

1 D^r Jacques Baugé-Prévost, d.n.

le sang et votre santé



Les Éditions
Quebecor

Données de catalogage avant publication (Canada)

Baugé-Prévost, Jacques, 1937-

Le sang et votre santé

ISBN 2-7640-0066-9

1. Sang – Maladies – Prévention. 2. Maladies infectieuses – Prévention.
3. Immunité naturelle. I. Titre.

RC636.B38 1996

616.1'505

C95-941799-0

LES ÉDITIONS QUÉBECOR

7, chemin Bates

Bureau 100

Outremont (Québec)

H2V 1A6

Tél.: (514) 270-1746

Copyright © 1996, Les Éditions Quebecor,

Jacques Baugé-Prévost

Dépôt légal, 1^{er} trimestre 1996

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

ISBN: 2-7640-0066-9

Éditeur: Jacques Simard

Coordonnatrice à la production: Dianne Rioux

Conception de la page couverture: Bernard Langlois

Photo de la page couverture: Jon Feingersh/Masterfile

Révision: Camille Gagnon

Infographie: Composition Monika, Québec

Impression: Imprimerie L'Éclaireur

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou transmise sous aucune forme ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, par photocopie, enregistrement ou par quelque forme d'entreposage d'information ou système de recouvrement, sans la permission écrite de l'éditeur.

Dr Jacques Baugé-Prévost, d.n.

le sang et votre santé

Table des matières

Avant-propos	9
------------------------	---

Première partie

Le caractère hiérarchique des besoins fondamentaux	15
Notre amie la fièvre	24
Un air respirable ou non	27
L'antitabagisme national	30
Lune après lune	34
L'eau vivifiante	36
La spirale de la vie	42
L'exercice bien compris	51
L'empire du travail	56
L'indispensable et irremplaçable sommeil	58
Le jeûne restaurateur	62
L'allaitement naturel	70
Une nutrition saine	73
La dénaturation des aliments	75

Deuxième partie

Entre la peau et les os	83
Le processus préférentiel	85

L'intersexualité bilatérale	88
Les forces de vie – les forces de mort	97
Le stress pour le meilleur comme pour le pire	104
Les principaux appareils organiques	106
Les cinq organes cardinaux	108
La conception de l'unicité tripartite de la nature humaine	110
Le principe holistique de la santé	111
La conception dynamique de la maladie	113
La critique de la nosologie comme équivoque	115
Le principe écologique de la naturothérapie générale . . .	117
Les organes spongieux de la respiration	118
L'électrisant muscle cardiaque	121
Nos organes de recyclage	123
Notre laboratoire humain	125
Le canal digestif et assimilateur	128
Le phénomène des rejets	132
Le cancer de la vie	139

Troisième partie

Transmettre le flambeau de la qualité de la vie	143
René Quinton, ou un retour aux sources de la vie résistante	149
La mémoire vivante de Giono	153
Le signe du caducée ailé	156
Grand Prix des Sciences de France	160
L'enseignement de la naturothérapie	163
Glossaire	167
Bibliographie sommaire	175

Avant-propos

La Terre est la seule planète de notre système solaire qui ait conservé son atmosphère hospitalière d'origine. Quant à ce sang si précieux qui coule dans nos veines, en quoi consiste-t-il? Quelles énergies retient-il des océans primitifs? Et si l'on remonte plus loin encore, quelles sources de chaleur cosmique, de pulsation universelle, a-t-il assimilées spécialement pour notre réseau cardiovasculaire? Quelle mémoire d'innombrables générations transporte-t-il? Enfin, de quoi ressort ce sang, intime tissu liquide de nos émotions?

Assurément, la vie humaine est la plus formidable des énigmes évolutives. Toutefois, de façon claire, tout commence par une évacuation fondamentale, une éclosion épanouissante.

Si nous nous en tenons, par exemple, à l'ontogenèse, les jeunes filles peuvent remarquer un léger écoulement vaginal, un an environ avant le début des menstruations. Par la suite, bien que les premiers «saignements» soient du même type que ceux des cycles menstruels ultérieurs, les ovaires ne libéreront encore aucun ovule mature, autrement dit, la plus grosse de toutes les cellules humaines.

Grâce au système nerveux et hormonal viendront les mois de fertilité où le muscle utérin renouvellera périodiquement un environnement très sanguin, en vue d'une grossesse. Aussi longtemps que la femme ne sera pas enceinte, la muqueuse utérine sera évacuée. Ceci permettra le développement d'une éventuelle nidation.

C'est en puisant dans le sang maternel, pendant la période embryonnaire, que les énergies vitales construisent les organes et le corps tout entier. C'est toujours par le sang qui circule dans l'organisme, après la naissance, que l'enfant se développe, s'auto-régularise et se régénère sans cesse. «Le sang est un suc tout particulier», disait Goethe. Le sang de chaque individu constitue, en réalité, la personne elle-même. Chacun de nous est unique et aime bien, normalement, exprimer sa différence.

L'individualité humaine est donc profondément marquée par son complexe humoral. D'ailleurs, tout cela s'observe empiriquement, et les résultats analytiques confirment souvent ce que l'intuition signalait déjà. Comme les humeurs (tout vient du sang, tout y retourne) contiennent le plus grand nombre de cellules corporelles, certainement en proportion inégale et variée chez les uns et les autres, de même qu'une multitude de substances où s'affrontent en permanence la qualité et la nocivité, on comprend aisément que la diversité humorale puisse influencer sur les mille et une activités psychiques propres à chacun. Plus on analyse les fonctions biochimiques des liquides (sanguin, lymphatique, céphalo-rachidien et interstitiel), plus on y trouve des différences malgré les meilleures classifications.

Sans aucun doute, la vie montante n'existe que par la biodiversité et dans la différenciation. Mais des dangers, parmi les plus délétères de nos jours, guettent à tous les niveaux. Citons, entre autres témoignages, celui de F. Edmonde Morin :

«Le sang, c'est la dernière citadelle des femmes: celle qui témoigne encore de leur grand pouvoir sur la vie. L'homme s'est depuis si longtemps absenté de son propre corps qu'il ne sait plus compter le temps qu'en regardant une horloge pointeuse. Si la femme a pu résister, c'est qu'elle reste, par son corps, actrice des rythmes humains: les règles, la fertilité, la maternité. Son fameux "mystère" passe par le sang.

«Le sang. Témoin gênant qu'on occulte et dont on parle sans le nommer. Il n'est pas fortuit que, parmi les toutes dernières

recherches sur la contraception hormonale, certaines se soient orientées vers la suppression pure et simple des règles: ainsi disparaîtrait cette ultime preuve de notre humanité. Les machines s'incarneraient enfin.

«Que pensent les femmes et les hommes de cette ascension de l'effacement du sang? Avons-nous repoussé des choix fondamentaux? La contraception par la pilule et le stérilet est-elle un affranchissement pour le corps, ou, au contraire, une domestication? Le désir de la femme, «libéré», n'est-il pas de plus en plus dépendant de critères masculins? La reproduction humaine, plus que jamais une affaire de productivité et de programmation?» (*La rouge différence*, Éditions du Seuil, 1982.)

Du berceau à la tombe, somme toute, la médicalisation des vies passe au stade de l'industrialisation. Or, chaque désordre nerveux et hormonal, et chaque intoxication ou dénaturation ont provoqué dans le sang la formation ou la destruction de certaines substances manifestes, d'aucunes voisines impondérables, qui ont laissé leur trace matérielle ou génétique. Les années ne les feront pas disparaître.

Le sang et les humeurs, en général, d'une personne vaccinée voici dix ans diffèrent du sang et des humeurs d'une personne non vaccinée. De même qu'il y a en chacun de nous le souvenir psychique de faits particuliers, qui se sont jadis présentés à notre conscience, de même il existe en nous une mémoire humorale contre les envahisseurs étrangers, grâce notamment aux globules blancs spécifiques, de toutes les injections et infections antécédentes. Voilà pourquoi, par exemple, la question des transfusions sanguines ne doit pas être traitée à la légère. Concernant une médecine d'urgence, la recherche de produits de remplacement pourrait être encouragée davantage.

Rien n'est sans suite pour la personne comme pour sa lignée. Tout ce qui nous entoure est sang de notre sang. Le principe écologique (naturothérapie préventive à l'usage du globe terrestre) s'applique évidemment au corps humain, autrement dit, à

notre propre terrain. Le tort que peuvent faire les bactéries, les virus et les tensions de toutes sortes dépend avant tout des conditions intérieures de notre nature humaine (esprit-âme-corps). En conséquence, sachons édifier un milieu résistant par le respect de notre sang. Le présent livre en porte le message.

**Première
partie**

Le caractère hiérarchique des besoins fondamentaux

Dans ce chapitre, je définirai, en quelque sorte, les vrais besoins humains. Ce sont les agents principaux de la naissance, du développement et du rétablissement de la vie saine.

Cette contribution personnelle s'est révélée capitale pour la continuité d'une édification de la science de la santé. Elle remonte à ma thèse intitulée: *Loi et hiérarchie des facteurs de santé*, divulguée en 1966. Sans avoir, certes, la prétention d'être complet, car le sujet est immense, qu'il me suffise d'évoquer les besoins essentiels présentés, tels des centres rayonnants, et envisagés en considérant l'univers de la personne humaine.

Il y a dans la nature et le cosmos une tendance formelle en faveur de l'ordre. Tout le monde peut le vérifier. Un ordre régit le mouvement des planètes. L'atome, infiniment petit, avec ses électrons en mouvement, est une merveille d'ordre. De même, dans un organisme vivant, il existe une tendance très nette en faveur de la santé, c'est-à-dire de l'ordre, de l'état normal.

L'être humain contient des milliards de minuscules cellules vivantes. Ces diverses sortes de cellules se sont développées à partir de la cellule unique fécondée au moment de la conception. Le noyau de cette cellule première contenait l'ordre qui devait diriger notre croissance. À mesure que les autres cellules se formaient, elles recevaient une copie exacte de cet ordre biologique. Celui-ci est connu sous le nom de l'ADN, support des gènes, les unités fondamentales de l'hérédité.

CHALEUR

«L'élément le plus ancien.»

- RUDOLF STEINER

AIR

«La deuxième condition à toute vie sur le globe.»

- J. BAUGÉ-PRÉVOST

EAU

«L'eau est le réceptacle primordial de la vie.»

- Paul CARTON

MOUVEMENT

«Le mouvement, c'est aussi la vie.»

- Johann W. GOETHE

REPOS

«L'indispensable et irremplaçable repos.»

- Herbert M. SHELTON

ALIMENTATION

«Un des principaux agents de l'évolution.»

- O. Z. HANISH

ESPRIT

IMAGINATION

AME

INSPIRATION

CORPS

INTUITION

L'ordre des facteurs de santé en rapport avec la nature humaine

Néanmoins, notre nature humaine se présente sous deux tendances. Une tendance à l'inertie progressive (entropie ou forces de mort) menant à un chaos psychique et physique, à un durcissement (sclérose ou sinistrose); aussi, une tendance à l'inversion ou au ralentissement temporaire de ce courant entropique (anentropie ou forces de vie). Les forces de mort figent le courant de la vie, refroidissent. Leur base anatomique est l'ossature. Les forces de vie donnent de la chaleur au corps, stimulent la circulation, apportent les substances édifiatrices, favorisent l'élimination (par exemple, la fièvre ou l'inflammation). Leur base physiologique est le sang. Entropie et anentropie sont les deux possibilités d'échanges permanents où se féconde et se renouvelle l'équilibre dynamique qui se traduit par le mieux-être dans des systèmes ouverts et réceptifs (plus ou moins). La santé pure et dure (parfaite) n'existe pas.

Les six facteurs de base d'une vie saine sont, par ordre d'importance: la chaleur, l'air, l'eau, le mouvement, le repos et l'alimentation. Cet ensemble vaut bien plus que l'addition de chacune de ses dimensions complexes. Il est la Vie. Chaque excès ou manque, chaque nuisance ou empoisonnement, dans l'un ou plusieurs de ces éléments inégaux, se répercute sur tous les autres. De même, chaque dimension bénéficie d'une amélioration dans l'un ou l'autre de ces six facteurs essentiels. C'est ainsi que ce pouvoir coopérant et coordonnant régit toute la merveilleuse biodynamique humaine (esprit, âme, corps) où nature et culture vont de pair, mais pas toujours de façon valorisante.

La chaleur impérative

Les premiers organismes vivants vécurent sans oxygène. Or, la première et la plus essentielle condition à toute vie sur le globe est la chaleur, sous une forme ou sous une autre. La nature humaine, comme toutes les natures vivantes depuis les rayons du Soleil et le manteau de la Terre, constitue un merveilleux phénomène de chaleur. «Être en chaleur», expression populaire fort ancienne, traduit aussi bien l'émission que la transmission de la

vie. C'est la chaleur primordiale, par exemple, qui a engendré la multiplicité de cellules si différentes dans notre organisme. Il est intéressant de noter que le sens de la chaleur comprend, à la surface du corps, neuf fois plus de cellules nerveuses destinées à ressentir le froid que le chaud.

D'un soleil à l'autre

Je rappelle d'abord des connaissances que tout bon étudiant a déjà bien assimilées.

Le corps céleste qui joue le rôle d'ordinateur entre notre galaxie et la Terre est le Soleil. C'est le principal générateur de la vie pour tout notre système planétaire. Le Soleil viendrait-il à disparaître, la Terre serait emportée dans l'espace. La lune serait invisible puisqu'elle ne réfléchirait plus la lumière solaire et la Terre serait sombre, glacée, inhospitalière, dépourvue de circulation atmosphérique et, donc, de climats.

Cette grandiose étoile tournoyant dans le ciel, à des milliers de kilomètres des terriens, a des effets qui les touchent intimement. Signalons, au départ, le processus appelé photosynthèse, terme qui signifie littéralement «action de mettre ensemble au moyen de la lumière». La vie des plantes, et notamment des algues marines, dépend de la photosynthèse. Grâce à ce processus, les plantes chlorophylliennes captent l'énergie des photons jaunes et l'utilisent pour transformer le gaz carbonique et l'eau, principalement en glucose et en oxygène, base de synthèse ultérieure. Ainsi, nous devons à la photosynthèse non seulement notre nourriture (glucides, lipides, protides et associés), mais aussi le précieux oxygène sans lequel nous ne pouvons vivre qu'un instant. Ici, c'est le rapport entre l'évacuation végétale et la respiration humaine, entre le pigment vert (chlorophylle) des feuilles et le pigment rouge (hémoglobine) du sang humain dont les compositions sont extraordinairement voisines.

«Si l'œil n'était pas solaire, disait Goethe, il ne pourrait pas apercevoir le Soleil.» Privé de lumière, le nouveau-né devient

aveugle. L'organisme vivant est raccroché au courant de l'énergie lumineuse du Soleil comme la lampe électrique l'est au courant de la centrale d'électricité. En mangeant des plantes, nous nous nourrissons de l'énergie solaire sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), combustible universel de la vie; en consommant de la chair animale, nous ingérons de l'énergie solaire transformée. Seul peut être considéré comme aliment valable pour nous ce qui est resté propre à la consommation, ce qui n'a point ou peu perdu de sa qualité de corps vibrant, de son énergie ondulatoire et lumineuse. Les aliments dénaturés et chimifiés ne peuvent pas entretenir l'ordre biologique.

Le sens de la chaleur (intérieure – extérieure: par exemple, notre sang qui tend à se maintenir à une température de 37 degrés et cette sorte de halo invisible qui entoure notre peau) est celui qui nous permet d'avoir conscience de nous-même. La chaleur de l'âme et celle du cœur sont aisément stimulées par l'amour. Un aspect: la sexualité qui n'a pas d'âge. Comment encore trouver la joie de vivre, l'équilibre émotionnel, la chaleur unifiante et diversifiante, la force nerveuse et psychique? Posséder l'enthousiasme (du grec *entheos*: un dieu intérieur, avoir le «feu sacré») est un autre des facteurs essentiels. Un but qui nous grandit: un intérêt, une passion, une activité suffisante, un défi à relever, un objectif à atteindre, une cause dynamique qui donne un sens à la vie. Donner naissance aux pensées qui s'efforcent de rayonner. C'est ainsi qu'une chaleur agréable sera maintenue dans notre corps. Notre peau y trouvera même son compte grâce à son charme magnétique.

Les personnes âgées sont plus sensibles au froid. La perte de graisse sous-cutanée et une circulation sanguine réduite rognent la résistance. La production de pigments responsables du teint diminue et la peau n'a plus la couleur uniforme de ses premières années. Régulièrement exposée au Soleil, elle se couvre de taches rebelles. Néanmoins, le sens de la mesure importe ici comme ailleurs. La source principale de vitamine D est endogène. La

synthèse cutanée se fait sous l'influence des rayons ultraviolets, à partir d'une provitamine présente dans notre cholestérol.

Dans le même ordre, voyons succinctement l'effet des rayons lumineux sur notre organisme neuro-hormonal. L'ensoleillement stimule nos glandes endocrines, les plus importantes de notre corps. Le terme «endocrine» se dit de toute glande, ou groupe de cellules, à sécrétion interne dont la substance se déverse non pas dans un canal excréteur, mais directement dans le sang et la lymphe. On sait généralement que les hormones sont produites par huit glandes endocrines: l'hypophyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales (adrénalines et corticoïdes), l'épiphyse, le thymus, le pancréas (îlots de Langerhans qui sécrètent l'insuline, la somatostatine et le glucagon) et les gonades ou glandes sexuelles (ovaires et testicules). Ce que l'on sait moins, c'est que les hormones, grâce à l'énergie solaire emmagasinée dans nos cellules, les neurones en particulier, sont aussi sécrétées par d'autres organes et tissus.

L'hypothalamus, partie du diencephale, produit plusieurs hormones et stimule l'hypophyse qui contrôlent la plupart des glandes et la croissance. Certaines cellules du foie, des vaisseaux et des nerfs, certaines formations temporaires telles que le corps jaune de l'ovaire ou le placenta des femmes enceintes sont d'une très grande importance hormonale. De plus, le pôle céphalique fabrique ses propres analgésiques grâce au rôle des hormones appelées endorphines. Il sécrète encore des substances qui s'apparentent aux phytohormones comme avantage évolutif. L'intestin grêle, la rate, les reins et certaines cellules de la peau produisent aussi des hormones. Toutes ces prodigieuses protéines interviennent dans les activités métaboliques de l'organisme et leurs actions sont, en outre, étroitement interdépendantes. Nous savons maintenant que l'organisme humain forme un univers hormonal unique chez tous les êtres vivants.

Le Soleil a vraiment un effet incalculable sur la vie humaine. Les systèmes nerveux, sanguin et musculaire, les métabolismes et

tous les processus de défense du corps réagissent avec une grande sensibilité à l'activité solaire. Chez l'individu en santé comme chez l'individu malade, on constate des variations de processus vitaux. On connaît les guérisons rapides de sujets anémiés et rachitiques obtenues au moyen de cures de soleil. L'utilisation rationnelle (sinon elle peut fatiguer ou vieillir) de l'énergie lumineuse favorise une bonne circulation sanguine, régularise le rythme cardiaque et le taux de cholestérol, apporte plus d'oxygène à l'organisme, favorise une meilleure distribution et fixation du calcium, a un heureux effet sur les reins, les intestins et la peau, ce qui entraîne l'élimination des déchets. Des relations intenses unissent l'être humain à l'astre du jour.

Pour les dermatoses, il faudra être très prudent et savoir que si des affections, tels le psoriasis, certaines acnés et certains eczémas, sont améliorés par le Soleil, d'autres, tels le lupus, le vitiligo, l'acné rosacée et les taches de rousseur, sont aggravées. Le bronzage dû au dépôt dans l'épiderme de la mélanine est un moyen de protection en même temps qu'un signal qui peut devenir inquiétant. Certaines tumeurs (mélanomes) contiennent de la mélanine. Les cancers cutanés apparaissent souvent lorsqu'on passe la quarantaine. Ainsi, autant le Soleil peut transmettre la vie, autant il peut la retirer. Et que disons-nous d'une personne défunte («feu» madame ou monsieur Untel), sinon qu'elle a payé son obligation au destin, qu'elle s'est «éteinte». Sort commun des milliards d'humains comme des milliards d'étoiles.

Lorsque l'*homo sapiens* primitif maîtrisa le feu, l'humanité fit son premier pas vers les étoiles. L'homme moderne sait que l'exploitation, même rationnelle, des ressources naturelles comporte certains risques et il n'y a pas lieu de s'en affliger. Mais il sait aussi que la technologie a progressé au point de réagir contre la pollution. Il faut orienter l'esprit prométhéen et non le juguler. À cet égard, peut-être n'est-il pas trop tard pour utiliser sagement ce colossal mais épuisable entrepôt d'énergie solaire concentrée (pétrole, charbon et gaz naturel) enfoui dans les profondeurs depuis des millions d'années. À la faveur du progrès de la science,

l'énergie non polluante que constitue la lumière solaire peut être domestiquée bien davantage qu'elle ne l'est actuellement. L'unique obstacle réel est le système «financiariste». Or, les exigences économiques doivent être réduites obligatoirement en fonction des lois biologiques.

Nos ancêtres croyaient au profond symbolisme des expressions antiques: «Sous l'œil de Dieu», «Notre Père qui êtes aux cieux». Ils célébraient les solstices d'été et d'hiver, et les équinoxes de printemps et d'automne, par de grandes fêtes dont l'élément central était le Soleil. Le sens de la fête s'inscrivait dans les rythmes saisonniers. Il est en effet nécessaire, pour la santé globale et intégrale des individus comme des peuples, que la tradition demeure vivante. Les saisons ont une signification particulière pour toutes les formes de vie, grâce aux diverses positions qu'occupe notre mère la Terre au cours de sa révolution annuelle autour du Soleil.

Tel un immense arc-en-ciel, le Soleil constitue non seulement une source de lumière, de beauté, de chaleur, de nourriture, d'énergie, de santé, de signification, de gaieté ou d'inquiétude, il représente la plupart des aspirations humaines. En une vision saisissante, Friedrich Nietzsche dit: «Moi, qui suis né sur la Terre, j'éprouve les maladies du Soleil comme un obscurcissement de moi-même et un déluge de ma propre âme.» Il ajoute: «Écris avec ton sang et tu verras que le sang est esprit.» «L'homme est exactement aussi grand que la flamme qui brûle en lui», clamait Bismarck. Goethe, parlant du Soleil invincible: «(...) de tous les symboles, le plus grandiose à jamais.» Le voyant descendre sous la mer: «(...) même en son déclin, il demeure lui-même.» Et l'historien Ernest Renan de conclure: «L'histoire du monde n'est que l'histoire du Soleil.» Plus précisément, du couple Soleil-Terre.

Élément Chimique	Univers	Terre	Croûte terrestre	Eau des océans	Corps humain
Hydrogène	92 714	120	2882	66 200	60 563
Carbone	8	99	55	1,4	10 680
Azote	15	0,3	7	-	2 440
Oxygène	50	48 880	60 425	33 100	25 670
Sodium	0,1	640	2 554	290	75
Magnésium	2,1	12 500	1 784	34	11
Silicium	2,3	14 000	20 475	-	-
Phosphore	-	140	79	-	130
Soufre	0,9	1 400	33	17	130
Chlore	-	45	11	340	33
Potassium	-	56	1 374	6	37
Calcium	0,1	460	1 878	6	230

Les teneurs sont exprimées en atomes pour 100 000. Les tirets indiquent une concentration inférieure à un atome par million. La Terre n'est guère représentative de l'univers. Par contre, le corps humain l'est par rapport à l'ensemble des êtres vivants. D'après la répartition du biochimiste Dickerson.

Notre amie la fièvre

La température normale moyenne du corps humain dans le monde, sans égard à la race, au sexe, au climat, à la nourriture ou à l'occupation, est de 37 degrés. Toutefois, il convient de faire remarquer que cette température est relative. D'abord, elle varie d'une partie du corps à une autre. Quand l'organisme repose, le cerveau et le foie sont les organes les plus chauds. Ce dernier a une température supérieure à 40 degrés, tandis que celle du poumon se situe autour de 35,5 degrés. Le rythme circadien, l'activité mentale et physique, différentes périodes de la vie comme la grossesse, la croissance, la menstruation, la ménopause, la maladie et d'autres conditions contribuent aux variations de la température du corps.

Les centres nerveux régulateurs de la température siègent dans le diencephale ou «cerveau reptilien».

Sous divers aspects, l'ennemi numéro un du nourrisson n'est pas le manque de nourriture, mais le froid. Quand on vieillit, le pôle chaud de notre organisme doit être respecté davantage car la vie cellulaire est moins intense, la régénération diminue de toute façon, le métabolisme ralentit, ce qui favorise le durcissement et le ramollissement du corps, la sclérose, l'arthritisme, le dessèchement des tissus, un encrassement progressif des organes, un foie en perte de chaleur, une déperdition de la beauté, les rides, en somme un vieillissement prématuré, si l'on n'y prend garde. À ce chapitre, l'exercice est plus important qu'un régime alimentaire. Les muscles produisent beaucoup de chaleur pendant le condi-

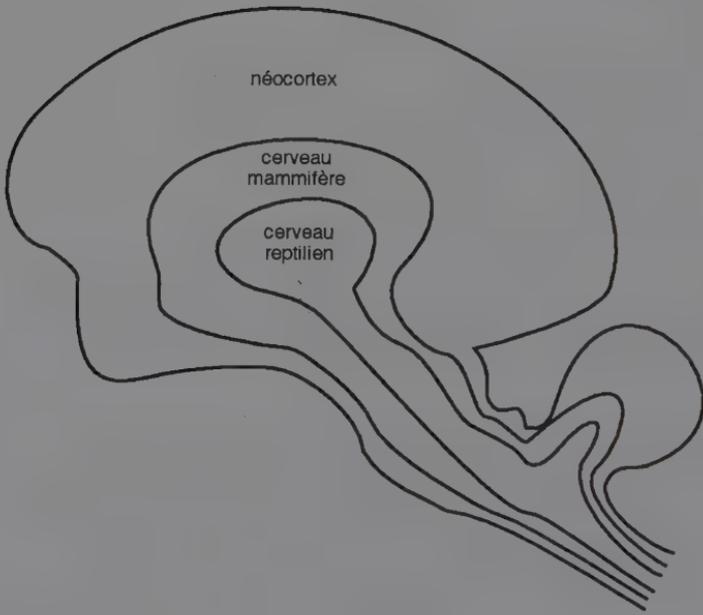
tionnement physique. De même, le fait d'être en forme mentalement et affectivement. Vieillir jeune est à ce prix.

La tendance à l'inflammation est présente en tout temps. Bien sûr, elle se manifeste davantage dans l'enfance. Quand celle-ci s'emballe, elle provoque la fièvre. Diverses causes peuvent la déclencher, entre autres: les infections, les intoxications, les médicaments, les accidents, le stress, un fonctionnement cérébral défectueux, des substances ou des processus étrangers à l'organisme qui se règle alors à une température plus élevée pour faire face à la situation. Il ne faut donc pas essayer de l'empêcher. Cependant, il arrive quelquefois que la fièvre soit intense au point qu'il faille la modérer. Dans les meilleures conditions, le processus inflammatoire doit suivre son cours. La réaction de défense, en plus des frissons, comporte une accélération des combustions, ce qui explique l'amaigrissement fréquent au cours des périodes fébriles.

Le malade qui refuse de rester au lit quand il est grippé et fiévreux est particulièrement susceptible de contracter une pneumonie. Il est toujours prudent de s'aliter dès que la fièvre apparaît. La plupart du temps, le repos et plusieurs verres d'eau citronnée suffisent pour ramener à «la normale» la température du corps. Souvent, quelques couvertures supplémentaires, la nuit, feront monter rapidement la chaleur à un niveau curatif et mettront fin au rhume grâce à une transpiration salutaire. Refuser de prendre ces simples précautions, c'est risquer des complications, et à plus forte raison si l'on a l'habitude des aspirines. L'isolement, les tisanes, les cataplasmes d'argile au bas-ventre, les compresses froides sur le front, l'abstinence de toute nourriture et une bonne ambiance ont aussi fait leurs preuves depuis longtemps.

Cette façon de faire est confirmée par la fièvre qui, provoquée dans un but thérapeutique, est utile dans le soin de certaines affections arthritiques, asthmatiques et nerveuses. On comprend dès lors l'emploi d'enveloppements chauds, de bains de vapeur pour les uns et de bains sauna pour les autres, de massages

associés à quelques mobilisations. On a constaté que mieux le corps réagit contre l'infection ou un dérèglement par la fièvre, plus la guérison est sûre et rapide.



Un air respirable ou non

L'hydrogène constitue la très grande partie des atomes de l'univers. Elle est la substance la plus apparentée à la chaleur. Pour sa part, l'oxygène est l'élément le plus abondant de l'écorce terrestre.

On a donné le nom de «biosphère» à cette zone de vie d'une épaisseur d'une vingtaine de kilomètres encerclant le globe. Elle est, par conséquent, bien mince. Et pourtant, 95 pour cent de toute vie terrestre se trouve dans une couche beaucoup moins épaisse puisqu'elle n'a qu'environ 3 kilomètres. À l'intérieur de cette enveloppe circulent l'air et l'eau utilisés maintes et maintes fois par les organismes vivants.

L'air frais est formé d'un mélange de gaz. L'azote constitue 78 pour cent de l'air et l'oxygène, 21 pour cent; le reste comprend de petites quantités d'argon, d'acide carbonique, d'hélium, etc. Des processus remarquables assurent la stabilité de ce mélange. Dans trois mille parties d'air, par exemple, il n'y a qu'une partie de gaz carbonique (sous le rapport du volume). Humains et animaux respirent l'air, utilisent l'oxygène et rejettent du gaz carbonique. Les plantes font le contraire. Elles absorbent le gaz carbonique et rejettent l'oxygène, maintenant ainsi l'équilibre gazeux de l'atmosphère.

La foudre qui traverse le ciel amorce une série de réactions qui permettent à l'azote de se combiner à l'oxygène pour former un composé qui, dissous par la pluie, est entraîné vers le sol. Les plantes absorbent cette substance nécessaire à leur croissance. Ces

plantes servent de nourriture aux animaux, ou bien elles meurent et se décomposent. L'action des bactéries sur les plantes en décomposition et les déchets animaux libèrent de l'azote dans l'atmosphère. Le cycle est alors complet.

Certains gaz libérés de façon naturelle peuvent être dangereux en quantités considérables, comme l'ozone sous l'influence de l'électricité, ce que l'on sent souvent après un orage. Le système d'auto-épuration de l'air les élimine toutefois, souvent en l'espace de quelques heures ou de quelques jours. La pluie et la neige en débarrassent l'atmosphère, ou bien la végétation les absorbe, ou encore ils descendent lentement vers le sol.

Sous le rapport du poids, l'eau que nous buvons se compose de 90 pour cent d'oxygène. Approximativement, les deux tiers de notre corps sont constitués d'oxygène, ce qui confère à l'organisme une grande sensibilité.

Ce sont les globules rouges du sang qui apportent aux cellules l'oxygène indispensable à leur existence. Sans le moindre effort conscient, nous sommes constamment occupés à les fabriquer dans la moelle de nos os. Ces globules essentiels contiennent une substance renfermant du fer que l'on appelle hémoglobine. Quand ils arrivent aux poumons, les globules rouges se déchargent du gaz carbonique et emportent une nouvelle provision d'oxygène.

Aujourd'hui, des millions d'habitants des grandes villes sont «sous-alimentés» en oxygène, surtout à cause de l'accroissement rapide du nombre d'automobiles. Selon une source d'information généralement admise, les véhicules de 10 agglomérations urbaines des États-Unis seulement envoient dans l'atmosphère environ 25 millions de tonnes d'oxyde de carbone par an. Ce gaz incolore, inodore et insipide est mortel. Si vous faisiez tourner le moteur de votre voiture dans un garage fermé, l'oxyde de carbone pénétrerait dans vos poumons et, de là, dans votre sang. Comme il rend l'hémoglobine incapable de fixer l'oxygène, vous mourriez d'asphyxie. La presse en a d'ailleurs rapporté quelques cas sem-

blables. L'oxyde de carbone constitue environ 50 pour cent de la pollution atmosphérique.

