Stec, p. 440 et 284-317.

¹⁶⁴ Statistiques du tétanos, Inserm et Insee.

¹⁶⁵ Louis-Claude Vincent : « Les quatre lois de la santé », *Sources Vitales* n° 16, p. 6.

Chapitre 13

Prévention active et restauration de la santé d'après la bioélectronique Vincent

« Le redressement du terrain est avant tout
une question d'eau en vue d'aboutir
à une rapide élimination rénale
des ions perturbants et surélectronisants. »

Louis-Claude Vincent

Sommaire

- 1 – Importance de la prévention
- 2 – Espérance de vie et longévité humaine
- 3 – Restauration de la santé selon la bioélectronique
- 4 – Principaux moyens pour normaliser le terrain
- 5 – Comment améliorer le terrain ?
- 6 – Exemple d'une correction du terrain
- 7 – Prudence dans l'action thérapeutique
- 8 – Retrouver et conserver la santé

Louis-Claude Vincent (1975) a été, toute sa vie, persuadé que le vieillissement pathologique et la mort prématurée étaient causés, en priorité, par l'entartrage des tissus. Ces accumulations de déchets et de polluants divers (aluminium, calcium, magnésium...) encombrant les humeurs et perturbent le fonctionnement de tous les organes. Le retour de la santé impose donc une élimination efficace et un nettoyage périodique des filtres.

1 - Importance de la prévention

Le nombre dramatiquement élevé des décès prématurés occasionnés par les graves maladies qui affectent nos contemporains, pourrait être diminué, si nous avions une réelle volonté de prévention et un désir collectif d'éviter la maladie.

Louis-Claude Vincent n'a cessé de rappeler l'importance de la notion ancienne de terrain biologique, complètement oubliée par la médecine. Ainsi, il disait, en 1975 :

« En supprimant (par changement de terrain) les maladies à microbes, on a développé les maladies à virus, lesquelles se révèlent être des paracristallins provenant (pour nous) de la désintégration de microbes (par un effet électronique positif, comme avec la pénicilline, par exemple) en milieu à forte pression osmotique ou à faible résistivité électrique. En éliminant trop fortement et trop rapidement une maladie, la médication abusive conduit, à long terme, à une autre maladie, souvent plus grave. Le coup au but est dépassé. Aujourd'hui, on constate les mycoses intra-artérielles dues à l'abus des antibiotiques champignons. Pour supprimer quelques microbes passagers, on installe à demeure, un parasite définitif, parce qu'indélogeable [...].

Depuis des décennies, la médecine recherche, dans le monde entier, la solution contre le cancer, dans des milliers de laboratoires de toutes sortes, dépensant des centaines de milliards de dollars. Résultat : zéro [...]. Tous leurs efforts sont vains, inutilement, affreusement vains ! Le cancer est la maladie d'un terrain profondément perturbé qui, lorsqu'il se trouve à un stade irréversible de rH₂, ne peut être rétabli. Seules la souffrance d'abord et la mort ensuite en sont les suites inévitables. Il faut donc songer à redresser un terrain ou plutôt à l'empêcher de se perturber, avant qu'il n'arrive à un état d'irréversibilité. Il faut abandonner Pasteur et ses microbes (qui ne sont rien, s'ils ne se trouvent pas dans un terrain propice à leur virulence) pour revenir aux enseignements de Claude Bernard sur la primordialité du milieu¹⁶⁶. »

Malheureusement, et malgré les efforts de quelques organismes (ou associations) qui œuvrent pour promouvoir une information de la population, on peut regretter que cette méthode de prévention soit largement délaissée en France, par rapport à la méthode du soin. Les deux logiques du système de santé publique n'ont pas le même crédit, bien que l'on sache officiellement que les dépenses pourraient être réduites et l'efficacité bien meilleure si les autorités sanitaires et politiques le décidaient.

Les études sur l'efficacité des deux méthodes (prévention et soins) ont montré que la prévention pour réduire la mortalité avant 65 ans, serait deux fois plus efficace que les soins aux malades. Quant aux dépenses, elles seraient 42 fois moins élevées¹⁶⁷ !

La consommation de soins et de biens médicaux, en francs, puis en euros, est en augmentation depuis trente ans, mais rien d'efficace n'est fait pour la ralentir¹⁶⁸. La solution rationnelle est d'enseigner à la population les règles qui procurent une santé naturelle.

Dépenses de santé par habitant	1970	1980	1995	2000	2005	2009
Consommation médicale totale	3 352 F	6 735 F	1 650 €	1 896 €	2 402 €	3 318 €
Part en % du PIB	5,2 %	6,8 %	8,9 %	9,2 %	10,3 %	11,1 %

¹⁶⁶ Louis-Claude Vincent : « Eau, santé et modernisme », 1975, réédité dans *Sources Vitales* n° 4, p. 18 et 19.

¹⁶⁷ La prévention est négligée par la Santé publique en France. Voir *Sources Vitales* n° 50, p. 29 et n° 51, p. 27.

¹⁶⁸ Statistiques du site du ministère de la Santé, sources Insee, compte de la Nation.

2 - Espérance de vie et longévité humaine

Les progrès de l'hygiène publique (eau potable, assainissement des eaux usées, surveillance alimentaire...) et de l'hygiène individuelle (habitation salubre, propreté corporelle et vestimentaire, suivi médical des grossesses et des accouchements, soins et alimentation des nourrissons...) ont permis de diminuer la mortalité infantile et d'éliminer la plupart des maladies infectieuses qui constituent encore de véritables fléaux dans les pays en voie de développement.

Grâce à ces progrès indéniables, l'espérance de vie moyenne à la naissance s'est élevée dans les pays occidentaux. Ainsi, en France, le gain a été de douze ans entre 1750 et 1850, et de trente-cinq ans entre 1900 et 2008¹⁶⁹.

	1750	1780	1810	1840	1870	1900	1930	1960	1990	2000	2008
Femme	28,7	28,1	38,9	41	40,6	48,7	61,6	74,4	80,9	82,2	84,5
Homme	27,1	27,5	32,6	39,4	39,1	45,4	55,9	67,5	72,7	74,1	77,6

La longévité est l'âge maximum que peut atteindre l'être humain. Cet allongement de la durée de la vie est mis en évidence par les statistiques, mais leur étude révèle des surprises agréables. Ainsi, le nombre de centenaires a augmenté de manière très sensible¹⁷⁰.

France	1900	1950	1960	1970	1980	1990	2000	2009	Estimation	2020
Centenaires	100	200	977	1 122	1 545	3 760	6 980	13 483	Insee	20 038

En revanche, malgré les progrès réalisés par l'hygiène et la médecine, les maladies de dégénérescence (cancers, thromboses, sclérose en plaque...) augmentent en France en prenant de l'âge¹⁷¹.

Causes de décès	1970	1980	1990	1996	2002	2008
Tumeurs malignes	105 000	129 000	145 000	148 000	142 300	158 200
Maladies cardio-vasculaires	177 000	205 000	167 000	173 000	164 900	146 600

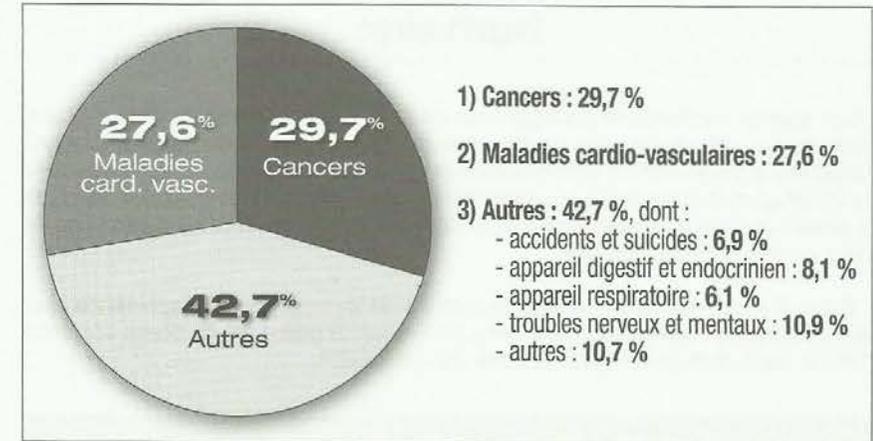
L'étude des causes de mortalité en France souligne l'importance de l'hygiène, puisque 90 % des décès proviennent de maladies qui pourraient être évitées selon la bioélectronique (cancer, tuberculose, cirrhoses, pathologies vasculaires, diabète, etc.). Remarquons qu'il n'existe pas de statistiques prenant en compte les morts naturelles, qui devraient survenir par simple usure, à un âge très avancé.

¹⁶⁹ Statistiques sur le site Insee.

¹⁷⁰ Statistiques sur le site Insee.

¹⁷¹ Statistiques sur le site Insee.

Causes de mortalité



L'étude des causes probables des cancers est également révélatrice de l'importance de trois facteurs signalés (environnement, hygiène et état d'esprit) qui représentent 93 % des causes¹⁷².

Les pollutions chimiques (de l'air, de l'eau et des aliments), radioactives (sites nucléaires, radiographies...) et électromagnétiques (électricité, micro-ondes), de même que les perturbations très oxydantes des stress (psychologiques et physiques) ne sont pas suffisamment prises en compte.

Principales causes des cancers	Environnement	Hygiène	Psycho.
Environnement : 18 %	93 %	Tabac : 22 %	Stress : 15 % (conflits, deuil, divorce et chômage...)
Hygiène de vie : 60 %		Alcool : 12 %	
Psychologiques : 15 %		Alimentation : 26 %	
Autres : virus... 7 %	7 %	Médicale : 2 %	Autres : 4 %

On pourrait donc en déduire que la détérioration est inévitable et que la situation va devenir plus catastrophique pour les caisses de la Sécurité sociale. C'est probablement vrai, si rien n'est entrepris d'efficace dans le domaine de la **prévention active**, puisque le coût de la santé augmente beaucoup chez les personnes âgées au-delà de 75 ans.

Mais, cette perspective est loin d'être inéluctable, puisque nous pouvons tous agir pour devenir des personnes âgées en bonne santé et compléter le nombre des centenaires actifs qui augmente tous les ans.

¹⁷² Statistiques sur le site Insee.

3 - Restauration de la santé selon la bioélectronique

Conditions préalables

Restaurer la santé implique une attitude de coopération, de motivation et d'échanges entre le thérapeute et le patient. La démarche efficace devrait selon Louis-Claude Vincent se dérouler en trois temps :

- déterminer l'état actuel du terrain avec l'analyse bioélectronique (sang, salive, urine) ;
- apprécier l'importance de la déviation et l'état des réserves énergétiques du sujet ;
- établir, avec lui, une stratégie d'actions en vue de la restauration de sa santé.

Mesures bioélectroniques de l'état du terrain

La bioélectronique permet d'apprécier l'état d'un terrain biologique. Au niveau de la santé, les trois mesures réalisées sur les trois liquides organiques, fournissent des informations, dont voici les principales :

- le sang représente la fonction de nutrition et fournit des informations sur le système immunitaire ;
- la salive représente la fonction d'assimilation et précise la valeur du système digestif ;
- l'urine représente la fonction d'élimination et rend compte de l'efficacité des émonctoires.

Le sang	pH	- concentration en protons - niveau de la réserve d'énergie vitale
	rH ₂	- concentration en électrons, charge toxique et niveau de stress (+ ou - élevé)
	rô	- si < 180 = surcharge et toxémie - si rô > 250 = anémie ou déminéralisation
La salive	pH	- état de vitalité et d'efficacité du tube digestif
	rH ₂	- charge toxique du système lymphatique
	rô	- valeur du processus enzymatique (pour la digestion)
L'urine	pH	- miroir de l'acidose des tissus profonds
	rH ₂	- gravité de l'état de stress
	rô	- élimination des déchets plus ou moins active

Stratégie d'action

Pour Louis-Claude Vincent, après avoir apprécié l'état du terrain à partir des mesures, on peut restaurer la santé avec cinq décisions : élimination des polluants, acidification (médecin acide), cure d'eau pure, apport d'enzymes, négativation.

Je propose une stratégie d'action avec quatre objectifs : éliminer les perturbateurs, puis normaliser, harmoniser et vitaliser le terrain.

Éliminer, c'est supprimer le plus d'éléments nocifs, qui perturbent le fonctionnement de l'organisme (boissons toxiques, aliments médiocres, électricité excessive, tissus synthétiques, tabagisme, sédentarité, métaux lourds et les éventuels parasites...).

Normaliser, c'est agir pour retrouver les normes de bonne santé (voir paragraphe suivant).

Harmoniser, c'est maîtriser le stress (relaxation) et sa propre pensée pour parvenir au calme intérieur et à la sérénité mentale.

Vitaliser, c'est augmenter la capacité en énergie avec le sommeil profond, l'eau pure, la nourriture vivante, les boissons vitalisantes, la prise de terre, les activités musculaires, les actions sociales, l'altruisme et l'amour...

4 - Principaux moyens pour normaliser le terrain

Pour normaliser le terrain, il sera souhaitable d'agir de manière globale, si possible à l'aide de produits ou de techniques qui agissent à la fois sur le pH, le rH₂ et la rô. Nous examinerons ici seulement quelques procédés, qui normalisent le terrain des maladies de la zone 3 du bioélectronigramme (alcalines, oxydées et surchargées) qui sont les plus fréquentes. Les autres seront examinées dans un autre livre en projet.

Adapter l'action régulatrice

L'action régulatrice choisie parmi les exemples proposés sera adaptée aux causes (alimentaires, digestives, respiratoires ou électriques) de la déviation des trois paramètres. Le médecin devra analyser la situation pour trouver la thérapeutique la plus efficace, et commencer par assainir le tube digestif (éliminer les parasites et les intolérances alimentaires).

1 - Pour normaliser le pH (et généralement pour l'abaisser), vous pouvez¹⁷³ :

- privilégier les produits végétaux acides (fruits, légumes...), sous forme de crudités et de jus ;
- favoriser les apports d'enzymes avec, par exemple :
 - lait de jument (Jum Vital/La voie lactée) : 1 sachet de 250 ml par jour, cure de 8 à 30 jours ;
 - moût de pain (Kanne) : 1 verre, le matin à jeun ;
 - produits lacto-fermentés (betteraves, choux, carottes), sous forme de crudités et de jus ;
 - céréales germées lacto-fermentées : transit (Jean Hervé) 3 cuillerées par jour en cure de 3 semaines ;
- apports de probiotiques (bactéries vivantes pour améliorer la flore intestinale), par exemple :
 - Colotium (laboratoire Sofibio) : 1 à 3 gélules par jour ;
 - Probioplex (laboratoire Effiflex) ;
 - Sécuril (laboratoire Yalacta) : 3 gélules au milieu du repas ;
 - Symbactil (laboratoire Xantis) : 3 gélules par jour ;
- assainir la salive : brossage des dents (dentifrice à la propolis) + lyophilisat de lait de jument.

¹⁷³ Voir pour compléments les Sources Vitales n° 29 (nouvelle édition), 38 et 52.

2 - Pour normaliser le rH₂, on peut proposer selon la nécessité :

- la négativation (marche pieds nus sur l'herbe mouillée, 10 minutes matin et soir) ;
- l'onction de la peau aux huiles essentielles ;
- des séances de bol d'air Jacquier (respiration) et des séances de relaxation (détente) ;
- des exercices physiques en plein air (forêt, bord de mer...), riche en ions négatifs ;
- les jus de légumes frais, les fruits rouges (flavonoïdes) : myrtille, mûre, fraise, framboise, prune ;
- des produits antioxydants pour neutraliser les radicaux libres, **par exemple** :
 - extrait d'écorce de pin maritime : Pycnogénol (super Maritime Prime de Kaire Europe),
 - extrait d'écorce de pin : Pygénol (Santurel Inter) : quatre à cinq capsules par jour pendant le repas,
 - algue Klamat (Algo Tonic) : une à six gélules/jour ou algue Dunalielle (Henkel) : une à deux capsules/jour,
 - pollen frais (Patrice Percie du Sert) : cure de trois semaines avec une cuillerée à soupe par jour, le matin,
 - lycopène extrait de la tomate : Radicopène (Méta Pharm Distriform) ;
- les complexes d'antioxydants¹⁷⁴ : Stabilium (labo Yalacta), Enocéride (Le Stum), Oxytonic (Starvital), Anti-oxy E 600 (Vit'All Plus), Advanced antioxydant (Solgar), Oxynectar (Nature Plus) ;
- les compléments alimentaires¹⁷⁵ : le levain de vie de Daniel Pinon, le Régulât (lacto-fermenté) et le Curcux à base de curcuma (laboratoire Effiflex) ;
- pour assainir la salive : dentifrice à la propolis, puis propolis brute à mâcher.

