

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°48

Revue internationale de santé globale

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

septembre 2015

## DÉCODAGES

Spina bifida

Douleur

Toux asthmatique

## L'ARTEMISIA



La plante antimalaria  
qui dérange  
Big Pharma

## BIEN-ÊTRE

La gym émotionnelle

## NATURO PRATIQUE

Les menstruations  
sans tampons

## PALÉONUTRITION

Alimentation  
& hyperactivité

## Interview



**Dr ROBERT GUINÉE**  
Les maladies, mémoires de l'évolution

## Dossier

## LES EFFETS

# PLACEBO & NOCEBO

ou

l'incroyable pouvoir  
de l'esprit sur le corps



# LE SOMMAIRE

## N°48 septembre 2015

### SOMMAIRE

<b>Éditorial</b> .....	p 3
<b>Santéchos</b> .....	p 4
<b>DOSSIER: Effets placebo et nocebo</b> .....	p 6
<b>Interview: Dr Robert Guinée</b> .....	p 12
<b>Article 83: Fibromyalgie: une porte de sortie</b> .....	p 15
<b>CAHIER DÉCODAGES:</b>	
- Le Spina bifida .....	p 19
- L'alcoolisme (II) .....	p 20
- Les douleurs .....	p 21
- Rubrique « Le plein de sens » .....	p 22
- Décodagenda .....	p 23
<b>L'ÉVIDENCE DU SENS: La rubrique de Jean-Philippe Brébion</b> .....	p 24
<b>PRENDRE SOIN DE SA VIE: La chronique de Jean-Jacques Crèveœur</b> .....	p 25
<b>CAHIER RESSOURCES:</b>	
- Sommaire .....	p 27
- Naturo pratique: Menstruations sans protection .....	p 28
- Bon plan bien-être: La gymnastique émotionnelle .....	p 29
- Espace livres .....	p 30
- Paléonutrition: Hyperactivité et autisme .....	p 32
- Nutri-infos .....	p 33
- Outils .....	p 34
<b>Article 84: L'armoise contre le paludisme</b> .....	p 36
<b>Abonnement: 8 formules au choix</b> .....	p 39



**néosanté**  
éditions

#### NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

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

E-mail: [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu)

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

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1116 U 92531

ISSN: 2295-9351

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

Yves Rasir

#### Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly,

Dina Turelle, Emmanuel Duquoc.

#### Corrections:

Ariane Dandoy

#### Abonnements:

[secretariat@neosante.eu](mailto:secretariat@neosante.eu)

#### Website & layout:

Karim Meshoub

#### Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèveœur,

Jean-Philippe Brébion, Yves Patte, Jean-Brice Thivent,

Thibault Fortuner, Jean-Jacques Fournel, Elisabeth Murillo,

Christian Flèche, Paule Mongeau.

#### Photo de couverture: DR

Impression: Dereume Printing (Drogenbos)

### NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

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



# ÉDITO

## QUE LA FORCE DU PLACEBO SOIT AVEC VOUS !

L'effet placebo, tout le monde sait ce que c'est. Et son contraire – l'effet nocebo – commence à être bien connu. Mais peu savent qu'il ne s'agit pas de phénomènes purement psychologiques et subjectifs : ce sont des mécanismes qui impliquent des réactions biochimiques dans le cerveau, lesquelles sont observables par imagerie cérébrale. Il y a donc des raisons objectives pour lesquelles le patient soumis à un traitement factice se sent mieux ou moins bien : son paysage neuronal s'est modifié, non par l'action de la molécule testée, mais par l'influence de ses attentes et de ses croyances. Docteur Placebo et Mister Nocebo sont les deux acteurs d'un théâtre intérieur où se joue l'essentiel de notre santé ! Car ce que beaucoup ignorent également, c'est à quel point cette alchimie mentale est puissante. Elle peut éteindre la douleur ou la créer de toutes pièces, elle peut guérir ou rendre malade, tuer des bien-portants ou quasiment ressusciter des moribonds ! Dans le dossier qu'elle y consacre, Carine Anselme donne quelques exemples du fabuleux pouvoir de notre esprit sur notre corps. Vous en trouverez beaucoup d'autres dans les livres qu'elle cite en référence, dont plusieurs ont été publiés récemment.