L'atmosphère renferme généralement un peu de soufre provenant de l'embrun des mers et des gaz volcaniques. Les savants étatsuniens estiment toutefois que les entreprises industrielles et les foyers domestiques envoient dans l'atmosphère quelque 73 millions de tonnes d'oxyde de soufre par an. Quand l'air est humide, ces oxydes se transforment en gouttelettes d'acide sulfurique qui rongent le métal, la pierre, le marbre, qui augmentent l'acidité des lacs et des cours d'eau, et qui font beaucoup de tort aux poumons. Il n'est donc pas étonnant que la bronchite, l'asthme et les autres affections des voies respiratoires augmentent rapidement. Aux États-Unis, l'emphysème est la cause de mortalité à l'accroissement le plus rapide. La Chine battra sans aucun doute tous ces affreux records d'ici peu. Sombre horizon planétaire...

En basse altitude, l'ozone est un polluant qui cause le smog. Par contre, toute altération de cette mince couche protectrice (ozone) que forme la haute atmosphère nous expose directement et indirectement aux radiations solaires dangereuses (mutagènes: entraînant des problèmes héréditaires; tératogènes: causant des malformations congénitales; cancérigènes: à l'origine de certains cancers). En outre, le protoxyde d'azote provenant de la combustion du charbon compte parmi les plus gros dommages. Avons-nous dépassé le point de non-retour?

L'antitabagisme national

D'origine amérindienne, l'usage de fumer a pris des proportions calamiteuses. Et cependant, en dépit des dénonciations des organismes de santé et des associations de lutte contre le cancer, des altérations génétiques, des affections cardiaques et pulmonaires, malgré les coûts sociaux et l'avalanche de preuves qui impliquent le tabagisme dans la mort de milliers de gens chaque année, la moitié de la population continue à ruiner directement sa santé tout en menaçant celle de l'autre moitié qui respire l'air qu'elle pollue. Par conséquent, des milliers de non-fumeurs décèdent chaque année des suites de cette pollution.

Les conséquences sont d'autant plus tragiques qu'il est prouvé qu'un nouveau-né dont la mère fume pèse en moyenne 200 grammes de moins que les autres. Il s'agit ici de cerveau, de cœur, de foie, de reins et de poumons atrophiés. De toute façon, la femme est plus vulnérable au tabac ainsi qu'à l'alcool que l'homme.

Avant d'aller plus loin, il y aurait lieu de tirer leçon de quelques événements de l'histoire. En 1604, Jacques 1^{er} d'Angleterre, dans sa *Réfutation du tabac*, s'exprimait ainsi: «Dégoutant à l'oeil, mauvais au cerveau, dangereux aux poumons... Que voilà une chose non seulement des plus vaines, mais aussi grand mépris pour les dons du Créateur, que la douceur du souffle de l'homme, un des bienfaits de Dieu, soit de volonté corrompue par cette puante fumée.» Rien n'y fit. En 1633, le sultan Mourad IV décréta la peine capitale pour tous ceux qui fumeraient à Constantinople.

Malgré la crainte de la peine de mort, l'usage du tabac continua à se répandre. En 1642, le pape Urbain VII lança une bulle condamnant cette plante. En dépit des arguments théologiques, l'habitude tabagique fit rage dans le clergé comme parmi les laïcs.

Il n'est pas de société qui, ayant adopté cette plante herbacée, n'ait fait ensuite des tentatives pour l'abandonner. Contrairement à ses deux premiers rapports sur «le tabac et la santé», le Collège royal des Médecins de Grande-Bretagne intitula son troisième rapport *Le tabac ou la santé*, et en donnait en 1971 la raison essentielle:

«L'usage du tabac répond à coup sûr à la définition de l'intoxication par la drogue: l'intoxication se produit lorsque des forces – psychologiques, biochimiques, sociales ou de conditionnement – entrent en jeu qui prédisposent à la poursuite de l'usage de cette drogue. La remarquable diffusion de l'usage du tabac dans le monde et la difficulté qu'éprouvent la plupart des fumeurs à s'en abstenir laissent à penser que le besoin créé a une base pharmacologique.»

Le docteur Robert Dupont, directeur de l'Institut américain contre la drogue, appelait le tabac «la drogue sans doute la plus dangereuse de notre civilisation», et il ajoutait: «Les gens qui s'adonnent à la cigarette connaissent le même problème que ceux qui s'adonnent à l'héroïne, en ce sens que tous les jours, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, ils ne parviennent pas à se dominer.»

S'inspirant des courants spiritualistes et naturalistes, les naturothérapeutes ont toujours combattu l'habitude de fumer. Lors du troisième Congrès international de médecine naturelle qui s'est tenu à Montréal, les 14, 15 et 16 septembre 1973, le chef de la délégation française, Jean Jurion, déclarait: «Vingt ans de naturothérapie nous ont conduits à une attitude intransigeante. Nous avons rencontré trop d'améliorations stoppées, trop de rechutes irréparables parce que le malade n'avait pas assez de souplesse, ni suffisamment de courage et de volonté pour cesser de fumer. Je

refuse désormais de soigner tout individu qui ne se soumet pas d'abord à une cure de désintoxication tabagique.»

C'est seulement en mai 1977 qu'un nouveau rôle médical a été proposé par Gilbert Blain, directeur du Département d'administration de la santé de l'Université de Montréal. Il se lit comme suit: «Un promoteur de la santé, c'est un médecin qui ne se contente pas de prescrire des sirops ou un quelconque antibiotique au bronchitique chronique, gros fumeur, mais qui le persuade de modifier ses habitudes de vie et qui, fort de son expérience avec plusieurs patients comme celui-là, apporte son concours à des campagnes contre le tabac...» (*Le médecin du Québec*, septembre 1977.)

De même, c'est seulement en janvier 1989 que l'Ordre des pharmaciens s'est engagé contre le tabagisme.

Comme les études faites sur le sujet démontrent qu'un grand nombre de fumeurs voudraient bien mettre fin à cette habitude, il ressort donc de ce qui précède que la «guerre à finir» contre le tabagisme doit inclure obligatoirement les facteurs suivants que nous signalons à nouveau, et que nous ne répéterons jamais trop:

- Une réforme individuelle dès le début. Ne jamais fumer à jeun. Les sujets qui cessent de fumer en viennent à s'endormir plus vite et à dormir plus longtemps. Par ailleurs, les quelques kilos que certains peuvent éviter en continuant de fumer n'ont pas l'importance qu'on leur accorde généralement. Il est plus nuisible pour la santé de fumer que d'être gras. «Ils se portent mieux ceux qui sont un peu gras», rappelait déjà Hippocrate.
- L'abolition totale de toute publicité sur le tabac dans le plus bref délai.
- L'interdiction de fumer dans tous les endroits publics, sans exception.
- Une dénonciation périodique des effets néfastes de la tabacomanie sur les plans héréditaire, psychosomatique, écologique, démographique et social.

- Un appui aux centres qui se spécialisent dans l'antitabagisme (il existe de nombreuses variétés de fumeurs et chacun a ses problèmes particuliers); dans les régions où de tels centres n'existent pas, en promouvoir la création.
- Enfin, un contrôle de l'habitude tabagique en l'incorporant à une loi efficace (c'est-à-dire non nominale) sur les drogues mortelles au même titre que le recours à celles-ci avait donné naissance au terme grec *pharmakia*, lequel signifie empoisonnement, et à «morticole» (lat. *mors*, mort; *colere*, cultiver) qui désigne celui qui l'utilise pour se créer une clientèle.

La fin du tabagisme doit absolument passer par là.

Lune après lune

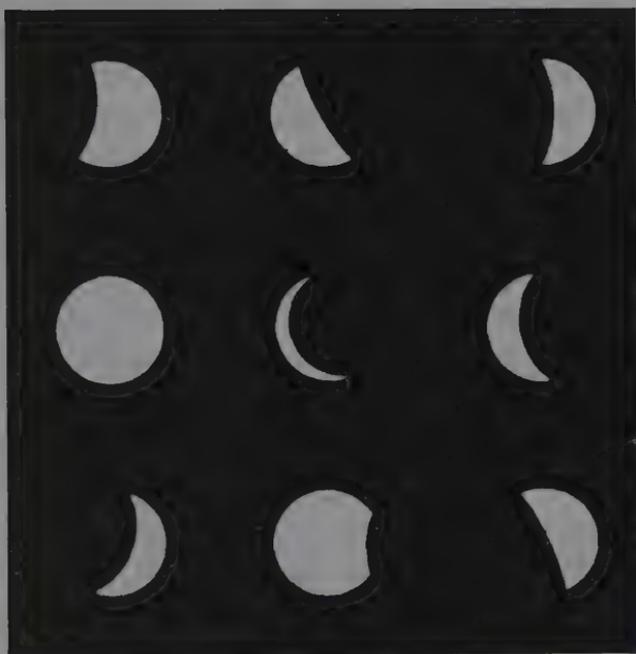
Il est évident que les influences lunaires sont tellement masquées par celles de notre Père le Soleil et notre Mère la Terre (la *Gaïa* des anciens Grecs ou ce que l'astronome Johannes Kepler (1571-1639) a reconnu: «le corps d'un être vivant») que les variations en provenance de la Lune ont été négligées. Pourtant, la plupart des organismes vivants (plantes primitives, animaux à sang froid, espèces nocturnes, etc.) appartiennent aux puissances de la nuit. La grande conséquence lunaire concerne toujours les différentes eaux qui s'élèvent et s'abaissent chaque jour à des intervalles de temps réguliers. Or, la Terre est la planète de l'eau: océan et fleuve, lac et rivière, sève et sang, humidité et glace, ruisseau et rigole, ovule et cellule.

Ainsi, aucune forme de vie, des plus simples aux plus compliquées, n'échappe à la marée lunaire. La nature femelle y est particulièrement sensible. À tout ce qui pousse hors terre et sous terre correspond une période lunaire plus avantageuse aux différents processus de fécondation, d'enracinement, de culture, de développement ou de récolte.

À l'origine, le mouvement des marées a joué sans aucun doute un rôle primordial dans cette conquête du sol par les mousses, héritières des algues. Comme leurs frères, les lichens, elles se contentent toujours de peu de lumière et sont très résistantes aux extrêmes de température.

Nous savons aujourd'hui que les marais salants fournissent la nourriture de base aux deux tiers des poissons de mer. Les

marées hautes entraînent au large de petits animaux, poissons, fucus et détritus. Un rappel du premier potage d'où sortira un jour notre corne d'abondance jusqu'au pillage actuel.



L'eau vivifiante

L'eau demeure le troisième facteur indispensable à la vie. Primordiale dans la constitution de tous les êtres vivants, l'eau constitue environ 70 pour cent de la surface terrestre. Pour sa part, le corps humain est formé de deux tiers et davantage d'eau. Plus des trois quarts de son cerveau et de ses muscles sont constitués de ce merveilleux liquide. Il est intéressant de noter que si nous recherchons la teneur en eau de l'être humain durant son ontogénèse, nous trouvons que le fœtus possède autour de 98 pour cent d'eau au commencement de la gestation (embryon), le nouveau-né n'en possède plus que 80 et le vieillard n'en conserve que quelque 55 pour cent. Le corps de l'homme contient 10 pour cent plus d'eau que celui de la femme.

Depuis ses origines, la vie se développe et se renouvelle grâce à la mer. La flore marine et particulièrement les diatomées qui font partie du plancton produisent jusqu'à 70 pour cent de l'oxygène de l'atmosphère terrestre. Une mer intérieure vit toujours en chacun de nous, ainsi que l'avait pressenti Paracelse. Ce n'est pas sans raison que l'on compare souvent le sang à la vie même des créatures. Il se compose d'eau dans une proportion de 80 pour cent. Les propriétés osmotiques, équilibrantes et électromagnétiques des humeurs dépendent d'abord de celles de l'eau.

Les vertus uniques de l'eau font qu'elle est le constituant fondamental de ce liquide sacré qu'a toujours représenté le sang. Par exemple, de tous les liquides, l'eau est celui qui dissout le plus grand nombre de substances. Elle a aussi la capacité de pouvoir

passer à travers les parois des cellules, apportant avec elle les éléments nécessaires à la vie. En outre, c'est en elle qu'ont lieu les réactions biochimiques à l'intérieur des cellules. Ce sont ces réactions qui « brûlent » (combustion sans flamme) la nourriture absorbée, produisant ainsi de la chaleur, un peu comme le moteur d'une automobile brûle du carburant.

Rappelons que la température normale moyenne du corps humain dans le monde est relativement de 37 degrés. Mais qu'est-ce qui maintient cette température? L'eau. Comme elle circule rapidement dans le sang, l'eau entraîne la chaleur excessive vers la peau pour qu'elle se dégage. Toutefois, malgré ce système remarquable, le corps ne se débarrasse généralement pas assez vite de la chaleur qu'il produit. C'est alors qu'entre en jeu une autre vertu de l'eau: l'évaporation.

Chaque jour, sans que nous nous en rendions compte, environ un litre d'eau s'évapore de notre corps à travers la peau et par la respiration. L'excès de chaleur est ainsi régulièrement éliminé. De plus, quand il fait très chaud ou après un effort physique, nos glandes sudoripares libèrent davantage d'eau, jusqu'à plusieurs litres dans une seule journée chez certains adultes. La transpiration élimine de cette façon beaucoup de chaleur ainsi que de sueur dont la composition se rapproche de l'urine.

Puisque l'eau est si fondamentale pour la vie, nous devons veiller à ce que notre corps en reçoive assez. Un adulte dans la force de l'âge et ayant suffisamment de réserves peut vivre deux et même trois mois sans manger, mais il ne peut rester plus d'une semaine sans boire. Nous avons soif dès qu'il manque quelques gouttes d'eau à notre organisme. Si l'on en perd un ou deux pour cent, on risque déjà d'être mal en point. Une perte de cinq pour cent provoque la contraction de la peau, le dessèchement de la bouche et de la langue ainsi que des hallucinations. Une perte de 15 à 20 pour cent cause généralement la mort.

Le corps élimine continuellement de l'eau. Au litre près qu'il perd quotidiennement au niveau de la peau et par la respiration, il

VITALITÉ DE L'EAU

LIQUIDE

Océans: plus de 1 300 millions de kilomètres cubes.

Eaux douces: environ 125 000 km³, dont seulement le centième (1 250 km³) pour les cours d'eau, le gros étant représenté par les lacs.

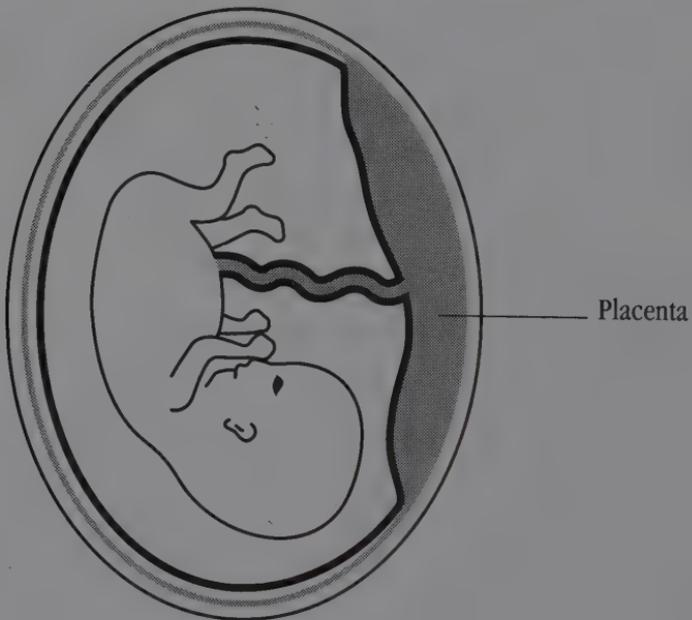
Eau du sol: (c'est-à-dire de la couche superficielle) 65 000 km³.

Eaux profondes: 8 millions de kilomètres cubes.

SOLIDE (glaciers, calotte polaire): plus de 32 millions de kilomètres cubes.

EAU À L'ÉTAT DE VAPEUR dans l'atmosphère: 12 700 km³.

EAU CONTENUE DANS LES ÊTRES VIVANTS: 400 km³.



La poche des eaux dont la rupture va conditionner l'accouchement.

faut ajouter un litre et demi ou davantage qui passe par les reins et les intestins. Les pertes dues à la transpiration et même aux larmes viennent s'ajouter aux deux ou trois litres qu'il faut remplacer chaque jour. Est-ce à dire qu'il faille boire tous les jours trois litres de liquide potable pour maintenir la quantité d'eau nécessaire? Peut-être, si l'on transpire abondamment. Les besoins quotidiens varient considérablement selon le métabolisme de chacun (les cellules, par exemple, fabriquent elles-mêmes plus ou moins d'eau en utilisant de l'oxygène), le mode alimentaire (la nourriture et spécialement les fruits et les légumes frais contiennent beaucoup d'eau) et le comportement (l'individu peu actif a moins besoin de liquide). S'il est vrai qu'une personne qui mange des aliments salés doit nécessairement boire davantage, il est faux de prétendre que nous devons toujours nous fier uniquement à notre soif. Dans certains cas, il faut se régler à boire quatre, six ou huit verres d'eau par jour.

Toutefois, nous savons tous aujourd'hui que l'approvisionnement en eau potable n'est pas une mince affaire. Une eau douce, même propre, ne peut être qualifiée de «pure», chimiquement parlant. Elle renferme toujours des gaz, des minéraux et un minimum d'impuretés. Les eaux souterraines que l'on puise à une source sont généralement propres à la consommation parce qu'elles sont filtrées et purifiées en passant à travers les différentes couches du sol, et notamment à travers les roches poreuses. Les eaux courantes de surface ont aussi une capacité d'auto-épuration. Au fur et à mesure qu'elle coule, l'eau désagrège les résidus solides qu'elle reçoit, puis elle les dissout au point qu'ils deviennent inoffensifs. Les particules les plus lourdes se déposent au fond. Le vent et les remous favorisent l'aération de l'eau courante, ce qui lui permet d'éliminer les gaz résiduels non désirés et d'absorber de l'oxygène.

L'oxygène est indispensable à la «digestion» des eaux courantes et stagnantes, car il peut oxyder ou «brûler» directement les déchets, afin de les neutraliser. Mais bien souvent, il rend aussi possible la vie d'innombrables bactéries qui décomposent les

déchets, afin de les rendre non puisibles. Ensuite, des micro-organismes détruisent les bactéries, ce qui purifie davantage l'eau. La lumière du soleil pénètre alors plus facilement dans l'eau et favorise la croissance d'algues vertes. Celles-ci détruisent à leur tour les éléments chimiques contaminés et produisent de l'oxygène. De minuscules créatures se nourrissent de ces algues, achevant ainsi le cycle de la « digestion ». C'est de cette façon que les eaux fraîches se régénèrent elles-mêmes au fil du temps.

Mais, comme pour tout organisme vivant, ce merveilleux système peut souffrir d'indigestion et d'intoxication. De trop fortes doses de déchets organiques font proliférer les algues et d'autres petites plantes aquatiques à tel point que la lumière n'arrive plus à pénétrer dans l'eau. Les algues se trouvant aux niveaux plus profonds meurent, et l'abondance de matières en décomposition absorbe ce qui reste d'oxygène. Les poissons deviennent malades et meurent à leur tour. Le lac ou la rivière finit par mourir aussi.

Pire encore, les eaux d'infiltration qui viennent des terres cultivées renferment des résidus d'engrais chimiques et de pesticides. De plus, les pluies acides et les eaux résiduaires industrielles qui sont déversées dans les sources d'eau fraîche étouffent celles-ci par de grosses quantités d'éléments chimiques de toutes sortes, trop lourdes pour la capacité naturelle d'auto-épuration de l'eau.

Cette pollution massive est telle que même les systèmes de traitement des eaux usées des villes ne peuvent en venir à bout. Divers constituants chimiques arrivent jusqu'au robinet des habitations. Des millions d'individus sont constamment malades à cause de l'eau qu'ils boivent. Comble de l'ironie, des citoyens ont même médicamenté leur eau de consommation au moyen du fluor. D'autres, par contre, plus sensibilisés au problème général de la pollution, se procurent de l'eau de source dont l'équilibre minéral la rend sanitaire. Au Canada, par exemple, ce sont les Québécois qui sont les plus grands consommateurs de cette eau potable.

La plupart des fleuves et des lacs finissent par déverser leurs eaux dans la mer. On serait peut-être tenté de croire qu'ici nous avons enfin une réserve d'eau bien trop vaste pour être sérieusement menacée. En réalité, cependant, les mers de notre planète sont en train de mourir. Le célèbre commandant Cousteau estime pour sa part que 40 pour cent de la vie des océans a déjà été détruite.

Environ 90 pour cent des poissons de mer vivent dans les eaux côtières. Or, ce sont justement ces eaux qui sont les plus polluées en raison des fleuves égouts (certains d'entre eux contiennent des résidus de mercure), des marées noires et du nettoyage en mer des cuves à mazout qui perdurent. Un grand nombre de ces produits ont besoin de plusieurs années pour perdre leur activité. De petits organismes marins les absorbent. Les grands poissons mangent les petits qui se sont nourris de ces toxiques. Finalement, les oiseaux mangent les poissons. Les déchets insolubles s'accumulent dans chaque maillon de la chaîne alimentaire. Il en résulte que de nombreuses espèces, particulièrement d'oiseaux, sont en voie de disparition. Voici quelque 40 ans que cette contamination perdure de l'Arctique à l'Antarctique.

Dans un monde où l'eau de pluie est devenue inquiétante, où la pollution atteint maintenant certaines nappes phréatiques et où un simple verre d'eau peut faire toute la différence entre ce qui mène à la maladie et ce qui conduit à la santé, nous savons que la vie saine ne tient plus qu'à un fil. Il devient urgent d'établir une nouvelle échelle de valeurs humaines et planétaires.

La spirale de la vie

Dans son ouvrage scientifique *La métamorphose des plantes* (1790), le plus célèbre des biophilosophes, Johann Wolfgang Goethe (1749-1832), écrit: «Il règne dans la végétation une tendance universelle à la spirale, combinée avec une tendance verticale, en vertu desquelles toute structure, toute formation végétale s'accomplit selon la loi de métamorphose.»

D'après le célèbre naturaliste et biologiste Charles Darwin (1809-1882), tous les végétaux ont, au moment de leur croissance, des mouvements en pas de vis que l'éminent chercheur nomme «circummutation».

On peut voir une belle projection de la spirale de la vie dans ce poème de Goethe:



HYMNE À LA NATURE

La Nature, nous sommes entourés d'elle
et par elle encerclés,
incapables d'en sortir,
incapables d'y entrer plus avant.
Bon gré mal gré, elle nous entraîne
dans le cercle de sa danse et s'y livre avec nous
jusqu'à ce que nous tombions épuisés de ses bras.
Elle crée sans fin de nouvelles formes;
celle-ci n'avait encore jamais été,
celle-là ne reviendra pas deux fois;
tout est neuf
et cependant toujours le même...

... C'est l'artiste unique: du plus simple
elle tire le plus contrasté,
la finition parfaite sans trace d'effort,
la plus grande précision
mais toujours flexible.
À chacune de ses œuvres sa personnalité,
À chacun de ses phénomènes sa conception particulière,
pourtant tout ne fait qu'un...

... En elle est une vie sans fin,
devenir, mouvement éternel;
cependant elle n'avance pas.
Éternellement, elle se métamorphose,
en elle aucun arrêt.
Son pas est mesuré, ses exceptions sont rares,
ses lois immuables...

... La vie est sa plus belle invention,
la mort, un artifice pour que la vie abonde.

Maintenant, l'image la plus adéquate de l'éternel retour, c'est dans le tracé symbolique de l'aigle et du serpent de Friedrich Nietzsche (1844-1900) qu'on la trouve: «Tout va, tout revient, la roue de l'existence tourne éternellement. Tout meurt, tout refleurit, le cycle de l'existence se poursuit éternellement. Tout se brise, tout est à nouveau assemblé; éternellement se bâtit la même maison de l'Être. Tout se sépare, tout se salue de nouveau; l'anneau de l'Être demeure éternellement fidèle à lui-même. À chaque instant commence l'existence; autour de chaque "ici" gravite la sphère "là-bas". Le centre est partout. Courbe est le sentier de l'éternité.»

Or la courbe la plus majestueuse est celle de la spirale. La tendance à la spirale que l'on observe chez les plantes résulte de l'influence des étoiles. Notre propre galaxie, la Voie lactée, forme une immense spirale. Le code génétique, signature personnelle de chaque individu sur la vie, est une échelle spiralée. On peut dire, sans se tromper, qu'à partir de l'être infiniment petit jusqu'à l'immensité de l'univers, l'organisation des mondes se développe en spirale. C'est la forme qui se prête le mieux à la croissance. Œuvre d'une force supraterrrestre apparentée à celle de la vie fécondante, la spirale nous permet d'entrevoir comment la genèse spécifique de chaque organisme vivant est déjà préfigurée. La nature humaine vit selon les rythmes de l'univers et suit les mêmes lois qui régissent les rythmes macrocosmiques.

Des taches solaires au magnétisme terrestre, des mouvements lunaires aux activités des marées, de la dérive des continents aux explosions volcaniques, du vent du nord à la sève ascendante, de la circulation sanguine à l'évolution du fœtus, tous ces phénomènes font dire au mouvement qu'il est aussi la vie, tel un arc-en-ciel avec ses longueurs d'ondes inégales. L'être humain est, en effet, placé dans une sorte de position centrale entre ce que veulent de lui les énergies du cosmos et les forces terrestres.

Aspir et expir correspondent aux vibrations cosmiques. Laissons ici la parole à Theodore Schwenk, hydrodynamicien: «Chez



l'homme, des lois cosmiques commandent au rythme de la respiration, à la pulsation du cœur et à la circulation du sang. Par les 18 respirations qu'il accomplit, en moyenne, à la minute – soit 25 920 par jour –, l'homme est relié au Soleil, dont le point équinoxial met 25 920 années pour parcourir le zodiaque. Par ailleurs, la respiration de l'homme est au battement de son cœur dans un rapport de 1 à 4, car 18 respirations se font dans le même temps que 72 battements du cœur. Cette relation numérique ne paraît pas être due au hasard: on la retrouve dans la nature, en dehors de l'homme. Les vitesses de propagation des vibrations sonores sont quatre fois plus grandes dans l'eau que dans l'air, et cette proportion est particulièrement exacte en ce qui concerne l'eau de mer, dont les propriétés ont été si souvent rapprochées de celles du sang humain. Il existe donc un chemin qui part des rythmes macrocosmiques, passe par la respiration aérienne de l'homme et aboutit aux pulsations de son sang, en sorte que l'être humain vit entièrement selon les rythmes de l'univers.» (*Le chaos sensible*)

L'élément vital qui joue le rôle de médiateur entre le cosmos et la terre est l'eau qui constitue la majeure partie de notre liquide corporel. Dans la minuscule goutte qui naît de l'union du germe mâle et du germe femelle, dans l'œuf fécondé, est déjà contenu tout entier le rythme de la vie nouvelle. L'iris lui-même se déploie comme une image étoilée d'une goutte d'eau. Lorsque l'eau entre en mouvement, qu'elle jaillisse ou qu'elle s'insinue, elle tend à reproduire la spirale. Quand la mer se retire, elle laisse sur le sable les empreintes ondulées de son mouvement.

De même la pulpe de nos doigts porte ces signes vivants, génétiques, spiralés, jamais uniformes, toujours différents, et les stries servent à nous identifier – car il n'y a pas deux empreintes digitales pareilles. La fréquence des trois grands types de formes (les arcs, les boucles et les tourbillons) varie encore selon le sexe et la race. Il y a plus d'arcs et moins de tourbillons chez les femmes que chez les hommes. Pour les hommes, la plus haute fréquence des tourbillons se rencontre chez les Jaunes. Les Noirs diffèrent par un plus grand nombre d'arcs, tandis que les Blancs



*Projection d'une goutte d'eau pure
(photo: Institut für Strömungswissenschaften,
Herrischried, Allemagne).*

ont un pourcentage en boucles plus élevé que celui des deux autres races¹.

Les empreintes de notre individualité se retrouvent aussi dans le dessin général de l'oreille externe laquelle est formée de plusieurs courbes. On sait que les sillons, les saillies et les fossettes du pavillon nous aident à déterminer de quelle direction vient le son que nous entendons et même la distance approximative de la

¹ Pour d'autres observations, voir l'ouvrage *Massage et sexualité, biologie des comportements raciaux*, du même auteur, aux Éditions Quebecor.

source de ce son. L'énergie qui a créé l'oreille externe aboutit à ce qui constitue son chef-d'œuvre, la formation du limaçon, qui seul possède la fonction auditive. Il contient un grand nombre de fils très fins, tendus comme des cordes de harpe et rangés à la manière d'un escalier en spirale. Chaque fibre est en quelque sorte accordée pour correspondre à une fréquence particulière, à une hauteur bien déterminée, à des vibrations aériennes.

C'est toujours grâce au sens vivant de la courbe que l'organe visuel n'est pas seulement, comme nous l'apprend la science matérialiste, un appareil photographique d'un genre supérieur. La pupille de l'œil, par exemple, ne se dilate pas et ne se contracte pas uniquement selon le niveau de l'intensité lumineuse. Elle est aussi en corrélation directe avec nos motivations profondes. Nous découvrons que l'œil recèle quelque chose des secrets les plus intimes de la nature humaine et qu'on peut, d'après les signes qui se produisent sur lui, être informé sur l'état psychosomatique de chaque individu. «L'œil est le miroir de l'âme», dit un vieil adage. Mystérieuse correspondance, en effet, entre le corps et l'esprit qui fut perçue de tout temps.

Entre le blanc de l'œil et le noir de la pupille se situe un muscle, l'iris coloré. Cette tripartition présente des aspects momentanés et permanents. Évidemment, on ne peut pas tout voir dans l'organe pair de la vue. Toutefois, comme dans l'examen de la peau, des mains, des ongles, voire de l'écriture, celui des yeux permet de connaître des données sur le tempérament et la condition de la santé. De même que les modifications de la muqueuse et la couleur de la langue sont significatives, ces symptômes ne sont pas suffisants pour établir un bilan complet. L'état de la langue et celui de l'œil peuvent être l'indice de certains désordres dans l'organisme et ils incitent le naturothérapeute à faire un examen majeur qui mènera à une large diagnose (à distinguer du diagnostic médical).

L'être humain, image du macrocosme, est en quelque sorte commandé par la lemniscate, forme harmonieuse par excellence,

double 0 ou chiffre 8. On en trouve un bel exemple dans la tripartition humaine. Situé entre le pôle neurosensoriel et celui du moto-génito-digestif, l'organisme rythmique (circulation-respiration) unit ces deux tendances, les fait entrer l'une dans l'autre pour que la forme reste vivante. De la pénétration de ces deux forces naît la lemniscate, dans laquelle apparaît l'équilibre vertical de l'être humain.

En juillet 1937, l'hygiéniste et eugéniste Pierre Delore s'exprimait ainsi: «L'évolution des conceptions et des connaissances humaines à travers les siècles n'est ni cyclique ni rectiligne: elle n'est pas plus figurée par un cercle fermé que par une ligne droite; elle s'exprime par une *spirale*. La science ne revient pas au point où elle fut jadis; elle revient *au-dessus* de ce point par une évolution en spirale qui est la ligne même du progrès. La science retrouve des notions traditionnelles, empiriques; mais au lieu de les accepter comme les âges précédents, elle les contrôle et les discute; elle leur applique ses méthodes propres: analyse, expérimentation, rationalisme. Elle fait ainsi la part du vrai et du faux. Elle intègre une partie, elle rejette l'autre. La science prend possession et cette possession est consciente. Cette *prise de conscience du vrai*, c'est là sa raison même. Dans cette œuvre, la science ne peut aller que pas à pas et prudemment.» (Conférence: *La médecine moderne devant la tradition hippocratique*, Paris.)

Près d'un demi-siècle plus tard, les sociobiologistes Charles Lumsden et Edward Wilson, réunis dans le but de constituer une nouvelle science de la nature humaine, nous en donnent la clef: «Une spirale qui se développe dans le temps. Telle est la forme exacte de la trajectoire de l'évolution de l'homme. Toutefois, quelque importants que soient les détails de cette trajectoire, nous pouvons pour l'instant en différer l'examen. Ce sont les processus sous-jacents de la coévolution gènes-culture, et non pas les événements isolés de l'histoire de l'espèce, qui ont créé l'esprit humain. C'est en remontant la filière complète de la coévolution des gènes et de la culture qu'on peut arriver à comprendre les spécificités uniques de l'évolution humaine.» (*Le feu de Prométhée*, Mazarine, 1983.)