3 - Pour normaliser le rô (résistivité) sang, salive et urine, on peut, selon le besoin :

- supprimer l'apport excessif de sel (fromage, saumon fumé, jambon...),
- supprimer les viandes grasses, les sauces et le sucre,
- supprimer les dépôts entartrants de calcium, avec une eau très pure (citronnée),
- favoriser les éliminations par les cinq émonctoires (peau, poumons, foie, rein, colon),
 - par des séances de transpiration (activité musculaire, sauna, hammam),
 - par des séances de ventilation (vélo d'appartement ou en plein air...),
 - par l'action des plantes drainantes (radicelles de poireaux, solidago, piloselle),
 - par les potages aux plantes diurétiques (ortie, poireaux, radis noir...),
 - par les cures : sève de bouleau au printemps et raisin à l'automne,
- stimuler l'élimination des métaux lourds (plomb, mercure...) avec l'algue *Chlorella*¹⁷⁶ ;
- stimuler l'élimination des toxines : Dissolvulol (60 à 120 gouttes dans un verre d'eau).

D'après la bioélectronique, le maintien et le retour de la santé exigent des choix adaptés à la biologie humaine...

Faire des cures périodiques d'antioxydants

Pour restaurer le terrain bioélectronique affecté par la suroxydation, il faut éliminer les perturbateurs et utiliser des produits d'origine naturelle, qui doivent avoir, **pour être efficaces** des valeurs légèrement acides et **très réductrices**.

Des cures sont conseillées avec des vitamines naturelles, certains végétaux riches en flavonoïdes et les catalyseurs essentiels. On peut choisir, par exemple :

– **la vitamine A** joue un rôle dans la vision, la croissance, la reproduction, la santé de la peau et des muqueuses. Elle a une activité antivirale et renforce les membranes cellulaires, à condition de ne pas en abuser. Elle se trouve dans les huiles de foie de poissons (morue, requin, flétan...) ;

– **la vitamine C** a un rôle de stimulant immunitaire contre les virus et les bactéries et de catalyseur dans la synthèse du collagène, qui assure la tonicité de la peau, des cartilages, des articulations... Elle se trouve dans les fruits, les légumes, les lacto-fermentés, le persil, et, éventuellement, dans la vitamine C naturelle à base d'acérola et cynorhodon, qui possède d'excellentes mesures bioélectroniques (pH 6,5 et rH₂ 14,2) ;

– **la vitamine E** a un rôle essentiel sur le système immunitaire et le système hormonal (surtout féminin). Elle se trouve dans les huiles végétales (noisettes, carthame, germe de blé...) et dans les graines oléagineuses (noix, noisettes, courge...) ;

– **les végétaux antioxydants** stimulent le système immunitaire (production de lymphocytes T et activité anti-virale). Exemples : l'échinacée, le shiitake, le ginseng ou les cinq extraits suivants ;

– **l'extrait de papaye fermenté**. Les résultats de plusieurs études cliniques, examinés de manière scientifique (en double aveugle), ont montré que l'extrait de papaye fermenté a de puissants effets antioxydants. Il se comporte aussi comme un facteur antistress, un activateur du métabolisme énergétique, un stimulant de la production des lymphocytes-T et des macrophages du système immunitaire. C'est également un anti-inflammatoire efficace et un chélateur des métaux lourds, dénué de toxicité. Les Japonais emploient ce produit en médecine (cardiologie, gastro-entérologie, neurologie, oncologie, rhumatologie) et en prévention (antivieillessement).

On le prend à jeun, le matin et le soir loin des repas, par voie perlinguale ;

– **l'extrait de pépins de pamplemousse**. Cet extrait est obtenu à partir des pépins et du péricarpe blanc récupérés après l'extraction du jus de pamplemousse. L'extrait se montre actif sur de très nombreuses bactéries pathogènes (staphylocoque, streptocoque, légionellose, salmonellose, hélicobacter pylori), des champignons (*Candida albicans*), mais aussi contre les virus (herpès, grippe, angine...).

Le produit, garanti 100 % naturel, est présenté, en extrait liquide et en comprimés. Des mesures bioélectroniques confirment sa valeur (pH 3,5 et rH₂ 11,8) ;

– **l'astaxanthine**. Provenant d'une algue qui contient une forte proportion de pigment rouge, ce caroténoïde antioxydant est utilisé dans le traitement des maladies neuro-dégénératives dues au stress oxydatif (Parkinson, Alzheimer, sclérose en plaque) et des maladies cardiovasculaires. Il se montre efficace dans la protection des yeux et de la peau contre les dommages induits par l'exposition aux rayons ultraviolets ;

– **le lycopène**. Ce caroténoïde, couramment consommé en France, est le pigment de la tomate. On le trouve aussi dans le melon et le pamplemousse rose. Son efficacité est supérieure de 70 % à celle du bêta-carotène pour piéger les radicaux libres. Sa réputation s'exerce surtout dans une réduction du risque de cancer de la prostate ;

– **la curcumine**. Issue du curcuma, plante des Indes dont le rhizome donne le cari, la curcumine contient des composés phénoliques antioxydants qui ont des propriétés anticancéreuses et anticholestérol. La curcumine a également une action bénéfique sur certaines pathologies ophtalmiques (cataracte, dégénérescence maculaire, uvéite antérieure chronique).

Comment restaurer la santé ?

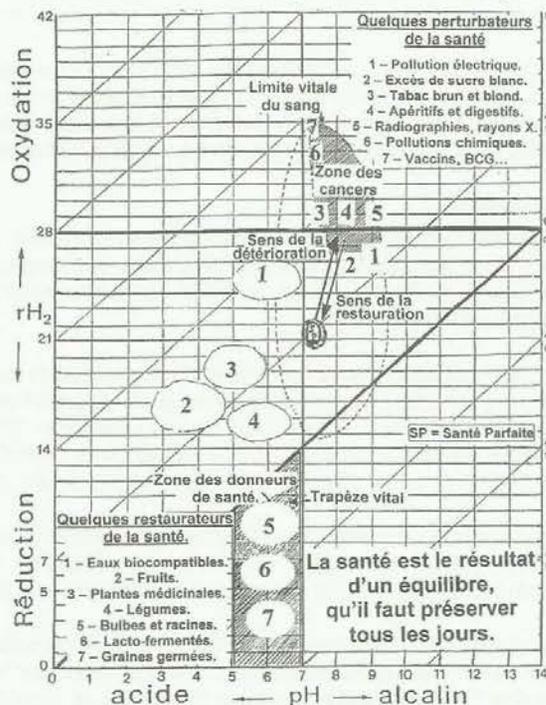
- 1 - Éliminer les perturbateurs.
- 2 - Apporter les ré-équilibrants (pH – rH₂ – rô).
- 3 - Apporter des nutriments énergétiques antioxydants.

¹⁷⁴ Voir, en complément, le livre de Daniel Kieffer : *Cures antistress et santé globale*, Éditions Sully, 2000, p. 359-379.

¹⁷⁵ Levain de vie et produit Régulât, voir les adresses en annexe.

¹⁷⁶ D' Klinghart Dietrich : « Les métaux lourds, comment s'en libérer ? », *Sources Vitales* n° 51, p. 21-23.

Restaurer la santé d'après la bioélectronique



Règle d'or de la prévention

Les produits antioxydants signalés sont souvent utiles lorsque la maladie (dégénérescence) est déclarée. Cependant, l'action raisonnable de tous les êtres humains devrait consister à prévenir le mal avant son apparition. Pour éviter les maladies, sources de soucis et de souffrances, pensez à augmenter la consommation quotidienne des antioxydants naturels que l'on trouve en abondance dans tous les végétaux¹⁷⁷.

La valeur des antioxydants ne doit pas faire oublier, cependant, la nécessité vitale de boire une eau de qualité, ainsi que Louis-Claude Vincent le rappelait souvent¹⁷⁸ :

« Le redressement du terrain est, avant tout, une question d'eau, en vue d'aboutir à une rapide élimination rénale des ions perturbants et surélectronisants. Les ions aluminium trivalents, calcium et magnésium bivalents ainsi que les radicaux négatifs ont un caractère thrombotique et cancérigène élevé, parce qu'ils sont surélectronisants. Si on arrive à redresser à temps le terrain, on guérit même le cancer qui est, avant tout, l'état d'un certain terrain. Les proliférations disparaissent [...] dès que baisse le rH₂ et qu'augmente la résistivité électronique, c'est-à-dire que les excès de sels sont éliminés. »

Un livre en cours d'achèvement abordera le thème de la prévention active, selon la bioélectronique, pour éviter la plupart des maladies : cardio-vasculaires, cancer, Parkinson...

¹⁷⁷ D' Serge Rafal : *Alimentation antioxydante*, Éditions Marabout, 2003, 159 p.

¹⁷⁸ Louis-Claude Vincent : « Eau, santé et modernisme », 1975, réédité dans *Sources Vitales* n° 4, p. 18 et 19.

5 - Comment améliorer le terrain ?

Les problèmes de santé, sont accompagnés par une dérive des mesures bioélectroniques qui objectivent la perturbation du malaise ressenti par la personne en souffrance. Trois exemples nous permettront de comprendre le processus de restauration de la santé : la stérilité masculine, la candidose et un cas de fatigue chronique.

Fécondité et stérilité

La vie se crée en un milieu légèrement acide et très réducteur (anaérobie). Louis-Claude Vincent affirmait que seuls les apports abondants de protons et d'électrons pouvaient créer ensemble un champ électromagnétique assez puissant pour mettre en route et contrôler le processus de mitoses gestatives¹⁷⁹.

L'infécondité masculine, qui devient préoccupante, est due aux facteurs qui augmentent l'oxydation (usure). On peut citer : les stress (surmenage...), les pollutions (électricité, pesticides) et la chaleur apportée aux testicules par les vêtements. Une perte des constituants énergétiques (protons, électrons et oligo-éléments) se produit ainsi qu'une rétention des toxines (électrolytes ou macroéléments, comme le calcium...).

Cette stérilité correspond à la fois à une suroxydation (vaccins, antibiotiques, hormones, électricité, transfusion, opérations, stress) et à une sous-réduction (manque de défoulement, de contact avec la nature, de relaxation... et de fraîcheur aux testicules !).

L'homme est naturellement plus réducteur que la femme. La différence de potentiel est nécessaire à la fécondation. Pour retrouver la fertilité, il faudra supprimer les causes de suroxydation et favoriser l'apport d'électrons par une mise à la terre (marche pieds-nus) et un apport abondant des donneurs de santé (alimentation et boissons acides et réductrices).

En respectant ces nécessités biologiques et cette différence de potentiel indispensable, la fécondation peut se réaliser au bout de trois à quatre mois, le temps que les spermatozoïdes redeviennent vigoureux et chargés d'énergie vitale.

	pH	rH ₂	rô	E mV	Commentaires
Ovule	6,2	11	90	- 43	Potentiel fécondant excellent avec forte réceptivité
Spermatozoïde	8,5	5	65	- 369	Potentiel énergétique excellent, forte réduction
Embryon	7,1	9		- 160	Bonne fécondation prélude à une bonne gestation
Sperme peu fécond	8,5	9	65	- 246	Réduction et énergie faibles, potentiel insuffisant
Sperme infécond	8,6	12	65	- 160	Réduction et énergie médiocres, potentiel trop faible

La gestation s'effectue à partir d'oxydations faibles, lentes mais continues. Même à la naissance, lorsque la vie devient aérobie, le milieu intérieur reste très réducteur (anaérobie), protégé des oxydations par la peau, les muqueuses et une alimentation adaptée de nature antioxydante (légumes et fruits crus).

La fécondation, qui se réalise dans l'utérus, un milieu négatif (E-) et réducteur, est très sensible aux influences cosmiques. Ainsi, le maximum de fécondité a lieu à l'équinoxe

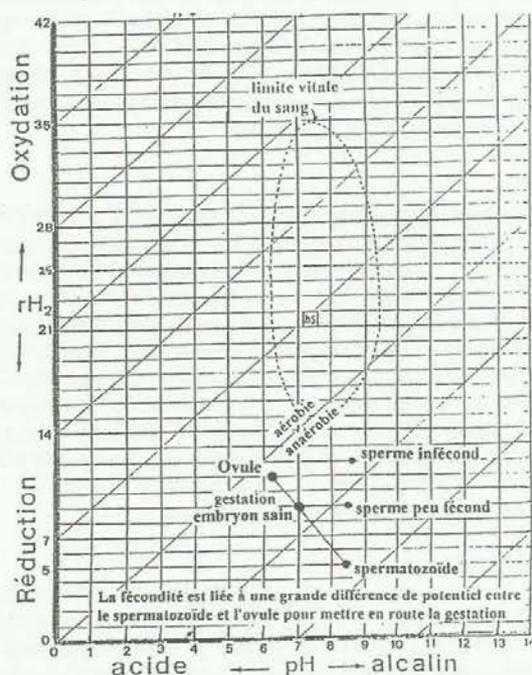
¹⁷⁹ Louis-Claude Vincent : *Traité de bioélectronique*, Éditions Stec, MOZAC, 1979, 487 p.

de printemps. La formation du sexe se fait à la 13^e semaine (début 4^e lunaison). Le fœtus mesure alors 12 cm et pèse 55 g. Bien que tous les paramètres ne soient pas encore connus, il est parfois possible de prévoir le sexe (sans certitude), en tenant compte des influences ci-jointes.

Essai de détermination du sexe selon Louis-Claude Vincent

Sexe	Conception	Formation du sexe	Électricité cosmique	Maxi. de naissances
G	Équinoxe de printemps + mars + et PL +	Solstice d'été + juin + et PL +	Maximum ++	décembre
F	Équinoxe d'automne septembre - et NL-	Solstice d'Hiver - décembre - et NL-	Maximum --	juin

Fécondité, stérilité et vie humaine selon la bioélectronique



Comment se libérer d'une candidose ?

Les candidoses sont des maladies qui étaient quasiment inconnues il y a cinquante ans et qui touchent actuellement près de 2 millions de Français. Non soignée, cette affection peut s'étendre et détériorer, peu à peu, la santé en favorisant l'affaiblissement du système immunitaire. Le traitement médical, qui repose sur l'utilisation de deux antibiotiques antifongiques¹⁸⁰ n'a qu'une action locale et transitoire puisqu'il ne s'attaque pas à la **cause réelle**.

¹⁸⁰ Dr J.-P. Lablanchy : *Immunité maximum*, Éditions M.A., Paris, 1987, 190 p.

Cause apparente

Les candidoses sont dues à un champignon de type levure, dont le plus commun est le **candida albicans**. Cette levure vit normalement en saprophyte dans l'intestin humain ou animal, en se nourrissant de matières organiques en décomposition. Elle est généralement sans danger, tant que l'**équilibre bactérien**, qui contrôle sa multiplication, n'est pas altéré. Dans certaines conditions, pourtant, elle peut se multiplier de manière excessive et envahir tout l'appareil digestif (bouche, intestin, anus). Après dissémination par voie sanguine, elle peut même se propager dans tout l'organisme (bronches, peau, vagin, etc.) sous forme de muguet ou de mycoses.

Le problème devient d'autant plus grave que l'extension d'une mycose est souvent l'un des signes précurseurs de dégénérescences plus graves, telles que le sida¹⁸¹.

Symptômes de l'infection

L'infection crée quatre symptômes : digestif, énergétique, immunitaire et psychologique :
 – une colite intestinale avec gaz, démangeaisons anales, diarrhée, constipation ;
 – une fatigue progressive avec sommeil médiocre et récupération insuffisante ;
 – des allergies aggravées (cutanée, respiratoire ou alimentaire) et des mycoses ;
 – des troubles du sommeil (difficulté d'endormissement), de la concentration (mémoire, volonté en baisse) et de l'humeur (irritation, inquiétude, agressivité, insatisfaction...) ;
 – des envies de sucre (chocolat, gâteaux...), de graisses saturées (cacahuètes salées, charcuterie, fromage...) et de boissons alcoolisées¹⁸².

Causes réelles.

Cette prolifération de levures est rendue possible en raison d'une **altération** du terrain biologique qui entraîne une défaillance du système immunitaire. Le milieu intérieur est normalement anaérobie et réducteur. La vie se maintient à l'abri de l'air, avec peu d'oxygène. Or, les champignons (de même que les moisissures et les candidoses) se développent toujours en un milieu humide, tiède et oxydé. Cette constatation, que chacun peut faire dans un sous-bois en automne, est confirmée par la bioélectronique Vincent.

Les causes réelles favorisent l'oxydation et l'électrisation de l'organisme. Cette oxydation se traduit sur le plan bioélectronique par une augmentation du facteur d'oxydoréduction du sang, qui dépasse souvent 28 ($rH_2 > 28$), alors que la norme de bonne santé se situe à 22 ! La surélectrisation se traduit par un potentiel électrique – de 400 à 500 millivolts – démesuré par rapport à celui de la santé qui est voisin de 220 millivolts !

Les principales causes responsables sont les suivantes.

Les médicaments oxydants.

Les plus dangereux dans ce domaine, sont les **antibiotiques**, actifs contre les bactéries pathogènes en raison de leurs caractéristiques bioélectroniques (acides et très oxydées). Beaucoup d'humains font une consommation quasi quotidienne d'antibiotiques, soit à la suite de traitements médicaux, soit sans le savoir, en consommant des aliments issus de l'agriculture intensive (veau, lait, fromage, œufs, volailles...). Dans les élevages industriels, les antibiotiques sont utilisés dans un double but, thérapeutique et préventif, pour neutraliser les risques d'épidémies et pour augmenter les rendements.

Mais, les risques d'oxydation et de déviation du milieu intérieur sont réels également avec les corticoïdes, la pilule contraceptive, la chimiothérapie anticancéreuse, les transfusions sanguines et la plupart des vaccins !

¹⁸¹ Dr L. Chaitow : *Mieux vivre dans le monde moderne*, Éditions Robert Laffont, 1990, 190 p.

¹⁸² Dr D. Rueff : « *Candida albicans* : symptômes et traitements », in *Énergie-Santé* n° 23, p. 40 à 50.

Les aliments oxydants

Ces aliments sont issus généralement de l'industrie agroalimentaire. Ils concernent le sucre blanc, le pain blanc à la levure, la pâtisserie industrielle, les fritures, les fromages gras au lait pasteurisé et les viandes grasses, les huiles raffinées, les levures et les champignons. Des moisissures également très dangereuses se trouvent dans les céréales mal emballées qui ont subi une oxydation (muesli, flocons d'avoine, etc.). Soyez donc très vigilants sur la nécessité d'un emballage à l'abri de l'air.

Les boissons oxydantes

Les plus nocives sont les eaux d'adduction stérilisées (chlore, ozone), les eaux minérales, les boissons instantanées ou celles à base de jus de fruits ou de cola, et même certaines boissons alcoolisées (apéritifs...).

L'environnement, les stress et les pollutions

Les vêtements triboélectriques, les appareils électriques puissants dans la cuisine, les immeubles à étages élevés, la présence d'antennes-relais de la téléphonie sans fil, les stress (physiques, émotionnels et affectifs) et les pollutions (chimiques, électriques et électromagnétiques...) ont une **répercussion oxydante** sur l'organisme, en raison de la création de radicaux libres toxiques. Ils agissent en neutralisant les électrons disponibles, ce qui entraîne une altération des membranes cellulaires.

Conseils bioélectroniques

Pour se libérer d'une candidose, l'objectif consistera à **restaurer** l'intégrité du terrain biologique et à **stimuler** la vitalité générale. Dans ce but, nous proposons une démarche en quatre temps, à la lumière de l'enseignement du professeur Vincent¹⁸³.

a – Supprimez, si possible, tous les facteurs oxydants signalés dans la liste ci-dessus. Éliminez aussi le miel, les fruits, les pommes de terre et les céréales pendant quelques semaines, en raison de la présence des sucres (glucose, fructose ou maltose) dont les levures sont friandes.

b – Nettoyez le tube digestif grâce à un jeûne hydrique de un ou deux jours avec des tisanes (thym, romarin), des potages (carottes, oignons, poireaux) et des douches rectales.

c – Économisez votre énergie vitale en favorisant le repos corporel, nerveux et mental, grâce à des séances de relaxation ou à la sieste et à **une vie calme sans télévision**.

d – Éliminez l'oxydation intérieure avec :

- des bains de bouche (eau argileuse, eau salée ou huile de **tournesol**, première pression). L'extrait de pépin de pamplemousse est particulièrement efficace. Mettez 50 gouttes dans un verre d'eau peu minéralisée, puis rincez-vous la bouche plusieurs fois ;
- prendre le matin (en petit-déjeuner pendant trois mois), un demi-bol de choucroute crue biologique avec une cuillerée à soupe d'huile de première pression (olive, noix, colza...) ;
- des boissons réductrices (jus de légumes, jus de pain Kanne et jus lacto-fermentés) ;
- des mises à la terre, sous forme de marches pieds nus dans la rosée du matin ou par l'intermédiaire d'appareils de négatation (Bionat ou Vincent)¹⁸⁴ ;

- des bains de pieds suivis d'onctions aux huiles essentielles (sarricette...) ;
- des préparations à base d'ail et d'*échinacéa* pour renforcer le système immunitaire et des cures (21 jours) de vitamine C naturelle et réductrice (acérola et cynorrhodon) et d'extrait de pépins de pamplemousse (par exemple : 20 à 30 gouttes dans un verre d'eau, trois fois par jour, pour les enfants réduire la posologie (5 gouttes pour 10 kg de poids)).

Adoptez ensuite une hygiène de vie qui protège de l'oxydation avec :

- la consommation exclusive d'eau pure très peu minéralisée (Mont Floucou, Montcalm, Valon, Grand Barbier...). Buvez environ huit à dix verres par jour, en dehors des repas, en ajoutant à chaque verre d'eau (10 cl), quelques gouttes (5 ou 6) de citron ou d'extrait de pépin de pamplemousse ;
- une alimentation hypotoxique à base de crudités, d'aromates (persil, ail, ciboulette, échalote, oignon, qui sont très riches en vitamines et en anti-oxydants naturels), sans oublier l'huile biologique de première pression (olive, noix) complétée par un plat composé de légumes cuits et de protéines maigres (poisson, volaille...) ;
- un contact quotidien avec la nature (marche, footing) pour respirer un air pur ;
- une séance de relaxation quotidienne et un sommeil d'excellente qualité.

En guise de conclusion

Cet exemple est destiné simplement à éclairer nos amis lecteurs et à démontrer la **valeur de la bioélectronique** pour favoriser un retour de la santé avec des procédés simples et strictement naturels. Ces conseils généraux devraient suffire pour supprimer les candidoses récentes et rétablir l'équilibre vital. Pour les candidoses anciennes ou très étendues, nous suggérons, au préalable, **une consultation** auprès d'un praticien expérimenté ou d'un médecin formé en bioélectronique, car il serait sage d'individualiser le programme proposé, en fonction de l'âge et de l'état de santé du sujet¹⁸⁵.

6 - Exemple de correction du terrain

La restauration de la santé exige une méthode rationnelle et beaucoup de persévérance pour donner à l'organisme les moyens de retrouver les coordonnées de santé parfaite. Pour illustrer cette démarche, nous proposons l'étude du cas de Maryvonne.

Maryvonne Hixe, née le 22 mars 1931, vit actuellement (janvier 2012) une retraite paisible dans une petite ville du littoral breton. Elle est âgée de 80 ans, mais il y a 24 ans, elle a traversé une période de sa vie très difficile. De nombreux stress familiaux, un surmenage professionnel, un environnement peu favorable et une hygiène de vie peu adaptée avaient détérioré gravement sa santé. Son état se caractérisait par une fatigue permanente, des problèmes digestifs importants, des douleurs rhumatismales diffuses et tenaces (mâchoire, genoux...) et un mauvais sommeil.

La première mesure bioélectronique complète (à 56 ans et 7 mois) a bien fait apparaître un état général très perturbé : sang alcalin, oxydé et entartré, typique d'un état précancéreux qui se traduit par un âge bioélectronique de 80 ans ! Grâce à une forte motivation et à une action dans les trois domaines (environnement, hygiène et psychisme), l'amélioration se réalisa, en particulier grâce à une meilleure élimination rénale.

¹⁸³ Louis-Claude Vincent : *Traité de Bio-électronique*, Éditions Stec, MOZAC, 1979, 487 p.

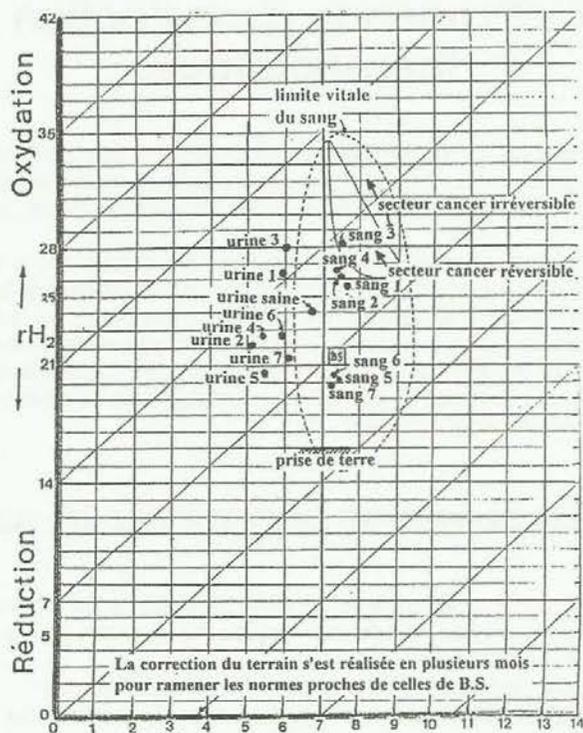
¹⁸⁴ Négatateur Bionat, 133 rue Georges-Bonnac, à Bordeaux, ou Vincent, Stec, 8 rue Gabriel-Marcel – 63200 Mozac.

¹⁸⁵ Compléments dans *Sources Vitales* n° 28, 29, 38, 42.

Tableau des mesures bioélectroniques de Maryvonne

Normes	Age Réel Analyse	56 13/10/87	56 ans 16/01/88	57 ans 27/04/88	57 1/2 08/11/88	58 ans 09/12/89	59 ans 25/11/90	60 ans 27/06/91
Sang								
7,2 à 7,3	pH	7,54	7,49	7,51	7,43	7,45	7,41	7,39
21 à 23	rH ₂	25,7	26,1	28,1	26,3	20,1	20,2	19,6
190 à 220	rô	148	178	152	160	183	190	203
Salive								
6,5	pH	6,9	6,97	6,92	6,93	6,90	6,87	6,89
22	rH ₂	24,3	23,2	24,2	25,4	19,3	20,3	21,6
140	rô	309	165	178	153	205	195	202
Urine								
6,8	pH	5,96	5,14	6,02	5,43	5,50	5,90	6,03
24	rH ₂	26,4	22,1	28	22,8	20,8	22,8	21,4
30	rô	112	42	78	56	52	45	42
	Âge BE	80 ans	65	70	69	56	55	52
	Synthèse	Fatiguée	Mieux	Stress++	A.bien	Santé+	Santé++	Santé++
	Analyse	N°1	N°2	N°3	N°4	N°5	N°6	N°7

Synthèse des mesures bioélectroniques de Maryvonne



La restauration de la santé se réalisa en agissant sur quatre plans.

1 - Élimination : supprimer les éléments nocifs (boissons, alimentation, environnement perturbé par une importante pollution électromagnétique..).

2 - Normalisation :

- drainer les déchets (épurer...) avec des plantes (jus et tisanes pour le foie et les reins) ;
- drainer avec Dissolvurol (90 gouttes dans un verre de Mont Roucou, le matin) ;
- cure d'antioxydant majeur (Maximiliano Bustos), d'acérola et de lacto-fermentés.

3 - Harmonisation : maîtriser le stress avec la relaxation, l'activité musculaire (marche) et les activités culturelles (musique, lecture).

4 - Revitalisation : augmenter l'énergie vitale (boissons lacto-fermentées, respiration profonde, alimentation vitalisante, sommeil profond...).

« Je me sens revivre », disait Maryvonne, au fur à mesure de l'accroissement de son bien-être ! Depuis près de vingt-cinq ans, sa santé se maintient de manière satisfaisante, même si elle subit parfois quelques fluctuations inévitables dues aux aléas de la vie...

7 - Prudence dans l'action thérapeutique

Pour restaurer la santé, on doit supprimer la cause des anomalies (aliments et boissons inadaptés, tabagisme, stress...), puis adopter, si nécessaire, une thérapeutique adéquate (diététique, physique ou médicamenteuse quand ils sont indispensables...).

Les actions efficaces se traduisent par un retour des paramètres vers le secteur de la santé. Mais la prudence doit guider tous les choix, car il est essentiel de **ne jamais nuire**. Attention donc à l'utilisation abusive des produits et des techniques qui ont tendance à favoriser l'alcalinisation, la suroxydation et l'accumulation des toxines ou des toxiques.

Agir pour résoudre un problème de santé ? Oui, c'est souvent utile et même quelquefois indispensable, mais à condition de connaître les conséquences de l'action proposée et de toujours préserver l'intérêt du patient.

8 - Retrouver et conserver la santé

La santé est la condition principale du bonheur. Sans elle, la vie est beaucoup plus difficile et bien moins agréable. Tout devrait donc être mis en œuvre pour la retrouver ou la préserver. Dans ce but, il faut :

- **de la motivation**, c'est-à-dire un désir sincère et profond d'y parvenir ;
- **des connaissances**, donc des mesures pour savoir et des lectures pour s'instruire et comprendre ;

- **de la patience**, grâce à des actions douces et respectueuses envers l'organisme.
- des contrôles bioélectroniques assez fréquents pour apprécier l'évolution et **éviter de nuire**.

En définitive, de la maladie à la santé, la bioélectronique est utile au thérapeute et au patient, car elle peut les accompagner de manière rassurante, jusqu'à la restauration complète de la santé. C'est ce que confirmait en 1976, le docteur F. Sevaux, cardiologue à Paris, en disant : « Si la médecine veut cesser d'être un art approximatif et incertain [...] et devenir une science, elle a besoin d'appliquer la réflexion de Galilée : «Il n'existe de véritable science que dans le mesurable». La bioélectronique, science des mesures objectives, rapides et comparatives est, dans cet esprit, une voie royale pour l'avenir de la médecine. Elle demande peu d'efforts pour aboutir à d'énormes résultats¹⁸⁶. »

¹⁸⁶ D' Sevaux : « Bioélectronique, cardiopathies et thromboses », *Traité de BEV*, 1976, réédité en 1991, p. 223.

Chapitre 14

Hygiène de vie de tous les jours

*« Lorsque toutes les causes des maladies seront connues,
la médecine d'aujourd'hui fera place à celle de demain,
c'est-à-dire à l'hygiène, au sens le plus large. »*

Ivan Pavlov
prix Nobel de médecine en 1904

Sommaire

- 1 – Respectons les facteurs de santé
- 2 – Transformons le besoin en plaisir de manger
- 3 – Composition rationnelle des repas
- 4 – Améliorons la façon de nous nourrir
- 5 – Importance des adaptations individuelles
- 6 – La bioélectronique au cœur de la vie
- 7 – Une médecine sacrée

Ivan Pavlov, physiologiste et médecin russe (1849-1936), fut un grand savant qui réalisa des travaux sur la digestion, lui permettant de formuler la notion de réflexe salivaire conditionné et d'en donner une explication physiologique. Il engagea ensuite des recherches en psychologie humaine, affirmant que le comportement humain était, lui aussi, régi par de nombreux conditionnements. Son opinion sur l'importance de la prévention et sa vision prophétique exprimée pour éradiquer la maladie a, pour moi, une grande valeur.

Oui, la santé est, sans aucun doute, le bien le plus précieux que nous puissions posséder. Pour préserver et renforcer ce capital inestimable, une attention quotidienne est absolument nécessaire. Je pense que chacun devra adapter les conseils proposés dans ce livre à ses propres caractéristiques individuelles (âge, tempérament) et aux conditions climatiques (saison, température...). Ainsi, je suis persuadé que le succès sera au rendez-vous.

1 - Respectons les facteurs de santé

Préserver les normes de bonne santé, est une nécessité vitale, si l'on veut éloigner le spectre de la maladie et éloigner le risque du « naufrage » de la vieillesse. Après avoir supprimé, le plus possible, les causes de perturbation, il faudrait adopter de nouvelles manières de vivre et de penser. Bien sûr, ce n'est pas facile, car ces moyens efficaces exigent une certaine discipline, mais les résultats positifs obtenus compenseront largement les petits sacrifices que l'on s'est imposés au début.

Rappelons les principaux procédés pour préserver la santé.

Environnement sain

- **Habitation saine** (silence, clarté, soleil...) et **vêtements sains** (coton, lin, laine...).
- **Lieu de vie proche de la nature** (proximité de parc, quartier calme...).
- **Vacances et congés** dans un lieu permettant un contact avec la nature (campagne, mer, montagne).

Habitudes saines

- **Choisissez** le plus possible, **des aliments biologiques** (produits sans engrais ni pesticides, ni OGM).
- **Privilégiez les crudités** : racines, feuilles avec huile de première pression et vinaigre de cidre (ou citron).
- **Buvez tous les jours de l'eau et des boissons conseillées** (infusions, jus de fruits frais, lacto-fermentés).
- **Consommez aussi des compléments réducteurs** (aromates, lacto-fermentés, graines germées).
- **Consommez** aussi, en petites quantités (selon votre tempérament), **des fruits, du pain au levain**.
- **Mangez peu**, dans le calme et la joie, **mastiquez longuement, jeûnez une fois par semaine ou par mois**.
- **Complétez avec une alimentation hypotoxique** : légumes cuits, quinoa, riz, poisson, volaille...
- **Pratiquez une activité musculaire chaque jour** (marche, jogging, vélo, ...).
- **Prenez contact fréquemment avec la nature** (forêt, mer) et **avec la terre** (marche pieds nus...).
- **Respectez le besoin normal de récupération énergétique périodique** (repos, sommeil, vacances).