L'exercice bien compris

Quelques mois avant d'accoucher, la maman sent bouger en elle l'enfant qu'elle porte, comme s'il avait hâte de pouvoir utiliser ses bras et ses jambes.

De la vibration lumineuse est issu le mouvement, et qui peut le maîtriser peut aussi acquérir une volonté libre. Nous pouvons déjà observer l'ardeur avec laquelle le nourrisson tète le sein de sa mère. Tout son corps, des lèvres aux orteils, du rythme respiratoire au mouvement musculaire, participe à cette activité.

Quelle joie pour lui et pour ses parents quand, quelques années plus tard, il courra, sautera et gesticulera dans un parc, peut-être en compagnie d'un chien avec lequel il rivalisera de souplesse et d'agilité. Plus grand, il élargira le champ de ses déplacements, d'abord par des randonnées, seul ou avec des camarades, dans la forêt ou la campagne environnante. Un jour, si le désir lui prend de voir les choses de haut, ou simplement pris de curiosité pour ce qui se cache de l'autre côté, ses muscles se durciront sous l'effort demandé par l'ascension de collines ou de montagnes. À un âge plus avancé, il pourra peut-être faire sienne la parole de Nietzsche: «Beaucoup de mètres au-dessus de la mer, beaucoup plus au-dessus de l'humain.»

Devant le progrès du confort, il faut rappeler aux populations la nécessité de faire régulièrement de l'exercice d'une façon ou d'une autre. Monter les escaliers, par exemple, au lieu de prendre l'ascenseur, marcher plutôt que d'utiliser sa voiture ou les trans-

ports publics. Certains mouvements de gymnastique peuvent aussi être salutaires.

Pour garder foie et reins, cœur et poumons en bon état, un exercice suffisant – surtout si l'on est sédentaire – est essentiel. Il échappe à beaucoup de personnes, décidées à réviser leur mode d'alimentation, qu'un organisme qui n'a pas sa ration quotidienne de mouvements n'est pas en mesure de profiter pleinement d'une nourriture, fût-elle la meilleure et la plus saine du monde.

La pratique de la bicyclette est un exercice qui aide à maintenir une bonne circulation du sang jusqu'aux extrémités de l'organisme. Les muscles des jambes que l'on fait travailler en pédalant sont très importants. Quand ils se contractent, ils exercent une pression sur les veines et pompent le sang jusqu'au cœur.

La natation offre de nombreux avantages. C'est un sport agréable qui entretient la santé tant physique que mentale. Par ses différents mouvements coordonnés, le nageur fait travailler pratiquement tous ses muscles. Il développe leur tonicité. La natation favorise la bonne circulation du sang et a un effet heureux sur les nerfs, le cœur, les reins, les intestins, la peau et les autres organes.

On peut évidemment se livrer à d'autres activités physiques : tennis, judo, golf, escalade, escrime, se déplacer sur l'eau en embarcations à rames, à voiles, ou en canoë, glisser sur glace en patins ou sur la neige en skis, et que sais-je encore. Le sport bien compris constitue une école de noblesse morale autant que d'énergie et d'endurance physiques.

Cependant, il faut agir judicieusement, être prudent, éviter les exercices trop violents au début, attendre que le système circulatoire ait été entraîné et augmenter progressivement les exercices en se méfiant de la tendance à vouloir en faire trop en une fois.

Par ailleurs, au cours de l'exercice, les muscles produisent de l'acide lactique, qui donne la sensation de fatigue. C'est pour cette raison que l'on aime se faire masser après des exercices violents ;

cela permet une meilleure évacuation des déchets. C'est bien connu des athlètes. Quoique le massage et l'exercice physique aient quelque chose de commun, chacun a son utilité propre, et l'un ne remplace pas l'autre. Les deux sont salutaires pour la circulation, mais le massage ne peut pas fortifier les muscles comme le fait l'exercice physique.

Que se passe-t-il donc quand on met l'accent sur la «vie facile» en éliminant tout effort physique? Les artères qui apportent le sang aux muscles sont tapissées de dépôts graisseux qui les rétrécissent dangereusement. Certains petits vaisseaux sanguins s'atrophient. Les muscles reçoivent moins de sang et, par conséquent, moins d'oxygène. L'élimination des déchets du corps est entravée. Supposons que survienne alors une dure journée de travail, un accident évité de justesse, une course pour attraper l'autobus ou un malheur quelconque, le système circulatoire n'est pas à même d'apporter au cœur suffisamment d'oxygène et c'est la crise cardiaque. Personne n'ignore que l'hiver fait des victimes parmi les pelleurs de neige. Le cœur et le système circulatoire n'ont pas pu répondre à une demande d'activité accrue.

Une bonne condition physique est indispensable. Non seulement elle nous permet de résister victorieusement au stress, à la tension, mais elle augmente notre efficacité. Une personne en forme se sent mieux, a bonne mine et plus d'énergie, un moral plus fort, jouit d'un sommeil plus reposant, d'une meilleure digestion et profite davantage de la vie.

Tout cela traduit bien cette précision de notre prédécesseur Alexis Carrel: «La loi de l'effort est plus importante que celle de la constance des liquides organiques.»

Pour terminer, je vous décris trois de mes exercices maison préférés. Il est important de s'habituer dès le début à ne pas suspendre sa respiration. À chacun d'apprendre à connaître ses réactions à une bonne pratique quotidienne.

Façon céphalique



Debout, face à un mur, ou à un arbre si cela vous enchante, une main prenant appui à hauteur d'épaules, levez l'autre main en cherchant à atteindre la plus grande hauteur possible. À répéter de quatre à six fois de chaque côté. Ces gestes sont très anciens et remontent à l'époque où nos lointains parents se servaient admirablement de leurs bras pour grimper, cueillir, chasser.

Façon rythmique



Bon mouvement de correction générale. Debout, pieds réunis, portez une jambe en demi-fente avant, tout en rejetant les bras en arrière, à demi soulevés, mais en supination (paumes au-dessus), en avançant la poitrine et relevant la tête, la jambe arrière restant bien allongée. Marquez une pause de trois secondes dans cette position, puis recommencez de l'autre jambe. Exécutez cinq fois sans hâte, ainsi que pour les autres exercices.

Façon moto-génito-digestive



Voici une version humaine d'un mode de locomotion de quadrupède. Pour le très jeune enfant, c'est une forme passionnante. Retrouvons-la. En position de ramper à quatre pattes, soulevez un bras et une jambe du même côté et allongez-les dans le prolongement du tronc, forçant l'extension en roulant un peu sur le côté d'appui. À refaire de quatre à six fois dans les deux sens.

L'empire du travail

D'après la Bible, le travail résulterait du péché originel et de la condamnation esclavagiste qui s'exprime ainsi: «Maudit soit le sol à cause de toi ! À force de peines, tu en tireras ta nourriture tous les jours de ta vie.» (Gn 3.) Dans la Nature (nature + culture + interaction), loin de résulter d'une déchéance, le travail renferme une valeur en lui-même. Toute activité qui vaut pour soi comme pour les autres fait partie du travail. Tout en étant un instrument essentiel à la créativité, il sert à la réalisation personnelle, à la génération et à la préservation de la richesse communautaire. Le travail est d'autant plus légitime et valable qu'il se réalise en accord avec tous les autres facteurs vitaux et sanitaires.

La tendance naturelle est de travailler pour gagner de l'argent ou de recevoir des gains, pour soi et sa famille. C'est un désir honorable et le dénominateur commun de la plupart des individus. Par ailleurs, il existe dans tous les secteurs de l'activité des gens qui travaillent pour la joie que procure le travail lui-même et pour le plaisir de créer. Ces deux catégories de travailleurs concourent au bien général de la société. Tout stimulant qui encourage intelligemment ces tendances naturelles est à conseiller. Mais il va de soi que, dans certains cas, des limites s'imposent.

Or, de même que le capitalisme dans sa forme primaire est à condamner, de même le syndicalisme outrancier qui constitue une menace pour l'économie d'un peuple et l'étatisme qui annihile tant l'esprit d'initiative que la responsabilité individuelle, sont à rejeter et à remplacer. La collectivité saine et intelligente des

travailleurs l'a fort bien compris qui se détourne de plus en plus d'eux. Un mouvement se dessine vers un groupement des grands partenaires sociaux : syndicat, patronat et État, pour la création d'emplois valorisants et la répartition équitable des biens matériels, à l'encontre du monde de la « gratuité *business* ».

Mais pour qui connaît tant soit peu la nature humaine, il est clair que, même si chacun avait l'abondance dans le boire et le manger, une assurance-protection maximale contre la maladie et la vieillesse, une maison, un chalet à la campagne, un ordinateur, deux télévisions couleurs, plusieurs voitures et la possibilité de prendre de longues vacances annuelles au bord de la mer, les désirs humains ne seraient pas pour autant satisfaits. C'est donc dire qu'autre chose de plus important incite les individus à vivre une vie digne d'être vécue.

L'être humain a besoin d'éprouver le sentiment qu'il accomplit une tâche raisonnable et qu'il poursuit un but supérieur. Il faut créer une sphère où l'individu puisse sentir qu'il y exerce une influence personnelle. Nous devons supprimer l'anonymat qui paralyse tant la vie moderne. Cela signifie qu'il ne faut pas cesser d'exhorter tous les êtres à se dépasser toujours pour le mieux-être de soi et de tous, ce qui ne peut se réaliser sans difficultés. Mais il n'est pas de bonheur plus grand – répétons-le – ni plus vrai que l'épanouissement de sa personnalité et le fait que chacun occupe la place qui lui convient ou lui revient. Voilà le vrai sens du travail, celui de mobiliser ainsi la vie pour une création perpétuellement recommencée dans un secteur ou dans un autre. Rien n'est acquis une fois pour toutes.

L'indispensable et irremplaçable sommeil

Le besoin de sommeil est universel. Impossible de trouver un animal dont l'activité ne s'arrête pas au moins une fois par jour. Les homards cessent de remuer, les palourdes respirent moins vigoureusement, certains poissons se couchent sur le côté, les oiseaux se taisent et dorment, les papillons, diurnes ou nocturnes, replient leurs ailes, etc.

L'être humain ne fait pas exception à la règle. Les habitants de toutes les régions du globe dorment plusieurs heures sur vingt-quatre. Ce n'est pas là une habitude acquise au cours des millénaires, car le sommeil fait partie des éléments mêmes dont la vie est faite. Il est cependant moins vital que la chaleur, l'air, l'eau et le mouvement, mais il l'est plus que l'alimentation.

Le sommeil n'est pas commandé par la fatigue ni l'épuisement physique. Même si l'on s'abstient de tout travail physique et mental ardu, à la fin de la journée, dans des conditions normales, on aura néanmoins envie de dormir. Évidemment, l'organisme très fatigué a un plus grand besoin de sommeil, mais ce n'est pas uniquement l'épuisement qui rend celui-ci nécessaire.

Sa fonction la plus importante consiste à fournir aux dimensions suprasensibles de l'être l'occasion de se détacher des dimensions sensibles. La nature humaine est composée de deux complexes. Au niveau inférieur: un corps physique que connaissent l'anatomie et la physiologie, et un corps éthérique qui englobe

l'ensemble des énergies formatrices du visible, là où résident les forces de croissance et de guérison. Au niveau supérieur: un moi individuel exclusif à chaque personne et un corps psychique ou astral (pour le meilleur comme pour le pire). Par conséquent, le temps passé à dormir nous fait retourner, d'une part, à l'esprit de Morphée et, d'autre part, au monde de l'inconscient qui remonte aux racines de l'humanité. Un sommeil normal (c'est-à-dire sans somnifère) est un grand réparateur, pour l'âme, l'esprit et le corps.

Un autre aspect à ne pas négliger: la régénération cérébrale. Les neurones ne se remplacent pas exactement comme les autres cellules de l'organisme. C'est là une des raisons pour lesquelles le cerveau a un besoin plus impérieux de sommeil que les autres organes. Le fait de dormir arrête les impressions qui, à l'état de veille, sont transmises au cerveau par les divers sens. Le sommeil met les principales cellules de l'encéphale au repos, plus précisément au ralenti, tonifiant de la sorte le système nerveux. Ce ralentissement permet aussi à tous nos organes de se détendre. C'est ainsi que l'usure des cellules de l'organisme, imputable à l'activité de la journée, est maintenue à un minimum, tandis que le processus de régénération s'amorce. Le travail de drainage effectué par l'intermédiaire du sang se poursuit efficacement et l'équilibre des substances biochimiques se rétablit pour le mieux. Le sommeil est indispensable à notre santé physique et mentale. Ce repos constitue l'une des variantes de l'opacité de la vie terrestre où la phase de l'obscurité est impérative à toute croissance.

Pour que le sommeil soit vraiment réparateur, il faut y consacrer un certain nombre d'heures tous les jours et non pas deux ou trois fois par semaine. De cinq à sept heures suffiront aux uns, tandis qu'à d'autres, comme les enfants, de dix à douze heures seront nécessaires. En général, huit heures de sommeil sont suffisantes pour la plupart des gens. Il va de soi que les facteurs de santé qui président au sommeil naturel doivent se retrouver dans notre échelle des valeurs:

- Chaleur** Réchauffer, si nécessaire, les extrémités froides, chasser les idées noires et oublier les problèmes, faire une lecture reposante, voir à se sentir bien.
- Air** Dormir la fenêtre ouverte, éviter de fumer, etc.
- Eau** Se référer aux vertus de l'eau chaude ou tiède: bains, infusions calmantes, etc.
- Mouvement** Marcher (mouvement actif) ou se faire masser (mouvement passif) constitue un excellent moyen d'aborder le sommeil.
- Repos** S'allonger sur un bon matelas provoque la sérénité de l'esprit et une détente de tout le corps. Voir à décontracter les muscles du visage d'abord (la mâchoire notamment), exécuter plusieurs respirations profondes, puis, progressivement, relaxer tous les membres et la musculature des pieds à la tête.
- Alimentation** Éviter la suralimentation. Le plus souvent, s'abstenir de toute nourriture avant d'aller au lit, sauf, si nécessaire, un verre de lait chaud, un yogourt, etc. Pas d'excitants: café, thé, cola.

L'expérience a démontré que les heures qui précèdent minuit sont les plus salutaires. Il arrive que la qualité du sommeil de personnes âgées soit moins bonne. Néanmoins, si l'on peut récupérer au moyen d'une sieste, il n'y a pas lieu de s'inquiéter quand on s'éveille plusieurs fois au cours de la nuit. Puisque les besoins et les habitudes concernant le sommeil varient d'une personne à une autre, le temps nécessaire pour être complètement éveillé le matin varie aussi. Bien entendu, il existe des lève-tôt et des lève-tard, naturellement.

Quel que soit l'âge ou le sexe, on ne doit pas s'attendre à ce que la profondeur du sommeil soit uniforme au cours de la nuit. Le dormeur passe par des cycles, le plus souvent de quatre à six par nuit. Chaque cycle consiste, en général, en trois stades: d'abord le sommeil léger, puis le sommeil profond et, enfin, ce

que l'on peut appeler le «sommeil paradoxal». C'est pendant ce troisième stade que se produisent les rêves, y compris les cauchemars, et que certains dormeurs parlent ou tombent dans le somnambulisme. Tous les humains rêvent. Les hommes moins que les femmes, les enfants plus que les adultes. Quant à se souvenir des rêves, cela varie considérablement selon les uns et les autres, depuis le rappel fugitif jusqu'à la claire vision. Les rêves font partie intégrante de la triade humaine et sont fortement influencés par l'ensemble des facteurs vitaux, et vice versa.

Voilà un bref tour d'horizon de ce qu'il faut savoir sur l'indispensable et irremplaçable sommeil.

Le jeûne restaurateur

L'expérience acquise du jeûne (abstinence sympathique et complète d'aliments) depuis mes premières pratiques en 1954, mon stage chez le docteur Shelton en 1956, mon jeûne de 38 jours en 1963 pour la cause nationale (le premier du genre qui eut des imitateurs pas toujours honorables) et plus de 900 observations cliniques me permettent d'affirmer que le jeûne est plus qu'un facteur de santé. Il constitue l'un des nombreux éléments dont la vie est faite et qu'il ne faut pas tenter d'éviter, car nous ne pouvons le faire qu'aux dépens de notre évolution.

La nature entière, la terre, les plantes, les animaux, les humains jeûnent périodiquement depuis les premiers âges. Les Églises, tout en s'inspirant de la religion naturelle, dégradèrent le jeûne en lui incorporant des idées de pénitence et en le réduisant au minimum (carême). La cure de printemps est autrement plus agréable et efficace.

Je me souviens d'une conversation que j'avais eue voici une trentaine d'années avec l'abbé Martucci, directeur d'un centre biblique, qui disait – exégètes à l'appui – que les jeûnes de Jésus et de Moïse étaient des miracles. Une telle déclaration, comme bien d'autres d'ailleurs, s'inscrivait au compte de l'ignorance. Or, s'il convient de le faire, nous pouvons jeûner à tout âge et, réserves faites pour certains jours (généralement les deux premiers et ceux des crises de désintoxication déclenchées), cela n'est pas difficile.

Les enfants peuvent jeûner plus longtemps que les personnes âgées. Dans les deux cas, il s'agit le plus souvent de jeûnes de courte durée. On retiendra cependant que, dans des conditions extrêmes de privation qui ne sont pas celles du jeûne mais de cataclysme, de très jeunes enfants ont pu survivre six jours sans eau ni aliment.

Le temps de l'abstinence complète de nourriture varie selon les capacités psychophysiologiques et les conditions écologiques de chacun. Certains se trouveront bien de jeûner 3 ou 7 jours, tandis que d'autres jeûneront de 30 à 60 jours sans, bien sûr, atteindre un début d'inanition (manque dangereux de nourriture) et l'état squelettique. D'aucuns n'obtiendront pas tous les résultats escomptés dans un premier jeûne.

Des succès remarquables ont été obtenus dans des cas de constipation, de rhumatismes, de troubles digestifs, de foies malades, de gripes, de prostatites, d'arrêts de menstruation, de ménopauses difficiles, d'allergies, d'asthmes, d'insomnies, de maux de tête, de lithiases biliaire et rénale, de sinusites, d'eczémas et de dermatoses diverses, ainsi que lorsqu'il s'agit de combattre l'obésité, l'alcoolisme, le tabagisme, sans oublier les séquelles de blessures et divers états dépressifs.

Contre-indications

Le jeûne n'a jamais fait mourir personne. Bien au contraire, il a fait revivre un grand nombre de malades. Mais il existe des cas où, pour ainsi dire, le jeûne perd son nom :

1. Chez ceux qui n'ont aucune préparation psychologique, écologique et désintoxicante.
2. Dans la peur de jeûner, la schizophrénie réelle (jeûne court exceptionnellement) et le déséquilibre neurosensoriel de certains malades nerveux ou mentaux.
3. Lorsque les organes cardinaux (foie, intestin, reins, cœur, poumons) sont très affectés (néphrite chronique, trouble cardiaque grave, tuberculose très avancée, cirrhose en phase terminale, etc.).

4. Chez les carencés, les hypoglycémiques réels et les diabétiques qui prennent de l'insuline régulièrement.
5. Les usagers de la pilule (c'est-à-dire contre une contraception saine et diversifiée).
6. Ceux qui ont subi une chirurgie majeure comme l'ablation de la thyroïde ou sa dénaturation.
7. Dans les cas de faiblesse et d'ulcération avancées.
8. Quand il y a tare, dégénérescence et maigreur avancées.
9. Chez ceux qui sont devenus tributaires d'hormones, de médicaments et de drogues (légalés ou non) au point de rendre tout pronostic défavorable.
10. Un long jeûne (plus d'une semaine) ne convient pas quand il est fait sans surveillance et dans un établissement non approprié. (De toute façon, il faut voir un naturothérapeute qualifié dans cette discipline.)
11. Le jeûne complet n'est pas recommandable en période de lactation (sauf exception rare) et dans toute condition qui exige plutôt une diététique naturelle ou encore d'autres moyens qui composent l'arsenal de la naturothérapie.
12. Le jeûne ne peut remplacer une spécialité pharmaceutique ou une intervention chirurgicale quand elles sont exceptionnellement mais indéniablement requises.

Écologie du jeûne

Le jeûne n'est pas une grève de la faim. Il s'agit de placer l'individu dans les meilleures conditions de vie propres à favoriser au maximum son rétablissement. Les facteurs suivants qui président au jeûne sont énoncés dans leur ordre d'importance.

Chaleur

Il est essentiel pour le jeûneur de se retrouver dans une ambiance chaleureuse. Nous éviterons avec un soin particulier toute idée sombre.

Les sensations peu agréables que nous pouvons ressentir sont normales. Voyons la fièvre, par exemple. Les Anciens croyaient que c'était le moyen employé par la nature pour purger l'organisme d'un trop-plein de feu intérieur. Cette conception s'accorde avec le fait que la fièvre, génératrice d'inflammations, fait partie des mécanismes par lesquels le Moi – noyau spirituel de notre personnalité – se défend contre les substances incompatibles avec le sang. L'organisme se règle à une température plus élevée pour combattre l'empoisonnement et favoriser la guérison. Il ne faut donc pas chercher à couper la fièvre avec des cachets d'aspirine. La tranquillité, l'eau chaude citronnée, les compresses froides sur le front et la bouillotte chaude aux pieds ont fait leurs preuves depuis longtemps.

Contrairement aux «sheltonistes» de stricte observance, je ne recommande aucun bain de soleil au cours d'un jeûne complet. Il épuise plus qu'il n'aide. Par temps froid, le chauffage des pièces doit tenir compte de toutes les conditions propices au jeûne.

Air

L'haleine du jeûneur entraîne rapidement de mauvaises odeurs. Il faut veiller à aérer régulièrement les lieux du jeûne tout en évitant les courants d'air. Éviter tout ce qui peut vicier l'air.

Certaines personnes trouveront dans le bain d'air (nudité complète) de courte durée un autre moyen de restauration.

Le tabac étant interdit, plusieurs profiteront de cette cure de désintoxication tabagique.

À la reprise alimentaire et lorsque le temps s'y prête, une excellente pratique consiste en de petites promenades en forêt, sinon dans un petit bois ou un parc riche en arbres. Les deux heures qui précèdent le coucher du soleil sont particulièrement profitables pour nous oxygéner.

Eau

L'eau est plus que jamais indispensable durant le jeûne.

De préférence une eau de source non gazeuse et que l'équilibre minéral rend sanitaire. J'insiste pour que nous en buvions au minimum trois grands verres par jour, même si nous n'avons pas soif. Eau chaude, froide ou tiède et, dans plusieurs cas, aromatisée d'une cuillerée à soupe de jus de fruits frais (orange, pomme, pamplemousse), ou encore teintée au jus de légumes (carotte, betterave). Arômes interdits: thé, café, cola, chocolat. En cas de crise (vomissements, crise nerveuse, maux persistants, etc.), le bouillon chaud de légumes (carotte, oignon, céleri) est utile.

Une eau peu minéralisée à laquelle on ajoute une petite quantité de miel naturel et de jus de citron peut s'avérer salulaire au cours du métabolisme des graisses par le foie (acétone). Le lait est contre-indiqué.

Nous nous contenterons d'une douche quotidienne légèrement chaude sans plus insister. Les lotions totales ou partielles conviennent aux personnes alitées. Hydrothérapie (bains, lavement intestinal, irrigation de côlon) exceptionnellement ou lorsqu'elle est indéniablement requise.

Mouvement

Il est très important de dépenser le moins d'énergie nerveuse possible, afin de permettre au pouvoir guérisseur qui réside en chacun de nous de s'accomplir au maximum.

Néanmoins, une activité, même considérablement réduite, est nécessaire. Les bienfaits de légers mouvements actifs (les frictions que nous faisons nous-mêmes) et passifs (celles que nous recevons d'une autre personne) sont nombreux. En plus d'activer la circulation sanguine, ces mouvements déclenchent une action sédatrice des nerfs. Ils contribuent au bien-être en augmentant le métabolisme et en donnant un meilleur tonus aux muscles, aux nerfs et à la peau. Le massage partiel ou complet peut donc être indiqué. D'autant mieux qu'il peut apaiser bien des malaises ressentis au cours du jeûne. Il va de soi que les frictions énergiques comme l'exige, par exemple, la cellulite, seront faites

par le naturothérapeute. Une attention plus particulière encore sera accordée aux obèses concernant divers aspects du mouvement.

S'il y a lieu, nous pourrions remédier au mauvais goût de la bouche en nettoyant sa langue avec une brosse à dents. Chose certaine, il faut mastiquer à vide (même avec des prothèses dentaires) au moins 10 minutes chaque jour.

Repos

Il faut garder le lit la plupart du temps. Le repos mental est aussi de rigueur. Ce n'est pas le moment d'écouter de la musique rock ni de regarder la télévision. Peu ou pas de lecture.

Sur le plan sexuel, la plus grande modération s'impose. À noter que le jeûne favorise la guérison de l'impuissance et de la stérilité.

La suggestion, l'hypnose, la méditation, le magnétisme, la musicothérapie (la belle et noble musique), la chromothérapie, les techniques de relaxation et toute méthode tenant largement compte du principe psychosomatique peuvent être utilisées.

Étant donné l'immense repos (neurosensoriel, rythmique et moto-digestif) qui résulte du jeûne intégral, l'énergie ainsi économisée est tout entière dirigée vers l'effort de rétablissement. Il arrive même que des personnes ne parviennent pas à dormir plus de deux à trois heures par nuit.

Alimentation

Nous venons de voir que l'abstinence complète de nourriture n'est pas tout. Aussi, l'aspirant jeûneur doit-il commencer par une cure de désintoxication à l'aide d'un puissant dépuratif (plantes dites toniques, diurétiques, cholagogues, laxatives, sudorifiques et antiseptiques).

Qui jeûne dîne. Ces paroles s'appliquent on ne peut mieux au phénomène de l'autolyse. Nous appelons ainsi l'autodigestion du corps qui puise dans ses propres substances. Les premières à être digérées sont la masse grasseuse (sous la peau, autour du cœur,

des reins et des intestins), les excroissances nuisibles, puis les autres tissus. Le système nerveux reste intact.

Il convient de jeûner partiellement ou totalement (selon le cas, la tolérance et la compréhension du sujet) quand nous sommes fatigués, soucieux, suralimentés, intoxiqués ou malades. Aux premiers symptômes d'un rhume, le fait de sauter le repas du soir, par exemple, de prendre une dose massive de vitamines C naturelles et de s'aliter pendant 12 heures constitue une mesure salutaire.

De temps à autre, une bonne règle de l'hygiène alimentaire consiste à sortir de table en ayant encore faim. Notons en passant – ce qui peut paraître paradoxal – qu'il est rare d'avoir vraiment faim au cours d'un long jeûne.

Je connais quelques gros mangeurs qui arrivent à prévenir des dérangements en ne prenant qu'un verre de jus de fruits le matin. Il est vrai que la suppression du petit-déjeuner ne convient pas à tout le monde. Mais elle fait partie des solutions. De même, le fait de remplacer un ou deux repas quotidiens par un complément nutritif.

L'excès d'un repas hebdomadaire (ou de fête) peut être compensé par un demi-jeûne le lendemain. Une diète d'élimination comme l'abstention momentanée de la viande peut avoir d'heureux effets. Nous pouvons encore faire des diètes de fruits en ne mangeant rien d'autre que des raisins, des pommes, des poires, des bananes mûres, etc. Une consultation chez un naturothérapeute sera très utile. Chacun doit apprendre à connaître ses réactions.

L'aliment de cessation du jeûne complet doit être le végétal : fruits et légumes frais en jus ou entiers, selon la tolérance de chacun. La reprise alimentaire doit être lente et progressive. C'est l'occasion de réapprendre à bien mastiquer et insaliver. Bon déjeuner !

Que conclure? Le jeûne est un grand restaurateur. Il faut cependant en connaître les limites. Nous comprendrons qu'il est impossible en quelques pages de donner des directives très précises, car plusieurs facteurs entrent en jeu: âge, sexe, constitution, tempérament, motivation, climat, saison, état de santé, etc., d'où la sagesse d'obtenir d'un naturothérapeute compétent des directives personnelles. Toutefois, l'essentiel et l'utile ayant été dits, plusieurs pourront déjà en bénéficier.

L'allaitement naturel

Les organismes vivants connaissent un état normal de dépendance écologique. Il existe une relation très étroite entre la qualité de leur développement et la présence (ou l'absence) d'un environnement spécifique auquel ils sont adaptés. Privés en partie ou en totalité de ce milieu naturel auquel les espèces doivent leurs modalités d'insertion dans la chaîne de l'évolution, ils dépérissent.

Si l'on s'en tient au mammifère, vertébré que caractérise la présence de poils et de glandes mammaires chez les femelles, l'aliment normal (c'est-à-dire conforme à la loi naturelle) du nouveau-né est le lait maternel. Chez la femme qui possède cet avantage évolutif, il s'agit non seulement de la meilleure transition pour son petit, entre la vie foetale et le monde extérieur, mais aussi pour elle-même après sa grossesse.

Pour des raisons de commodités, d'une médecine au masculin, d'un aspect négatif du modernisme et de tendances ultrascientifiques qui faussent tout soin de santé, l'allaitement maternel a été découragé par l'allopathie, et la société commerciale en a fait son profit. Or, on ne répétera jamais assez l'importance fondamentale de la nourriture du bébé sur son développement futur, tant physique que psychique et social.

Le lait de la mère est exactement ce qui convient au nourrisson. Cette vérité pourtant élémentaire a été voilée par la mode du biberon. Le lait maternel est facilement assimilé et presque complètement utilisé par l'enfant. La protéine du lait de vache, par

contre, forme des grumeaux difficiles à digérer. C'est pourquoi on le dilue, mais cela ne lui confère aucune des qualités de l'allaitement au sein.

Les acides gras du lait maternel sont, bien entendu, différents de ceux du lait de vache. Ils sont d'abord requis pour le développement du cerveau. De plus, le lait maternel contient beaucoup moins de sels minéraux. Par exemple, il renferme de quatre à cinq fois moins de sodium. Il n'est pas douteux qu'un régime riche en gras animal et en macroéléments au début de la vie prépare déjà, entre autres influences, le terrain à l'hypertension et au durcissement des artères.

Tous les praticiens et toutes les praticiennes de la méthode naturelle en alimentation savent que le taux de mortalité des enfants nourris au sein est remarquablement plus bas que chez ceux qui sont nourris autrement. Toutes les observations sur le rapport entre l'infection et le mode alimentaire montrent que le nouveau-né nourri au biberon est plus sujet à la maladie. Le lait maternel fournit une protection contre les affections de l'appareil respiratoire et les dérangements intestinaux. Le colostrum, ce liquide jaunâtre sécrété durant les premiers jours après l'accouchement, est précieux à cet égard. Il contient de l'albumine, des anticorps, des vitamines A et E, des sels minéraux ainsi que des vertus laxatives qui aident l'intestin du bébé à éliminer le méconium (mélange de bile, de mucus et de débris épithéliaux).

En l'alimentant à même son corps («le lait maternel, premier instrument d'éducation», disait Rudolf Steiner), la mère continue les liens psychophysiologiques qui s'étaient établis avec l'enfant en formation. Nous savons aussi que les premières suctions du nourrisson déclenchent l'involution du muscle utérin. L'allaitement a l'avantage de réduire les risques d'hémorragies après l'accouchement. À long terme, un autre bienfait s'ajoute: celui d'une protection additionnelle contre le cancer du sein. En somme, il s'agit d'une mobilisation générale des fonctions auto-

défensives de deux microcosmes, qui assurent au mieux leur continuité.

Ainsi, aura-t-on compris toute la valeur initiale que recèle l'expression ancienne: «se traiter aux petits soins».

À nos propres observations et pratiques depuis deux générations se sont ajoutés les découvertes de la physiologie ainsi que les avancements et redécouvertes de l'éthologie ou naturalisme moderne, que nous définissons aussi par biologie du comportement animal (mammifère notamment) et humain (primate très évolué). Ils ont confirmé de façon éclatante le mode de vie des fervents de la Nature (nature, culture et interaction) concernant, entre autres, l'allaitement et le massage. Ce phénomène a donc fait l'objet d'études scientifiques récentes (Desmond Morris, Niko Tinbergen). Il était pourtant connu depuis des millénaires, mais nous savons aussi que le corps a souvent subi des interdits de toutes sortes (religieux, médicaux, juridiques, etc.). Enfin, ce qui apparaît comme fondamental sur le plan phylogénétique se retrouve aussi sur les plans physiologique, psychologique et culturel.

L'importance des toutes premières heures et expériences concrètes de la vie est à ce point capitale qu'il faut insister là-dessus. À la sécurité utérine succède, pour le nouveau-né, le stress normal et éprouvant de la naissance. L'étreinte confortable se transforme tel un mécanisme compresseur. Il incombe alors à la maman de recréer de son mieux l'enveloppement chaud de la matrice perdue. Or, pour le bébé comme pour la mère, la meilleure transition rassurante est l'allaitement. Le fait d'allaiter constitue avant tout une nourriture affective qui renforce la pulsion instinctive.

Une nutrition saine

La plus grande partie de la chaleur produite par l'organisme provient de l'oxydation des aliments que nous ingérons. Nous prenons conscience de l'intégralité de notre être grâce au sang qui fournit cette chaleur à tout notre corps. Mais si nous avons trop chaud, les minuscules capillaires situés près de la peau se dilatent, ce qui permet au sang de venir se rafraîchir à la surface. Par contre, par temps froid, le sang demeure plus profondément dans le corps pour lui conserver sa chaleur. Le sang contribue ainsi à la régulation thermique; simultanément et dans les meilleures conditions, il apporte aux cellules les éléments nutritifs provenant de la digestion.

Pour maintenir la chaleur de notre organisme, assurer ses fonctions internes (respiration, circulation, digestion, assimilation, élimination, transmutation, voire guérison), compenser la perte d'énergie due aux activités extérieures et assurer ce que l'on appelle le métabolisme basal (minimum vital de dépenses énergétiques à jeun et au repos), nous avons besoin de calories. On appelle ainsi les mesures qui permettent de déterminer la puissance de chaleur fournie par les aliments. Encore faut-il que, dans ce domaine comme dans tous les autres, la question de la qualité soit posée.

Il y a de bonnes calories, nutritionnelles, et de mauvaises calories, vides. Concernant la première catégorie, il suffit de faire un choix judicieux parmi les quatre groupes fondamentaux suivants: viande, volaille, poisson et œuf, fruits et légumes frais, légumineuses, pain et céréales à grains entiers, lait et produits

laitiers. Les principales sources de calories vides sont aussi, hélas ! les trois piliers de l'industrie alimentaire moderne : le sucre, l'alcool et les graisses. Les vitamines, enzymes et sels minéraux indispensables à la vie en sont absents et, de plus, elles sont dépourvues des fibres qui jouent un rôle important dans l'élimination des détritux et le bon fonctionnement intestinal.

Chaque jour, selon que nous sommes sédentaires ou travailleurs de force, nous « brûlons » entre 2000 et 6000 calories. (Cette dernière mesure s'applique aussi nécessairement pour l'habitant des régions arctiques.) Néanmoins, ce qui importe, c'est que chacun apprenne à bien connaître ses réactions à telle ou telle qualité et quantité d'aliments et en tire les conclusions qui s'imposent.

La bonne nourriture est un symbole d'amour. Sa valeur psychologique est plus importante que sa valeur physiologique. Dans l'allaitement, rappelons que c'est la chaleur affective qui compte tout d'abord, tant pour la mère que pour l'enfant. Dans les problèmes d'impuissance et de frigidité, c'est la vision complète de la relation existant entre la sexualité et la fonction nutritive qui nous permet de les résoudre. Il ne faut jamais perdre le point de vue de la globalité de l'être.

Bien manger est une chose, mais assimiler l'énergie alimentaire est une tout autre chose. Le bon fonctionnement du pouvoir digestif est plus important que la nourriture ingérée. La valeur de la nourriture n'apparaît pleinement que dans ses rapports avec l'ordre des facteurs de santé : **Chaleur** (état d'esprit convenable, faim + appétit + interaction, voir à ne pas prendre froid, etc.); **Air** (respiration ample et harmonieuse, bonne adaptation aux extrêmes de température, air d'été et d'hiver spécialement, etc.); **Eau** (salivation suffisante, ingestion de plusieurs grands verres d'eau tous les jours, etc.); **Mouvement** (mastication complète, éducation physique, etc.); **Repos** (sécurité, sommeil adéquat, etc.); **Alimentation** (produits des méthodes d'agriculture biologique et d'élevage organique, etc.). C'est en tout cela que consiste la véritable nutrition.

La dénaturation des aliments

Voici 60 ans, Alexis Carrel, après avoir déclaré que l'homme est fait littéralement de la poussière du sol, écrivait dans *L'Homme, cet inconnu*: «L'organisme ne reçoit plus des aliments les plus communs les mêmes substances nutritives qu'autrefois. À cause de leur production en masse et des techniques de commercialisation, le blé, les œufs, le lait, les fruits, etc., tout en conservant leur apparence familière, se sont modifiés. Les engrais chimiques, en augmentant l'abondance des récoltes et en appauvrissant le sol de certains éléments qu'ils ne remplacent pas, ont altéré la constitution des graines de céréales. On a obligé les poules, par une alimentation artificielle, à la production en masse d'œufs. La qualité de ces œufs n'est-elle pas différente ?»

Si Carrel avait à décrire la situation actuelle, il serait horrifié. Nous sommes rendus à la limite de l'empoisonnement général. Une seule poignée de terre peut renfermer des dizaines de millions de bactéries et de micro-organismes (dont le rôle vital consiste à fixer l'azote) sans lesquels la vie ne serait pas possible. Cependant, une grave menace plane sur ces organismes microscopiques. Il a été démontré maintes fois que les insecticides font du tort aux bactéries du sol. De plus, les engrais chimiques et les pulvérisations empoisonnées ont pour effet d'enlever aux légumes, aux grains et aux fruits les matières minérales, les enzymes et les vitamines qui entretiennent la vie.

Depuis longtemps, les fabricants de nourriture pour animaux ont la mauvaise habitude d'ajouter des antibiotiques aux aliments.

Les poulets, les veaux et les porcs se développent plus rapidement quand on leur donne des antibiotiques et certaines hormones. Cette méthode a aussi permis d'élever des milliers de poulets dans un espace relativement réduit et d'engraisser du bétail dans des enclos surpeuplés. Tous ces animaux sont tués avant qu'ils meurent d'intoxication. Les carences et d'autres problèmes plus compliqués ne peuvent faire autrement qu'apparaître quand les humains sont amenés à consommer une nourriture avariée ou tirée de viande malsaine.

Le pain doit être préparé à partir du grain entier. Quand on lui enlève ses couches protectrices et son germe, il y a un manque de vitamines et de sels minéraux. De plus, quand la farine est blanchie, «chimifiée» et qu'on y ajoute des vitamines synthétiques, il ne s'agit plus de vrai pain. Malheureusement, c'est très souvent le cas de nos jours. La description du triste sort de l'innocent grain de blé appartient plutôt aux annales de la criminologie qu'à un traité sur la nutrition.

Aujourd'hui, plus de dix mille produits chimiques sont ajoutés aux aliments. Beaucoup de ces substances sont synthétiques, c'est-à-dire fabriquées en laboratoire. Elles sont l'œuvre de l'ingéniosité chimique, de la technologie et de la publicité marchande. Pour ainsi dire, chaque bouchée que Tout-le-Monde absorbe a été falsifiée au moyen des agents suivants: caféine, colorants, agents de blanchiment et de conservation, émulsifiants, antioxydants, assaisonnements, pesticides, acidifiants, alcalinisants, déodorisants, substances pour humidifier et pour déshydrater, gaz, charges et diluants, épaississants, désinfectants, produits de défoliation, fongicides, neutralisants, édulcorants, antiagglutinants, agents antimousses, de salaison, d'hydrolyse, d'hydrogénation et de maturation, arômes industriels et bien d'autres encore.

Les produits chimiques ajoutés aux aliments défraient sporadiquement la chronique des journaux depuis la publicité faite autour des cyclamates en 1970. Ces substances étaient parmi les quelque 600 additifs «reconnus généralement comme inoffen-

sifs» par le Contrôle alimentaire et pharmaceutique des États-Unis.

Il s'agissait d'édulcorants synthétiques destinés à remplacer le sucre pour des raisons d'ordre diététique. On les utilisait notamment dans les boissons non alcooliques, la crème glacée, les mayonnaises commerciales, les desserts, les gélatines, les confitures, les gelées et les cornichons sucrés. Ils entraient dans la composition de presque tous les aliments de régime et dans les vitamines parfumées pour enfants.

Cependant, des expériences ont démontré que les cyclamates provoquent des cancers chez les rats et les souris, et donnent lieu à la naissance de poussins difformes. Les États-Unis ont enfin interdit les boissons contenant des cyclamates. Toutefois, les aliments de régime et les médicaments renfermant ces substances peuvent encore être vendus sans ordonnance médicale à condition que l'étiquette porte les indications appropriées. Une pratique courante consiste aussi à présenter un produit dangereux qui a mauvaise presse sous un autre nom. «Le corps humain ne peut faire de différence entre un produit de synthèse et un produit naturel», prétend toujours de façon désinvolte la multinationale pharmaceutique Hoffman-La Roche.

On essaie de faire croire aux populations que les additifs contenus dans les aliments ne sont pas nuisibles, étant donné que les quantités absorbées par jour sont généralement minimales. Or, la certitude est acquise qu'ils ont à la longue des effets pernicieux, sinon directement pour leur santé, du moins pour les écosystèmes dans lesquels elles vivent et dont elles tirent une partie essentielle de leur subsistance. Au bout d'une année, l'homme «moyen» a absorbé deux kilos de produits chimiques. De plus, il faut y ajouter d'autres sources de ces substances toxiques.

L'habitude de mettre de plus en plus d'agents de synthèse dans les aliments fait partie du problème de la pollution générale. Après 40 années de lutte bioculturelle, notre combat s'annonce toujours aussi exigeant, voire intransigeant.

Au Canada, l'empoisonnement au mercure a sévi cruellement chez les consommateurs de poisson. Au Japon, la situation est d'autant plus grave que la population a été invitée à manger moins de poisson, alors que c'est la base même de son alimentation en protéines. Les déchets dans l'air ont rendu malade le bétail de la Floride et abîmé les vergers du Texas et de la Californie. Certaines personnes paient cette pollution de leur vie. Les affections des voies respiratoires comme l'asthme, la bronchite, le cancer du poumon et l'emphysème augmentent à un rythme alarmant. Chaque année qui passe voit des faits de ce genre relevés ici et là sur la planète.

Que peuvent faire alors ceux qui veulent éviter l'ingestion de tant de poisons et, de ce fait, réduire au minimum les risques de maladie et d'intoxication ? Dans la mesure du possible, ils doivent prendre les moyens suivants :

1. Lire l'étiquette de tous les aliments emballés et choisir ceux qui contiennent le moins d'additifs ou pas du tout. Acheter le moins possible de conserves. Mieux : apprendre à les confectonner soi-même. Éviter tous les aliments irradiés.
2. Utiliser des boissons naturelles comme l'eau de source, l'eau d'érable, le lait cru et le jus de légumes et de fruits frais plutôt que les limonades, les boissons gazeuses courantes et les préparations alcoolisées dites «apéritives» ou «digestives».
3. Au lieu d'employer des préparations toutes faites pour gâteaux, poudings, crêpes, etc., acheter et préparer soi-même les ingrédients. Cela demande un peu plus de temps, mais les mets sont plus sains. Les plats populaires de type *T.V. dinner* sont à bannir. Utiliser le sel avec prudence.
4. Se procurer du pain exempt de préservatifs ou le fabriquer soi-même. Il existe des marchés d'aliments naturels qui offrent le bon pain d'autrefois ainsi qu'un grand nombre de suggestions, produits et accessoires pour faire de la bonne cuisine.

5. Nettoyer les fruits et les légumes frais. Quand on a un jardin, mieux vaut les cultiver soi-même et apprendre à le faire sans l'aide d'engrais chimiques. À noter qu'il existe des insecticides naturels.
6. Acheter de la viande maigre et fraîche, et la cuire soi-même plutôt que manger de la charcuterie et des viandes qui ont subi un traitement industriel. Se rappeler que tous les pesticides tendent à s'accumuler dans les tissus graisseux des animaux. Par ailleurs, attention aux fruits et aux légumes qui ne sont pas de saison. Les huiles d'assaisonnement seront nobles (c'est-à-dire contenant peu de gras saturés).
7. Supprimer thé, café, chocolat, bonbons, sirops, margarines, confiseries et assaisonnements de commerce.
8. Adhérer à un mouvement pour la protection des consommateurs ou lire quelques bons livres sur la saine nutrition. Mieux : s'inscrire à des cours sur l'alimentation et les produits naturels dans le cadre de la Naturothérapie générale. En somme, jouer un rôle social fécond qui permettra un jour une renaissance naturiste planétaire.

**Deuxième
partie**

Entre la peau et les os

Après la nidation, trois feuillettes embryonnaires commencent à se différencier. Ce sont les tissus à partir desquels tous les systèmes et appareils organiques vont se développer. Chez le vertébré humain, l'organogenèse est un magnifique exemple du langage entre cellules variées qui échangent des informations nécessaires à l'édification d'un tout fonctionnel tripartite.

Quand les os commencent à s'édifier, ils sont pleins. Ce n'est que dans une phase ultérieure que se développeront des centres creux contenant la moelle rouge productrice des diverses cellules sanguines (essentiellement: hématies, plaquettes, leucocytes ou globules blancs). Comme deux frontières vigilantes, l'os de même que la peau se renouvellent constamment.

Entre la peau et les os, nous savons tous que le sang n'a pas qu'un rôle physiologique. Rappelons qu'il est en rapport étroit avec les émotions qui s'impriment immédiatement sur lui: sous le coup de ces émotions, on rougit, on pâlit. «La rougeur est la plus curieuse et la plus humaine des émotions», a dit Charles Darwin. La rougeur est un exemple du principe psychosomatique. Autrement dit, l'esprit (le «psyché») et le corps (le «soma») forment un tout et ce qui affecte l'un affecte l'autre. Un certain état de trouble agit sur le système nerveux orthosympathique. Celui-ci stimule les nerfs vasodilatateurs, qui font se dilater les capillaires périphériques. Il en résulte un plus grand afflux de sang au visage et au cou, donc une rougeur de la peau. Que d'expressions familières disent assez le lien essentiel qui existe entre le sang et la

conscience: «Je me suis fait du mauvais sang» ou «Une pinte de bon sang» ou encore «Bon sang ne peut mentir», et combien d'autres. Dans les relations intimes, l'activité sexuelle, par exemple, il s'ensuit qu'elle ne peut faire autrement que de déclencher toutes sortes de réactions, notamment le rougissement, plus fréquent chez la femme.

L'évolution des feuillets embryonnaires	
GASTRULA	ORGANOGENÈSE
Ectoderme	<p>SANG</p> <p>Épiderme (partie superficielle de la peau)</p> <p>Dérivés cutanés</p> <p>Cristallins, vésicules olfactives et optiques</p> <p>Oreille (interne et externe)</p> <p>Ganglions nerveux</p> <p>Cerveau</p> <p>Moelle épinière</p> <p>Rétine</p>
Mésoderme	<p>SANG</p> <p>Corde dorsale (perd en partie de sa substance, s'intègre à la colonne vertébrale: disques vertébraux)</p> <p>Vertèbres, squelette, cartilage et autres tissus conjonctifs</p> <p>Muscles striés (volontaires, associés au squelette)</p> <p>Derme (partie profonde de la peau)</p> <p>Appareils urinaire et génital</p> <p>Muscles lisses (involontaires)</p> <p>Cœur</p>
Endoderme	<p>SANG</p> <p>Fentes branchiales, poumons</p> <p>Appareils digestif et glandes annexes (foie, pancréas) et génital</p>

Le processus préférentiel

Prenons, comme premier exemple, les quatre principaux types sanguins: A, B, O et AB. À l'aide d'une seule goutte de sang, on peut déterminer en quelques minutes le groupe auquel un individu appartient. Il importe surtout de le connaître dans une situation d'urgence nécessitant une transfusion. Car donner du sang A, B ou AB à un sujet du groupe O peut avoir des conséquences cruelles. Remarquons cependant que la même chose peut survenir dans le cas d'enfants qui naissent de parents dont la consanguinité est excessive. Or, le groupe sanguin se vérifie déjà dès l'embryon. Il persistera inchangé, l'existence entière, quelles que soient les conditions de vie. Le type sanguin se transmet selon les lois fondamentales de l'hérédité. Autrement dit, ce sont les gènes qui déterminent et savent faire les différences.

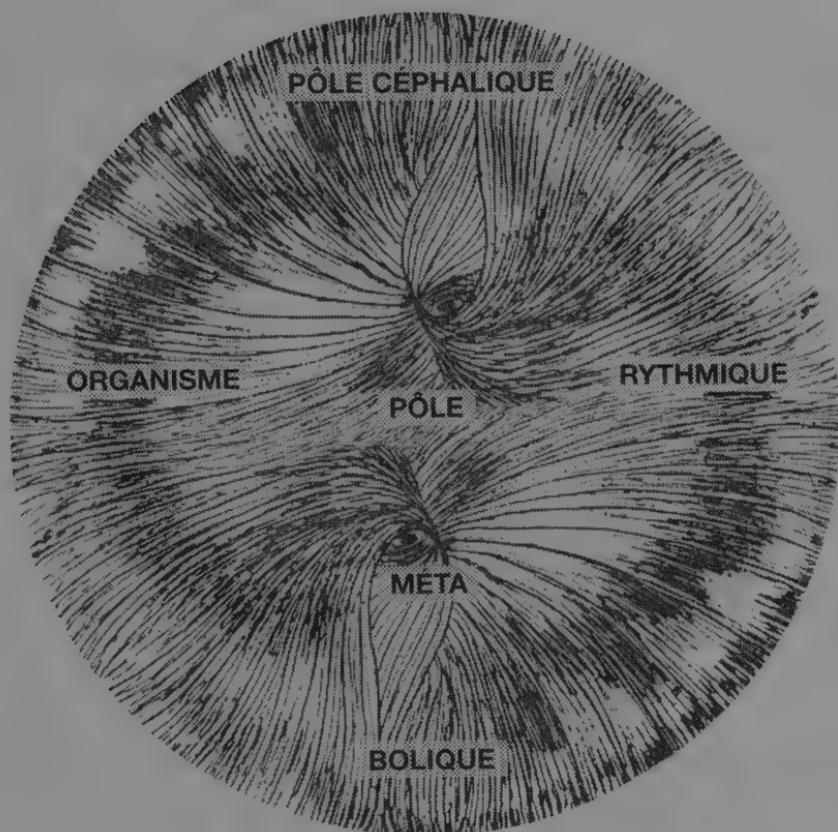
Malgré le fait que plusieurs progrès aient été réalisés récemment en rapport avec les sous-groupes sanguins et les systèmes de classification A, B, O, Rhésus et autres, nous savons tous aujourd'hui que les appellations «receveur universel» et «donneur universel» sont trompeuses, voire dangereuses. Le sang d'une personne est aussi distinctif que ses empreintes digitales. Comme il n'y a pas deux types de sang exactement pareils, on ne peut toujours sans dommages – apparents ou non – recevoir le sang d'une autre personne, quel que soit le soin avec lequel on choisit le sang étranger. Les risques d'incompatibilité créent de graves problèmes. Voilà pourquoi certains biochimistes s'efforcent de mettre au point de nouvelles techniques qui affirment une tendance croissante vers une chirurgie sans transfusion.

Deuxième exemple: la rate est un organe remarquable et un réservoir sécuritaire au même titre que la vésicule biliaire. Aussi réduit que soit son volume en temps normal, la rate peut se dilater de façon à contenir un litre de sang. Lorsque nous nous livrons à un exercice physique violent, elle peut se contracter jusqu'à un quart de son volume régulier afin d'envoyer un supplément de sang vers les muscles. De même, lors d'une hémorragie, la rate compense immédiatement la perte sanguine dans la mesure du possible en déversant presque tout son propre sang dans les vaisseaux sanguins, un sang d'ailleurs exceptionnellement riche en oxygène. Le système nerveux sympathique réagit aussi en réduisant le calibre des vaisseaux sanguins afin que la pression reste la même malgré une quantité réduite de sang, lequel se maintient toujours à une température d'environ 37 degrés.

Un autre facteur de sécurité dans le système central des valeurs du corps est le traitement préférentiel que reçoivent le cœur et le cerveau. Quand il faut plus de sang que ne peut en fournir la rate, les vaisseaux sanguins irriguant les muscles et la peau se contractent, mais non pas ceux qui alimentent le cœur et le cerveau. Ces organes ont besoin d'un volume normal de sang, sinon il en résulterait d'irréparables dommages.

Le troisième exemple porte sur le métabolisme basal durant l'état de jeûne complet. Les besoins énergétiques et thermiques de l'organisme doivent être satisfaits par les nutriments qui se trouvent uniquement dans les tissus. Le problème majeur consiste à maintenir un taux normal de glucose dans le sang. Ce maintien est particulièrement vital pour le système nerveux, car le glucose est le seul nutriment qu'il puisse utiliser. Or, la principale source de glucose dans le sang a pour nom le glycogène produit par le foie. Notre organe cardinal demeure toutefois le grand alchimiste concernant toutes les autres sources de glucose. Entre autres, les protéines des muscles, transformées par le foie, peuvent contribuer au maintien du taux de sucre sanguin lorsque les réserves sont épuisées.

Au cours d'un jeûne complet, bien que le système nerveux continue à utiliser le glucose de façon régulière, tous les autres



Tout ce qui se passe dans la nature humaine (esprit-âme-corps) vient confluer dans l'organisme rythmique, le réseau sanguin en particulier. Lorsqu'une goutte de sang est mélangée à une solution de chlorure de cuivre, une empreinte de « cristallisation sensible » apparaît qui renseigne sur l'être en forme ou non.

(Test de Pfeiffer)

tissus réduisent leur combustion de sucre sanguin et utilisent les graisses contenues dans le tissu adipeux comme source d'énergie prolongée. Grâce à cette épargne préférentielle de glucose et à la transformation d'acides gras de l'organisme, il est possible pour plusieurs de s'abstenir de nourriture pendant plus d'un mois, à condition de boire de l'eau et de connaître tous les facteurs de santé qui président au jeûne. Relire le chapitre qui traite de ce sujet.

L'intersexualité bilatérale

Les cent mille milliards de cellules, ayant leur spécificité propre, qui constituent nos réseaux corporels sont issues d'une seule grosse cellule germinale où se sont conjugués les chromosomes parentaux. Cette unique cellule porte le potentiel des multiples spécificités de l'individu et l'histoire de toute l'espèce. Car chaque combinaison d'un ovule et d'un spermatozoïde récapitule la «sexualisation» qui a rendu possible l'évolution. Celle-ci va de la gelée primitive à l'*homo sapiens*, dont nous sommes tous solidaires depuis la profondeur des temps, jusqu'aux plus lointains futurs.

On sait, depuis des temps immémoriaux, qu'à la naissance il est plus facile d'assurer la survie d'une fille que celle d'un garçon. En revanche, l'homme peut encore engendrer à un âge avancé. Or, l'embryologie confirme aujourd'hui cette intuition ancienne qui veut que tous les terriens aient été au départ des êtres féminins. Le code génétique ayant déterminé qu'un fœtus soit de sexe masculin ou de sexe féminin, on verra évoluer une part féminine chez le mâle, ce qui différenciera pour chaque individu. De même qu'une dimension masculine se développera inégalement dans chaque femme. C'est d'ailleurs en tenant compte de cette dualité que l'on peut expliquer, en partie, l'homosexualité. On retiendra aussi que certains hommes ont plus d'instinct maternel que certaines femmes.

Mais il y a plus encore. Le naturaliste et zoologue Ernest Haeckel (1834-1919), darwiniste convaincu, a mis de l'avant une

théorie audacieuse qui mériterait d'être plus considérée de nos jours: le développement de l'embryon humain s'enroule sur l'évolution des espèces. Ainsi, le fœtus récapitulerait tous les stades des cordés-vertébrés: du poisson jusqu'au mammifère en passant par l'amphibien, le reptile, puis le primate humain. En fait, c'est bien ce qui se produit selon la loi de la métamorphose. Sans oublier que les changements de sexe sont fréquents chez les poissons et les amphibiens.

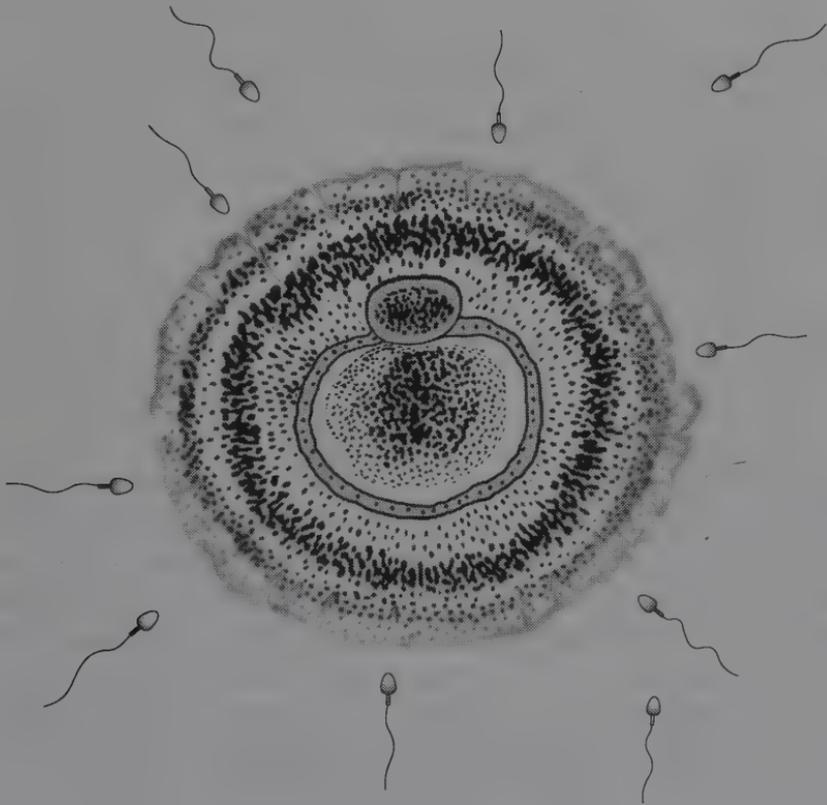


Schéma de l'ovule humain mature entouré de plusieurs spermatozoïdes. On voit dans la partie supérieure le «globule polaire», résultant de la première division de la méiose. La cellule-œuf se divisera à nouveau et engendrera un deuxième «globule polaire» quand un spermatozoïde réussira à la féconder.

Sur cette base peuvent s'ajouter les études effectuées au cours des années 1970, par Juliane Imperato-McGinley (Cornell Medical School), concernant des cas de changement de sexe à Saint-Domingue. Ces recherches concourent à démontrer que le facteur biologique primaire de la matrigénèse est inné aux deux sexes. À la naissance, certains « mâles » ne peuvent développer d'organes génitaux virils. Quand survient la puberté, leurs testicules se développent et leur clitoris se transforme en pénis. Ces observations accentuent notre thèse : le sexe d'origine et primordial est celui de la femme². Et nous portons tous au fond de nos cellules la marque de cette individualité double et une à la fois, sur un champ de variation assez vaste au sein des populations.

Femelle est la première histoire de la vie. Grâce au perfectionnement de la technique des lentilles de Van Leeuwenhoek (1632-1723), nous pouvons maintenant observer que l'ovule humain évolue à gauche.

Évidemment, les organismes supérieurs, si spécialisés dans leurs activités humorales et comportementales, et qui le sont toujours davantage à mesure qu'ils avancent dans la hiérarchie des espèces et la distinction des sexes, s'adaptent aux différents milieux qui les entourent, grâce à ces protéines prodigieuses que sont les hormones, les anticorps et les enzymes. Or, le diencephale constitue le cerveau déterminant dans la plupart des régulations fondamentales, y compris celles qui règlent le jeu des antigènes et des anticorps, concourant au mécanisme de l'immunité. Rappelons qu'il intègre les complexes thalamus-hypothalamus et épihyse-hypophyse. C'est l'archicortex ou cerveau reptilien. Il entre aussi en jeu dans la régulation du sommeil et de la veille, ainsi que dans le contrôle de la faim, de la température corporelle, des activités sexuelles et de la longévité.

Le terrain préférentiel du diencephale est le système motogénito-digestif. Avant d'être des individus pensants, nous sommes

2 Pour en savoir plus, lire le chapitre « La planète au féminin », dans *Guérir par la médecine naturelle*, du même auteur, Éditions Québecor, 1993.

des individus métaboliques. Matière première des états de corps, palier de l'inconscient et de la volonté, ce système comprend le parasympathique, l'ensemble des organes destinés à l'utilisation des aliments (estomac, foie, pancréas, intestin, tube digestif, etc.), le bassin, l'utérus, la prostate, les lombaires, les organes sexuels, les jambes et la musculature primordiale. Métabolismes particuliers: protéines, manganèse, iode, zinc, molybdène, cobalt, fluor, chrome, arsenic, bore, lithium, aluminium, nickel, complexes vitaminiques E + K, etc. Ondes lumineuses: rouge, orangé.

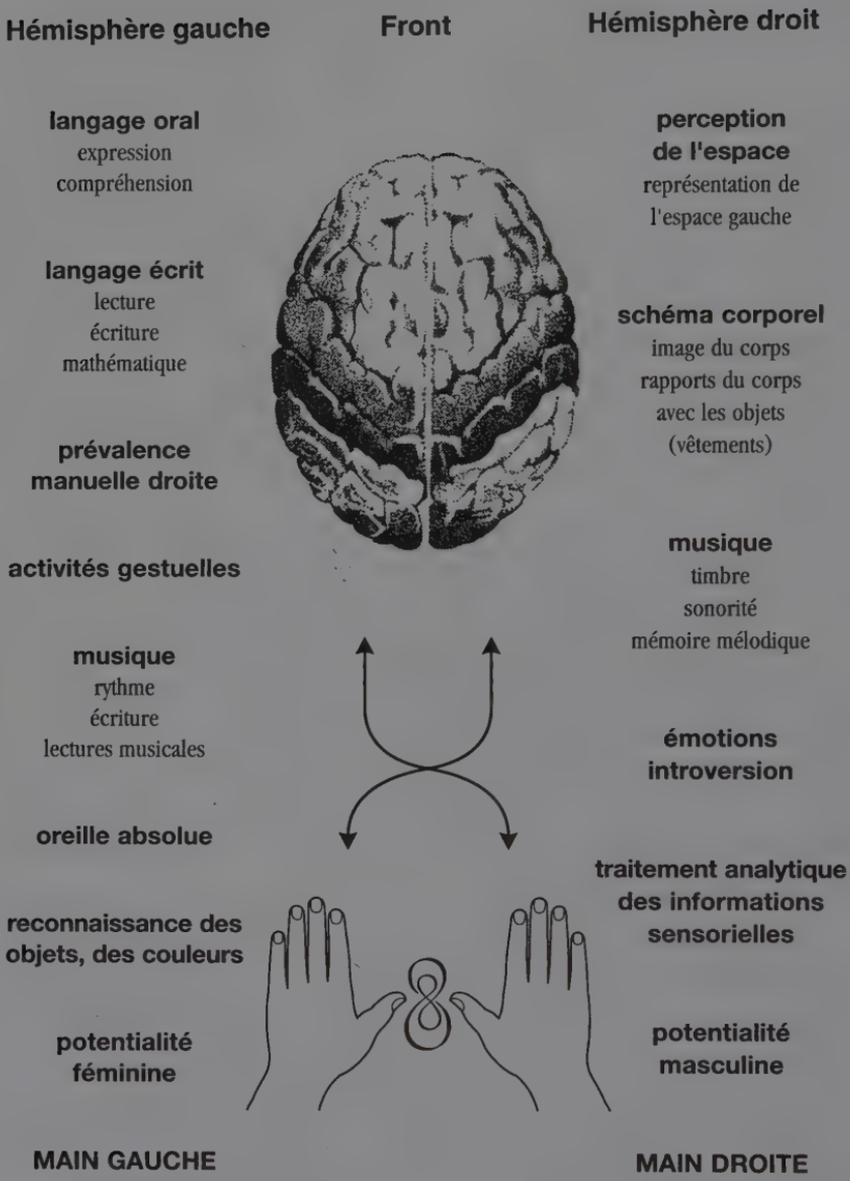
D'autres connexions sont à mettre en rapport avec le rhinencéphale, constitué par le système limbique, mésocortex ou cerveau mammifère qui assure l'odorat et le goût. À ce niveau se situent les plus importants centres intégrateurs des plaisirs sexuels et émotionnels. Le rhinencéphale relie les deux hémisphères du cerveau par un pont de substance blanche, composé d'innombrables fibres nerveuses et que l'on nomme «corps calleux».