Psychisme sain

- **Cultivez la pensée positive** : optimisme, confiance, pardon, expression abondante...

- **Favorisez les sentiments chaleureux** : amour, amitié, responsabilité, solidarité, honnêteté...
- **Choisissez des passe-temps sains** : relaxation, chant, prière, jardinage, bricolage, peinture, danse...

2 - Transformons le besoin en plaisir de manger sain

Manger est à la fois une nécessité vitale et une source de plaisirs, mais manger peut parfois devenir un **déplaisir** et une cause de maladies, **en cas d'excès** ou de carences. Il s'agit donc de manger sain pour augmenter le plaisir de vivre et non de vivre pour le seul plaisir de manger. Pour bien faire, utilisez les sept groupes d'aliments indispensables, en privilégiant les plus réducteurs. Adaptez les quantités à la saison et à vos besoins (âge, activité...).

En règle générale et mis à part quelques raisons personnelles, les choix alimentaires sont faciles à faire en tenant compte des trois listes suivantes¹⁸⁷.

1 – Aliments à privilégier pour la plupart des humains	2 – Aliments à limiter selon les tolérances individuelles	3 – Aliments à éviter pour la plupart des humains
Fruits et légumes crus bio ainsi que les jus (fruits, légumes)	Viande rouge (bœuf, mouton, porc même biologique)	Viande d'élevage industriel (porc, vache, volaille, poisson...)
Antioxydants naturels (végétaux lacto-fermentés, aromates, graines germées, plantes médicinales)	Charcuteries artisanales (même biologiques, à cause du sel et des conservateurs)	Alimentation de nature industrielle : huiles raffinées, conserves, plats cuisinés, charcuteries (sel, graisses...)
Légumes cuits et eaux de cuisson des légumes bio (pour les soupes)	Les céréales, même complètes et bio (pain au levain, pâtes, gâteaux)	Les céréales industrielles (pain blanc à la levure, farine, pâtes, gâteaux...)
Poissons et viandes blanches. Fruits de mer (huîtres fraîches...)	Les légumineuses (haricots, pois, lentilles, pois chiches)	Viandes et poissons cuits au grill en friture ou à la braise
Fromages au lait cru de chèvre et de brebis	Fromages au lait cru de vache, même biologique	Lait et fromages de vache d'élevage industriel et graisses saturées (porc)
Féculents digestes (quinoa, riz...)	Pommes de terre (robe des champs)	Pommes de terre frites ou rissolées
Huiles végétales de première pression (olive, colza, noix, noisette...)	Desserts, glaces et produits sucrés	Viandes et poissons salés et fumés (excès de sel, de conservateurs...)

Finalement, le secret d'une bonne nutrition réside dans une **alimentation variée et biologique** choisie dans les sept groupes d'aliments. Mais, n'oubliez pas que manger doit rester un **plaisir**. Alors, variez les préparations et les présentations afin de stimuler l'**appétit**.

¹⁸⁷ Voir Sources Vitales n° 38 : Alimentation et santé, Éditions ABE.

Nécessité d'entreprendre des cures périodiques

Compte tenu des conditions de vie souvent difficiles (stress, repas en collectivité, etc...) et de l'usure normale des organes digestifs, il est souhaitable de réaliser périodiquement un entretien de l'organisme avec deux cures complémentaires.

– **Épuration** : cette cure, qui consiste à reposer et à nettoyer le tube digestif peut s'entreprendre une journée par mois (par exemple, à la Nouvelle Lune) à l'aide d'infusions, de bouillons ou de potages (sans pommes de terre). Ces liquides chauds contribuent à éliminer les toxines et à assainir l'intestin.

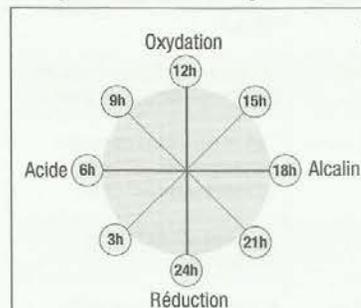
– **Revitalisation** : cette cure de sept à quatorze jours a pour but d'apporter des nutriments vitalisants pour augmenter les réserves d'énergie (nerveuse et hormonale) et stimuler les défenses immunitaires. On peut utiliser des produits antioxydants naturels, des huiles essentielles ou des produits de la ruche (pollen, gelée royale)¹⁸⁸.

3 - Composition rationnelle des repas

L'humain est un être solaire, qui doit sans cesse s'adapter à deux influences, venant de l'extérieur : d'abord la température, puisqu'il est homéotherme, il est très sensible au grand froid et à la forte chaleur ; ensuite, le soleil, qui conditionne toute son existence. Même si l'électricité a produit de profonds changements dans nos habitudes, c'est encore la présence et l'absence du soleil qui influencent nos propres rythmes de vie, nos comportements, notre humeur et même notre équilibre psychologique.

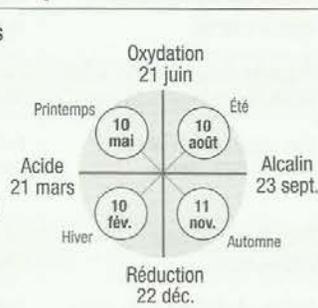
Dans le domaine alimentaire, nous devrions adapter notre nourriture à ces deux rythmes solaires (quotidien et annuel) pour nous mettre vraiment au diapason des radiations solaires et nous sentir davantage en harmonie avec la nature environnante, puisqu'elle-même suit ces deux rythmes fondamentaux. Voici le rappel des deux schémas conçus par Jeanne Rousseau sur les influences bioélectroniques que nous subissons de manière naturelle et, le plus souvent, sans en prendre une réelle conscience.

Les quatre tendances quotidiennes



Les quatre tendances quotidiennes et annuelles, (acido-alcaline et oxydoréduction) influent sur nos rythmes de vie. Elles devraient aussi nous inspirer pour préparer une nourriture saine et vraiment vitalisante.

Les quatre tendances annuelles



Suite aux travaux de Kouchakoff sur la leucocytose digestive, de nombreux naturopathes ont poursuivi les recherches et ont confirmé les conclusions. Parmi ceux-ci, on peut citer Pierre Valentin et Colette Marchesseau, André Lafon, Christophe Cannaud, Philippe et Chantal Dargère, Grégoire Jauvais, Christian Belnez, Daniel Kieffer, etc.

¹⁸⁸ Voir le *Sources Vitales* n° 42 (« Hygiène intestinale ») et le n° 68 (« Les produits de la ruche »).

Désormais, nous savons tous qu'il est nécessaire de commencer chacun des repas de midi et du soir avec des crudités pour éviter cette leucocytose digestive qui signale une réaction de défense de l'organisme contre une infection apportée par les aliments cuits. Ceux-ci sont donc perçus par l'organisme comme plus ou moins toxiques.

Le rythme alimentaire quotidien

Pour la même raison du danger de la leucocytose, il serait sage, à mon avis, d'éviter chaque matin le stress digestif causé par le petit déjeuner français. Ce stress, qui se répète tous les jours de l'année et de la vie, épuise votre organisme.

Dans ce but :

- rejetez tous les aliments cuits (pain, confiture, viennoiserie, œuf dur, bacon...)
- et commencez la journée par un vrai repas énergétique **avec des crudités**.

Pour ce premier repas de la journée, et en tenant compte des recherches en naturopathie et en bioélectronique, je pense que les fruits (juteux et oléagineux) sont les mieux adaptés à l'organisme humain, grâce à leur composition (eau vitale, fructose facilement assimilé, vitamines abondantes, fibres, acides gras essentiels et minéraux indispensables), mais aussi grâce à leurs bonnes propriétés bioélectroniques (faible acidité, potentiel réducteur important et bonne minéralisation).

Rappelons enfin que, dans l'Antiquité, les fruits débordant de la corne d'abondance symbolisaient la prospérité et le désir d'immortalité. D'ailleurs, un célèbre proverbe dit : « Le fruit du matin réjouit le pèlerin », car il lui donne l'énergie pour atteindre le but qu'il s'est fixé.

Les légumes et céréales lacto-fermentés et, à la rigueur (une fois par semaine), du pain bio et du fromage au lait cru (30 g + 30 g), peuvent constituer, le matin, une alternative satisfaisante. Avec ces divers types d'aliments vivants, vous assainirez votre tube digestif, vous préserverez vos glandes digestives et vous décuplerez votre énergie.

Bien sûr, je sais que certaines personnes auront des difficultés à adopter ce repas du matin composé exclusivement d'aliments crus. C'est le cas, probablement, des personnes âgées, frileuses et déminéralisées, qui vont se priver malheureusement d'un moyen très efficace pour restaurer, peu à peu, le milieu intestinal et redonner à leur organisme, l'énergie de vie qui lui convient. À mon avis, elles ne devraient pas renoncer trop vite, mais s'efforcer au contraire de persévérer en trouvant la quantité qu'elles peuvent bien assimiler.

Le matin correspond à la phase bioélectronique « acide » qui est celle réservée à l'hydratation et à la revitalisation de l'organisme. Après le sommeil (repos cérébral, digestif et musculaire), il est nécessaire de boire abondamment (1 à 2 verres d'eau bien insalivée), puis de manger, 30 minutes après, la salade de fruits variés (juteux et/ou oléagineux), qui apportera beaucoup d'énergie pour toute la matinée.

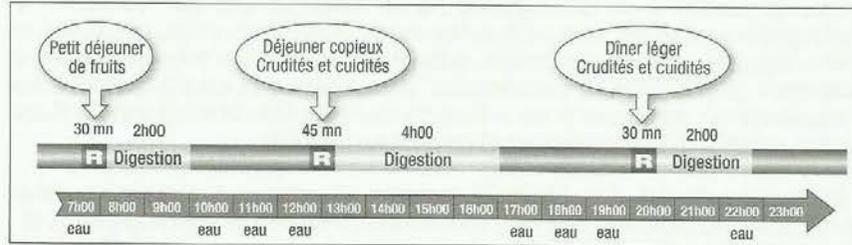
Le midi correspond à la phase bioélectronique « oxydée » qu'il faut compenser par une nourriture antioxydante abondante et variée. La salade de crudités multicolores « hyper vitalisante » est un préambule irremplaçable qui deviendra vite une nécessité. Le plat complet suivant devra être adapté à votre âge, à vos efforts et surtout à la saison.

La fin d'après-midi et le soir correspondent à la phase bioélectronique « alcaline » qui est celle du risque de déshydratation, pour les personnes qui n'ont pas assez bu d'eau ou qui ont bu des boissons déshydratantes (bière, soda, café...). Il conviendra donc, à partir de 17 heures, de boire un verre d'eau toutes les heures, puis de prendre un repas du soir léger pour ne pas perturber le sommeil. Ce repas du soir devra, bien sûr, toujours commencer par une petite salade de crudités variées indispensables et s'achever par une nourriture cuite à feu doux ou une soupe épaisse en hiver.

Répartition des repas

Prenez vos repas à heures régulières, sans grignoter et sans boire au cours de la digestion pour ne pas gêner son déroulement normal.

Exemple d'une répartition des boissons et des repas au cours d'une journée ordinaire



Le régime proposé est végétalien à 80 %, mais il laisse une place aux protéines animales, pour celles et ceux qui le souhaitent : volailles et œufs bio, poisson, fromages au lait cru sont, pour la plupart, tout à fait convenables.

Évitez, sauf exception, les desserts pour les adultes, car ils sont généralement trop sucrés et risquent de perturber la digestion en allongeant inutilement sa durée.

Si votre régime alimentaire actuel est très différent de celui proposé dans ce livre, soyez très progressif, car votre corps a besoin de respect et de temps pour bien s'adapter à ces changements.

Les enfants ont des besoins nutritionnels différents de ceux des adultes, puisqu'ils sont en pleine croissance. L'alimentation doit donc en tenir compte, en réduisant les crudités (moins nécessaires à leur âge) et en augmentant la part des féculents.

Le rythme alimentaire annuel

Il alterne les quatre saisons avec leurs caractéristiques bioélectroniques bien précises.

– Les trois mois du printemps correspondent à la phase « acide », qui est celle réservée à l'hydratation et à la revitalisation de la nature. La nourriture devrait faire une place de plus en plus grande aux crudités avec les petits légumes nouveaux riches en eau et en énergie vitale, tandis que la part des aliments plus caloriques (céréales, pommes de terre) et les protéines pourraient diminuer progressivement.

– Les trois mois d'été, souvent très chauds, correspondent à une phase d'oxydation parfois intense. Il conviendra alors de se protéger en consommant beaucoup de fruits et de légumes crus, en raison de leur potentiel antioxydant et de leur capacité à fluidifier le sang ! La nature fait bien les choses, en proposant une gamme très étendue de végétaux

d'excellente qualité. En revanche, malheur à celui qui mange, selon son habitude, un plat du jour très chaud et très cuit avec des frites lors d'une journée de forte chaleur. L'épaississement du sang, risque de lui poser des problèmes de santé.

– L'automne est une saison de transition. Ces trois mois correspondent à la phase « alcaline », qui est celle du risque de déshydratation. Veillez à vous hydrater et à consommer beaucoup de fruits et de légumes pour préserver la fluidité du sang et faire le plein de vitamines pour passer un hiver sans maladie. Octobre est le bon mois pour nettoyer les deux filtres majeurs (foie et reins), et novembre pour faire des cures de revitalisation (pollen, lacto-fermentés et vitamine C...), en prévision de la saison froide.

Les trois mois d'hiver, souvent très froids, correspondent à une phase de réduction qui autorise davantage une nourriture cuite et oxydée, à base de féculents (quinoa, pommes de terre, riz...) et de protéines. Les conditions bioélectroniques donnent envie de manger des aliments chauds et des plats du terroir (potée, choucroute, couscous, cassoulet...), pour compenser le froid extérieur. Mais n'abusez surtout pas, pour éviter les maladies d'écoulement de mucosités (rhumes, gripes...), qui témoignent du dépassement de la quantité de nourriture raisonnable. Enfin, n'oubliez pas de commencer vos repas avec des crudités, tout aussi indispensables qu'en été, même si elles sont moins abondantes.

Exemples de la composition d'un repas du matin Au réveil, boire un ou deux verres d'eau (selon vos besoins et selon la saison).

Une salade de fruits de saison

Cette salade est, à elle seule, un véritable trésor de santé.

Il est possible, au début, de séparer les deux types de fruits pour connaître vos capacités digestives. On peut faire, par exemple un matin sur deux, une salade de fruits juteux associés, éventuellement, avec des fruits séchés réhydratés, et le lendemain, une salade de fruits oléagineux et de graines oléagineuses associés à une compote de pomme non sucrée. Dès qu'on est habitué, on peut associer deux à cinq sortes de fruits¹⁸⁹.

Mettre dans une grande tasse de 25 cl :

- un ou deux fruits juteux de saison coupés en dés ou écrasés (pêche, prune, raisin, pomme...),
- des fruits oléagineux (1 noix, 3 amandes, 3 noisettes) coupés en morceaux ou râpés (moulin à fromage),
- des graines oléagineuses (courge et pignon ou tournesol et du sésame ou du lin broyés au moulin à poivre) ; prenez une cuillerée à soupe de courge et une cuillerée à café de deux autres graines au choix,
- éventuellement, des fruits séchés réhydratés la veille (raisins secs : une cuillère à café, ou un abricot ou une figue coupés en morceaux),
- pour compléter, une boisson chaude : thé vert ou infusion d'une des plantes conseillées au chapitre 6, page 87.

Une salade de légumes crus et lacto-fermentés

Cette salade très réductrice peut remplacer les fruits un ou deux matins par semaine, surtout en hiver.

Mettre dans une grande tasse de 25 cl ou un bol :

¹⁸⁹ Jacques Moreau : « La santé, une affaire personnelle », *Sources vitales* n° 76, p. 22-23.

- deux cuillerées à soupe de légumes lacto-fermentés (chou, carottes, betteraves ou cocktail de légumes),
- une cuillerée à soupe d'huile d'olive ou de noix avec des aromates (ail, persil... finement hachés),
- des fruits oléagineux (1 noix, 3 amandes, 3 noisettes) coupés en morceaux ou râpés (moulin à fromage),
- des graines oléagineuses (courge, pignon ou tournesol et du sésame ou du lin broyés au moulin à poivre) ; prendre 1 cuillerée à café de 3 graines au choix.
- On peut ajouter, si l'on veut, des morceaux de radis et des rondelles de concombre.
- Pour compléter, une boisson chaude : thé vert ou infusion d'une des plantes conseillées au chapitre 6, page 87.
- Vers 10 ou 11 heures, un verre de boisson lacto-fermentée (carotte, betterave ou cocktail de légumes) pour les enzymes qu'elle contient.