Le rhinencéphale s'harmonise plus particulièrement avec le système rythmique. C'est là que la vie sentimentale et affective est mieux ressentie. Siège des états d'âme, des émotions et du subconscient, ce système comprend l'orthosympathique ainsi que tous les organes et processus reliés au complexe respiration-circulation (eau, sang, lymphe, thymus, rate, cœur, seins, poumons, surrénales, reins, dorsales, diaphragme, cage thoracique, etc.). Métabolismes particuliers: glucides, potassium, soufre, sodium, chlore, magnésium, silice, fer, cuivre, complexes vitaminiques C + D, etc. Ondes lumineuses: jaune, vert.

Au sommet se trouve le néocortex où les deux hémisphères culminent. L'hémisphère droit se relie aux potentialités masculines audio-visuo-spatiales; l'hémisphère gauche, aux potentialités féminines, audio-verbales et visuo-spatiales. Toutefois, concernant chacune des deux moitiés latérales, nous devons tenir compte tout particulièrement des polarités contraires et interstimulatrices des trajets nerveux, selon les degrés de maturation cérébrale. La substance hormonale qui favorise davantage le

Le cerveau

les fonctions de chaque hémisphère



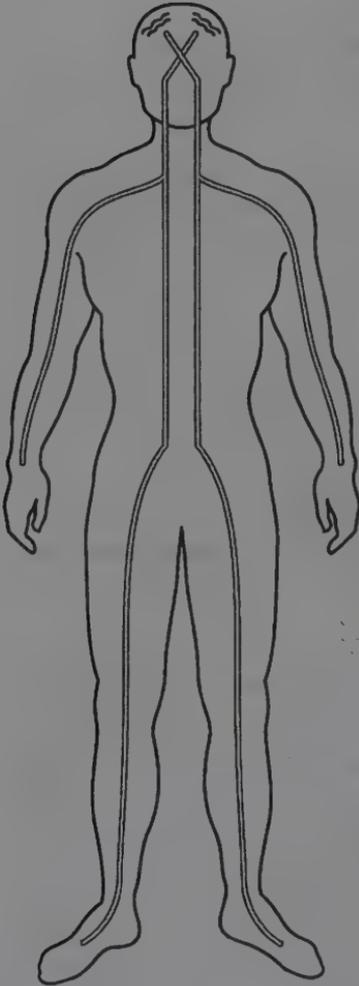
développement de l'hémisphère droit se nomme androgène. Dans certains cas, les centres du langage se trouvent dans l'hémisphère droit et la personne peut être gauchère. De plus, le lien (corps calleux) qui unit les deux hémisphères est plus développé chez la femme. L'hémisphère gauche possède plus de neurones que le droit.

Grâce à ses immenses ressources en neurones et synapses, le néocortex est le siège de très nombreuses fonctions : intelligence, mémoire, langage, etc. Le « nouveau cerveau » prédomine le système neurosensoriel. Support de la conscience, de la vie des idées ou des états d'esprit, ce dernier comprend le système nerveux central, la genèse hormonale (axe hypothalamus – hypophyse – glande pinéale notamment), la thyroïde, les parathyroïdes, les sens visuel, auditif et olfactif, les forces minérales primordiales, le crâne, les mâchoires, les vertèbres cervicales, les fonctions de la peau et des muqueuses, jusqu'aux extrémités de l'organisme. Métabolismes particuliers : lipides, calcium, phosphore, complexes vitaminiques A + B, etc. Ondes lumineuses : bleu, indigo, violet.

Récemment, Jeffrey Hall et Doreen Kimura, deux chercheurs de l'université Western, en Ontario, ont établi un lien entre les empreintes digitales et l'homosexualité masculine, ajoutant un nouvel élément à la théorie selon laquelle l'orientation sexuelle est déterminée par des événements prénataux.

Les empreintes digitales sont des caractéristiques physiques qui se forment très tôt chez l'embryon, entre huit et seize semaines après la conception, et ne changent plus. Il y a effectivement une correspondance entre ces empreintes et le développement du système neurosensoriel. La variété génétique débute avec la méiose, division cellulaire qui se situe en premier lieu dans les ovaires et les testicules. Chaque ovule et chaque spermatozoïde sont uniques.

L'équipe qui a réalisé ces travaux publiés dans *Behavioral Neuroscience* a comparé le nombre de petites stries situées au bout des doigts (qui forment les empreintes digitales) de 66 homo-



sexuels avec celui de 182 hétérosexuels. Trente pour cent des homosexuels présentaient plus de stries aux doigts de la main gauche qu'à ceux de la main droite, une caractéristique présente chez seulement 14 pour cent des hétérosexuels. La plupart des homosexuels dont les empreintes digitales présentaient cette particularité étaient des gauchers. Les hommes hétérosexuels ont presque toujours plus de stries au bout des doigts de la main droite, tandis que les femmes en ont souvent plus à ceux de la main gauche.

Contrairement aux idées reçues, je signale à nouveau que l'hémisphère gauche forme potentiellement l'hémisphère féminin. Il prédomine sur le plan des trajets nerveux dans la partie droite du corps qui, elle, est masculine. Ce n'est pas sans bonne raison, par exemple, si le test d'irido-dépistage s'effectue de préférence dans l'œil droit. L'hémisphère gauche est souvent trop sollicité, et les signes qui se produisent dans la partie correspondante sont significatifs. Il est aussi révélateur que l'«oreille absolue» soit davantage reliée aux activités de l'hémisphère gauche.

Nous pouvons décrire des cas de virilisme chez les femmes avec prédominance du duvet du côté droit, ou bien de féminisa-

tion de la hanche gauche et non de la droite, chez l'homme. Dans le système rythmique, le poumon et le rein droits sont plus forts. Le foie, l'organe le plus volumineux, se situe davantage dans la partie supérieure droite de l'abdomen. C'est lui qui se charge de transformer des substances agressives en corps inoffensifs. Par contre, même si un tiers de notre muscle cardiaque se trouve dans la partie droite de notre poitrine, nous sentons notre cœur battre à gauche. L'estomac est situé sous la moitié gauche du diaphragme. La rate et l'évacuation intestinale opèrent à gauche, etc.



Le développement exagéré des seins chez l'homme peut être temporaire (puberté) ou pathologique (insuffisance hépatique, facteurs hormonaux et locaux). Or, très souvent, le sein gauche est plus développé que le droit. Lorsque la gynécomastie est unilatérale, elle apparaît habituellement du côté gauche. Chez la femme, la mamelle gauche est aussi, très souvent, plus développée que la droite.

Dans ses commentaires sur l'essentiel de la doctrine hippocratique, le professeur Maranon avait jadis attiré l'attention sur les cas d'hermaphrodisme, dit alternant, c'est-à-dire porteur à la fois d'un ovaire et d'un testicule. L'ovaire était presque constamment du côté gauche et le testicule, du côté droit.

Nous savons aujourd'hui que, dans la majorité des cas, la gonade droite de l'homme est plus purement masculine, chez la femme, moins féminine. Par contre, le testicule gauche est plus faible et l'ovaire gauche plus énergique. Cette réalité indubitable peut être vérifiée chez nombre d'espèces animales.

Enfin, le fait que le testicule gauche de monsieur soit plus bas que son testicule droit tient probablement à ce critère que, du côté gauche, il y a relâchement plus marqué du corps que du côté droit. Cette diminution de tension correspondrait à la laxité féminine, généralement plus accentuée que la laxité masculine.

Je crois avoir suffisamment démontré la fréquence avec laquelle l'intersexualité bilatérale trouve sa justification.

Les forces de vie – les forces de mort

Laissons d'abord la parole³ à ce grand romantique que fut Rudolf Steiner (1861-1925):

«Le “corps” n'est une unité qu'en apparence. En fait, l'organisme est soumis au jeu de forces contraires: certaines le rajeunissent, d'autres le vieillissent; ce sont les forces de la naissance et celles de la mort. À aucun moment de l'existence, notre corps n'appartient qu'à une seule de ces forces. Toujours les deux sont présentes. Chez le tout petit enfant, ce sont, bien sûr, les forces de rajeunissement, les forces lucifériennes qui l'emportent. Mais les forces ahrimaniennes, profondément logées au fond de la nature humaine, travaillent déjà à durcir l'organisme; elles arriveront à le calcifier, le scléroser, le fixer dans la mort. Ces deux sortes de forces sont indispensables à l'organisme. Les forces lucifériennes lui permettent de s'échauffer, de devenir le siège d'une sulfurisation, d'une phosphorisation. Si elles s'emballent, elles provoquent la fièvre, les états inflammatoires. Mais, même non déclarée, cette inflammation est latente dans l'organisme. Ce qui la tient en respect, c'est la tendance à la minéralisation, qui est son contraire.

«En cela consiste la nature humaine: maintenir l'équilibre entre ces deux tendances opposées. Nous n'aurons de biologie, de physiologie valables que celles qui sauront distinguer dans chaque organe (cœur, poumons, foie, etc.) ces tendances opposées vers

3 Conférence du 1^{er} janvier 1922, Dornach, en Suisse. Triades-Éditions, Paris, 1960.

l'échauffement et la volatilisation, d'une part, vers le durcissement et la minéralisation, d'autre part.

«Quant au fonctionnement des organes, lui non plus on ne le comprendra pas tant qu'on ne le situera pas dans l'ensemble du complexe en l'étudiant de ce point de vue. Une doctrine de la santé et de la maladie ne pourra être placée sur un terrain fécond que si sont reconnues partout où elles se trouvent les polarités qu'offre la nature physique de l'être humain.

«On saura, par exemple, qu'au moment du changement de dentition, vers sept ans, les forces ahrimaniennes se dirigent vers le pôle "tête" et qu'au moment de la puberté, quand se développe le pôle "chaleur", les forces lucifériennes s'animent. La nature rythmique oscille au fond constamment d'un pôle à l'autre, jusque dans ses expressions physiques.

«Cette dualité entre les forces lucifériennes et ahrimaniennes doit être comprise sans qu'on en fasse un dogme, une mystique, mais avec la même rigueur que l'on distingue entre les courants électriques positif et négatif, la lumière et les ténèbres, etc. Ainsi comprise, cette dualité permettra d'atteindre une connaissance de l'être humain qui échappe à l'abstraction de la pensée contemporaine, laquelle ne saisit plus que l'aspect minéral des choses.

«Les polarités de la nature humaine pourraient, elles aussi, n'être l'objet que d'une pensée abstraite. Que de fumeuses théories existent sur les pôles négatif et positif de l'être humain ! Mais toutes reculent devant une démarche plus concrète et plus spirituelle à la fois, et en restent à l'abstraction de cette polarité positive-négative, telle qu'on la trouve aussi dans le monde de l'inorganique. Ces notions sont d'une extrême pauvreté, comparées à la plénitude de conception qui perçoit les êtres lucifériens et ahrimaniens à l'œuvre dans la nature humaine.»

Les forces de vie reposent surtout dans le sang ; les forces de mort siègent dans les os. Ces extrêmes avancent par deux et s'interpénètrent de façon inégale. Tout est soumis à la loi de compensation d'actions antagonistes. L'organisme en santé



Ahriman
(Couleurs brunes)



Lucifer
(Ton vif, jaune rouge)

s'équilibre relativement entre ces deux contraires. Plus nous vieillissons, plus nous durcissons, plus notre sang perd normalement de sa substance. Chacun se doit de ralentir au mieux ce courant inéluctable. Néanmoins, il y a plus que le jeu du balancier.

S'il se produit un excès d'activité moto-génito-digestive ou, au contraire, une exagération de la vie neurosensorielle, la maladie en résulte. De même, lorsqu'il s'agit de manque, de carence ou de refoulement, le « mal de vivre » s'installe. Toutefois, la maladie devient créatrice et transformatrice si nous en comprenons le phénomène. Ses tendances essentielles, l'inflammation et la sclérose, sont mises ici en évidence dans l'insomnie et l'artériosclérose. Ces deux affections ne sont pas considérées, en naturothérapie, comme des diagnostics, mais comme des manières multifactorielles qui tendent à la difformité. La psychophysiologie des fonctions veut éclairer l'état réel de la nature humaine malade, peu importe la complexité des symptômes, et agir par complémentarité du binôme santé-maladie.

L'insomnie, ce trouble du sommeil qualitatif ou quantitatif, est un désordre accentué par la civilisation, à laquelle la personne

ne peut pas toujours remédier très efficacement, car il faudrait d'abord qu'elle s'affranchisse des conditions générales de son vécu. Certes, heureusement, nous pouvons réagir contre ces conditions, en sachant d'abord que les problèmes de santé sont avant tout des problèmes humains non médicaux et que, la plupart du temps, l'individu malade est au premier chef malade de lui-même. Nous pouvons en dire autant pour l'artériosclérose.

«On vieillit comme on a vécu», dit un précepte. «Comme on fait son lit, on se couche», dit un proverbe. De même: «Comme on vit sa journée, on dort.» Aussi pouvons-nous citer le cas, chez nos proches, d'une maîtrise au point que certains s'endorment volontairement pour se reposer un quart d'heure au milieu d'occupations accablantes. C'est l'aboutissement d'une discipline. Or, ne sommes-nous pas tous programmés génétiquement pour la sieste? Beaucoup de gens aimeraient réactiver cette faculté.

Nous nous endormons quand notre conscience et la vie de nos idées mettent de bonnes distances avec notre physique. Quand ce relâchement ne se fait plus spontanément, il faut le diriger par la volonté. Ce ralentissement doit s'amorcer dans les heures qui précèdent le sommeil par une extinction progressive des «feux de l'existence». Puisqu'il faut déjà engager notre «bon vouloir», relire le chapitre sur le caractère hiérarchique des facteurs de santé et sur l'indispensable et irremplaçable sommeil, en particulier.

Voyons ensuite l'insomnie sur son large front. Ce trouble peut prendre trois variantes. Plusieurs ont des difficultés à s'endormir. Certains s'endorment tout de suite, mais ils s'éveillent trop tôt et ne retrouvent plus le sommeil. D'autres encore s'éveillent fréquemment. Soulignons que les insomniaques sont généralement des gens soucieux, tendus, agités, qui éprouvent un sentiment d'insécurité et qui sont susceptibles génétiquement.

Les causes de l'insomnie sont innombrables. Elles touchent à la nature intime de l'individu ainsi qu'à tous les aspects de ce qu'il fait de sa vie et de ce qu'il veut ou ne veut pas en faire. À

celles-ci s'ajoutent les cauchemars, rêves pénibles avec réveil en sursaut, où l'anxiété est extrême.

Saviez-vous que la constipation peut être aussi un obstacle au sommeil? Parmi les multiples causes, relevons la peur de soi, de l'autre, la peur de mourir, de ne pas dormir et des ombres de la nuit, la fièvre, l'angoisse, la sédentarité, la jalousie, l'état d'esprit lunatique, les troubles respiratoires ou circulatoires, la fatigue nerveuse, les nerfs «chauffés à blanc», comme le dit l'expression populaire; en outre, l'empoisonnement par les images, l'excitation audiovisuelle, le surmenage intellectuel, les difficultés scolaires ou professionnelles, le corps malmené par des draps et des couvertures en tissu synthétique, les extrêmes de température, la position du lit, un traumatisme, un passé non oublié, certains régimes pour maigrir, l'absence ou l'insuffisance de plaisir sexuel, des perturbations affectives, les tranquillisants et neuroleptiques, le café, etc. Outre l'insomnie elle-même, qui peut être à l'origine des misères psychologiques et physiologiques qui précèdent, produisant de la sorte un cercle infernal.

Il faut réfléchir sur les causes, les supprimer, les empêcher de nuire ou les contrôler efficacement. Dans ce genre d'affection, nous utiliserons avec succès le massage, l'hydrothérapie, l'autohypnose, la phytothérapie, la cure d'oxygénothérapie, les techniques de relaxation et toute méthode tenant largement compte de la psychosomatique, mieux, de notre nature humaine tridimensionnelle.

Envisageons maintenant cette autre tendance majeure de la maladie, la sclérose, mise en rapport avec l'affection cardiovasculaire courante: l'artériosclérose. On désigne sous ce nom un ensemble de lésions dégénératives des vaisseaux sanguins artériels, aboutissant à une induration (durcissement anormal) de leur paroi par la destruction des fibres musculaires lisses et la mutilation des fibres élastiques qui les constituent.

Pour expliquer la fréquence de ce genre de sclérose, il faut reconnaître qu'elle augmente au fur et à mesure du vieillissement

(le vieillir mal) de la population. Sont à mettre en cause: les affections mentales associées à la sénescence, la vie sédentaire, le médicalisme, le tabagisme, l'alcoolisme, la suralimentation calorique globale avec excès de lipides (d'origine animale notamment), l'excès de sel, le stress de la cité moderne, l'hypertension artérielle, la goutte, l'obésité, le diabète, etc. Dans toutes ces nuisances, le cholestérol n'est pas toujours à incriminer.

L'artériosclérose est très souvent associée à l'athérosclérose. Étymologiquement, le mot «athérome» provient du grec *atheroma* qui signifie masse graisseuse. Cette expression évoque assez bien l'encrassement endartériel crémeux et jaunâtre rencontré au cours d'interventions. Les grosses artères deviennent flexueuses, de calibre cahoteux, s'indurent, se calcifient. Les accidents graves sont alors à redouter. En outre, des masses de sang peuvent se coaguler dangereusement en caillots ou thrombus dans les cavités cardiaques ou dans la lumière des vaisseaux (artères, veines).

Les complications induites par l'artériosclérose sont sensiblement les mêmes que celles de l'athérosclérose. Les morbidités affectent les trois grands systèmes fondamentaux de l'être humain avec leur cortège de répercussions. Elles peuvent toucher la région moto-génito-digestive (impuissance, lésion mésentérique, artérite des membres inférieurs), l'organisme rythmique (angine de poitrine, infarctus du myocarde, insuffisance rénale) et le pôle céphalique (hémorragie rétinienne, ramollissement et hémorragie cérébrale ou méningée).

L'homme est plus exposé que la femme mais, après la ménopause, cette dernière a presque le même devenir vasculaire, associé en sus à un certain degré d'ostéoporose généralement plus avancé que chez l'homme. Entre-temps, l'utilisation de produits de synthèse (contraceptifs) par la femme jeune l'expose éventuellement à des difficultés similaires. Même si les facteurs héréditaires de type métabolique ou endocrinien sont souvent présents, il est possible de réduire les propensions à l'artériosclérose.

Comme pour l'insomnie, le principe multicausal suggère les remèdes. Les mesures préventives constituent le faisceau le plus important. Sur le plan clinique, le naturothérapeute ne peut faire autrement que soigner à la fois l'esprit, l'âme et le corps. La grande santé ne peut naître que de la rencontre entre les forces de vie et les forces de mort bien comprises en chacun de nous.

Le stress pour le meilleur comme pour le pire

La vie humaine trame une longue lutte et le stress est nécessaire pour que le potentiel d'énergie psychosomatique se développe. Mais, là comme ailleurs, des limites s'imposent. L'individu doit non seulement apprendre à s'élever en plaçant le côté heureux ou positif de sa nature au-dessus du côté malheureux ou négatif, tous deux innés, mais il n'existe pas de stress qui ne puisse un jour être mis hors d'état de nuire, grâce au renforcement de la sensibilité ou par la puissance de la volonté. L'aide qu'une personne se donne d'abord à elle-même est la meilleure.

Parmi les situations les plus stressantes, on compte le divorce, la mort du conjoint ou d'un proche, un amour déçu, une frustration affective continue, l'emprisonnement, les mésententes au foyer, une grossesse indésirée, un problème de retraite, une perte d'emploi, la course effrénée aux biens de consommation, un accident ou une maladie, des problèmes sexuels et tant d'autres. Le stress se rattache à tous les aspects de la vie.

Quand on vit continuellement dans de telles situations, sans trouver de soulagement ni connaître le bon moyen de réagir, on voit alors apparaître la grande détresse nerveuse. Ce bouleversement constant et intense menace l'équilibre psychosomatique de l'organisme. Entre autres choses, il est en partie responsable d'une accumulation de cholestérol dans les artères et du durcissement des vaisseaux sanguins. Les répercussions s'étendent aux systèmes hormonal, lymphatique et aux globules blancs, ce qui joue

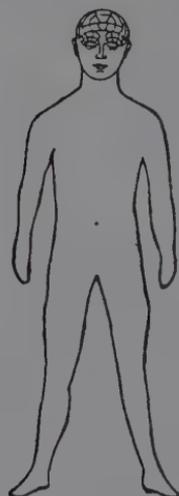
sur les facultés d'action et de réaction (le système immunitaire et les forces qui modèlent le corps notamment), face à divers types d'infection, d'intoxication ou de tuméfaction.

Si l'alcoolisme, le tabagisme ou l'insomnie apparaissent chez certains comme des symptômes du stress, chez d'autres, ils en sont les causes. Bien que l'organisme soit conçu physiologiquement et psychologiquement pour résister au stress, les effets des différents chocs, tensions ou traumatismes sont cumulatifs. Un autre facteur qui vient compliquer le tableau déjà sombre : plus on avance en âge, plus le stress fait sentir durement ses effets, à cause d'une diminution de nos facultés d'adaptation devant les agressions de toutes sortes. Or, dès que nous en reconnaissons bien les causes, le stress devient moins grand, et nous sommes mieux armés pour y faire face. Seul ou en relation avec des gens honnêtes et compréhensifs.

Les principaux appareils organiques

Pour comprendre comment les différents tissus et organes sont reliés entre eux, nous étudions le vertébré humain sous forme de grands systèmes (neurosensoriel, rythmique et moto-génito-digestif), d'appareils principaux (groupes d'organes qui fonctionnent plus particulièrement ensemble) et d'organes cardinaux (poumons, cœur, reins, foie, tube digestif) des métabolismes. Tout ce que nous absorbons – qu'il s'agisse d'oxygène, de substances apportées par une nourriture liquide ou solide – fait l'objet de transformations dans notre organisme et notre système d'éliminations.

Les trois systèmes corporels



Système
neuro-sensoriel

Système
rythmique

Système
moto-génito-digestif

Appareils	Organes essentiels et structures
du squelette	Tous les organes du corps, le cartilage, les articulations, les ligaments ou tissus conjonctifs qui les relient.
neuromusculaire	Les muscles du corps, certains non contrôlés consciemment (les muscles du squelette ou muscles striés), d'autres agissant inconsciemment (muscles lisses ou involontaires).
nerveux	Le cerveau, les organes sensoriels (les yeux, les oreilles, les papilles gustatives, les récepteurs de l'odorat et du toucher), les nerfs, la moelle épinière, la peau.
endocrinien total	Les glandes hormonales, l'hypophyse, l'épiphyse, la thyroïde, les parathyroïdes, les surrénales, le pancréas, le thymus, certaines zones des testicules et des ovaires et de petites zones de tissu dans les intestins, les reins et les vaisseaux. Ajoutons l'hypothalamus, le placenta, certaines cellules du foie, de la rate, des nerfs et de la peau.
respiratoire	Les poumons, les bronches, la trachée, la bouche, le larynx, le nez, le diaphragme.
cardiovasculaire	Le cœur, les artères, les veines, les capillaires, le sang.
lymphatique	Les structures intervenant dans la circulation de la lymphe et le système de défense du corps contre l'infection, comprenant les ganglions lymphatiques, les vaisseaux lymphatiques, la rate, les amygdales, les végétations, le thymus, l'hypothalamus, l'appendice, etc.
digestif	La bouche, les dents, la langue, les glandes salivaires, l'œsophage, l'estomac, l'intestin grêle, le foie, la vésicule biliaire, le pancréas, le côlon.
excréteur	Les organes et les glandes chargés de l'évacuation des déchets: les glandes sudoripares, le côlon, l'anus, le système urinaire (reins, uretères, vessie, urètre), l'utérus (menstruation).
procréateur	L'homme : le pénis, la prostate, les vésicules séminales, l'urètre. La femme : les ovaires, les trompes de Fallope, l'utérus, le col de l'utérus, le vagin, la vulve, le clitoris. MÉNOPAUSE – Arrêt du cycle ovarien ou fin de la période procréatrice de la femme caractérisé par certains changements physiologiques exclusifs à l'espèce humaine. La cessation de l'activité ovarienne cause parfois des préjudices qui peuvent être surmontés naturellement.

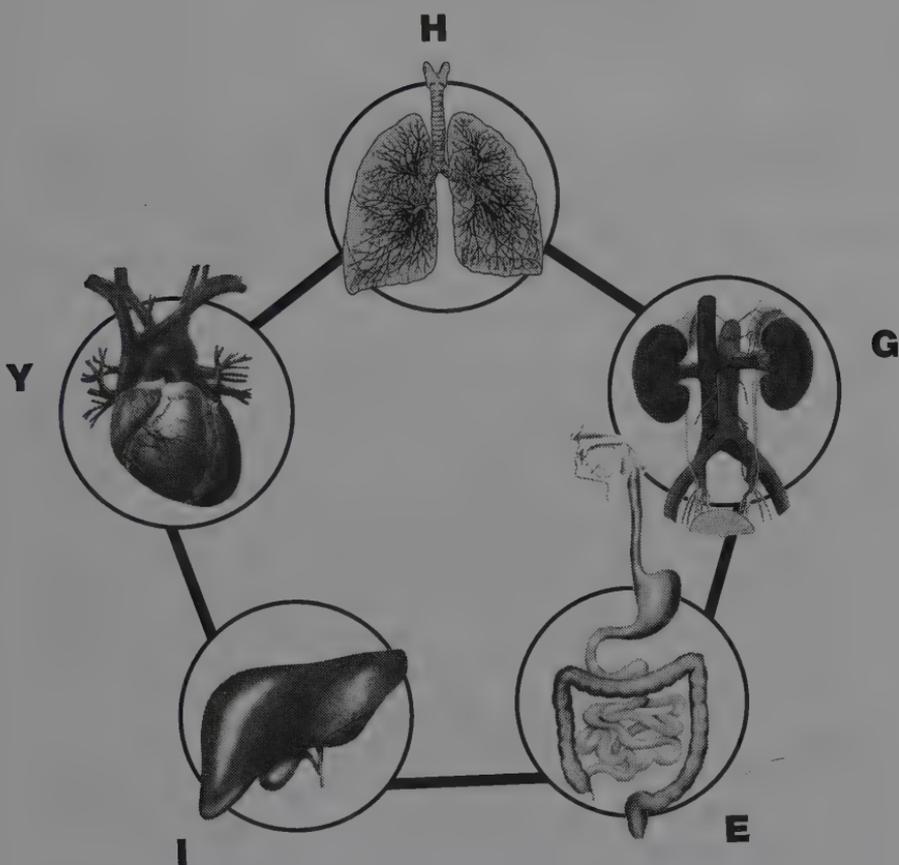
Les cinq organes cardinaux

La symbolique du pentagramme (pentagone ou étoile) est multiple, mais elle est toujours fondée sur le chiffre 5 qui exprime la vie ou le binôme santé-maladie par l'union des inégaux. Ici, les cinq extrémités du pentagone accordent, en une fonction optimale, les cinq principaux organes (poumons, cœur, reins, foie, tube digestif) des métabolismes sous le patronage de la déesse Hygie. «La science qui traite de la santé, par rapport à la science qui traite de la maladie, est la plus grande science», disait Pierre Delore, l'ancien chef de file de l'École néo-hippocratique. Avant de passer en revue la question organique, voyons ce qu'il en est de la base de notre raisonnement dont tout dépend.

La naturothérapie est à la fois l'art, la science et la biophilosophie de la nature humaine dans un but curatif, mais avant tout préventif. Cinq principes nous ont amenés à développer cette nouvelle synthèse hygiéniste, naturopathique et médicinale. Ces principes sont :

1. la conception de l'unicité tripartite de la nature humaine ;
2. le principe holistique de la santé ;
3. la conception dynamique de la maladie ;
4. la critique de la nosologie comme équivoque ;
5. le principe écologique de la naturothérapie générale.

Les cinq organes cardinaux



La conception de l'unicité tripartite de la nature humaine

Elle se trouve dans l'énonciation de ce que nous entendons par nature humaine selon la loi de la métamorphose :

Formation progressive innée d'une cellule unique, femelle et mâle, hautement autonome et complexe, d'une plante tripartite transcendante, d'un vertébré éminemment supérieur ou primate doté d'un pôle tricéphale (reptilien, mammifère, néocortex) contrôlant trois grandes régions (neurosensorielle, rythmique, moto-génito-digestive), d'un être lumineux spécifique, fragile et enraciné dans un immense inconscient, d'une personne une et trine (esprit-âme-corps) indivisible et inachevée, héritière consciente de milliards de générations, entre ses passés cosmotelluriques et ses devenirs cosmiques. La nature humaine est culturelle comme la culture (nurture ou l'acquis) qui en relève est naturelle dans la mesure où il y a interaction des faits de nature et des événements bioculturels propres à l'évolution vers les plus hautes formes de vie, au sein d'une structure vivante triadique (politique, sociale, économique) où le risque, l'agressivité et l'altruisme font partie des règles depuis les origines écologiques.

Ce premier principe est à la base des quatre autres.

Le principe holistique de la santé

Le terme «holistique» ressort des travaux philosophiques de Jan Christiaan Smuts (1870-1950), général et homme politique sud-africain. Nous l'utilisons pour expliquer que santé et maladie forment un binôme. La santé, ce n'est pas «le silence des organes» ni le «ne plus jamais être malade». Globalement et intégralement, ce n'est pas non plus le remède qui guérit, mais l'organisme lui-même mis dans de bonnes dispositions de reprise biopsychique. La santé comme la maladie sont dans l'être complet (microcosme), comme la vie et la mort, à chaque instant.

La santé forme la tendance normale (face) de la nature humaine entière. On ne la possède jamais une fois pour toutes. La maladie constitue la tendance anormale mais vitale (pile). Elle n'est jamais absolument absente. À cette conception holistique s'oppose la conception séparatiste. Or, la santé est un tout qui intègre simultanément l'hérédité et le mode bioculturel qui dépend aussi des conditions de l'environnement. Il n'y a pas de maladie vraiment locale. Tous les problèmes humains et fonctionnels se touchent un jour ou l'autre. Nous insistons sur le fait qu'il existe des dérangements au niveau des évacuations et des échanges avant qu'il y ait des lésions d'organes.