Exemple de la composition d'un repas du midi

Une assiette de crudités. La salade « arc-en-ciel » comprend six à huit ingrédients au choix (90 à 150 grammes par personne) :

- coupés ou râpés : légumes (salade, épinard, tomate...) + racines (carottes, betterave rouge, radis noir, navet) ;
- coupés en dés : un fruit oléagineux (olive, avocat, amande, noix, noisette) ;
- compléments : aromates (persil, ail, ciboulette, menthe...), lacto-fermentés (chou, carotte), graines germées ;
- assaisonnement : huile bio de première pression (olive, colza, sésame ...) + un acide (citron, vinaigre, miel aigre, moutarde).

Un plat complet comprenant deux ou trois éléments en variant les choix

- un glucide (quinoa, riz, pâtes, pommes de terre, semoule...), 60 à 80 g (surtout pour les enfants, les travailleurs manuels, les sportifs et ceux qui le désirent). Pour ralentir la glycémie et éviter de grossir, prévoyez des fibres apportées par des légumes cuits à la vapeur (brocolis, endives, épinard, haricot vert...) : 100 à 120 g ;
- ou une protéine : soit de la viande maigre (poisson, volaille, lapin, veau, 60 à 80 g), soit des légumineuses (lentilles, haricots blancs, flageolets, petits pois, 100 à 120 g), soit un œuf bio par personne (à la coque). Associez les protéines avec des légumes cuits à la vapeur.
- pour compléter si nécessaire : du pain bio au levain (30 à 40 g), un verre d'eau ou de vin ou une infusion.

Exemple de la composition d'un repas du soir

Une petite assiette de crudités. La salade composée du soir est plus légère, avec trois à cinq ingrédients au choix (60 à 80 g par personne) :

- coupés ou râpés : légumes (salade, épinard, tomate...) + racines (carottes, betterave rouge, radis noir, navet).
- coupés en dés : 1 fruit oléagineux (olive, avocat, amande, noix, noisette),
- compléments : aromates (persil, ail, ciboulette, menthe...), lacto-fermentés (chou, carotte), graines germées.
- assaisonnement : huile bio de première pression (olive, colza, sésame...) + un acide (citron, vinaigre, miel aigre, moutarde).

Un plat de légumes cuits

- Des légumes cuits à la vapeur, comme une ratatouille (brocolis, endives, épinards, haricots verts, carottes, navets...) : 100 à 120 g par personne environ.

- Une petite ration de fromage au lait cru, si nécessaire (30 à 40 g).
- Pour compléter si nécessaire : du pain bio au levain (30 à 40 g), un verre d'eau ou de vin ou une infusion.

Pour le soir, surtout en hiver, on peut se contenter d'une soupe épaisse de légumes, verts et bio afin de reposer périodiquement les organes digestifs.

Menu type du matin	Menu type du midi	Menu type du soir
fruits juteux de saison fruits oléagineux graines oléagineuses un peu de fruits séchés thé vert ou infusion	grande salade de crudités légumes cuits une portion de féculents une portion de protéines pain au levain	petite salade de crudités légumes cuits évitez les féculents évitez les protéines pain au levain

4 - Améliorons la façon de nous nourrir

Nos contemporains recherchent, de plus en plus, un bon équilibre nutritionnel, mais encore trop peu accordent une réelle attention à **la manière de se nourrir**.

Beaucoup ont un comportement qui apparaît peu raisonnable, compte tenu de l'importance de l'alimentation. Certains avalent leur nourriture machinalement sans y prêter le moindre intérêt. D'autres profitent de ce moment de rencontre pour régler leurs comptes et se disputer. Quelques-uns ne prennent même pas le temps de s'asseoir et dévorent un sandwich en courant comme des automates. Or, manger dans une ambiance stressante perturbe toujours la digestion, si bien que ces gens amoindrissent leur vitalité et font perdre à la nourriture une grande partie de sa valeur.

En fait, deux sortes de stress peuvent nous affecter en mangeant. Ceux venant de l'extérieur (bruits, agitation, promiscuité, pollutions...) et ceux venant du mental (soucis, peurs, frustrations, ressentiments...). Ces stress ont généralement deux conséquences :
 – ils produisent, dans l'organisme, une surtension viscérale qui diminue les sécrétions digestives. Ceci ralentit la digestion, favorise les aigreurs et augmente les flatulences ;
 – ils entretiennent un malaise psychologique qui incite à consommer, pour se détendre, des aliments (pâtisserie, chocolat ou fromage) et des boissons (apéritif, vin, café...) qui ne sont pas utiles, puisqu'on accroît les risques de surcharge, d'obésité ou d'alcoolisme.

Pour éviter ces dangers, redonnons à la façon de manger toute son importance, en adoptant un comportement qui tienne compte de la fréquence, de la quantité et de la durée des repas. Ces trois conditions, faciles à mettre en œuvre, pourront contribuer à améliorer votre santé.

– **Fréquence des repas.** Pour éviter les fringales, répartissez la nourriture en trois vrais repas : 1/4 de la ration le matin, la moitié à midi et 1/4 le soir. Prévoyez toujours un petit-déjeuner copieux pour bien démarrer la journée et un repas du soir léger pour ne pas gêner le sommeil. Supprimez le grignotage permanent (salé ou sucré), car il diminue l'appétit aux repas, favorise la prise de poids et fatigue inutilement les glandes digestives.

– **Quantité.** Ce n'est pas la quantité de nourriture qui donne le plus d'énergie. Veillez à manger juste le nécessaire, afin de ne pas vous sentir trop lourd en fin de repas. L'excès de nourriture vise souvent à combler un vide affectif ou à réduire la tension intérieure. Soyez vigilant, car les digestions longues épuisent l'organisme.

– **Durée.** En revanche, vivez pleinement votre repas en restant conscient le mieux possible. Évitez de regarder la télé ou de vous absorber dans vos soucis. Prenez le temps de bien mâcher, de savourer et de vous réjouir. En particulier, admirez la diversité des couleurs, des saveurs et des odeurs subtiles apportées par la nourriture. Vous faciliterez ainsi la digestion.

5 - Les adaptations individuelles

Dans le domaine alimentaire, les habitudes et les aptitudes digestives individuelles peuvent créer des différences, souvent importantes, qui interdisent de généraliser. Chacun peut nuancer son propre régime de base, **s'il le souhaite**, en tenant compte de certaines intolérances alimentaires et de l'évolution normale des goûts au cours de la vie.

Les intolérances alimentaires

Les intolérances alimentaires touchent un nombre important de nos contemporains (5 % environ). Elles sont produites par certains aliments (céréales hybrides) ou certaines boissons (alcool, alcaloïde) mais, le plus souvent, elles sont dues aux produits chimiques donnés aux animaux dans les **élevages industriels** (hormones, antibiotiques, tranquillisants, vaccins...), **aux additifs chimiques** répandus sur la terre et sur les cultures (engrais, pesticides, herbicides...) et aux divers ingrédients incorporés aux aliments par **l'industrie agro-alimentaire** (conservateurs, colorants, antioxygènes, gélifiants, émulsifiants, édulcorants, stabilisants, etc.).

Les réactions de rejet (nausée, vomissement, diarrhée) ou de détresse de l'organisme (aphte, œdème, prurit, éruption cutanée, urticaire, fatigue, migraine, céphalée, suffocation, rhinite, asthme, instabilité, cystite, douleur articulaire et même syncope...), expriment un danger semblable à un empoisonnement. Il est indispensable, en cas de malaise persistant et inexplicable, de déterminer l'agent pathogène, mais la plupart figurent sur la liste ci-dessous. Pensez à réduire ou à supprimer ces divers aliments, car ils apportent, de toute façon, beaucoup de toxines et sont tous des produits à risques.

- **Les céréales** hybridées du blé (pain blanc, pâtes, viennoiseries), maïs, mais aussi parfois noix et sésame pour certains.
- **Les sucres**, les confitures, le chocolat blanc, les pâtisseries et les gâteaux secs.
- **Les plats cuisinés** industriels avec leurs excès (sel, graisses saturées, sucres, conservateurs).
- **Le lait** pasteurisé et ses dérivés (beurre, yaourt, crème, fromage blanc et fromage fermenté...).
- **Les conserves en boîtes métalliques** (petits pois, haricots verts et blancs, tomates, etc.).
- **Le blanc d'œuf cru**, l'arachide, souvent trop salée, les frites (grasses et salées).
- **Les fruits industriels traités** (fraise, orange, pamplemousse, citron...) et parfois les bananes.

- **Les viandes grasses** (porc, bœuf, mouton...) et **les charcuteries** (rillettes, pâté, boudin...).
- **Les huiles raffinées**, les margarines et les graisses animales (beurre, lard, saindoux).
- **Les boissons stimulantes** (café, thé, coca...) et **alcoolisées** (vin, cidre, bière, alcools...).
- **Les crustacés** (crabe, crevette...) et **certaines poissons** (sardine, anchois, poisson fumé...).

Adaptons la nourriture aux quatre âges de la vie

L'être humain n'est jamais entièrement le même. Il évolue, il change et, souvent, il progresse, car rien dans la vie n'est vraiment figé ni sclérosé. Ainsi, chacun de nous peut constater que les attirances et les répulsions alimentaires ont beaucoup changé depuis l'enfance. Ceci n'est pas surprenant, puisque les goûts évoluent notamment les quatre saveurs fondamentales : amer, acide, sucré, salé, qui conditionnent beaucoup nos habitudes alimentaires. Sur le plan bioélectronique, deux de ces saveurs sont de nature hydratée (amer et acide) et les deux autres, de nature déshydratée (sucré et salé). Les deux premiers concernent des produits hydratants, les deux autres, des produits déshydratants.

Normalement, ces quatre goûts évoluent au cours de la vie. Ainsi, les enfants sont spontanément attirés par le sucré, qui est le goût opposé à leur caractéristique bioélectronique. Les adultes devraient être attirés par les produits ayant une certaine amertume ou une certaine fadeur (racines, graines germées) et une acidité naturelle (lacto-fermentés). Ceci aurait pour effet de préserver la fluidité sanguine, gage de vitalité.

Malheureusement, un besoin de compensation, destiné à neutraliser l'anxiété ou les problèmes psychologiques non maîtrisés (ou non résolus), incite à trouver dans certains aliments (sucrés ou salés) des satisfactions et des occasions de détente profitable, mais qui vont créer de nouveaux problèmes de santé, en accentuant la déshydratation et l'entartrage.

Pourtant, pour préserver la santé, à partir de 50 ans et encore plus après 75 ans, le sucre et le sel devraient être réduits le plus possible puisque ces étapes de la vie augmentent les risques de déshydratation et de rétention des toxines !

Les quatre saveurs principales		Les quatre périodes principales de la vie	
Zone 2 Acide	Zone 3 Sucré	Zone 2 Jeunesse	Zone 3 Maturité
Zone 1 Amer ou fade	Zone 4 Salé	Zone 1 Enfance	Zone 4 Vieillesse
2 saveurs hydratantes	2 saveurs déshydratantes	Les 2 périodes d'hydratation	Les 2 périodes de déshydratation

Les deux tableaux ci-dessus correspondent à deux bioélectronigrammes simplifiés. Ils résument les quatre tendances naturelles et devraient nous inciter à la plus grande prudence envers ces deux ingrédients : le sucre et le sel.

Quand on veut profiter longtemps des joies de l'existence, il faut prendre le plus tôt possible des habitudes favorables à la santé en réduisant la consommation de ces deux ingrédients, qui peuvent être sources de problème...

6 - La bioélectronique au cœur de la vie

Pour demeurer en bonne santé, l'être humain doit sans cesse s'adapter aux circonstances extérieures, mais il doit également toujours préserver la constance de ses composants. Cette balance entre l'adaptation et la stabilité est une nécessité de la vie.

Pour maintenir cette stabilité, gage de bonne santé, et permettre l'adaptation aux événements de la vie, les manières de vivre et de penser sont très importantes.

Ainsi, le simple régime de crudités aux trois repas quotidiens évite la leucocytose digestive, augmente rapidement le potentiel d'énergie et permet de redresser la plupart des terrains qui peuvent être perturbés. Si l'on ajoute une bonne qualité de l'eau et une hydratation rationnelle, si on prend l'engagement de multiplier les occasions de respirer du bon air, de veiller à une bonne élimination des toxines et si, en plus, on s'efforce d'obtenir un excellent sommeil, l'amélioration de la santé devient considérable.

Cette nouvelle manière de vivre apporte, en prime, l'immense bonheur de ne plus rien coûter à la Sécurité sociale, puisque les maladies classiques n'existent plus.

Beaucoup pensent que la santé est un droit. C'est vrai, en partie, pour les maladies ou les accidents parfois imprévisibles. Mais, la majorité des dépenses de santé sont causées par des négligences ou des mauvais choix qu'il serait facile de remplacer. En France, les dépenses de santé augmentent depuis quarante ans. En 2009, elles ont représenté 11,1 % du produit intérieur brut (PIB) et chaque Français a coûté la somme de 3 318 euros !

En revanche, je connais des Français qui ne coûtent rien, parce qu'ils entretiennent leur santé, et qu'ils utilisent – en cas de nécessité – des soins complémentaires peu coûteux...

Je pense donc que la santé est un droit, mais qu'elle est aussi un devoir. Tous les adultes et tous les enfants devraient, le plus tôt possible, se sentir responsables de leur propre santé à la fois pour des raisons individuelles de bien-être, que pour des raisons collectives de dépenses souvent inutiles.

À ce propos, pourquoi ne pas généraliser la décision de certains services départementaux de la Sécurité sociale, qui adressent chaque année à leurs assurés un récapitulatif des dépenses qu'ils ont engagées ? Chacun peut ainsi comparer son coût annuel au coût moyen annuel des autres assurés du département. Voilà une initiative qui pourrait permettre de faire prendre conscience que la maladie coûte très cher et que de meilleurs choix de vie seraient souvent mieux adaptés.

N'oublions jamais que les maladies se fabriquent à cause des pollutions et de la mauvaise qualité des quatre besoins fondamentaux. C'est pourquoi les décisions politiques devront être prises d'urgence pour favoriser en priorité :

- l'agriculture biologique pour qu'elle devienne la seule pratiquée en France¹⁹⁰ ;
- la prévention active pour prendre en compte l'ensemble du potentiel de chaque être humain, sous ses trois composantes : le corps, l'esprit et la capacité d'énergie vitale ;
- l'éducation à la santé, ouverte à toute la population, car l'enseignement et la responsabilisation de tous les acteurs apporteront la solution pour sortir définitivement la Sécurité sociale du gouffre dans lequel elle est plongée depuis vingt ans.

Si on agit vite, les comptes de la Sécurité sociale redeviendront rapidement excédentaires. Compte tenu du déficit actuel, les décisions ne devraient plus tarder.

Avec un peu d'application, tous les Français sont capables d'améliorer leur santé, comme Julien, qui se dit surtout émerveillé par son potentiel d'énergie : « Avant de connaître la bioélectronique, je me sentais souvent fatigué et facilement irritable. J'ai commencé, il y a 35 ans déjà, et j'ai assisté, peu à peu, à ce que j'appelle une véritable «renaissance». Je constate tous les jours, avec un grand plaisir, les bienfaits de la méthode Vincent, dans mon corps et dans mon esprit. Fini les fatigues inexplicables et les douleurs lombaires ! Je me sens désormais animé d'une grande énergie et d'une excellente humeur ; je suis devenu aussi plus tolérant et plus humain. J'ai compris que la santé peut s'entretenir tout à fait naturellement. À mon âge, 73 ans, je pratique encore un petit footing trois fois par semaine, je lis mon journal sans lunettes, je dors toutes les nuits comme un bébé et je ne prends aucun médicament.

Tous les amis de mon âge souffrent d'un problème de santé et je suis le seul à n'avoir mal nulle part. Je me demande vraiment pourquoi, ils n'appliquent pas, eux aussi, cette méthode que je trouve simple et efficace. »

7 - Une médecine sacrée

Dans son excellent livre *Les médecines sacrées*, Claudine Brelet-Rueff fait un large tour d'horizon des médecines ancestrales qui ont eu, ou qui ont encore (comme l'acupuncture), une grande efficacité. Toutes savaient replacer l'être humain dans son environnement pour lui donner ou lui redonner le sens de l'harmonie et de l'équilibre¹⁹¹.

La bioélectronique s'inscrit dans cette vision holistique et sacrée, puisqu'elle s'efforce de développer les forces de vie, d'améliorer l'harmonie de l'humain avec les énergies cosmo-telluriques, de soigner seulement avec des moyens naturels et de redonner à chacune et à chacun la responsabilité de sa propre existence.

L'être humain fonctionnant comme un tout, la maladie devrait être perçue comme une perte d'équilibre et d'harmonie et la guérison consisterait alors à remettre de l'ordre et de l'harmonie dans le corps et dans l'esprit, afin de donner au terrain toute son énergie.

Ce caractère sacré est ce qui différencie la bioélectronique d'une médecine plus matérialiste.

¹⁹⁰ Dr Jean Seignalet : *L'alimentation ou la troisième médecine*, Éditions François-Xavier de Guibert.

¹⁹¹ Claudine Brelet-Rueff : *Les médecines sacrées*, Éditions Albin Michel, p. 8.

La médecine officielle (allopathique) privilégie l'énergie matérielle, la démarche de la pensée est analytique et les soins sont essentiellement antisymptomatiques et de nature chimique. Cette pratique médicale a pour résultat de déresponsabiliser le malade, qui est d'ailleurs un simple patient, victime malheureuse et impuissante face au malaise qui l'affecte.

Voici, en guise de synthèse, un tableau regroupant les caractéristiques des deux méthodes de soins que l'on devrait considérer comme totalement complémentaires.

Comparaison des deux médecines

Type de médecine	Médecine allopathique	Médecine sacrée
Nature de l'énergie	matérielle	vitale
Support de l'énergie	les organes	les fluides
Pensée médicale	analyse	synthèse
Lieu de la maladie	local	global
Causes de la maladie	microbes ou virus	terrain défaillant
Soins	chimiques ou vaccins	naturels
Responsabilité du malade	non	oui
Rôle de l'environnement	non	oui
Influences cosmiques	non	oui

La médecine sacrée donne un sens merveilleux à la vie, car ainsi que l'écrivait Roger Cailliois¹⁹² : « **Le sacré est ce qui donne la vie et ce qui la ravit, c'est la source d'où elle coule et l'estuaire où elle se perd.** »

8 - Pour une vie pleine de santé, d'action et d'amour

Les recherches épidémiologiques réalisées depuis cinquante ans ont confirmé les mesures bioélectroniques qui avaient montré l'influence délétère sur l'organisme de la suroxydation et de la production des radicaux libres.

Pour préserver la santé, nous avons tous la possibilité de **choisir et d'agir**, car l'entretien de la santé ou sa restauration **naturelle**, quand elle se trouve détériorée, sont deux choix pleins de sagesse. L'autodiscipline (librement consentie) est une source de joie, puisqu'elle donne la possibilité, de bénéficier d'une vie saine et plus agréable, qui augmentera les capacités de penser, d'agir et d'aimer...

¹⁹² Roger Cailliois : *L'homme et le sacré*, Éditions Folio-Essai Gallimard, 1988.

Conclusion

La bioélectronique existe depuis cinquante ans !

Malgré sa valeur, elle reste encore marginale et ignorée du grand public. Pourtant, comme l'écrivait le docteur Eugène Mangez en 1976 : « Avec la bioélectronique Vincent, la notion de terrain devient tangible. Nous pouvons enfin l'explorer, la mesurer, la redresser, en agissant pour neutraliser les causes des perturbations¹⁹³. »

Oui, nous pouvons espérer que cette mise à l'écart va s'achever en raison de quatre nécessités socio-économiques qui vont rendre l'utilisation de cette technique incontournable : les besoins de prévention, d'efficacité, de qualité et de validité.

1 - La prévention

Elle revient enfin à l'ordre du jour, en raison du coût exorbitant de la maladie. La bioélectronique peut y jouer un rôle fondamental, puisque c'est un bon moyen d'information précoce des perturbations de l'état général d'un sujet.

2 - L'efficacité

La bioélectronique donne aux thérapeutes la possibilité de proposer un redressement du terrain cohérent, avec des produits et des conseils réellement adaptés. Ils pourront, ensuite, suivre plus efficacement la valeur de leur traitement jusqu'à la guérison complète.

3 - La qualité

Compte tenu des scandales récents, la demande du public s'oriente de plus en plus vers les productions de l'agriculture biologique. La bioélectronique Vincent peut s'inscrire dans ce courant de pensée, car cette technique est efficace pour garantir la qualité des produits (alimentaires, cosmétiques, hygiène).

4 - La validité

Enfin la recherche scientifique (médicale et agroalimentaire) met actuellement en évidence l'importance de la création des radicaux libres dans la genèse des maladies de dégénérescence (cancer, sclérose...). Elle redécouvre ainsi, cinquante ans plus tard, le phénomène de suroxydation exprimé par l'augmentation du rH₂. Des convergences deviennent donc possibles entre les deux sciences (officielle et bioélectronique).

C'est ce qu'espérait Jean-Marie Danze en 1996, dans la préface de son livre¹⁹⁴ :

« La bioélectronique fut conçue en 1948 par un ingénieur de génie : Louis-Claude Vincent. Grâce à trois paramètres mesurés chacun dans le sang, la salive et l'urine, Vincent considérait que l'on pouvait quantifier l'état de santé et définir par des données physico-chimiques objectives, la notion de terrain. Il s'agit du pH, du rH₂ et de rô. Très vite, la méthode intéressa des grands noms de la biologie et de la médecine, mais elle n'eut jamais, en France, le retentissement qu'elle aurait dû conquérir. Il faut avouer que le cas ne fut pas isolé et que bien des techniques, rejetées ou négligées par la France, ont trouvé leur essor dans d'autres pays... »

Aujourd'hui, la médecine de pointe – en raison de l'importance qu'elle accorde à la formation et au métabolisme des radicaux libres, à la genèse du stress oxydatif, exprimés par le rH₂ dans les pathologies dites « de civilisation » (cancers, maladies cardiovasculaires, allergies...) – ne fait que confirmer le génie de tous ceux qui ont voué leur vie

¹⁹³ Docteur Eugène Mangez : « Maladies de l'électricité », *Sources Vitales* n° 2, p. 191.

¹⁹⁴ Jean-Marie Danze, : extrait de la préface du *Précis de Bioélectronique*, 1996.

à faire triompher des concepts justes, mais qui avaient le tort de devancer leur temps. Il est malheureusement souvent difficile de faire admettre l'antériorité d'une découverte lorsqu'elle allait, à l'époque de sa publication, à l'encontre de certains dogmes répandus. »

Mais, c'est ce qu'espérait également Jeanne Rousseau en 1960 : « Si la bioélectronique ne peut, à elle seule, suffire dans tous les cas à élucider complètement les problèmes de la vie, elle demeure une technique de choix, apte à orienter, à dégrossir ou à définir, de façon magistrale, les aspects dynamiques les plus complexes en établissant entre eux l'indispensable synthèse des lois de la nature et de la vie.

Elle ouvre les yeux sur les causes profondes de dégénérescence des climats, par destruction du sol, par mépris de la pureté et du mouvement des eaux. Elle définit la genèse des cataclysmes, elle précise les données de base d'une diététique de santé, végétale, animale et humaine. Elle met l'accent sur l'aspect essentiellement énergétique des phénomènes de la vie, ceux-ci n'étant que le reflet des lois générales de la nature. Elle souligne le caractère factice de la médecine classique qui prend les effets pour les causes, tout en ignorant les mécanismes de base de la pathologie. La douleur, comme le cataclysme, comporte dans sa genèse le développement de potentiels exacerbés (pH et rH₂) conduisant à un seuil de rupture des équilibres naturels. C'est une résorption des survoltages, un mécanisme de régulation des normes par transformation énergétique : transformation en énergie thermique s'il s'agit d'accès fébrile, transformation en énergie mécanique s'il s'agit de spasmes. Les phénomènes sont identiques, l'échelle seule est différente.

Les liquides organiques : le sang, la lymphe, la sève, sont, comme l'eau, des éléments structurés. Le développement de potentiels excédentaires n'y est rendu possible que par l'existence de stases localisées ou par l'altération générale des isolants constituant la trame des liquides tissulaires circulants. La science de la vie est à peine née à ce jour, son édifice est à construire [...]. Il reste, désormais, à savoir quelle nation aura le courage de s'affranchir des dogmes consacrés par l'usage mais que la bioélectronique démontre aussi erronés que dangereux, et de renoncer ainsi à l'esclavage de sordides intérêts privés, pour servir, envers et contre tout, **la cause sacrée de la santé et de la vie**¹⁹⁵. »

Louis-Claude Vincent et Jeanne Rousseau ont cherché toute leur vie, à connaître et à comprendre toutes les influences qui conditionnent la santé et la vie. Leurs recherches susciteront une vive opposition des pouvoirs en place, mais leurs travaux auraient pu, dans une large mesure, éviter la plupart des grandes catastrophes sanitaires qui ont endeuillé la France depuis trente ans.

Heureusement, la vérité finit toujours par éclater. Aussi, je suis persuadé que ces authentiques savants et chercheurs à l'esprit indépendant sortiront bientôt de l'oubli quasi officiel dans lequel leur œuvre immense se trouve actuellement. L'association de bioélectronique Vincent et moi-même, nous contribuerons de notre mieux à montrer l'importance de leurs travaux, afin que leur rayonnement puisse trouver la place qu'ils méritent dans la grande encyclopédie du savoir humain.

L'horizon s'éclaire désormais.

J'espère vivement que ce livre d'initiation pourra faire mieux connaître la bioélectronique et qu'il donnera l'envie d'approfondir son étude.

J'espère aussi que la méthode de santé naturelle créée par le professeur Vincent permettra d'augmenter la vitalité de tous les humains, pour leur faire connaître l'immense bonheur que procure une santé parfaite, pleine d'équilibre et de joie.

Roger Castell

¹⁹⁵ D^r Jeanne Rousseau : extrait du Traité de BE de José Giralt-Gonzalès, p. 595, 1960.

Bibliographie générale et bioélectronique

- BARTHOLOMEW Alick : *Le génie de Victor Schauberg...* Si la pénurie d'eau et d'énergie était un faux problème ?, Éditions Courrier du Livre, 2005.
- BATMANGHELIDJ Fereydoon, D^r : *Votre corps réclame de l'eau, effets méconnus de la déshydratation*, Éditions 3 Fontaines, 1994, épuisé voir : <http://www.ffjr.com/batman.htm>
- BEGEY Roger : *L'Homme Initiatique, l'appel de la conscience*, Éditions du Rocher.
- BELOU Claude : *Les délices du potager*, Éditions Vie et Santé.
- BELPOMME Dominique, P^r : *Ces maladies créées par l'homme*, Éditions Albin Michel, 2004.
- BESSON Gaston-Philippe, D^r. *Acide-Base, une dynamique vitale*, Éditions 3 Fontaines.
- BIÈS Jean : *Retour à l'essentiel*, Éditions Dervy-Livres.
- BRELET-RUEFF Claudine : *Les médecines sacrées*, Éditions Albin Michel.
- CAILLOIS Roger : *L'homme et le sacré*, Éditions Folio Gallimard, 1988.
- CARREL Alexis : *L'homme, cet inconnu*, Éditions Le Livre de Poche.
- CASTELL Roger : *Le sommeil naturel*, Éditions Le Courrier du Livre.
- CASTELL Roger : *Le sommeil, comment l'améliorer*, Éditions ABE.
- CANNENPASSE-RIFFARD R. : *Biologie, Médecine et Physique Quantique*, Éditions Marco Pietteur, 2002.
- CLERC Olivier : *Médecine, religion et peur*, Éditions Trois Fontaines.
- COLLIN Jacques : *L'eau, le miracle oublié*, Éditions Guy Trédaniel 1993.
- COLLIN Jacques : *L'insoutenable vérité de l'eau*, Éditions Guy Trédaniel, 1997.
- CUSIN Jacques-Pascal : *Jus de vie et boissons haute vitalité*, Éditions Sully.
- DENRYCK Luc : *Le programme intégral de Santé et rajeunissement de Knap*, LMV Éditions.
- DE LUZAN Alain : *Votre santé en lieu sûr*, Édition Le Courrier du Livre, Paris.
- DE MARQUETTE Jacques : *Des hounzas aux yogis*, Éditions Le Courrier du Livre.
- DIEL Paul : *Le symbolisme dans la mythologie grecque*, Éditions Petite Bibliothèque Payot.
- DUKAN Pierre, D^r : *Dictionnaire de diététique et de nutrition*, Éditions du Cherche Midi.
- DURAND Roger : *L'eau et la vie*, Éditions Opéra 2001.
- EMOTO Masaru : *Messages de l'eau*, Éditions Alternance, 9^e édition 2000.
- GAREL Jean-Pierre : *Le goût de la vie*, Éditions Damentel 1998.
- GEORGET Michel : *Vaccinations, les vérités indésirables*, Éditions Dangles, 2000, 381 p.
- JOYEUX Henri, P^r. et SAINT-AUBERT B., D^r : *Changer d'Alimentation*, Éditions Écologie Humaine OEIL.
- JUCHHEIM et POSCHET : *Immunité*, Éditions Chantecler.
- KERVAN C. Louis : *À la découverte des transmutations biologiques* (épuisé), Éditions Le Courrier du Livre, 1996.
- KIEFFER Daniel : *Cures anti-stress et santé globale*, Éditions Sully.
- KOOLMANN J. et RÔHM K. H. : *Atlas de poche de Biochimie*, Éditions Flammarion, Médecine-Sciences.
- LAVILLE Charles : *L'homme, son origine, ses moyens et ses fins*, Éditions Émile-Paul Frères, 1951.
- LÉGER Geneviève : *Les bienfaits des cures thermales*, Éditions Dangles.
- LE GOFF Lillian, D^r : *Nourrir la vie*, Éditions Roger Jollois.
- MARCHESSEAU (P.V) : *Traité de longévité*, chez l'auteur - 16240 Courcôme.
- MÉNAT Éric, D^r : *Dictionnaire pratique de la diététique*, Éditions Jacques Grancher.
- MORELLE Jean : *L'oxydation des aliments et la santé*, Éditions François-Xavier de Guibert, 2003.

MOUTON Georges, D^r : *Écosystème intestinal et santé optimale*, Éditions Marco Pietteur, 2004.

MULLER Marie-France : *Oligo-éléments colloïdaux*, Éditions Jouvence, 2002.

NICOLINO F et VEILLERETTE F : *Pesticides, révélations sur un scandale français*, Éditions Fayard, 2007.

OLIVAUX Yann : *La nature de l'eau, l'eau et l'homme, la science, la santé*, Éditions Marco Pietteur, 2007.

PETIT Peyo : *L'eau et la lumière*, 2005. Chez l'auteur Chemin de Bordaberria - 64480 Larressore. Tel. 05 59 93 26 10. <mailto:peyopetit@wanadoo.fr>

PILETTE Jean, D^r : *Antennes de téléphonie mobile, technologies sans fil et santé*, www.ablis-pylones.org

QUINTON René : *L'eau de mer, milieu organique*, Sciences du vivant, Éditions Encre/Arys, 1995.

RANCOULE L. G. : *Connais-toi... d'abord, ou l'art de guérir les maladies*, Éditions Marval, Paris (épuisé).

RANDOM Michel : *La tradition et le vivant*, Éditions du Félin, Collection Science et Connaissance.

Revue *EfferveScience* n° 38, juillet-août 2005, Midinnova, 51 route d'Espagne - 31100 Toulouse.

ROULIER Guy : *L'ostéopathie, deux mains pour vous guérir*, Éditions Dangles, 224 p.

ROULIER Guy : *Les huiles essentielles pour votre santé*, Éditions Dangles.

RUEFF Dominique, D^r : *L'immuno-nutrition, se nourrir selon son immunité*, Éditions François-Xavier de Guibert, 2007.

SCHLOSSER L., D^r : *L'Art ancien de guérir*, Éditions France-Empire.

SCHIFF Michel : *Un cas de censure dans la science, la mémoire de l'eau*, Éditions Albin Michel, 1994.

SIMON Sylvie : *Vaccination, l'overdose*, Éditions Déjà, 1999, 343 p.

SWENCK Théodore : *Le chaos sensible*, Éditions Triades, 1993.

SEIGNALET Jean, D^r : *L'alimentation ou la troisième médecine*, 4^e édition, Éditions François Xavier de Guibert.

SIMONETON André : *Radiations des aliments, ondes humaines et santé*, Éditions Le Courrier du Livre, 1971.

SOUCAR Thierry : *Lait, mensonges et propagande*, Éditions Thierry, 2007.

VASEY Christopher : *L'eau, source vitale de notre santé, méfaits de la déshydratation*, Éditions Jouvence, 2002.

VALNET Jean, D^r : *Se soigner par les légumes, les fruits et les céréales*, Éditions Livre de Poche, 512 p.

VALNET Jean, D^r : *Aromathérapie, traitement des maladies par les essences des plantes*, Éditions Le Livre de Poche, 541 p.

VINCENT Louis-Claude, P^r : *Le paradis perdu de mu*, 2 tomes, Éditions La Source d'Or.