«Devenir en bonne santé», pourrais-je ajouter, c'est se mieux porter (corps-âme-esprit) et être le moins possible un poids pour les autres. Pour ce faire, faut-il avoir compris que l'amélioration de la société qui nous entoure commence d'abord par notre propre transformation. D'où l'expression heureuse: «être en

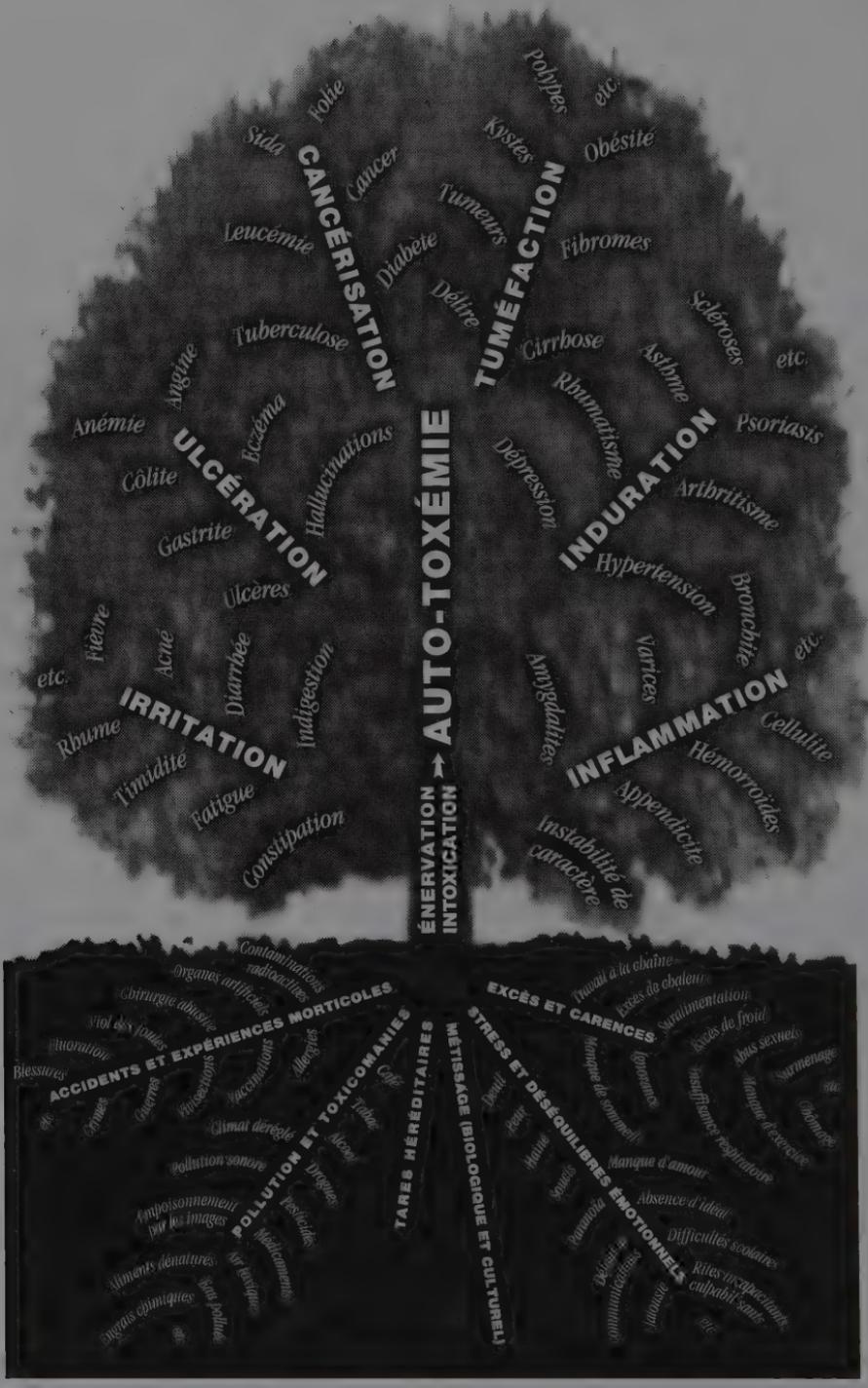
forme». Pour un être culturel, cela signifie encore «être bien informé». En d'autres termes : mettre de l'énergie lumineuse dans la vie de nos idées afin de pouvoir faire face à la désinformation courante. «Dire la vérité et faire le bien», exhortait Hippocrate, le grand naturothérapeute de l'Antiquité.

Enfin, tout comme la croissance physique, intellectuelle, affective ou spirituelle s'accompagne inmanquablement d'«avantages douloureux» qu'il ne faut pas essayer d'esquiver, car on ne peut le faire qu'aux dépens de la croissance elle-même, la vie est plus que la santé. Nous avons tous besoin, au risque de sacrifier momentanément ou autrement notre état de santé, de défendre notre identité personnelle (par exemple, la différence sexuelle) ou collective (par exemple, la cause des peuples), laisser libre cours à une agressivité nécessaire, faire appel aux aptitudes d'invention ou d'exploration, relever certains défis de l'existence ou s'aguerir au moyen d'obstacles à franchir.

La conception dynamique de la maladie

Nous savons, depuis Hippocrate, que le processus de guérison est inné chez chaque organisme vivant. Nous savons, depuis Paracelse, que la maladie et la santé sont en nous, de nous et par nous. Nous savons, depuis Claude Bernard, que le microbe n'est rien, que le terrain (le milieu, l'«hôte», le corps) est tout. Ainsi, l'on peut dire que la santé et la maladie, sous une apparente contradiction, appartiennent au même pôle vital.

L'action des énergies qui opèrent dans la santé pour la maintenir est la même que l'organisme vivant utilise dans la maladie pour reconstruire la santé. Il existe une unité fondamentale entre la maladie et la guérison. La maladie est un effort inhérent et personnel pour guérir. Quand le corps déploie un effort violent pour se débarrasser des toxines, quand le manque d'énergie nerveuse provoque la constipation et quand le pouvoir guérisseur se manifeste sous différents symptômes pénibles, nous sommes en présence d'une lutte pour la vie. On ne peut raisonnablement combattre la maladie comme on pourchasse un ennemi. Elle est une action défensive du corps qui cherche sa conservation, et l'aider à poursuivre sa tâche dépurative et réparatrice jusqu'au bout relève d'un art qui sait se servir de la nature. La maladie est un processus naturel (naturopathie).



La critique de la nosologie comme équivoque

La classification systématique des maladies (nosologie) relève de l'artifice, de la mécanique, du dualisme et du réductionnisme. Or, redisons-le, quel que soit le nom grec ou latin donné aux signes cliniques et fonctionnels, ressentis ou non par le malade, il n'y a pas deux cas identiques. Ce qui dérange l'âme, par exemple, perturbe aussi le corps, l'esprit, et réciproquement de façon inégale. Dans cette trilogie, la composante émotionnelle qui épuise est souvent beaucoup plus éclairante que la manifestation superficielle. Nous sommes heureusement aux antipodes du sophisme de Pasteur: «Tuez le microbe, vous tuerez la maladie.»

L'organisme se débarrasse de ce qu'il ne tolère pas sous forme de nombreux symptômes, une angine par exemple, ou par dermatose sous forme d'un eczéma. Ceux-ci peuvent disparaître ou revenir sous diverses autres formes au fil du temps. Car, derrière les symptômes, il y a la personnalité du malade, être souffrant, guérisseur de lui-même, vivant dans la seule réalité foncière, le terrain spécifique à chacun. L'aide, si valable soit-elle, que nous pouvons lui apporter, sera toujours secondaire par rapport à l'univers mental, régénérateur et remédiant qui le constitue. La disparition des symptômes ne signifie pas la guérison.

«Soigner l'asthme», «traiter l'arthrose», «combattre les cédèmes», etc., sont des formules linéaires commodes, mais qui peuvent induire en erreur. «Dans l'homme malade, tout est malade», dit Carrel. Chercher à mettre une étiquette sur la maladie,

ce n'est ni comprendre la nature humaine (esprit-âme-corps) chancelante, changeante et hiérarchisée, ni entreprendre la bonne démarche pour un traitement approprié. Cela équivaut maintes fois à prendre une vessie pour une lanterne, se tromper comme ordonnance ou se contenter d'un palliatif fût-il de source naturelle. Le véritable itinéraire consiste à remonter de la cause à la cause de la cause... Méfions-nous de ce qui ne se révèle durement qu'en apparence.

Le principe écologique de la naturothérapie générale

Le (ou la) naturothérapeute est un professionnel consultant et traitant de première ligne. Sa pratique concerne surtout des problèmes humains fonctionnels. Elle ne dépend pas d'un diagnostic, cette démarche réductrice qui vise absolument à déterminer une maladie et ordonner une médication à séquences possibles.

Le naturothérapeute fait plutôt appel à une multitude de connaissances que l'on peut regrouper sous le thème : **diagnose** de la personne malade (esprit-âme-corps, société, environnement) ou relativement en santé (puisque le prévenir par des mesures d'hygiène vitale vaut mieux que le guérir), sans que cela ne coûte un sou au Trésor public. Le (ou la) praticien(ne) en médecine naturelle reçoit une formation qui en fait à la fois un(e) écologiste de la santé et un(e) thérapeute généraliste sélectif(ive).

Il est toujours bon de le rappeler: chacun de nous possède son propre pouvoir guérisseur, qui cumule reconnaissances de soi et nombreuses mémoires, permettant de désigner les vrais besoins et les autres, l'inutile, le superflu, le factice, le nuisible, l'étranger, l'ennemi. La naturothérapie générale le revendique, soit pour le laisser librement s'exprimer: c'est la fièvre sagement modulée, la sieste reprogrammée; soit pour en valoriser une mobilisation spontanée par la respiration consciente; soit pour en libérer certains modes d'action par l'exercice qui convient; soit pour le provoquer: c'est le massage; soit pour en tonifier le potentiel: c'est la médecine par les plantes, etc., ou ne rien faire intelligemment.

Les organes spongieux de la respiration

La respiration joue un rôle essentiel en corrélation avec les métabolismes. La fonction respiratoire est cellulaire. Mais le mécanisme d'échange se situe éminemment au niveau des poumons qui représentent une très grande surface étoffée. Dans les cellules, des organelles spécialisées, les mitochondries, constituent des récipients appropriés pour les réactions respiratoires. Les bouches d'entrée et de sortie des différents gaz sont assurées par d'innombrables cavités spongieuses ou alvéoles pulmonaires. Organes rythmiques, les poumons gorgés de sang reçoivent, d'une part, l'oxygène vital pour l'entretien des processus de combustion interne et, d'autre part, ils remplissent instantanément une fonction d'émonctoire en permettant l'élimination du gaz carbonique et du mucus. Or, ce mécanisme ne serait pas opérationnel sans le diaphragme, le muscle principal de la respiration, car les poumons n'ont pas de mobilité inhérente. Un exemple frappant d'interdépendance tissulaire.

Les orientations préventives et curatives

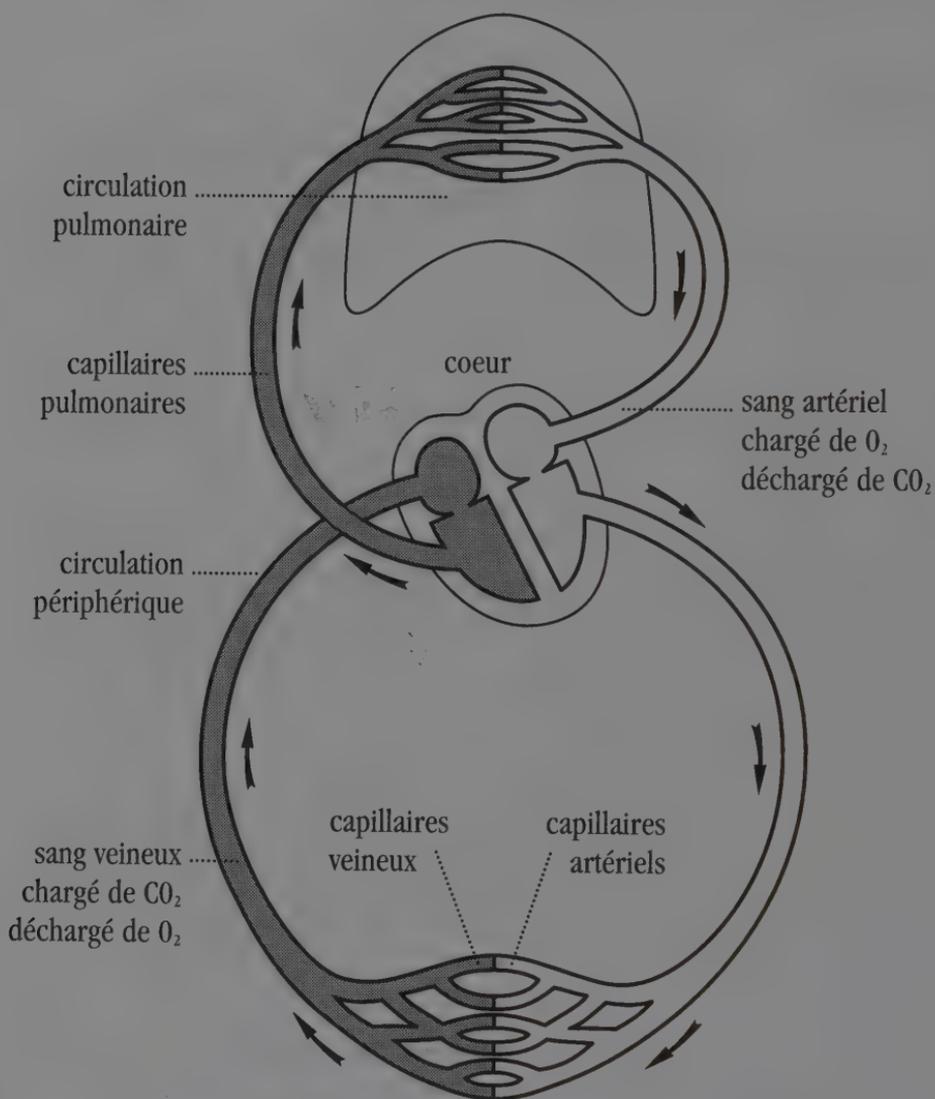
Quelques plantes amies: tussilage, coing, véronique, lobélie, ortie, algue carragaheen, levure alimentaire, thalle de laminaire, pin sylvestre, marrube blanc, feuilles d'eucalyptus, sève de l'érable, bourgeons et sève de bouleau, feuilles ou sommités fleuries de romarin, feuilles de sauge avant floraison ou sommités fleuries, lichen d'Islande (contre-indiqué pour les personnes souffrant

d'ulcères gastro-intestinales), sommités fleuries d'hysope adaptées à chaque tempérament, préparations à base de miel et de citron.

Rappel:

- À l'occasion, la pratique de l'essoufflement sagement modulé. Le vélo. La marche rapide.
- Le bain soufré chaud.
- Le complexe sélénium - fer - cuivre. Vitamines B - C.
- Ennemi mortel: la pollution de l'air et le tabagisme en particulier.
- Mettre en forme nos poumons par le chant et les exercices vocaux.
- Développer notre sens de la sensibilité aux arômes (épices, fruits, huiles essentielles) qui nous sont favorables.
- Finalement, aérer la demeure: l'assurer évidemment, de nuit comme de jour, par temps chaud comme par temps froid. Air ventilé plutôt que climatisé.

Le système circulatoire du vertébré humain



L'électrisant muscle cardiaque

Même si l'on considère habituellement le cœur comme une double pompe foulante, nous devons souligner que tous les vaisseaux, tous les gestes du corps et tout le sang animé d'un mouvement qui lui est propre participent à la circulation liquide au sein de l'organisme entier. Le chef d'orchestre est évidemment le muscle cardiaque et son travail sans cesse renouvelé est loin d'être simple. Le cœur bat chez l'embryon avant même qu'il ait la moindre connexion nerveuse avec l'encéphale. Les cellules cardiaques génèrent de l'électricité par l'interaction de deux sels minéraux très abondants dans les cellules (potassium) et le sang (sodium).

En outre, c'est grâce au puissant cœur si le sang abonde par séquence le long du tube digestif quand nous mangeons, dans les muscles striés quand nous faisons de l'exercice, dans le cerveau quand nous étudions, etc. Ce dernier règne sur le système cardiovasculaire en reliant ses pouvoirs à ceux du système nerveux végétatif: les nerfs orthosympathiques accélèrent le rythme cardiaque et les nerfs parasymphathiques le ralentissent afin de faire face à toutes les situations.

Les orientations préventives et curatives

Quelques plantes amies: aubépine, mélisse ou citronnelle, styles et stigmates de maïs des fleurs femelles, cure de pommes si pléthore, végétarisme par périodes pour les mangeurs de viande rouge. Se méfier des fritures.

Rappel:

- Complexes vitaminiques B-C-E. Sels minéraux: potassium, magnésium, fer-cuivre-manganèse.
- Voir particulièrement à la ration et au taux (qualité-quantité) de lipides (cholestérol, triglycérides), de glucides à assimilation rapide et de protéines de boucherie.
- Poissons: flétan, morue, saumon.
- Combattre absolument le sédentarisme.
- Boire de l'eau que l'équilibre minéral rend sanitaire.

Pour contrer les névroses dites cardiaques qui se traduisent souvent par l'angoisse et la peur de la mort, nous devons réanimer notre sens de la vie et de l'humour, la reine ou le roi heureux en chacun de nous. Les soucis, les chagrins, la colère, la hâte comme la tiédeur de la vie moderne constituent des dangers sérieux pour le cœur.

Nous pouvons soulager notre cœur par une activité artistique comme la peinture, par l'écoute ou la pratique d'un instrument à cordes (violon, violoncelle, contrebasse, etc.) si prépondérance neurosensorielle, d'un instrument à vent (clarinette, ocarina, didgeridoo, etc.) si prépondérance rythmique, ou à percussion (gong, xylophone, tam-tam chinois, etc.) agréable à l'oreille si prépondérance moto-génito-digestive.

Nos organes de recyclage

Organes rythmiques et excrétoires, les reins remplissent non seulement la tâche de filtrer le sang, mais jouent un rôle global dans l'équilibre plus ou moins stable de l'organisation interne de nos liquides. Ainsi, la majeure partie du sang est recyclée et retourne au système circulatoire, à l'exception de l'urine qui sera expulsée par la vessie. Les reins, comme les capsules surrénales situées au-dessus, produisent plusieurs hormones dont la rénine qui participe au contrôle de la circulation sanguine.

Les cellules rénales détruites sont régulièrement remplacées pendant l'enfance, mais leur renouvellement cesse dès que le corps est parvenu à maturité. Vers 70 ans, les reins mettent deux fois plus de temps à recycler et à épurer le sang. La moindre anxiété talonne nos organes pairs. Malgré cela, nous pouvons vivre une vieillesse lumineuse si nous apprenons à effectuer des réajustements dans la planification de notre vécu.

Les orientations préventives et curatives

Parmi les plantes qui favorisent l'émission des urines, certaines en augmentent simplement le volume (poireau, chiendent, queues de cerises, chicorée sauvage); d'autres sont utiles chaque fois qu'il existe des œdèmes, particulièrement dans le tissu conjonctif des viscères (asperge, bouleau, genêt, fenouil, oignon); d'autres sont à la fois diurétiques et sudorifiques (bourrache, fleurs de sureau, grande centaurée, salsepareille); certaines éliminent encore l'urée et l'acide urique et sont indiquées lorsque

nous souffrons de la goutte, de la sciatique, de pléthore ou de rhumatisme (alkékenge, frêne, pomme, reine-des-prés, jeunes feuilles de fraisier des bois, pissenlit sauvage); d'autres enfin ont la réputation d'être efficaces contre diverses affections uro-génitales (busserole, bruyère, grémil, prêle, baies de genévrier, saponaire, verge-d'or, bourse-à-pasteur).

Rappel:

- Voir particulièrement à la ration (qualité-quantité) de protéines et de glucides.
- Sel de table, parcimonieusement.
- Comme le foie, les reins sont très influencés par la qualité de l'eau que nous buvons. Eau à minéralisation faible. Cure d'eau distillée, exceptionnellement.
- Éviter la prise de diurétiques de manière intempestive.
- Exercices: la natation notamment, le massage (fouillage).
- Vitamines et minéraux préférentiels: complexes vitaminiques B-C-D, potassium-magnésium-silice.

Nous pouvons exercer une influence heureuse sur nos reins par le sens de l'ouïe. L'énergie qui a façonné l'oreille externe (le pavillon) aboutit à la formation de l'oreille interne (le limaçon). Ici s'est formé un organe qui peut aussi bien ouvrir à l'âme le silence que la musique agréable. Retrouvons l'accord avec nos reins par l'écoute ou la pratique d'instruments musicaux à vent comme la flûte si prépondérance neurosensorielle, la trompette si prépondérance rythmique ou le saxophone si prépondérance moto-génito-digestive.

Notre laboratoire humain

Organe chargé à divers égards, le foie entre en action de bonne heure. Il prend le relais de la vésicule vitelline en produisant, dès la cinquième semaine, le sang de l'embryon, puis cette fonction sera finalement reprise par la moelle osseuse. Avec le foie se réalise pleinement le processus d'homéonisation sélective des matières pour les plus hautes formes. C'est ici (au «poêle du corps», disaient les Anciens) que les substances fondamentales – lipides, glucides, protéines – sont préparées, individualisées, humanisées, afin de répondre aux besoins spécifiques d'un organisme unique: forte contribution au phénomène de chaleur, équilibration de la coagulation, élaboration de millions d'enzymes, édification et réparation des tissus, biosynthèse énergétique, production d'hormones et d'anticorps, réserve vitaminique et minérale, mouvement perpétuel des muscles, combustion spéciale d'un grand nombre de poisons et détritits. Le foie traite presque tous les éléments nutritifs passés par l'intestin. De nombreux déchets du sang et des graisses sont éliminés par la bile.

Le foie est doué d'une étonnante capacité du genre de la reviviscence. Un lobe entier enlevé lors d'un accident sera remplacé en quelques semaines. L'organe hépatique est favorisé en cela par une sorte d'insensibilité à la douleur. Quand il cesse de fonctionner, la mort s'ensuit en moins de vingt-quatre heures. Somme toute, on peut dire du foie qu'il cumule mille fonctions et la neurophysiologie ne cesse de lui en découvrir de nouvelles. C'est pourquoi il mérite la plus grande attention dans tous les sens du terme. Quand nous pensons, notre cerveau le fait de concert

avec notre foie, nous rêvons de même, nous revivons avec notre foie. Tout cela se conçoit aisément quand nous prenons conscience que la cellule humaine est le siège de deux millions de réactions biochimiques par minute.

Les orientations préventives et curatives

Le foie est le maître-d'œuvre des métabolismes. Nous définissons ces changements par l'ensemble des processus énergétiques et biochimiques qui se déroulent surtout dans les cellules vivantes d'un tout (organisme) électromagnétique au cours de phénomènes incessants: anabolisme (association) + catabolisme (dissociation) + transbolisme (transmutation).

Voir particulièrement à la ration (qualité-quantité) de lipides et de protéines.

Rappel:

- Le foie est particulièrement influencé par la qualité de l'eau que nous buvons.
- Bannir les liqueurs dites apéritives et digestives, se méfier des boissons à base de café et de cola.
- Souverain pour le système moto-génito-digestif, le simple fait de marcher met en mouvement près de 200 muscles.
- Trois modes meurtriers: alcoolisme, sédentarisme, médicalisme.
- À titre d'éléments supplémentifs, nous conseillons les complexes calcium-phosphore-magnésium si prépondérance neurosensorielle; fer-cuivre-manganèse si prépondérance rythmique; cobalt-iode-zinc si prépondérance moto-génito-digestive.
- Le rhizome de curcuma approprié à chacun, les feuilles de pissenlit, d'artichaut, le système fleur-fruit-semence en général.
- Connaître nos allergènes.

Nous pouvons exercer une influence heureuse sur notre foie en favorisant quotidiennement la triade des besoins innés et acquis. Le premier, le plus élevé, est le besoin d'identité, de personnalité, par opposition à l'anonymat, à l'égalitarisme. Le deuxième est le besoin de stimulation, par opposition à l'ennui, à l'indifférence. Le troisième est le besoin de sécurité réelle, par opposition à l'angoisse, à l'insignifiance. La promotion de cette trilogie est vitale à tous les égards.

Le canal digestif et assimilateur

Le développement de l'appareil digestif s'est effectué à partir de l'intestin primitif environ deux semaines après la fécondation. À travers l'organisme s'allonge le complexe digestion-assimilation-excrétion. Chaque étape commande la mise en marche de l'étape suivante. C'est dans la bouche que commence la dissociation des aliments, lesquels sont déchirés et broyés par les dents. Les glandes salivaires déversent dans celle-ci la salive, mélange d'eau, de mucines et d'enzymes qui accélèrent les réactions biochimiques. Les muscles de la langue manipulent chaque bouchée pour en faire un petit bol alimentaire qui passera par le pharynx, puis sera poussé vers l'estomac par l'œsophage.

Les enzymes de l'estomac pétrisseur dissocient les molécules alimentaires complexes. Une biosynthèse vitaminique s'amorce. L'acide chlorhydrique tue la plupart des bactéries. Mais ce bon fonctionnement peut être perturbé en cas de peur et d'anxiété, par exemple. En effet, l'appareil digestif est le siège fréquent d'affections psychosomatiques. Si tout se passe au mieux, la bouillie alimentaire (chyme) quitte l'estomac au moment opportun par le pylore, valve de sortie, sous la forme d'une pâte semi-liquide et sera acheminée sélectivement par l'intestin grêle (duodénum, jéjunum, iléon) vers le côlon. Entre-temps, la segmentation, la péristaltisme, l'écoulement de la bile, les sécrétions du pancréas et de l'intestin grêle favorisent au maximum l'assimilation de la nourriture par des légions de villosités, ultra-minuscules unités lymphatiques et sanguines.

Quand la masse alimentaire arrive dans le gros intestin, l'organisme a assimilé la majeure partie des éléments nutritifs. Des bactéries mènent à terme la biosynthèse de vitamines. Le côlon absorbe une grande quantité d'eau riche en sels minéraux. Ses petites glandes produisent beaucoup de mucus afin de faciliter l'évacuation des fèces. Des replis musculo-membraneux de la bouche (lèvres) à l'orifice du rectum (anus), le cheminement est complet.

Les orientations préventives et curatives

Quelques plantes amies: ail (le plus important des condiments-remèdes à utiliser selon les tolérances). Même précaution pour l'anis, la moutarde, le raifort, le radis noir. Artichaut-légume, feuilles-amères (contre-indication: allaitement). Avoine, sous forme de porridge de gruau ou de flocons en grains entiers aplatis. Feuilles fraîches de basilic. Betterave rouge crue et finement hâchée ou prise en jus. Blé germé, céréale de son non traité chimiquement. Carotte crue râpée ou sous forme de jus à boire lentement. Céleri (jus composé). Chou blanc ou rouge en salade. Chou de Bruxelles. Choucroute. Ciboulette. Citron: fruit médicinal par excellence mais qui doit être employé aussi selon les tolérances. Citrouille (potage). Ses graines sont toxiques pour les vers plats tels que les ténias et les ascaris. Lentille germée, soupe de lentilles. Kéfir (lait fermenté à l'aide d'une levure). Huile d'amande douce. Pruneaux. Capitules de matricaire et sommités fleuries d'origan. Bien dosés, la sarriette, la sauge et le poivre de Cayenne ont des propriétés apéritives et digestives incontestables. Le tilleul, la verveine ou la menthe (tisanes) accompagnent généralement bien les fins de repas. Bannir les mets trop épicés et salés. Relire le texte sur le jeûne restaurateur. Quant à la question des bonnes combinaisons nutritives, voir *La médecine par les plantes*, du même auteur, aux Éditions Quebecor.

Rappel:

- Mastiquer et saliver suffisamment.

- Bannir les antiacides, les sulfamides et les antibiotiques en général.
- Éviter la prise de laxatifs de façon intempestive.
- Supprimer fritures, charcuteries, sucreries, boissons gazeuses et crème glacée courantes.
- Apprendre à connaître ses réactions à telle ou telle qualité et quantité de nourriture au fil des changements qui surviennent dans sa vie.



Quand les aliments avancent dans l'intestin grêle, les substances nutritives passent dans les cellules hautement absorbantes des villosités. Ces langues microscopiques sont au nombre de plus de dix millions. Ci-dessus, un grossissement de 300 fois. (National Geographic Society)

Schéma d'une villosité

1- plateau strié

2- cellules à mucus

3- réseau de capillaires

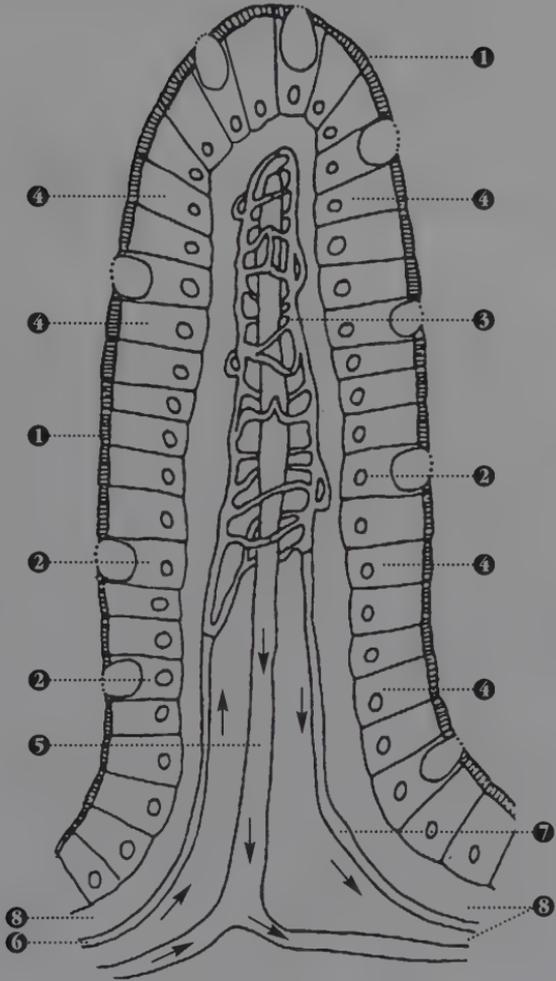
4- cellules épithéliales

5- chylifère

6- artériole

7- veinule

8- chorion



D'après le biologiste Georges Lull.

Le phénomène des rejets

L'espèce humaine, avec ses inégalités et ses hiérarchies naturelles, est un organisme admirable. La biopolitique nous enseigne qu'en matière d'immigration nécessaire, il y a un seuil de tolérance qu'il est troublant de dépasser. Par ailleurs, alors que la médecine officielle est à l'âge des organes de rechange, tout le merveilleux mécanisme humain s'oppose au remplacement d'un organe défaillant par celui d'un autre individu. Ce que la Nature a mis des années ou des millénaires à bâtir comme identité particulière, le phénomène révolutionnaire du rejet agit spécifiquement contre l'élément étranger.

Tout comme pour les êtres humains, il existe des associations bénéfiques pour les plantes et les animaux et d'autres, tout naturellement, qui ne le sont pas. Le fenouil, par exemple, ne se plaît pas dans le voisinage de l'absinthe, dont l'odeur freine son développement dans une proportion considérable. Plusieurs micro-organismes spécifiques émis par une catégorie de végétaux déformeront le bon goût ou nuiront à la conservation régulière d'autres végétaux. Certains animaux, placés en présence l'un de l'autre, constituent des facteurs de santé et d'équilibre démographique tandis que certains autres, sur un territoire donné, s'extermineront mutuellement ou l'on assistera à la mort de l'une des espèces. Qui plus est, si tous les chats meurent, les rats arrivent en masse; que les lézards disparaissent, les chenilles se multiplient démesurément, et ainsi de suite. Chaque groupe génétique possède sa propre escorte d'amis. Si cette harmonie écologique (c'est-à-dire les bons rapports entre les êtres vivants et leur milieu naturel)

n'est pas respectée, le déséquilibre s'installe. Au sein même d'une population surpeuplée, le suicide collectif des lemmings est un phénomène du même ordre.

Beaucoup d'animaux récupèrent les éléments de base contenus dans des portions d'eux-mêmes qui n'ont plus d'utilité: certains lézards mangent leur mue, les biches, entre autres mammifères, absorbent leur placenta après la mise bas. Il existe même des arthropodes qui dévorent (autotomie) leurs pattes lorsque le milieu devient défavorable, ce qui leur permet d'attendre des jours meilleurs où leurs extrémités repousseront. Mutilation que pratiquent sur eux-mêmes certains autres animaux, le crabe et l'ours, par exemple, pour échapper à l'ennemi (ou le piège) qui les tient.

Tous les organismes autonomes possèdent un mécanisme d'excrétion dont le rôle est de drainer, d'inhiber, de filtrer et de rejeter à l'extérieur des substances temporaires, excédentaires ou nocives. Le principe de base est sensiblement le même du ver de terre à l'être humain. Chez celui-ci, plusieurs organes remplissent la fonction d'émonctoire. Les principaux sont le rectum, l'anus, le foie, la peau, les reins, les poumons, les narines. Le processus par lequel le foie notamment transforme des corps nuisibles en substances inoffensives se nomme détoxification. Diverses crises d'élimination naturelle peuvent être observées dans la fièvre, la toux, la diarrhée, la sueur, le pus, les ganglions, les pleurs, les écoulements, au cours d'un jeûne, durant la puberté, en période de ménopause, etc.

Il importe maintenant de souligner la phase des maladies d'enfance proprement dites. La médecine classique les considère comme des ennemis envahisseurs qu'il faut combattre à tout prix. Une autre école d'extrémistes et de puristes avance l'hypothèse que les enfants élevés à la manière «naturiste» ignorent la rougeole, les oreillons, la coqueluche, etc. Ces racontars n'ont évidemment aucun fondement scientifique et sont en dysharmonie avec la nature même dont ils se réclament. Car, pour tous les enfants, ces problèmes de santé sont, si l'on peut dire, des néces-

sités. On les a surnommées, à juste raison, des «auxiliaires de la vie». Ils constituent ce qu'on appelle une «passée» de souffrances inéluctables de notre évolution vers l'état adulte. C'est à ce moment-là que l'enfant élimine tant bien que mal certaines tendances héréditaires qui ne conviennent pas à sa propre personnalité. Surveiller, contrôler, soulager mais ne jamais chercher à interrompre brusquement ou à refouler le mal, telle doit être la ligne de conduite.

Jean-Paul Escande, le médecin vedette que les médias ont fait connaître partout dans le monde, n'aime pas les «commentaires de n'importe qui» par rapport à ce qu'il considère comme être la norme, c'est-à-dire lui-même. Chaque fois qu'il est question de «naturel» et de «pas naturel», il reprendra les commentaires suivants: «J'avais été très frappé par un article du *New England Journal of Medicine* dans lequel un immunologiste éminent écrivait: "On vous rebat les oreilles avec «naturel» et «pas naturel», or qu'est-ce qu'il y a de plus «pas naturel» qu'une molécule d'anticorps? Elle est façonnée pour lutter contre quelque chose d'étranger à l'organisme, auquel elle vient s'adapter exactement. C'est la chose la plus antinaturelle du monde."» Le même auteur ajoutait que dans la nature il y a d'excellentes choses très naturelles qui s'appellent la ciguë, la digitale, et qui sont les poisons les plus actifs qu'on connaisse. Et il concluait: «Je voudrais bien savoir si cette distinction entre naturel et non naturel est justifiée, et s'il ne faut pas revoir ces idées reçues qui superposent naturel et bon, d'une part, pas naturel et mauvais, d'autre part.»

Ces commentaires témoignent – c'est le moins qu'on puisse dire – d'une étroitesse d'esprit. Nous savons que lorsque des bactéries ou des virus envahissent le corps, le système de défense de l'organisme réagit en produisant des milliards d'anticorps. Ils sont contenus dans les globulines et plasmocytes que l'on trouve dans le plasma sanguin. Les anticorps tuent ou neutralisent les envahisseurs qui sont alors avalés par les globules blancs, les phagocytes (du grec *phagein*, manger) particulièrement et les macrophages, puis digérés grâce à de puissantes enzymes. L'orga-

nisme déclenche de la sorte un mécanisme inné de rejet contre les ennemis qu'il faut vaincre. La maladie fait partie intégrante de ce processus tout à fait naturel.

Là où, comme dans le sida, le système immunitaire est incapable de faire face aux attaques virulentes, on ne peut faire autrement que de renforcer le terrain (corps-âme-esprit) avec circonspection.

Les globules blancs reconnaissent ce qui fait partie du corps et ce qui lui est étranger. Les chirurgiens connaissent ce fait bien établi que, sur les individus brûlés, par exemple, la peau greffée du malade lui-même réussit, tandis que les globules blancs finissent toujours par rejeter la peau provenant d'une autre personne. Certains globules blancs possèdent une sorte de mémoire grâce à laquelle notre système de défense immunologique est doublement efficace.

Les bactéries pullulent à tel point dans le gros intestin de l'être humain que leur volume est deux fois plus grand que celui de la nourriture et des déchets. Il existe un équilibre naturel des bactéries utiles et nuisibles, lequel est indispensable à la santé. L'intestin normal, bien portant, renferme diverses sortes de bactéries nuisibles, mais celles-ci ne le rendent pas mal en point parce qu'elles sont maîtrisées par les bactéries utiles. C'est seulement lorsque cet équilibre naturel est rompu que l'organisme devient malade.

C'est la raison pour laquelle les antibiotiques ou antimicrobiens ont ceci de dangereux qu'ils peuvent détruire tous les microbes, à l'exception de certaines souches qui prolifèrent alors et provoquent des affections entièrement nouvelles ou des complications. Celles-ci sont le fait de microbes résistants à l'antibiotique, mais qui avaient été tenus en échec par les autres microbes.

Parlons maintenant du problème de l'immunisation des microbes aux médicaments. Ils deviennent résistants aux effets bactéricides des antibiotiques. On peut ici établir un parallèle avec

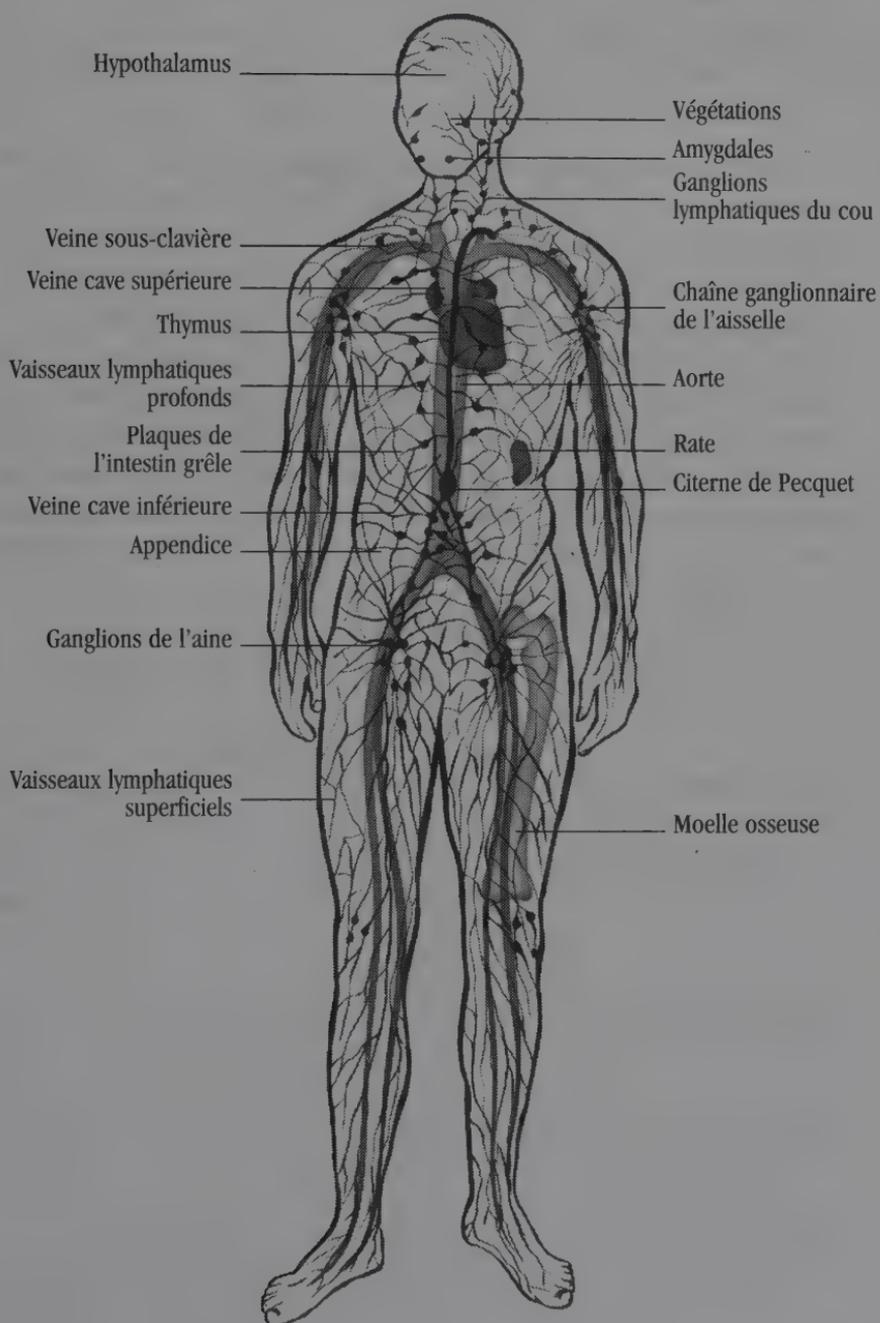
d'autres agents qui luttent contre la vie: les insecticides. Tandis que ceux-ci ont tué des insectes, ces mêmes espèces d'insectes ont engendré des descendants qui résistent aux produits mortels.

Un fait particulièrement frappant de la sévérité des réactions de défense de l'organisme concerne les nitrates contenus dans les engrais chimiques et qui s'accumulent dans les végétaux. Lorsque nous consommons ces aliments, les bactéries intestinales transforment les nitrates en nitrites, substances qui diminuent la capacité du sang de transporter l'oxygène à partir des poumons dans les tissus de l'organisme. Voilà un sinistre tableau !

Sous une forme allergique, l'organisme humain combat encore des influences ou des substances qui ne lui conviennent pas. Rares sont les individus qui ne sont pas allergiques, sinon, ils le seront à un moment donné de leur existence. De même que d'aucuns supportent difficilement certains individus, pour tout et pour rien, ainsi certaines gens ne peuvent tolérer les œufs, les tomates, les fraises, les fruits de mer, le pollen, une odeur quelconque, les animaux domestiques, la poussière de l'air ou des vêtements, la pénicilline, etc. Au contact d'un «allergène», elles peuvent souffrir entre autres d'éternuements, de congestion nasale, d'inflammation des yeux, du palais et de la gorge, d'insomnies, de démangeaisons, de maux de tête, d'irritabilité, de troubles gastriques, de perte de l'appétit, du goût et de l'odorat. Ces réactions désagréables, parfois accablantes, quelquefois même mortelles, peuvent être saisonnières, périodiques ou permanentes.

De plus, parmi les possibilités permettant à notre corps de préserver sa bonne condition ou, si l'on préfère, son écologie intérieure, il y a les mécanismes de défense comme la fièvre, la toux, le vomissement, la douleur (on peut la comparer à un signal d'alarme), la coagulation (pour que le sang en mouvement demeure dans le système circulatoire). Ajoutons, en outre, le système hormonal, le pouvoir régénérateur du foie, la merveille qu'est notre peau, la rate (une marge sécuritaire pour le corps), les ganglions lymphatiques, le mécanisme de l'homéostasie et

Le système de drainage lymphatique



l'interféron (comme défense contre les infections virales). On peut les comparer à des guerriers spéciaux qui ont pour fonction de protéger une famille ou une nation des dangers qui les menacent. La raison et le bon sens veulent que tous les membres collaborent avec ces systèmes de défense collective.

Affirmons enfin que ces moyens biodynamiques par lesquels notre corps – de lui-même et sans autre secours que celui de ses extraordinaires énergies autoguérissantes – tente de revenir à la normale ne sont pas inépuisables. Si l'on en fait constamment un mauvais usage, il en résultera à coup sûr des dommages. Nous devons donc coopérer avec les défenses de l'organisme en les laissant librement s'exprimer ou, si la chose devient nécessaire (la nature humaine n'étant pas parfaite mais à parfaire constamment), en aidant notre corps à se défendre en faisant un choix parmi les nombreux moyens de l'arsenal naturothérapeutique. Le but ultime, c'est d'éviter que les cellules cancéreuses (oncogènes) prennent le contrôle.

Le cancer de la vie

Le cancer n'a jamais été un mystère pour la naturothérapie. Depuis le patrimoine héréditaire, nous hébergeons tous un certain nombre de cellules cancéreuses ou procancéreuses qui prolifèrent de façon anarchique et parasitaire quand les énergies formatrices des tissus de l'organisme sont devenues déficientes. C'est l'extrême aboutissement de ce qu'il est convenu d'appeler «ne pas être en forme».

On trouve des cancers aussi bien chez les plantes que chez les animaux et les humains. Des historiens racontent que ce n'est que lorsque les Amérindiens ont adopté les coutumes de la civilisation qu'ils sont devenus des victimes faciles du cancer. La part des mythes et des idées fausses à la mode étant exclue, les faits démontrent que les populations (certains Inuits, par exemple) qui vivent encore une vie primitive par rapport aux Canadiens, sont tout aussi sujettes au cancer. La différence consiste en ce qu'il y a moins d'Inuits d'âge relativement élevé là où le cancer prévaut davantage.

Le cancer, comme les maladies nerveuses et cardiovasculaires, est intimement lié à l'état de santé de ceux qui nous ont transmis la vie, à la façon dont nous avons vu le jour, à notre psychisme, à nos habitudes et aux conditions de l'environnement. Chaque facteur délétère augmente sa nuisance en s'interpénétrant aux autres agents nocifs. Par exemple, les fumeurs de cigarettes courent un risque plus grand s'ils vivent dans le bruit et l'entassement. Par conséquent, la connaissance du principe multicausal et les mesures préventives ou curatives qui s'en inspirent permettent de réduire les périls cancérogènes au minimum.

**Troisième
partie**

Transmettre le flambeau de la qualité de la vie

Ma conclusion ne peut être qu'eugénique.

En 1974, se déroulait à Montréal le quatrième Congrès international de médecine naturelle. Une partie importante des travaux était consacrée à l'eugénique, préoccupation qui remonte à l'Antiquité, mais qualifiée de «nécessité du temps présent». À l'évidence, il s'agit d'un thème qu'il faut absolument reprendre et actualiser à chaque génération. D'autant plus que, si le XX^e siècle a été celui des troubles circulatoires, le XXI^e sera celui des affections mentales.

Définitions :

«L'eugénique est la science capable d'améliorer les lignées humaines, non seulement par de judicieuses unions, mais par toutes les influences qui donnent aux forces les plus convenables une meilleure chance de s'épanouir.»

Jean Sutter, biologiste.

«L'eugénique, c'est l'ensemble des lois et des conditions de la procréation saine. C'est la science qui fixe les règles d'une reproduction consciente, étudie les lois de l'hérédité, cherche à améliorer les qualités de corps et d'esprit des générations futures, à réduire la reproduction des déchets sociaux, des tares et des dégénérés de tous ordres. C'est la puériculture avant la procréation. Elle commence à l'éducation sexuelle de l'adolescent et se

poursuit jusqu'à la consultation prénatale. Tout homme devrait être documenté au moins sommairement sur ses antécédents familiaux. "Connais-toi toi-même", ordonne l'adage antique. Connais bien les tiens, connais tes ancêtres, ajouterons-nous, et songe aussi à tes descendants.»

Pierre Delore, hygiéniste.

«L'eugénique est la science appliquée du mieux-être de l'homme. Il convient de distinguer deux eugéniques, la négative et la positive. La première cherche des méthodes pour enrayer l'expansion des gènes indésirables, et la seconde, pour encourager l'établissement des autres. Malheureusement, des coups terribles furent portés à ces vues, du fait de partisans trop enthousiastes. Tout particulièrement en 1900 et 1930, certains de leurs partisans faisaient des promesses téméraires, jurant que toutes les misères sociales disparaîtraient en moins de quelques générations si le programme qu'ils chérissaient était adopté. L'eugénique fut encore bien plus compromise lorsque, pendant une période d'environ un quart de siècle, d'aucuns l'accaparèrent pour en faire la base pseudo-scientifique de leur philosophie politique réactionnaire. Il est à espérer qu'une eugénique réellement scientifique aura raison de cette réputation.»

Theodor Dobzhansky, généticien.

Ce mot savant a été utilisé la première fois par le naturaliste anglais Francis Galton (1822-1911), cousin de Charles Darwin, en remplacement de l'expression «viriculture». Galton accolait constamment la propriété «nationale» à l'eugénique, car aucune réalisation efficace ne peut se concevoir sans l'intervention directe des pouvoirs politiques dans les différents pays. Qui dit mieux pour combattre la drogue et le tabagisme, notamment chez les jeunes, par exemple. «Le patrimoine spirituel d'une civilisation vécue collectivement répond au patrimoine génétique d'une descendance biologique. Et le rejet naturel de toute atteinte à l'un ou à l'autre de ces patrimoines est une donnée dont nous devons

tenir compte lorsque nous sommes amenés à analyser les choix gouvernant notre avenir», affirmait Valéry Giscard d'Estaing, élu président de la République française en 1974.

Art-science-carrefour par excellence, l'eugénique fait appel à une multitude de disciplines : biologie, génétique, psychologie, anthropologie, pédagogie, démographie, thanatologie, écologie, sociologie, agriculture, nutrition, etc. On comprend facilement que seule une biopolitique peut la mener à bien pour l'ensemble des populations. C'est la voie royale. Sauf exception envisagée sur le plan de la morale biologique, l'eugénique ne vise pas tant à éliminer (avortement, stérilisation, euthanasie, etc.) qu'à promouvoir (éthologie, naturothérapie, hygiène psychosensorielle, etc.). Le but n'est pas de surmédicaliser les populations mais de préciser, en vue de la propagation de races saines, la place essentielle que l'on doit accorder à la santé naturelle («celle qui vient de la résistance des tissus», dit Alexis Carrel), ne demandant à la médecine pharmaceutique et chirurgicale que des services spécialement circonscrits. L'inverse mis de l'avant par les dénigreur professionnels n'est plus de l'eugénique. Celle-ci se veut donc une méthode normalement préventive, qui respecte à la fois la responsabilité et la liberté de chacun.

Dans ce but, il est intéressant de mettre en rapport deux thèses (huit points respectifs) qui émanent de Norvège et peuvent servir de référence. Ces propositions s'interpénètrent et se complètent, du moins par l'esprit qui s'en dégage. L'une a été entérinée, au début du siècle, par l'eugéniste Carl Mjöen (le «droit de vivre sa vie» et le «droit de donner la vie» sont à distinguer), et l'autre, récemment, par l'écologiste Arne Naess, théoricien du «Dype Okologiske Bevegelse», le mouvement de l'Écologie profonde.

Premier ensemble d'idées (Mjöen)

1. Créer une institution à discipline biologique pour la recherche des facteurs sociaux pernicious, qui portent préjudice au bon état de la population.

2. Faire un recensement de la valeur biologique et psychologique de la population tout entière.
3. Instituer un enseignement dans les écoles supérieures de jeunes filles pour étudier les problèmes de la maternité, et rendre celles-ci plus aptes à devenir de bonnes mères.
4. Prévoir une institution qui diffuserait les connaissances concernant le renouvellement démographique, l'alimentation et la santé de la population.
5. Veiller au contrôle biologique de l'immigration.
6. Prévoir un système judiciaire inspiré des principes biologiques, selon la formule «ne pas traiter le crime, mais le criminel».
7. Organiser un système éducatif capable de former les caractères et de développer au maximum les aptitudes mentales.
8. Instituer un service de santé publique spécialement axé sur l'action prophylactique et préventive, comprenant non seulement la lutte contre les maladies sociales et leurs cures, mais aussi l'établissement de stations de soins gratuits, la déclaration de l'état de santé avant le mariage, l'assurance-maternité.

Second ensemble d'idées (Naess)

1. Le bien-être et l'épanouissement de la vie humaine et non humaine sur terre possèdent une valeur inhérente ou intrinsèque, une valeur en soi. La valeur des formes de vie non humaines est indépendante de l'utilité instrumentale que représente le monde non humain par rapport aux objectifs de l'humanité.
2. La richesse et la diversité des formes de vie sont elles-mêmes des valeurs en soi. Elles contribuent à l'épanouissement de la vie humaine et non humaine sur terre. «Richesse» veut dire ici abondance de la vie dans chacune de ses formes.

3. Les hommes n'ont pas le droit de réduire cette richesse et cette diversité ni d'interférer de façon destructrice avec la vie non humaine, sauf pour satisfaire des besoins vitaux.
4. L'épanouissement des cultures et de la vie humaine est compatible avec une substantielle diminution de la population humaine. L'épanouissement de la vie non humaine exige une telle diminution. Le volume de la population humaine devrait toujours rester compatible avec le maintien de la richesse et de la diversité des formes de vie non humaines. Mais l'épanouissement de la vie humaine et la diversité des cultures ne doivent pas non plus être menacés par cette limitation. Celle-ci n'exclut donc pas le point de vue optimiste fréquemment exprimé selon lequel des politiques écologiques appropriées seront bientôt mises en place, de sorte qu'on pourra voir alors si une réduction de la population s'avère ou non nécessaire.
5. La façon dont les hommes interfèrent aujourd'hui avec le monde non humain est excessive et nuisible, et la situation s'aggrave rapidement.
6. Les programmes en vigueur doivent donc être modifiés. Les changements doivent affecter les structures économiques, technologiques et idéologiques de base. Plus on attendra avant de les mettre en œuvre, plus on sera finalement obligé de recourir à des mesures draconiennes. La situation qui résulterait de ces changements serait profondément différente des conditions présentes et nous permettrait de faire une expérience plus joyeuse de la relation entre tout ce qui existe.
7. Le principal changement idéologique consisterait à mettre en valeur la qualité de la vie (en s'intéressant d'abord aux situations dans lesquelles se révèle une valeur inhérente) plutôt qu'à rechercher un niveau de vie moyen toujours plus élevé. Cela implique de se pénétrer de la différence qui existe entre « gros » (*big*) et « grand » (*great*).

8. Ceux qui sont en accord avec les points précédents ont l'obligation, directe ou indirecte, de contribuer aux efforts qui visent à aboutir aux changements nécessaires.

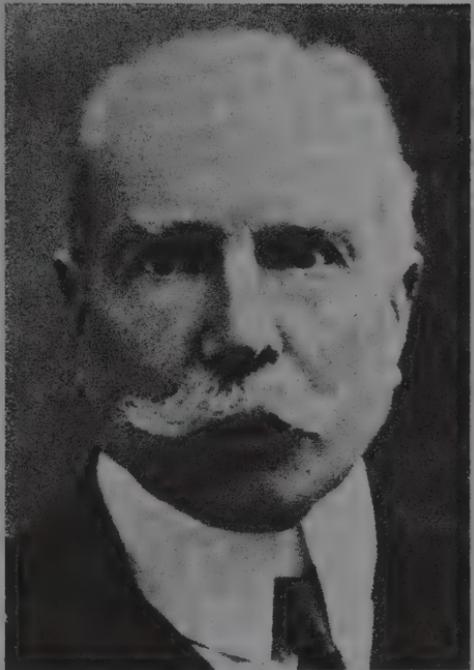


Ordre des Naturothérapeutes du Québec Inc.

Secrétariat: 6731, rue St-Denis, Montréal (Québec) H2S 2S3
Téléphone: (514) 279-6641 • Extérieur: 1-800-363-6641 • Télécopieur: (514) 279-2691

René Quinton, ou un retour aux sources de la vie résistante

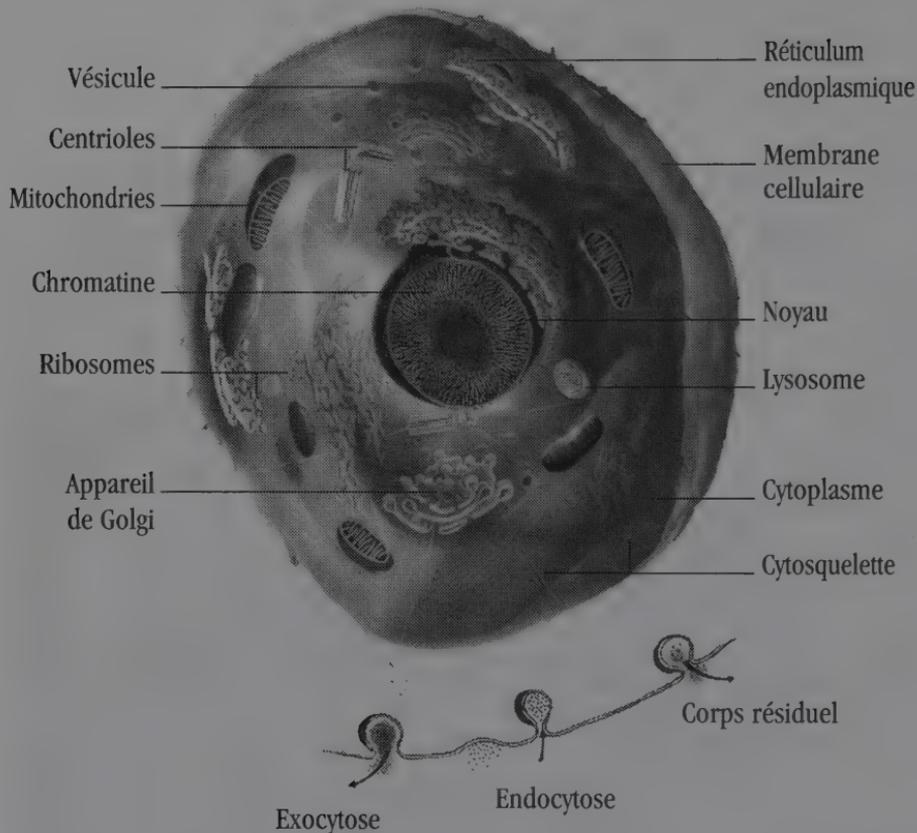
Une mer intérieure vit toujours en chacun de nous, ainsi que l'avait pressenti Paracelse (1493-1541). Avec Quinton (1865-1925), cette intuition va trouver son amorce scientifique: «Dans notre organisme, le milieu intérieur, et lui seul, a la même personnalité minérale, le même faciès marin que l'eau de mer.» Il souligne: «Entre l'eau de mer et le milieu vital du vertébré, l'organisation la plus élevée du règne animal et douée de la plus haute puissance, il y a physiologiquement identité.» Cette recherche lui permit d'établir la présence de «corps rares» que nous nommerons bientôt oligo-éléments (du grec *oligo*: peu), la majorité, seulement à l'état de traces.



René Quinton

Comme tous les caractères irréductibles de sa trempe, ce chercheur (nous ne disions pas encore biologiste) possédait une culture étendue et profonde qui nourrissait des activités variées

Les réseaux cellulaires



(aéronautique, littérature, politique, préhistoire, thérapeutique, etc.) mais d'une unité étonnante. En outre, Quinton donnait à tout ce dont il s'occupait le bond en avant, l'envol triomphant. Nous assistons même avec lui (non sans nous couper le souffle) au retour de l'idée que la contradiction est «la racine de tout mouvement et de toute vie».

En 1904, la publication de son livre *L'Eau de la mer, milieu organique* (Masson, éd.) soulève l'enthousiasme des lettrés et nationaux, ce qui fait dire à Maurice Barrès (1862-1923): «Personne ne m'a donné, comme Quinton, l'impression du Génie.» Puis, passant aussitôt dans le secteur de la médecine biologique, le savant va mettre au point son «plasma» qui contribuera à la

guérison de dizaines de milliers d'enfants, à une époque où les maladies infantiles étaient très fréquentes. Cette préparation remédiate consistait, bien entendu, en une eau de mer diluée avec de l'eau de source et ramenée à une concentration ionique équivalente à celle du plasma sanguin (isotonie).

Quinton formule ainsi la loi de constance marine: «La vie animale, apparue à l'état de cellule dans la mer, tend à maintenir pour son haut fonctionnement cellulaire à travers la série zoologique, les cellules constitutives dans le milieu marin des origines.» Mer en miniature, en effet, si tout part du sang, tout y retourne. Matrice ou tissu liquide de plus en plus individualisé, particulièrement chez le primate humain adulte et relié à un mécanisme de rejet, le sang de chaque personne est en réalité la personne elle-même. C'est le sang qui achemine la chaleur vitale, l'oxygène (dont la majeure partie, tel un immense courant ombilical, provient des algues marines), ainsi que les prodigieuses hormones, les éléments nutritifs provenant de l'assimilation, les détritiques, etc. Mais le sang n'a pas qu'un rôle physiologique. Nous savons qu'il est en rapport étroit avec les émotions. Tout cela a commencé depuis que la molécule géante (ADN) s'est formée dans l'Océan primitif, en se dotant progressivement d'un énorme pouvoir de reproduction. À divers égards, un détail comme le bain de mer chaud peut être l'amorce d'un grand remontant.

Certes, la loi de constance marine n'est pas isolée. Elle fait partie d'un phénomène général prenant appui notamment sur les travaux du physiologiste Claude Bernard (1813-1878). Ce théoricien de la médecine expérimentale avait souligné l'importance du fait que, dans la physiologie de l'homme et des animaux supérieurs, les cellules et les humeurs demeurent dans un état essentiellement stable (une stabilité dynamique, dirait le biologiste d'aujourd'hui), en dépit de tous les changements de leur milieu extérieur. Voilà plus d'un siècle, il formula l'une des idées les plus lumineuses des sciences naturelles en affirmant que cette constance du «milieu intérieur» est une condition essentielle de la vie libre et autonome des organismes évolués.

Bernard eut aussi l'intuition que la régulation de cette stabilité dépendait des systèmes nerveux et hormonal. En 1932, le physiologiste et eugéniste Walter B. Cannon (1871-1945) en fit la démonstration. Dans *La Sagesse du corps* (Nouvelle Revue critique, éd.), un ouvrage qui le rendit célèbre, Cannon vulgarisa le mot «homéostasie» (du grec *homeos*: même, semblable; *stasis*: rester, demeurer constant). Dans des conditions normales, expliquait-il, le corps est capable de maintenir ses processus internes en état d'équilibre («instable», ajouterons-nous), en compensant toujours les effets perturbateurs des agressions extérieures. En 1948, le physicien Norbert Wiener (1894-1964), créateur du mode *cybernetics*, élaborava davantage ce concept en soulignant que le mécanisme de l'homéostasie constituait un cas biologique de régulation cybernétique, puisque chaque déviation de la norme déclenche dans le corps une réaction en sens contraire, une rétroaction négative. Du point de vue de l'écologiste René Dubos (1901-1982), l'organisme s'adapte à de nouvelles conditions en se transformant, mais pas toujours de façon heureuse. Est vraiment libre donc la personne qui se sait cause d'elle-même, qui résiste, selon Quinton, à tout ce qui fausse son être intime, qui connaît et maîtrise le mouvement de sa participation, dans un monde sans cesse changeant et cependant toujours le même.

Pendant la Première Guerre mondiale où il s'était distingué par son courage et son sens du commandement, René Quinton avait conçu de nombreuses *Maximes* (parues après sa mort aux Éditions Grasset) qui expriment une conception héroïque et aristocratique sans fard. Chose certaine, il restera toujours de nobles causes à défendre. Celle, si prioritaire par exemple, contre la pollution des océans, qui recouvrent les trois quarts du globe, ne fait que commencer. «Devenir maître de soi et de l'avenir des espèces...», telle est globalement la loi ultime de l'évolution humaine à laquelle René Quinton nous a tous engagés.

La mémoire vivante de Giono

Ce n'est pas la première fois que nous signalons Jean Giono à nos lecteurs. Et même si l'écrivain est surtout connu au Québec grâce au très beau dessin animé de Frédéric Back, *L'Homme qui plantait des arbres*, j'affirme sans ambages que son mérite n'est pas encore suffisamment apprécié, d'autant plus que Giono se voulait hardiment accessible à tous.



À notre connaissance, aucun écrivain n'a exalté avec autant de vigueur et de conviction la beauté du travail manuel (artisanal en particulier), le retour à la terre, les valeurs naturelles, les «vraies richesses» (pour reprendre le titre d'un de ses ouvrages), le «secret des bois» comme le disaient les Anciens ou comme nous aimons bien l'exprimer aujourd'hui par le «recours à la forêt» dans son sens le plus élevé.

En pleine crise des années 1930, Jean Giono a incarné, depuis Manosque (Haute-Provence), un fort courant d'inspiration régionaliste et populiste, sorte de réaction contre la société industrielle, le travail à la chaîne, la désertion des campagnes ou le capitalisme moderne. Des ouvrages comme *Un de Baumugnes* (1929), *Regain* (1930), *Le chant du monde* (1934) et *Que ma joie demeure* (1935) se rattachent à cette veine. La parution de ces livres coïncide avec la diffusion en France du mouvement des auberges de jeunesse, venu d'Allemagne. La petite communauté

naturiste créée en 1935 au Contadour, par Giono et quelques compagnons, témoigne en partie de ce genre de milieu.

Giono était un de ces «hommes de vérité» comme les aimait le biologiste Jean Rostand. Son langage imagé, coloré, naïf, romantique, franc et direct, ses réflexions sur les problèmes humains, en liaison étroite avec la matière, la vie fécondante et la petite patrie charnelle, faisaient de lui un grand sensuel. Giono professait l'altruisme, la générosité, qu'il définissait comme l'arme la plus puissante, recherchait la joie et non le seul plaisir. Il déclare dans *Le Poids du ciel*: «Le naturel rempli de la vie, c'est vivre. Vivre, c'est chercher la joie naturelle. La joie n'est ni un produit social ni un produit technique. C'est un produit individuel que l'individu riche de richesses naturelles sera plus qualifié qu'un autre pour acquérir et pour garder.»