VINH LUU Dang et LUU Claudine : *Connaissance de l'eau*, Imderplan, vente : Cheval libre, Mas de Laval - 12260 Salvagnac, Cajarc, 1992.

WILLEM Jean-Pierre : *Le secret des peuples sans cancer*, Éditions du Dauphin.

Liste des principaux livres et livrets traitant de la bioélectronique

BRESSY Pierre : *La bioélectronique et les mystères de la vie*, Éditions Courrier du Livre, 1979, 222 p.

CANNEMPASSE-RIFFARD Raphaël et DANZE Jean-Marie : *Précis de bioélectronique selon Vincent*, Éditions Marco Pietteur, 352 p.

ELENS-KREUWELS Annette : *Psychophysiologie, bioélectronique et iridologie*, Éditions du Fraysse, 224 p. (13 € TTC).

GIRALT-GONZALEZ José A. : *Traité théorique et pratique de B.E.*, Éditions Roger Jollois, Paris, 1993.

GIRALT-GONZALEZ José A. : *La bioélectronique pratique*, Éditions du Dauphin, Paris, 1999.

HAAS Richard : *Au cœur de l'eau, l'eau ultracolloïdale et ses mystères*, Éditions Bio-Espace, 1, Impasse de Saverne - 67700 Saverne, 2006.

HAAS Nadette et Richard : *Purifiez votre eau de table, la santé à 100 %*, Éditions Trajectoire, Paris, 2008, 430 p.

JANET Jacques, D^r : *La médecine bio-dynamique*, Éditions Jollois, Paris. (Doc. Bionat, 133 rue Bonnac - 33000 Bordeaux).

ROPERES Nicole : *Contribution aux applications médicales des facteurs pH, rH₂ et résistivité selon la méthode Vincent*, thèse pour le doctorat en médecine soutenue le 16 mai 1978. Université de Nantes, Éditions Source d'Or, Marsat, 144 p.

ROUJON Lucien : *Aperçus théoriques et pratiques de la B.E.*, Éditions STEC, Mozac, 1975-2001.

VINCENT Louis-Claude : *Traité de BEV*, 1979, Éditions STEC, rue Marcel-Pagnol - 63200 Mozac.

VINCENT Louis-Claude : *Bioélectronique, publications essentielles*, Éditions Source d'Or, Marsat, 1986.

Nota

– Le livre d'Annette ELENS-KREUWELS peut être commandé aux Éditions du Fraysse - 82230 Monclar de Quercy (05.63.30.33.55) ou à l'ABE.

– Les livres de BRESSY, ROPPERS, ROUJON et VINCENT peuvent être commandés chez Pierre Vincent, STEC, 8 rue Gabriel-Marcel - 63200 Mozac. Tél. : 04 73 63 02 88 et 09 53 86 56 83.

– Le livre de CANNEMPASSE et DANZE peut être commandé en librairie ou par correspondance aux Éditions Midinnova, 51 route d'Espagne - 31100 Toulouse (chèque de 45 €, port compris).

Liste des principales revues publiant des articles sur la bioélectronique

Journal de Bioélectronique n°^{es} 1 et 2, 1986, édité par STEC, 63200 MOZAC. Articles de DOFFIN, BOSSON, VINCENT, FOUGEROUSSE, QUIQUANDON, Mme ROUSSEAU, MORELL, ROUJON, JAUVAIS.

Sources Vitales, bulletins de l'A.B.E. du n° 1 (été 89) au n° 77 (fin 2010). Articles de J. ROUSSEAU, L.-C. VINCENT, J. ORSZAGH, S. QUAGLIARO, B. ROBERGE, J. GIRALT, J.-F. SIRAUDEAU, R. CASTELL, R. HAAS, J.-C. MAGNY, G. DUBOS, J. COLIN, J.-F. OLIVIER, A. FOUGEROUSSE, E. BARRÈRE, J.-P. CHUINE, L. GALLAIS, G. LÉRISSON, A. VOYEAU.

Sciences du Vivant - Éditions Arys, 8 rue Darwin - 75018 PARIS. Nombreux articles dans le n° 1 par POPP, ORSZAGH, ROUSSEAU, BUSSAT, les numéros 2 et 3 sur l'eau avec des articles de Mmes ROUSSEAU et CAPEL-BOUTE, Mrs ORSZAGH, POPP, VINH LUU, n° 4 par LABORIT, FOUGEROUSSE, ROCARD, TRÉMOLIÈRES, ORSZAGH et n° 5 par ORSZAGH, J. ROUSSEAU, J. PUISAIS...

Les deux numéros du *Journal de BE* et les cinq revues *Sciences du Vivant* sont très utiles pour approfondir la question.

Les hors-série publiés par l'ABE
peuvent être commandés au secrétariat

- 1 – « L'eau, cette inconnue », par Jeanne Rousseau.
- 2 – « Conditions de création de la vie », par L.-Cl. Vincent.
- 3 – « La baignoire hydrospire », par Jeanne Rousseau.
- 4 – « Les résonances cosmiques », par Jeanne Rousseau.
- 5 – « Notions de bioélectronique », par R. Castell (épuisé).
- 6 – « Les dents dévitalisées », par François Bleuez.
- 7 – « Séminaire de BEV », par André Fougerousse.
- 8 – « La dynamique de l'eau », par Yvan Waiss.
- 9 – « Alimentation et santé », hommage à Weston Price.
- 10 – Conférence de Louis-Claude Vincent à Tours.
- 11 – « La gymnastique oculaire », par André Passebecq.
- 12 – « Choix d'articles » de Jeanne Rousseau (2012).

Annexe

Pour réaliser des mesures bioélectroniques

Le choix pour l'acquisition d'un appareil personnel dépend de plusieurs critères :

- paramètres à mesurer (pH, mV, C, r_o), précision souhaitée, prix ;
- type de mesures à réaliser (contrôle qualité, recherche, examen de routine), facilités d'utilisation désirées : étalonnage, compensation automatique, mémorisation, affichage, imprimante, connexion à un ordinateur...

Il existe quatre types d'appareils pour réaliser des analyses bio-électroniques :
(liste non exhaustive)

1 - deux appareils bénéficient d'une macrocellule spéciale permettant d'analyser tous les liquides (sang compris) sans risque d'oxydation. Prix d'achat élevé (prix TTC > 7 000 €), appareils pour professionnels.

– Bioélectronimètre Vincent fabriqué par la STEC, 8 Rue Gabriel-Mercier - 63200 Mozac (Tél. : 04.73.63.02.88 et 09 53 86 56 83. Mobile : 06 68 22 99 44.

– Bioélectronimètre de Med-Tronik (voir l'adresse ci-après).

2 - deux appareils récents et moins chers (prix TTC < 2 000 €) nécessitent plusieurs électrodes. Ils ont une technique performante pour analyser B.E. eau et boissons (pH, rH₂, r_o, E...) avec compensation automatique de la température.

– Le Consort - C.732 - B.3.2., fabriqué en Belgique (voir le contact dans les adresses utiles) et distribué en France par Bioblock (voir plus bas).

– Le Consort C-532, plus simple, permet de mesurer pH, rédox, température, conductivité et salinité pour un prix de 800 € environ (rH₂ et r_o doivent être calculés).

3 - des appareils simples et peu coûteux mesurent séparément pH/mV et conductimètre, rH₂ et r_o se calculent avec deux formules : rH₂ = (E en mV : 30) + 2 pH et r_o = 1000000 : C (μ S).

– Appareils pour mesurer le pH et le redox :

Principales caractéristiques de quelques appareils simples de laboratoire - prix # 600 €

Marque-modèle	pH	précision	mV	précision	étalonnage	mémoire
Oakton 232	0 à 14	0,01	± 1 600	± 0,2 à 2	auto	oui
Knick 766	- 2 à 16	0,01	±2 000	± 1 mV	auto	oui
Consort 333	- 2 à 16	0,001	±2 000	0,1	auto	oui

Principales caractéristiques de quelques appareils portables - prix # de 400 €

Marque-modèle	pH	précision	mV	précision	étalonnage	mémoire
Cyberscan 300	0 à 14	0,01	± 2 000	± 0,1 à 1 mV	auto	oui
Consort 830	- 2 à 16	0,01	±2 000	± 1 mV	auto	oui
Fischer 150	- 2 à 16	0,01	±1 300	0,3 mV	auto	oui

– **Appareils pour mesurer la conductivité (C)** en milli-Siemens ou en micro-Siemens. La cellule de mesures est à deux pôles ou à quatre anneaux (plus précis). Certains appareils mesurent aussi la résistivité (r₀), la salinité (S.mg/l), la température (T°) et certains possèdent une fonction mémoire ou une imprimante.

Marque-modèle	Conductivité	Cellule	r ₀	S mg/l	T°I
Oakton	0,01 µS	4 anneaux			M
Cyberscan 200	19µS à 200mS	2 pôles		0,200 g/l	auto
Consort 911	0,01µS à 200mS	4 anneaux	10 à 20 M	0,01 mg à 100 g/l	1 à 100°

4 - Les testeurs-stylos : ils sont simples, de prix abordable (# 85 €.), petits et légers (poids < 100 g). Ils sont souvent spécialisés pour deux mesures, si bien qu'il faut acheter deux appareils pour mesurer le pH, le rédox, la conductivité pour l'eau pure et pour les liquides minéralisés (urine).

Pratique et documentation

La participation à un stage est recommandée pour se familiariser avec les instruments et les procédures (voir avec l'ABE). Pour obtenir des informations, contactez :

Bioblock - BP 111 - 76403 Illkirch Cedex (Tél. 03 88 67 14 14)

- **Hanna Instruments, 1 rue du Tanin – 67380 Lingolsheim (Tél. 03 88 76 91 88)**

- **Endress et Hauser, 8 rue des Coquelicots – 94130 Boissy-St-Léger (Tél. 08 25 88 80 01)**

- **Merck – 201 rue Carnot – 94126 Fontenay-sous-Bois (Tél. 01 43 94 54 00)**

- **Med-Tronik, Daimlerstrasse 2 – D.77948 – Friesenheim**

Tél. : 0049.78.21.63.33 puis 0 (Standard) ou 18 (Sandra) ; email : info@med-tronik.de

Site Internet : www.med-tronik.de (bioélectronimètres professionnels).

Petit glossaire bioélectronique

Ce petit répertoire de définitions très simples est destiné à faciliter la lecture pour celles et ceux qui n'ont pas eu de formation scientifique ou médicale.

Acide : une substance acide libère dans l'eau des ions hydrogènes. Le pH (potentiel Hydrogène) définit le degré d'acidité. Il varie de 0 (très acide) à 14,14 (très alcalin) ; 7,07 (le pH de l'eau pure) représente la neutralité.

On distingue les acides forts (acides minéraux, tel l'acide sulfurique) et les acides faibles (acide acétique du vinaigre, acides organiques des fruits, citrique, malique, tartrique).

Acide aminé ou amino-acide : acide organique dans lequel un atome d'hydrogène est remplacé par un groupement NH². Les acides aminés sont les éléments constitutifs des protéines.

Acide ascorbique : dénomination chimique de la vitamine C.

Acide lactique : acide organique rencontré dans le tissu musculaire. Il est aussi formé par l'action de bactéries sur le sucre lors d'une lacto-fermentation.

Acidité : force d'un acide, exprimé par la concentration en ions d'hydrogène libre (pH).

AEG : Acides gras essentiels

Acide oxalique (ou oxalates) : acides faibles présents dans le sang et les urines. Lorsqu'ils sont en excès, ils se déposent dans les articulations (douleurs rhumatismales, goutte, coliques hépatiques et néphrétiques). Ils empêchent l'assimilation du calcium. Supprimer ou réduire les aliments riches en acide oxalique, en cas de paresse hépatique également.

Acide urique : déchet au stade final de dégradation des protéines. Les aliments riches en acide urique sont déconseillés aux arthritiques et aux rhumatisants.

Acidose : diminution anormale de la réserve alcaline du sang.

Adénosine-tri-phosphate : abréviation ATP. Substance chimique composée d'adénine, de sucre et de phosphore qui accumule les énergies.

Adrénaline : l'hormone de la médullosurrénale réglant la répartition du sang et activée lors d'un stress. Substance libérée aux terminaisons nerveuses sympathiques.

Aérobic : ayant besoin d'oxygène libre pour vivre.

Alcalin : basique ; le contraire d'acide.

Amine : composé chimique organique formé par remplacement d'atomes d'hydrogène par des radicaux de l'ammoniaque (NH²).

Amylase : ferment dégradant les amidons en sucre.

Anabolisme : métabolisme pour l'élaboration de substances chimiques nouvelles.

Anaérobic : n'ayant pas besoin d'oxygène libre pour vivre.

Anémie : syndrome dû à une diminution de la quantité totale d'hémoglobine du sang.

Anhydride : corps chimique formé par déshydratation d'un acide.

Anhydride carbonique : anhydride de l'acide carbonique, parfois appelé gaz carbonique ; produit gazeux de dégradation métabolique, rejeté par les poumons : CO²

Anion : ion à charge électrique négative.

Anoxie : manque d'oxygène, asphyxie.

Antioxydant : les antioxydants inhibent la production de radicaux libres qui, en excès, sont responsables de tous les mécanismes de vieillissement.

Arthrite : inflammation d'une articulation.

Arthrose : modification dégénérative d'une articulation.

Artérole : petite artère s'ouvrant directement dans le réseau capillaire.

Ascite : accumulation de liquide dans la cavité péritonéale.

Asthénie : manque de force, faiblesse.

Atonie : absence de tonus.

Biochimie : science des phénomènes chimiques des organismes.

Biopsie : examen de tissus prélevés chez un sujet vivant.

Calcémie : taux de calcium dans le sang.

Calciférol : dénomination de la vitamine D²

Calcium : métal alcalin dont le symbole chimique est Ca.

Capacité vitale : volume d'air qu'il est possible d'inspirer après une inspiration forcée.

Centrifuge : s'éloignant du centre.

Centripète : se rapprochant du centre.

Chyle : contenu des vaisseaux lymphatiques intestinaux.

Chyme : aliments imprégnés de sucs gastriques.

Corticostéroïdes : hormones produites par le cortex surrénalien.

Cortisone : hormone importante produite par le cortex surrénalien.

Diastase : amylase végétale. Première enzyme découverte.

Enzyme ou ferment : substance organique protéique agissant dans les réactions chimiques des cellules comme catalyseurs.

Chaque ferment est désigné par le nom de son action chimique, suivi du suffixe « ase ».

Exemple : lipase = ferment qui agit sur les lipides.

Endocrine : concernant la sécrétion des glandes hormonales.

Embolie : obstruction d'un vaisseau sanguin par un caillot charrié par la circulation.

Glucagon : hormone sécrétée par les îlots du pancréas et augmentant la glycémie.

Glucides : synonyme de sucres ou hydrates de carbone.

Glucose : le plus important des monosaccharides de l'organisme ; on l'appelle aussi sucre de raisin.

Glucosurie : présence de glucose dans l'urine.

Glycémie : taux de glucose dans le sang.

Hémogliase : sang devenu trop visqueux en raison de la présence de minéraux et de toxines.

Hétérodyne : appareil permettant de produire des oscillations de hautes fréquences.

Huiles essentielles : H.E. ou essences naturelles de plantes, par opposition aux essences synthétiques industrielles.

Hydrates de carbone : sucres ; dans certains sucres, le rapport entre l'hydrogène et l'oxygène dans une molécule est semblable à celui de l'eau (H₂O), soit de 2 à 1.

Hydrogénation : procédé utilisé pour transformer les huiles fluides (liquides) en huiles concrètes (solides).

Hypotoxique : se dit d'un produit (aliment ou boisson) qui apporte peu de toxines et de toxiques.

Hypoxie : manque d'oxygène.

Infection : envahissement par un agent vivant pathogène capable de se multiplier dans l'organisme.

Insuline : hormone sécrétée par le pancréas pour l'utilisation des sucres qui joue un rôle dans leur transformation en graisse.

Ion : atome ou groupe d'atomes possédant une charge électrique.

Lactase : ferment scindant le lactose en deux monosaccharides constitutifs : glucose et galactose.

Leucocytes : globule blanc.

Leucopénie : diminution du nombre de globules blancs.

Leucocytose : la leucocytose correspond à la réaction d'un organisme qui subit une agression. L'augmentation des globules blancs dans le sang apparaît en cas d'infection, mais aussi après la prise d'un repas. De 7 000, ils peuvent passer à 10 000 ou 20 000 par mm³ selon les aliments. La plus forte leucocytose se produit après l'absorption d'aliments cuits en cocotte minute, de sucre blanc, de vin et de vinaigre. Elle n'a pas lieu lorsque le repas commence par des crudités. Expérience de Virchow et de Kouchakoff.

Lymphocyte : globule blanc produit dans un organe lymphatique.

Maltose : sucre de malt ; disaccharide formé par la condensation de deux molécules de glucose.

Métal : élément appartenant à un groupe de corps ductiles, bons conducteurs de la chaleur et de l'électricité et réfléchissant la lumière.

Métalloïde : élément n'appartenant pas au groupe des métaux, mais présentant des propriétés similaires : par exemple, le carbone (C), le phosphore (P) et le soufre (S).

Métaux alcalino-terreux : « métaux légers » formant le 2^e groupe du système des éléments. Très réactifs, les métaux alcalino-terreux les plus abondants dans l'organisme sont le magnésium (Mg) et le calcium (Ca).

Métaux alcalins : « métaux légers formant le 1^{er} groupe du système des éléments. Très réactifs, les métaux alcalins les plus abondants dans l'organisme sont le sodium (Na) et le potassium (K).

Molécule : la plus petite portion d'une substance pouvant en présenter les propriétés.

Monosaccharide : sucre simple formant l'unité de base des molécules de glucides.

Monodiète : repas composé d'un seul aliment ; pommes ou raisins, par exemple.

Myéline : substance lipidique des gaines nerveuses.

Na : symbole chimique du sodium.

Néphron : unité fonctionnelle du rein.

Neutre : « aucun des deux ». 1 - ni acide ni basique. 2 - ni positif, ni négatif.

Nutriments : molécule assimilée directement par la cellule et qui provient de la digestion des éléments nutritifs des aliments. Exemples : les acides gras provenant des lipides, les acides aminés provenant des protéides, les oses (glucose, fructose, etc.) provenant de la digestion des glucides.

Oligo-éléments : éléments minéraux indispensables à l'organisme en très petite quantité.

Ontogenèse : développement embryonnaire individuel.

Osmose : passage d'eau à travers une membrane semi-perméable retenant les molécules et les ions.

Oxydation : réaction chimique s'accompagnant d'un gain d'oxygène ou d'une perte d'hydrogène.

Péristaltisme : contraction rythmée propulsant le contenu des organes tubulaires.

pH : potentiel-hydrogène, abréviation, pour concentration en ions d'hydrogène.

Phospholipides : substance lipophile contenant de l'acide phosphorique.

Phosphore : métalloïde dont le symbole chimique est P. Comme le phosphore a une forte tendance à se combiner avec l'oxygène, il n'existe pas à l'état libre dans la nature.

Purines ou bases puriques : groupes de substances organiques azotées intervenant dans la formation des acides nucléiques (ADN et ARN).

Les purines sont dégradées dans l'organisme en acide urique. L'alimentation ne doit pas apporter trop de purines ni d'acide urique, sous peine de surmenage du foie et d'entraîner un excès d'acide urique dans le sang et la goutte douloureuse et déformante pour les articulations. Les purines d'origine végétale ne se transforment pas en acide urique, contrairement à celles d'origine animale.

Potassium : métal alcalin dont le symbole chimique est K.

Psychiatrie : étude des maladies mentales.

Psychologie : étude des manifestations des activités mentales.

Ptyaline : ferment salivaire entamant la digestion des polysaccharides.

Rancissement : oxydation des acides gras insaturés des matières grasses, qui craignent lumière et chaleur. Le goût désagréable nous avertit. Le rancissement est toxique et il a détruit les acides gras essentiels et les vitamines A et E.

Réduction : réaction chimique caractérisée par une perte d'oxygène ou un gain d'hydrogène.

Réserve alcaline : ensemble des substances basiques du sang.

Rétinol : dénomination de la vitamine A.

Saccharose : sucre de canne ou sucre blanc, disaccharide provenant de la condensation d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

Scorbut : maladie due à une carence en vitamine C.

Sérum : liquide sanguin exprimé par la coagulation.

Sodium : métal alcalino-terreux de symbole chimique Na.

Solution tampon : solution dont la composition est telle que l'addition d'acides ou de bases n'en modifie par la réaction (pH).

Sucre : composé organique formé uniquement de carbone (C), d'hydrogène (H) et d'oxygène (O).

Superhétérodyne : se dit d'un appareil ou d'une matière, comme l'eau pure, capable de capter toutes les fréquences des ondes cosmiques.

Thrombus : caillot situé à l'intérieur des vaisseaux et qui peut être à l'origine d'une thrombose.

Tocophérol : dénomination de la vitamine E.

Toxine : poison de nature généralement protéique et fabriqué par un être vivant.

Toxémie : ensemble des accidents provoqués par les toxines contenues dans le sang. Exprime aussi le niveau d'accumulation de toxines dans un organisme.

Triglycérides : substances lipidiques représentant la forme de stockage des graisses de l'organisme. Leur taux normal dans le sang est de 0,50 à 1,50 g par litre.

Ultrafiltration : passage d'un liquide à travers une membrane dont les pores sont tellement petits qu'ils retiennent même des particules minuscules.

Synthèse de diverses notions de bioélectronique

L'être humain réagit aux influences reçues de son environnement (terre, lune, soleil). Selon le moment du jour, du mois, de l'année et de sa vie, des variations bioélectroniques se produisent qui modifient l'état de son terrain biologique et accentuent les effets de l'hygiène de vie et du vieillissement naturel.

<p>Influence : rayons cosmiques. Élément : air. Qualités : humide, chaud. Tempérament : sanguin, dilaté-actif. Correspondances : jour : 9 h ; Lune : PL. (14^e). Année : 10 mai. Vie humaine : adolescence. Météo : si PL+10 mai = gelées. BEV : acide-oxydé, moisissures... Goût : aigre (fruits verts). Remarque : P.L., vinaigre + +</p>	<p>Solstice d'été</p> <p>Orientation : sud. Qualité : chaud. Tempérament : Actif ou agité. Correspondances : jour : 12 h ; Lune : 18^e j.. Année : 21 juin. Vie humaine : jeune adulte. Sommeil : court et allégé. BEV : oxydation.</p>	<p>Influence : rayonnements solaires. Élément : feu. Qualité : chaud, sec. Tempérament : bilieux (tonique, actif). Correspondances : jour : 15 h. Lune : D.Q. (22^ej). Année : 10 août. Vie humaine : maturité Météo : Si D.Q. + 10 août : canicule +. BEV : alcalin + oxydé. Goût : sucré (fruits murs). Remarque : D.Q. taille arbres fruitiers.</p>
<p>Équinoxe de printemps</p> <p>Orientation : est. Qualité : humide (rosée). Tempérament : dilaté. Correspondances : jour : 6 h (matin). Lune : 11^e j. Année : 21 mars. Vie humaine : enfance. BEV : acidification.</p>	<p>La santé parfaite est un équilibre</p>	<p>Équinoxe d'automne</p> <p>Orientation : ouest. Qualité : sec. Tempérament : rétracté (déshydraté). Correspondances : jour : 18 h. Lune : NL. Année : 23 septembre. Vie humaine : vieillesse. BEV : alcalinisation.</p>
<p>Influences : rayonnement lunaire. Éléments : eau. Qualité : froid, humide. Tempérament : lymphatique. Correspondances : jour : 3 h. Lune : P.Q.(7^e j). Année : 10 février. Vie humaine : gestation, 10 lunaisons. Météo : si P.Q.+10 février = verglas. BEV : acide + réduit (fermentation). Goût : amer (racine). Remarque : P.Q. jeune efficace. 4 h = fièvre mini, maxi naissances.</p>	<p>Solstice d'hiver</p> <p>Orientation : nord. Qualité : froid. Tempérament : passif. Correspondances : jour : 0 h (minuit). Lune : 3^e jour. Année : 22 décembre. Vie humaine : conception. Sommeil + long et + profond. BEV : réduction.</p>	<p>Influences : rayonnement tellurique. Élément : terre. Qualités : froid et sec. Tempérament : nerveux. Correspondances : jour : 21 h. Lune : N.L. Année : 11 novembre. Vie humaine : achèvement. Météo : si N.L.+ 11 novembre = été de la St-Martin. BEV : acide - alcalin. Goût : salé (minéral). Remarque : 0 h = maxi fièvre, décès.</p>

Adresses utiles sur la bioélectronique

Secrétariat de l'association de bioélectronique Vincent (ABE)

Permanences de Françoise Léger :

mardi de 9 à 11 h et jeudi de 15 à 17 h.

Tél. : 02 41 47 14 89

ou courriel : abe.france@free.fr

Site Internet de l'ABE : www.votre-sante-naturelle.com

Les sites sur Internet

M Challet : www.infochalov.over-blog.com
 Jean-Claude Despont : www.bio-ethic.com
 Delvaux-Danze : www.delvaux-danze.be/bioelectronique.htm
 Eau de Mont Roucoux : www.biogassendi.france.com/roucoux.htm
 André Trancoën : www.sante-vous-mieux.com
 Laurence Gallais : www.naturo-pratique.fr
 Richard Haas : <http://pagesperso-orange.fr/fibromyasan>
 Michel Provost : www.pansernature.com
 Site belge : www.etudesetvie.be
 Vie, Nature et bioélectronique : www.bioelectronique.com
 Fabrice Vincent : www.bevincent.com.

Mesures bioélectroniques (sang, salive, urine)

- Laboratoire Cohen : 187 av. Victor-Hugo - 75116 Paris. Tél. : 01 47 55 81 40
 - Laboratoire d'analyses médicales de la Meinau : Bio 67-C.U.S., D' Judith Jung - 12, place de l'Île-de-France - 67000 Strasbourg. Tél. : 03 88 40 00 66
 - D' Philippe Lavaud : 9, portes de Créon - 33670 Créon. Tel/fax : 05 56 23 02 22
 - Laurence Gallais : 31 rue St-Dominique - 85300 Challans. Tél. : 02 28 12 04 72
 - Berton Jean-Marc : Les champs Blancs, route de Trévilan - 22100 Quévert. Tél. : 02 96 39 20 87

Mesures BEV de l'eau et de divers produits

- Guétat Roland : Les Chênes, quartier St-Martin - 84110 Vaison-la-Romaine. Tél. : 04 90 36 23 42
 - Labo Nutrigest/Nutrilab CP 245, 32 route de la Galaise - 1228 Genève - CH. Tél. : 09 72 98 86 36. www.info@nutrilab.ch
 - Millepied J.-F., 11 rue Guingamp - 22540 Pederneq. Tél. : 02 96 45 36 53
 mailto : jfenergie@orange.fr
 - Voyeau Alain - 19, rue des Bouleaux - 44400 Rezé. Tél. : 02 51 70 23 95

Formations et publications de l'ABE

* Des stages et des conférences sont organisés. Documentation au secrétariat de l'ABE.
 * Sources Vitales, bulletin trimestriel de l'A.B.E., inscrit à la Bibliothèque Nationale sous la référence ISSN 1293 3937. En 22 ans, de 1989 à 2011, 81 bulletins ont été publiés ainsi que 11 hors-série.

Entretien avec Jeanne Rousseau :

Ce film de 7 heures, réalisé par Bernard Bonnamour, comprend 2 DVD présentés dans un coffret, disponible au prix de 38 € (port compris) en adressant le chèque au secrétariat de l'ABE.

Autres adresses utiles

- Alternature : Michel Parra, Vortexeur, 6, rue des Hêtres, 68220 - Hagenthal-le-Haut. Tél. : 03 89 68 13 47. Fax : 03 89 68 13 52 - info@alternature.com www.altrnature.com
 - Consort : (M. de Ceuster), Bioélectronimètre de labo modèle « 868 ». Parklaan 36 B - 2300 Turnhour. Tél. : 00 32 14 41 12 79. Site www.consort.be Mail : info@consort.be

- Édith et Christian Grollé, Promoteurs des Rétro Mouvements (marche arrière, rétro-pédalage) et des techniques Lemniscatoires (marche, course, natation). Mail : edithchrisretro@wanadoo.fr, site : www.backward-running-backward.com
 - Fontaine Florilo, Maurice Parizzi, 7 rue de Bérard, 38500 Voiron. Tél. : 04 76 05 18 92.
 - Kanne Brottrunck France, Moût de pain Kanne. Magasins de diététique, I.Chatagny, 326 chemin de Laurens - 01310 Polliat. Tél. : 04 74 30 46 11.
 - Laboratoire Bio Nutrics : compléments alimentaires, 33-34 quai de Rome B - 4000 Liège Belgique. Tél. : 00 32 42 47 61 61, Site : www.metagenics.com .
 - Laboratoire Bio Nutrition, Manufacture et ventes, Laval Québec. Tél. : 001 450 969 91 97. Mail : bionutrition@videotron.ca
 - Laboratoire Cosbionat, Mme Tiphaigne, HE du Dr Valnet, 1 rue de Mons, 41100 Vendôme, Tél. : 02 54 23 14 14. www.cosbionat.com.
 - Laboratoire Cosmocéan. Extraits de plantes en ampoules. ZI des Pontôt, 15 rue de l'Industrie, 64600 Anglet. Tél. : 05 59 57 64 64..
 - Laboratoire Effinat SA. Silicium et complément alimentaires. Postfach 1252 D - 77865 Rheinau. Tél vert 00 800 20 25 20 25 9-18 Commandes : info@effinat.com, Site : www.effinat.com
 - Laboratoire Holiste, Bol d'air Jacquier, Le Port 71110 Artaix. Tél. : 03 85 25 29 27. Mail : accueil@holiste.com, Site : www.holiste.com
 - Laboratoire Nutrilab et Nutigest SARL. CP 245, 32 route de la Galaise, 1228 Genève - CH. - Tél. : 0041 22 753 et 0033(0)972 988 636 (Fabienne Barrier). Produits mesurés par la bioélectronique. Mail : fb@nutrigest.ch. Site : www.nutigest.ch
 - Laboratoire Pronutri. Compléments alimentaires « biocompatibles » B.P. 556 - 06516 Carros Cedex. Tél. : 04 920 800 83. Mail : pronutri@azur.fr .
 - Laboratoire Régulat France (D' Niedermaier pharma GmbH). Compléments alimentaires. 6 rue Frédéric-Chopin - 67118 Geispolsheim-Gare. N° Azur 0810 12 1 6 19. Tél. : 03 88 39 86 20. Mail : info@regular.fr Site : www.regular.fr .
 - Laboratoire Le Stum. Compléments alimentaires. B.P. 543 - 56105 Lorient Cedex. Tél. : 02 97 88 15 88. labo.lestum@wanadoo.fr
 - Laboratoire Roland Sedze. Produits végétaux mesurés en bioélectronique. Oxy- Conseils, ZI des Joncaux, 67400 Hendaye. Tél. : 05 59 48 81 82.
 - Laboratoire Super Diet. Compléments alimentaires (ORAC...). En magasins de diététique. B.P. 70010 - 59721 Denain Cédex. Site www.superdiet.fr
 - Laboratoire Symbiotec : compléments alimentaires. ZA Les Pousses, route de Portet, 31270 Villeneuve Tolosane. Tél. : 05 61 76 22 99.
 - Laboratoire Yalacta Compagnie Générale de Diététique s.a. (C.G.D). Ferments lactiques, 97 rue du Général- Moulin, 14050 Caen Cedex 4. Tél. : 02 31 73 33 67. Mail : yalacta@wanadoo.fr
 - Natura-Clairvi. Acérola (vit. C) et compléments alimentaires, 90 route des Alluaz - 74380 Bonne. Tél. : 04 50 38 53 14. Mail : info@natura-clairvie.com Site : www.natura-clairvi.com
 - Pollenergie. Pollen frais sans azote. La Grabère, 47450 Saint-Hilaire-de-Luzignan. Tél. : 05 53 68 11 11, Site : www.pollenergie.fr
 - SARL Jean Hervé. Compléments alimentaires. Produits mesurés par la BEV. rue de la République - 36700 Clion. Tél. : 02 54 38 66 03.
 Mail : jean@herve-sarl.fr . Site : www.herve-sarl.fr
 - SARL Terrocéan. BP 554 - 53205 Château-Gontier Cedex. Jean-Luc Chauvel, naturopathe. Tél. : 02 43 09 15 66. Courriel : terrocean@free.fr . Compléments alimentaires et anti-oxydants.
 - Végétal Water. Mme Yvonne Clément, naturopathe. Sève de bouleau. 44, avenue du Commandant-Mesnard - 49420 Avrillé. Tél. : 02 41 18 03 90. Mail : y.clement@vegetal-water.com.

- Vie Nature et Bioélectronique. Produits issus de la bioélectronique « Ferments de vie »,
B.P. 146 - 66401 Céret Cedex. Tél. commandes : 06 20 83 84 45. Mail :
contact@bioelectronique.com conseils 06 29 33 16 66. ou allo.doc@bioelectronique.com,
Site : www.bioelectronique.com

.....
**« La santé parfaite
est un équilibre
qu'il faut préserver
tous les jours. »**
.....

Achévé d'imprimer par
l'Imprimerie France Quercy, 46090 Mercuès
N° d'impression : 30801 - Dépôt légal : juin 2013



Imprimé en France