Par tempérament et par vocation, l'écrivain était un défenseur du «ici et maintenant» et un guerrier de l'idéal apollinien. «Je ne veux pas traverser la bataille une rose à la main», dit-il. On peut se demander s'il fut aussi un croyant. Non, Giono n'était pas chrétien et il eut d'ailleurs des funérailles civiles (1970). Il avait rompu tout lien avec l'Église catholique depuis son adolescence. Son indépendance d'esprit, son amour de la vie et son sensualisme ne lui permettaient pas d'adhérer à des dogmes «incapacitants» et culpabilisants, de se soumettre à l'autorité d'une prêtraille monteen-l'air. On retrouve là une position chère à son collègue et ami André Gide. «La mort est atroce à qui n'a pas rempli sa vie.» À celui-ci, la religion n'a que trop beau jeu pour lui dire: «Ne t'en fais pas. C'est de l'autre côté que ça commence et tu seras récompensé.» (*Les Nourritures terrestres.*)

Giono avait le don de formuler de vieilles idées sous une forme originale. Par exemple, il affirme: «L'univers ne me cache aucune vérité. Elles sont toutes en moi et devant moi», «L'univers nous appartient dans la mesure où nous lui appartenons», lesquelles formules rejoignent le principe d'Hermès: «Ce qui est en haut est comme ce qui est en bas», et celui de Francis Bacon: «On ne

commande à la Nature qu'en lui obéissant.» Dans *Le Poids du ciel*, Giono présente quelques considérations sur le temps. Il considère qu'il n'y a qu'un éternel présent, que le passé (les formes sans temps) et le futur (le temps sans les formes) n'existent pas. Il estime que la Création est un phénomène continu et permanent, donc éternel.

Giono a beaucoup étudié la notion de liberté, à laquelle il attachait le plus grand prix. Il détestait le collectivisme, prônait la transparence individuelle, mais accordait cependant un certain ordre social à la maréchaussée. C'en était trop pour les prétendus libérateurs. Le 20 octobre 1945, le Comité national des Écrivains publiait une liste d'auteurs (Carrel, Céline, Giono et tant d'autres) sur lesquels ses membres jetaient l'interdit et s'engageaient à ne jamais publier quoi que ce soit à leur sujet. Or, les œuvres authentiques échappent toujours au pouvoir qui pratique l'exclusion.

Jean Giono vécut heureux en essayant de répandre le plus grand bonheur autour de lui. Pour apprécier tout le mérite des messages du penseur et romancier, apôtre de la vie naturelle et rustique, il suffit d'en dégager les valeurs essentielles et, bien entendu, de les adapter à notre temps qui en a grand besoin.

Jacques Baugé-Prévoist, D.N.

N.B.: À l'occasion du centenaire de sa naissance (1895), soulignons une biographie de Giono parue aux Éditions du Seuil, par Pierre Citron (collection «Écrivains de toujours») célèbre l'écrivain, tandis qu'un dernier volume dans la bibliothèque de la Pléiade, aux Éditions Gallimard, accueille son *journal 1935-1939/1943-1944* (journal, poèmes, essais, tome 8 des Œuvres complètes). Dans «L'Imaginaire», aux Éditions Gallimard, paraissent *Rondeur des Jours* et *L'Oiseau bagué* (L'Eau vive I et II). Les Éditions Grasset rééditent, en «Cahiers Rouges», *Jean-le-Bleu* (1932) et *Les Vraies richesses* (1937).

Le signe du caducée ailé



Le présent caducée est l'un des attributs officiels (tous droits réservés de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec inc.). Nous pouvons y voir les forces célestes (signalées par l'aigle) et les forces terrestres (par les serpents) qui s'interpénètrent dans l'être humain.

Le sceptre (ou arbre de vie) à pommeau d'or (disque solaire renfermant le croissant lunaire) représente Apollon, le dieu de la lumière et des sources où se conjuguent conscience, musique, poésie, jeunesse et santé. C'est aussi tout le symbolisme de l'aspect politique dans son sens le plus élevé.

Les deux ailes (liberté-responsabilité ou culture-civilisation ou écologie-économie) correspondent aux fonctions du dieu Hermès (Mercure), le guide des âmes, le communicateur par excellence et celui qui maintient en équilibre les antagonismes complémentaires. Un rappel constant du rôle médiateur de l'aspect social sans cesse changeant.

Les deux serpents enlacés en orbe associent les attributs d'Hermès et d'Esculape dans la filiation d'Apollon (le Soleil) et Dionysos (l'Eau). Esculape, dieu de la médecine et père de deux filles aux noms prédestinés: Hygie, déesse de la santé, et Panacée, déesse des plantes médicinales.

Chez les anciens Égyptiens, au front des pharaons, le serpent symbolisait le feu céleste et protecteur. Il représentait aussi l'esprit éternel Kneph, l'auteur de tout bien. Chez les anciens Grecs, la statue d'Asclépios (Esculape), dieu de la médecine, était ornée d'un serpent, et autour du caducée (ou bâton), attribut de Hermès, dieu du bien-être, de la civilisation et du commerce, s'enroulaient deux serpents.

Paul Carton (1875-1947), thérapeute naturiste de réputation internationale, s'exprimait ainsi: «Ils représentent l'action simultanée avec des dominances alternantes et rythmées des deux sortes de forces contraires et des pôles opposés qui s'exercent, dans un but d'équilibre ou de rééquilibre, pour maintenir l'état de santé (nourriture, diète; exercice, repos; chaud, froid; humide, sec; excitation, calme; veille, sommeil; etc.). La maladie est engendrée, en effet, par un déséquilibre organique, causé par ces actions mal réglées. La science et l'art de la médecine consistent essentiellement dans le choix et la manœuvre de ces deux genres de forces, pour faire régner l'ordre dans l'homme...»

Les serpents enlacés symbolisent encore les deux courants qui parcourent l'épine dorsale en sens inverse. Ils forment trois boucles protectrices.

Dans son ouvrage *Les Paladins du monde occidental*, Laurence Talbot dit : «Les serpents eurent pour les peuples celtiques⁴ un caractère éminemment sacré, non seulement parce qu'ils changent de peau chaque année, incarnant en cela le mythe des divines métamorphoses, non seulement parce qu'ils sortent des entrailles de la terre et y rentrent, mais aussi parce qu'ils se jettent en orbe, montent et s'abaissent en spirale et copulent en s'enlaçant. (...) La double spirale celtique s'est exprimée par le signe qui figure au Zodiaque sous l'image du crabe atlantique: , double 0 ou huit. C'est en s'inspirant de ce signe que les savants de l'époque actuelle désignent encore l'infini.»

Le serpent jouait aussi un rôle important dans les anciennes civilisations américaines. Quetzacoalt (nom qui signifie «serpent emplumé») était vénéré au Mexique comme le grand dispensateur de la science, celui qui enseignait aux hommes les arts de la médecine, de l'agriculture, de la métallurgie et du gouvernement. Dans son livre, *Tombs, Temples and Ancien Art*, Joseph Smith, illustre égyptologue, parlant de symboles comme le serpent et l'arbre de vie, attire l'attention sur les «ressemblances frappantes entre les cultures égyptienne et maya».

Dans la région du bas Danube (l'ancienne Dacie ou Roumanie actuelle), on a découvert des vases de terre cuite ornés du motif du serpent double. Le même symbole figure sur des objets mis au jour lors des fouilles de Troie, ville de l'ancienne Asie Mineure. Le serpent et l'œuf du monde figurent sur des pièces de monnaie d'or trouvées dans la nécropole de Mycènes, en Grèce. Le serpent double se retrouve en Égypte, au Mexique et en Bretagne (Île-aux-Moines dans le golfe du Morhiban).

En 1931, on a publié les résultats des fouilles effectuées dans la vallée de l'Indus, fleuve de l'Asie méridionale. Les archéologues ont découvert à Mohenjo-Daro et à Harappa des vestiges

4 «Ces peuples, dit César, s'appellent Celtes dans leur langue, et Gaulois dans la nôtre.» De bell, gallic., I, cap. I. – *La vérité sur les origines de la langue française*, Éd. Celtiques, Montréal, 1965.

d'une culture hautement développée qui date d'une époque antérieure à notre ère. Les sceaux mis au jour sont ornés de symboles de nature religieuse et, entre autres, de svastikas et de deux serpents enlacés. Sur une pierre, on voit à la place du bâton un enfant qui concilie les serpents, car l'idée est de ramener des principes opposés à l'unité primordiale⁵.

C'est au centre que se trouve la véritable richesse qu'il s'agit de maintenir; l'esprit juvénile, l'arbre incarnant le médiateur, le tronc commun, les biens essentiels les plus précieux à préserver: le patrimoine héréditaire et la santé naturelle.

Dans notre mythologie, le frêne Yggdrasil est l'arbre le plus élevé du monde. L'univers se déploie à l'ombre de ses feuilles, d'innombrables êtres s'y abritent. Yggdrasil est toujours vert, car il puise une force vive et persistante de ses trois principales racines: l'une dans la fontaine d'Urd gardée par une Norne; l'autre dans le pays des glaces pour atteindre la fontaine Hvergelmir, source des eaux qui s'écoulent dans tous les fleuves du vivant; la troisième dans le pays des Géants où chante la fontaine de la Sagesse. Lors des grands bouleversements cosmo-telluriques où un monde s'anéantit et cède la place à un autre, Yggdrasil reste debout, invincible comme le Soleil. Il sert de refuge à ceux qui, ayant échappé aux calamités, formeront un monde bien enraciné et ouvert sur le futur, une nouvelle Terre et de nouveaux Cieux.

Le caducée ailé demeure l'un des signes les plus fameux de l'histoire des Indo-Euro-américains dont nous sommes les continuateurs. La rénovation personnaliste, communautaire et planétaire, notre seule alternative, fait du caducée ailé un emblème holiste plus actuel que jamais. Il participe à la fois du passé, du présent et de l'avenir.

5 BOULNOIS, J. *Le Caducée et la symbolique dravidienne*, Paris, 1939.

Grand Prix des Sciences de France



Académie Internationale de Lutèce

Fondé en 1976 par l'Académie internationale de Lutèce, le Grand Prix des Sciences de France a été décerné pour la première fois le 4 décembre 1976, à Paris. Le grand lauréat a été M. le professeur Pierre LEPINE, membre de l'Institut, membre de l'Académie des sciences et de l'Académie nationale de médecine, ancien chef du Service des virus à l'Institut Pasteur, à Paris.

Ce Grand Prix des Sciences de France a été octroyé à M. le professeur Jean BERNARD, membre de l'Académie française, de l'Académie des Sciences de France et de l'Académie nationale de médecine, le 3 décembre 1977, à Paris.

Le 2 décembre 1978, à Paris, il fut remis à M. le professeur Claude LEVI-STRAUSS, membre de l'Académie française, professeur et directeur du Laboratoire d'anthropologie sociale au Collège de France ainsi qu'à M. le professeur Jean-Pierre CHANGÉUX, professeur au Collège de France, qui le reçut le 7 décembre 1980, à Paris.

M. le professeur Jules DUCHESNE, membre de l'Académie royale de Belgique, directeur de la section Sciences de l'Académie internationale de Lutèce, en fut le récipiendaire le 6 décembre 1981, à Paris.

Toujours à Paris, le 21 novembre 1982, le grand lauréat du Grand Prix des Sciences de France 1982 fut décerné à M. le professeur Jacques RUFFIÉ, professeur au Collège de France et qui occupe la chaire d'anthropologie physique.

Pour une conscience universelle

La section Sciences de l'Académie internationale de Lutèce a été créée en 1977 en vue d'attribuer des prix d'honneur exceptionnels à différentes personnalités pour les services rendus aux Sciences dans leur pays respectif.

Toujours à Paris, le 25 février 1984, la médaille d'or fut décernée à M. le docteur Jacques BAUGÉ-PRÉVOST, président de l'Ordre des naturothérapeutes du Québec inc. pour son ouvrage *Précis de naturothérapie*.

Ce que l'on entendait, au début du siècle, par le mot «naturopathie» a été modifié, corrigé et développé en une nouvelle synthèse hygiéniste, naturopathique et médicinale: la naturothérapie (moderne). Ses racines sont au Québec.





De gauche à droite: JACQUES BAUGÉ-PRÉVOST, médaillé d'or de l'Académie internationale de Lutèce; le professeur MAURICE MAROIS, fondateur en 1960 de l'Institut de la vie, président de la Société de thanatologie et membre de la section Sciences de l'Académie internationale de Lutèce; le docteur ÉRIC BAER et le professeur TONNELAT, de l'Université de Paris.

L'enseignement de la naturothérapie

Formation⁶

A. *Durée des études*

Une période de deux à six ans s'avère nécessaire pour franchir les différents paliers d'études. En ce qui concerne la période de deux ans, une expérience préalable est requise.

B. *Choix des candidats et exigences requises*

En principe, toute personne peut se présenter comme candidat et l'étude de toute candidature est considérée sérieusement.

Mais l'étude et la pratique de la naturothérapie exigent des **qualités indéniables** certaines.

Parmi les qualités requises, il convient d'emblée de mentionner les deux suivantes: **la motivation** (l'intérêt pour tout ce qui engage le domaine de la santé; le désir de vouloir aider au développement de la santé publique, la foi dans son œuvre en dépit des difficultés); **la volonté** (il s'agit d'une entreprise de longue haleine où le travail et l'expérience des années s'avèrent nécessaires pour devenir un bon thérapeute).

6 Notre enseignement est, par essence, fondateur. Pionnier au Québec depuis 1954, actuellement en tête de la naturothérapie mondiale.

Les **exigences** se poursuivent sur le plan des antécédents :

- études antérieures (un niveau de fin d'études secondaires serait souhaitable); d'autres études peuvent être prises en considération;
- expérience de travail (le cheminement et l'aboutissement de cette expérience en ce qui concerne la démarche de la personne);
- à défaut, les capacités de la personne pour l'étude, sa maturité.

C. *Les études théoriques et pratiques comprennent les champs suivants:*

- anatomie et physiologie selon la nature humaine tripartite;
- biologie du comportement animal et humain;
- écologie de la santé, nutrition naturelle, autolyse (jeûne);
- thérapie par les plantes à principe utile;
- massage neurosensoriel et facteurs physiques reconnus pour leur innocuité;
- diagnose (connaissance qui s'acquiert en observant les signes individuels), les manières spécifiques à chacun d'être en santé ou malade;
- déontologie et morale biologique;
- tests de dépistage (anamnèse, iridologie, biotypologie, etc.);
- biophilosophie et devenir historique;
- mémoire ou thèse.



Institut pour l'étude de la naturothérapie
à votre service depuis deux générations (1954)

Renseignements et inscription: 279-4419 ou 1-800-668-4419.

Ces cours sont accrédités pour fins d'impôts par les ministères de Revenu Québec et de Revenu Canada (Division de l'A.N.C.S. inc.).

Glossaire

ADN – Acide désoxyribonucléique. Matériel génétique fondamental présent dans le noyau de la cellule et passant de génération en génération (hérédité) par les chromosomes. La molécule d'ADN ressemble à une échelle spiralée. C'est dans la nature même de la séquence de ses bases azotées que réside l'information nécessaire à la synthèse des protéines. Dans la cellule (cytoplasme), les trois types principaux de l'ARN (acide ribonucléique) sont chargés du transfert de l'information génétique en provenance de l'ADN.

Allantoïde – Petite membrane vascularisée et située à l'extérieur de l'embryon. Par la suite, ses vaisseaux sanguins serviront de lien dans le placenta, entre la mère et le fœtus. Ce réseau est constitué du cordon ombilical.

Biopolitique – Art, science et conception du monde pour l'organisation des groupes en société bioculturelle et écologique.

Céphalorachidien (liquide) – Liquide limpide produit à partir du sang dans les plexus choroïdes des ventricules de l'encéphale, protecteur et nourricier du système nerveux cérébro-spinal (encéphale, moelle épinière).

Chromosomes – Corps minuscules en forme de bâtonnets porteurs de l'information génétique, constitués de protéines et d'ADN, logés dans le noyau de la cellule. L'être humain possède 23 paires de chromosomes, dont deux chromosomes sexuels. Le sexe du bébé est déterminé par le père. Chaque spermatozoïde porte un chromosome X ou Y. L'ovule n'a qu'un chromosome X. Il y a conception d'un garçon si un spermatozoïde Y atteint le premier l'ovule, ce qui donne la combinaison XY.

Comportement (biologie du) – En pratique, toute observation scientifique du mode de vie des populations animales et humaines, particulièrement à partir des caractères innés, ces racines qui font surtout ce que nous sommes et qui tracent potentiellement notre route. On parle aussi de l'éthologie ou du naturalisme moderne, d'après notamment Konrad Lorenz (1903-1989) et Niko Tinbergen (1907-1988).

Cosmos – Du grec *kosmos*, ordre, univers. D'après Paracelse (1493-1541), l'homme total est le microcosme, «petit univers», et le macrocosme est le «grand univers».

Cytoplasme – Substance gélatineuse située entre le noyau cellulaire et la membrane cellulaire, contenant de 75 à 90 pour cent d'eau.

Darwin, Charles Robert (1809-1882) – À qui l'on doit, avec Alfred Russell Wallace, la théorie de l'évolution par sélection naturelle. Naturaliste anglais, il rédigea de nombreux ouvrages dont le plus célèbre est *De l'origine des espèces*, paru en 1859.

Écologie – Au sens large, science de l'interaction des organismes vivants avec leur environnement (habitat, société, culture, écosystème, santé publique, etc.). Aujourd'hui, nous devons distinguer l'approche environnementale (réformiste ou politicienne) de l'approche profonde (alternative ou biopolitique). Le terme «écologie» a été inventé en 1866 par l'éminent naturaliste allemand Ernst Haeckel.

Endocytose – Capture par une cellule de grosses molécules et particules, dans laquelle la membrane cellulaire s'invagine et entoure une portion du milieu ambiant.

Entropie – En biologie, toute poussée progressive vers la désorganisation énergétique d'un système ouvert. Anentropie ou néguentropie: poussée vers l'organisation ou le ralentissement temporaire de la désorganisation (usure, dégénérescence, froideur, mort).

Enzyme – Molécule protidique qui agit comme catalyseur hautement spécifique des réactions biochimiques se produisant au sein des organismes vivants.

Évolution – En naturothérapie, la sélection naturelle en tant que mouvance principale qui s'accomplit entre la révolution de formes progressives et l'adaptation mutuelle pour les plus hautes formes

de vie. La nature humaine est culturelle comme la culture humaine qui en relève est naturelle dans la mesure où il y a interaction des faits de nature et des faits de culture propres à l'évolution.

Exocytose – Processus d'élimination des substances cellulaires trop grosses pour traverser la membrane.

Gène – Fragment d'ADN détenant les instructions nécessaires à l'édification d'une molécule de protéine. Unité fondamentale de l'hérédité.

Golgi (appareil de) – Du nom de Camillo Golgi (prix Nobel 1906). Organite cytoplasmique de la cellule comprenant de quatre à huit canaux aplatis, empilés les uns sur les autres. Cet appareil sert à envelopper des protéines sécrétées, à biosynthétiser des glucides et à sécréter des lipides.

Hématopoïèse – Formation des cellules sanguines (hématies ou globules rouges, plaquettes, leucocytes) qui s'opère dans la moelle osseuse.

Hème – Pigment rougeâtre comportant un atome de fer, constituant de l'hémoglobine.

Homéostasie – Du grec *homeos*, même, semblable, et *stasis*, rester, demeurer constant. Préservation d'un équilibre plus ou moins stable, en particulier d'ordre physiologique ou social, au moyen de l'autorégulation par des réponses de cybernétique internes qui compensent les effets des agressions extérieures.

Homo habilis – Nom donné à un hominidé apparu en Afrique voici près de quatre millions d'années. Ses dents étaient adaptées à un régime omnivore. Il avait une démarche érigée bipède. C'est lui qui introduisit les premiers outils dans l'histoire.

Homo sapiens primitif – Nom donné à l'*homo erectus* apparu voici environ 1,5 million d'années en Afrique. Il acquit la notion de symétrie et inventa l'outil à bords latéraux tranchants et convergents (biface). C'est l'*homo sapiens* primitif qui domestiqua le feu et partit à la conquête du monde.

Immunitaire (système) – En naturothérapie, complexe défensif inné d'une nature humaine (esprit-âme-corps) par elle-même et pour elle-même, en relation possible avec toute approche systémique le favorisant.

Instinct – Comportement hautement déterminé qui laisse très peu de place à l'apprentissage.

Invertébrés – Tous types d'animaux dépourvus de colonne vertébrale, des protozoaires aux insectes. La plupart des espèces animales font partie des invertébrés.

Langue – L'organe musculaire et muqueux le plus sensible aux impressions tactiles.

Lympe – Liquide immunitaire qui naît par filtration capillaire et préférentielle du sang.

Lysosome – Organite cytoplasmique (protoplasmique), limité par une membrane double, contenant des enzymes digestives spéciales.

Mammifère – Vertébré supérieur caractérisé par la production de lait sécrété par les glandes mammaires femelles et un revêtement corporel pileux. À mettre en rapport avec le rhinencéphale et le système rythmique.

Méiose – Processus cellulaires qui mènent à la formation des cellules sexuelles (gamètes).

Métissage (biologique et culturel) – Les métissages (biologique et culturel) sont des faits constants de l'histoire. Il faut cependant se garder de pousser la notion de métissage à ses limites extrêmes qui aboutissent au génocide ou à la déculturation des peuples indigènes ou non.

Microbiologie – Science naturelle qui traite des organismes microscopiques (amibes, flagellés, virus, bactéries, algues inférieures, etc.). Le créateur de la microbiologie fut l'autodidacte hollandais Antonie van Leeuwenhoek (1632-1723). Nom d'un microbiologiste célèbre: René Dubos (1901-1982).

Mitochondries – Organelles à membrane double qui jouent un rôle très important dans la production de l'ATP. Nous les désignons comme «centrales énergétiques» ou simplement «poumons» de la cellule.

Morale biologique – Ensemble des règles de conduite qui tendent à associer la plus haute liberté à la plus grande responsabilité pour l'avancement de la vie saine.

Naturisme – Biophilosophie et ensemble des pratiques qui cherchent leur inspiration dans la vie naturelle et la protection de l'environ-

nement. Le but consiste soit à prévenir ou maintenir, soit à rétablir la santé. Au sens très restreint du mot, c'est le nudisme.

Naturothérapie – Art, science et biophilosophie de la nature humaine dans un but à la fois curatif, mais avant tout préventif. Le naturothérapeute digne de ce nom est le généraliste des soins simples et naturels. Son champ de prédilection en fait l'écologiste de la santé par excellence d'après la nouvelle synthèse hygiéniste, naturopathique et médicinale de Jacques Baugé-Prévoist.

Noyau – En biologie, corpuscule central dense, entouré d'une membrane nucléaire double, centre de commande de la grande majorité des cellules animales et végétales, base de l'information génétique sous forme de chromosomes.

Nutrition – Particulièrement en liaison avec le système rythmique, ensemble des fonctions digestive, circulatoire, respiratoire, excrétaire, endocrinienne et émotionnelle qui permettent la fourniture aux cellules des éléments assurant leur croissance, le maintien de leurs formes et l'élimination de leurs déchets.

Oncogène – Gène intervenant dans la mutation de cellules normales en cellules cancéreuses.

Ontogenèse – Histoire du développement d'un organisme. Par exemple, de l'ovule fécondé à la naissance du fœtus jusqu'à l'âge adulte. (Par opposition à phylogenèse ou phylogénie.)

Orthosympathique – Partie du système nerveux autonome qui interagit avec le parasympathique pour maintenir l'équilibre des activités vitales inconscientes (notamment la respiration, la circulation, la digestion, l'accélération du rythme cardiaque).

Parasympathique – Partie du système nerveux autonome qui interagit avec l'orthosympathique pour maintenir l'équilibre des fonctions vitales inconscientes (notamment la respiration, la digestion, la régénération et le ralentissement des pulsions cardiaques).

Parthénogenèse – Du grec *parthenos*, vierge, et *genesis*, génération. Reproduction sans mâle.

Pathos – Du grec, qui désigne en médecine la souffrance, la compassion. Naturopathie: la maladie est un processus naturel qui exige de la compréhension, de l'empathie. Antonyme: allopathie (du

grec *allos* – contraire et autre). Combattre la maladie directement ou d'une manière autre par effets secondaires.

Phylogénèse – Histoire de l'évolution d'une espèce ou d'une race. (Par opposition à ontogénèse ou ontogénie.)

Physiologie – En naturothérapie, science naturelle qui traite des phénomènes vitaux et des fonctions normales par lesquels la vie cellulaire se manifeste depuis les organismes primitifs jusqu'aux êtres humains.

Pilule (La) – Contraceptif oral à plusieurs types qui bloque l'ovulation et la nidation. Produit hormonal de synthèse aux nombreux effets secondaires. Technique qui relève de la psychologie du pénis. Même chose pour la «pilule du lendemain» qui vise à empêcher la nidation.

Placenta – Organe permettant l'échange des nutriments et des déchets entre le fœtus et la mère. Il sécrète les hormones nécessaires au maintien de la grossesse. D'instinct, nombre d'animaux récupèrent le placenta pour sa masse hautement nutritive. L'industrie médicale utilise le placenta humain dans divers composés.

Primate – Groupe de mammifères dont l'organisation de la vie est plus évoluée, comprenant les lémurins, les singes et les humains. Les extrémités de leurs membres portent cinq doigts terminés par des ongles.

Quaternaire – Ère géologique la plus récente, marquée par l'apparition de l'*homo habilis* à environ moins quatre millions d'années. Deux autres grands phénomènes caractérisent le quaternaire: les glaciations et les transgressions marines.

Race – Chez les êtres humains, le terme s'applique à une population ou une série de populations élaborant une culture spécifique et différenciant génétiquement des autres races. Faut-il redire qu'il ne saurait exister de «races pures», mais des races différenciées possédant une certaine constance.

Rate – Organe lymphoïde le plus volumineux, situé à l'angle supérieur gauche de l'abdomen. Dès l'embryon, la rate participe à la production de cellules sanguines, d'anticorps et à la mise en réserve de sang exceptionnellement riche en oxygène. De plus, la rate est un

des principaux filtres du corps. Ses fonctions varient avec l'âge et l'état de santé.

Révolution de formes – En naturothérapie, spirale de la vie. Le vivant se développe globalement à partir de formes (ou d'informations) préexistantes pourvu que soient présents les acteurs (matériaux biologiques) et l'environnement extérieur favorable. La forme existe avant l'être; tout comme en physique, les opérateurs qui sont des distorsions de la matrice «espace-temps-matière» pré-existent aux particules.

Sociobiologie – Étude systématique du fondement biologique de tout comportement social d'après la synthèse générale de Edward O. Wilson.

Surrénales – Paire de glandes situées de part et d'autre, comme le nom l'indique, au-dessus des reins. Elles sécrètent quatre groupes d'hormones: les adrénalines, les cortisones, les minéralocorticoïdes et les androgènes (hormones sexuelles masculines sécrétées aussi par la femme).

Thymus – Glande endocrine immunitaire d'une très grande importance pour la phase juvénile. Elle est située derrière le sternum et entre les poumons. C'est dans le thymus, au cours du développement embryonnaire, que des lymphocytes (type de globules blancs) apprennent à faire la différence entre le soi et le non-soi.

Thyroïde et parathyroïdes – Se dit des glandes à sécrétions hormonales internes qui sont situées dans le cou. Le caractère commun de la thyroïde est sa richesse en iode. Elle stimule le développement cellulaire, action particulièrement essentielle pour le bon fonctionnement neuromusculaire, pour la croissance en général, les organes digestifs et sexuels. Les parathyroïdes sont quatre très petites glandes situées derrière la thyroïde. Leur rôle est le contrôle du taux de calcium dans l'organisme, le sel minéral essentiel à la formation des os et des dents, vital aussi pour le fonctionnement neuromusculaire.

Toxémie – Au sens large, problème de santé qui peut se définir comme essentiellement caractérisé par un déséquilibre de l'organisation des humeurs (sang, lymphe, etc.) par empoisonnement endogène ou exogène.

Vernaculaire – Mot qui désigne ce qui est produit par coutume locale, spontanément. Par exemple, préférence accordée à l'artisanat régional, à la langue maternelle par opposition au latin, à la formation autodidacte plutôt qu'à l'académisme, etc.

Vertébrés – Animaux ayant un rachis ou une colonne vertébrale et trois grandes régions: tête, tronc, queue (poisson, par exemple) ou pôle céphalique, organisme rythmique et pôle métabolique (humain).

Vésicule vitelline ou sac vitellin – A pour fonction de produire les premiers éléments sanguins de l'embryon humain.

Vieillesse – La vieillesse caractérise un processus biologique débutant à un certain âge et se terminant à la mort. En somme, c'est le terme naturel d'une vie. Par contre, le vieillissement (au sens pathologique) traduit le sort de ceux qui vieillissent mal.

Virus – Microorganisme possédant un seul type d'acide nucléique et des macromolécules, se comportant en parasite obligatoire vis-à-vis de la cellule qu'il infecte.

Vitamines – Substances énergétiques essentielles mais fragiles que l'organisme requiert régulièrement en petites quantités. Elles sont nécessaires dans de nombreux processus métaboliques. Les vitamines naturelles se présentent toujours en famille et sous différentes formes. L'usage du tabac, l'emprise de l'alcool, l'emploi de certaines substances, comme les contraceptifs oraux et les médicaments en général, causent des déséquilibres vitaminiques.

Bibliographie sommaire

- BAUGÉ-PRÉVOST, Jacques. *Santé-Bonheur: le principe du sang*, Éditions Celtiques, 1966. *La médecine naturelle, secrets d'hier-techniques d'aujourd'hui*, Éditions Celtiques, 1971. *Précis de naturothérapie, lettres de noblesse de la médecine naturelle*, Éditions Celtiques, Montréal, 1983.
- DE BENOIST, Alain. *Des lois de la vie et de la promotion biologique*, communication au quatrième Congrès international de médecine naturelle, Montréal, 1974. *Krisis: écologie?*, Paris, 1993.
- DOBZHANSKY, Theodosius. *L'hérédité et la nature humaine*, Éditions Flammarion, 1969.
- LLULL, Georges. *La biologie humaine à colorier*, Éditions Maloine, 1989.
- LUMSDEN, Charles et WILSON, Edward. *Le feu de Prométhée*, Éditions Mazarine, 1983.
- MOHLER, Armin. *La révolution conservatrice en Allemagne (1918-1932)*, Éditions Pardès, 1993, p. 422-424: *Les premiers darwinistes sociaux*.
- MORIN, F. Edmonde. *La rouge différence*, Éditions du Seuil, 1982.
- MOURREAU, Jean-Jacques. *L'eugénisme: survol historique*, Nouvelle École Nr. 14, janvier-février 1971, p. 15-28.
- SCHWENK, Théodore. *Le chaos sensible*, préface du commandant Cousteau, Triades-Éditions, Paris, 1961.
- SUTTER, Jean. *L'eugénique. Problèmes, méthodes, résultats*, INED (Travaux et documents, Cahier Nr. 11) + PUF, 1950, 254 p. (L'ouvrage le plus complet depuis la dernière guerre.)

La Terre est la seule planète de notre système solaire qui ait conservé son atmosphère hospitalière d'origine. Pour sa part, l'eau reste l'un des éléments essentiels à la vie. Quant à ce sang si précieux qui coule dans nos veines, en quoi consiste-t-il? Quelles énergies retient-il des océans primitifs? Et si l'on remonte plus loin encore, quelles sources de chaleur cosmique, de pulsation universelle, a-t-il assimilées spécialement pour notre réseau cardiovasculaire? Quelle mémoire d'innombrables générations transporte-t-il? Enfin, de quoi ressort ce sang, intime tissu liquide de nos émotions?

Rien n'est sans suite pour la personne comme pour sa lignée. Tout ce qui nous entoure est sang de notre sang. Le principe écologique (naturothérapie préventive à l'usage du globe terrestre) s'applique évidemment au corps humain, autrement dit, à notre propre terrain. Le tort que peuvent causer les bactéries, les virus et les tensions de toutes sortes dépend avant tout des conditions intérieures de notre nature humaine (esprit-âme-corps). En conséquence, sachons édifier un milieu résistant par le respect de notre sang. Le présent livre en porte le message.

Depuis son entrée dans le domaine de l'opinion publique, la **naturothérapie**, cette nouvelle synthèse hygiéniste, naturopathique et médicinale dont **Jacques Baugé-Prévoist** s'est fait l'initiateur voici une quarantaine d'années, constitue désormais un aspect majeur de la culture médicale. L'auteur est récipiendaire d'une **médaille d'or** de la section Sciences de la prestigieuse Académie internationale de Lutèce, à Paris.



ISBN 2-7640-0066-9



9 782764 000663

P1-ANU-100