Pour ma part, je voudrais épingleur une expérience très étonnante qui vient d'être menée à l'Université du Colorado, aux Etats-Unis<sup>(\*)</sup>. Les chercheurs ont expliqué aux 40 volontaires qu'ils participaient à une étude comparant une crème contre la douleur (en réalité, c'était un placebo) et une crème sans ingrédient analgésique. Les deux crèmes étaient identiques, la seule différence était l'ajout d'un colorant bleu dans la crème placebo. Pour leur faire croire qu'il s'agissait d'un vrai médicament, les expérimentateurs ont fait lire sa composition aux participants, les ont avertis d'effets secondaires possibles et leur ont donné des consignes de précaution. Lors de l'expérience, les scientifiques ont provoqué une douleur par la chaleur sur l'avant-bras des volontaires, douleur qui devait être soulagée par la crème fournie. Chez la moitié du groupe, l'expérience a été faite sur un seul jour, chez l'autre moitié elle a été renouvelée pendant quatre jours. Ensuite, les scientifiques ont révélé que les deux produits ne contenaient pas de principe actif. Résultat stupéfiant : l'analgésie prodiguée par la crème bleue était non seulement supérieure, mais elle a persisté quand les sujets ont été informés de la supercherie, et ce SEULEMENT dans le groupe qui avait été conditionné pendant 4 jours. Vous réalisez l'ampleur de la découverte ? Elle signifie d'abord qu'un médicament peut soulager une personne même si cette dernière sait pertinemment que le remède ne sert à rien. C'est déjà renversant. Mais le plus instructif, c'est que l'efficacité du placebo a été prolongée par le conditionnement des cobayes. Autrement dit, on sait maintenant avec certitude que le pouvoir de l'esprit peut être appris, enseigné, renforcé, ancré durablement. Une nouvelle thérapie est née – la placebothérapie – qui devrait logiquement bouleverser l'art de guérir dans les années futures. Idéalement, les facultés de médecine et de psychologie devraient fusionner et donner lieu à une tout autre manière – holistique – de soigner les êtres humains.

En attendant cette prévisible révolution ou sans attendre cette évolution de rêve, chacun d'entre nous peut déjà tirer profit des connaissances accumulées sur les effets placebo et nocebo. Pour commencer, nous pouvons réévaluer la nécessité de consommer des médicaments puisque, selon les études, 30 à 50 % de leur bénéfice thérapeutique sont imputables à l'effet placebo. Dans certaines recherches récentes, ce pourcentage est même estimé à 60 %, voire davantage pour la classe des antidépresseurs. Il serait donc franchement plus économique de croire en soi que de s'en remettre à des remèdes largement bidon, qu'ils soient chimiques ou non. Pour suivre, nous devrions bien méditer ce que notre dossier met en évidence : l'effet placebo ne repose pas sur l'efficacité d'une molécule, mais sur les attentes du patient et celles du personnel soignant. Le relationnel étant au cœur du succès thérapeutique, nous devrions accorder autant d'importance, si pas davantage, aux qualités humaines d'un thérapeute qu'à ses diplômes et compétences techniques. L'écoute, la bienveillance et l'empathie sont des critères à ne plus négliger. Et surtout la confiance de celui qui vous aide ! La confiance en sa propre expertise, en ses méthodes, et la confiance qu'il est capable de vous insuffler sur vos capacités d'autoguérison et sur la « vis medicatrix » de la nature. Enfin, et ce n'est pas la moindre des résolutions à prendre, nous devrions nous protéger des propagateurs de l'effet nocebo : notre dossier insiste sur l'action délétère des informations médiatiques, mais il ne faudrait pas minimiser non plus le pouvoir « maladisant » de la parole médicale. Il y a 25 ans déjà, j'ai entendu le Dr Hammer expliquer qu'un diagnostic gravement annoncé ou un pronostic pessimiste pouvaient, à eux seuls, provoquer des cancers secondaires. La science de l'esprit confirme aujourd'hui que l'alarmisme et le défaitisme sont hautement pathogènes. Vade retro, nocebo ! Et que la force du placebo soit avec vous !

Yves RASIR

(\*) L'expérience est relatée plus en détails sur le site [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com).

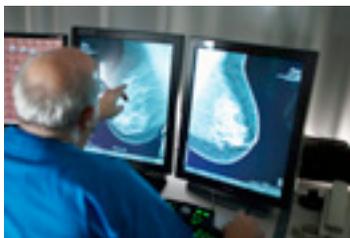
## ● Conscience & dépression

Pour une étude publiée dans *The Lancet*, des chercheurs de l'Université d'Exeter (Royaume Uni), ont comparé l'efficacité des antidépresseurs avec celle la MBCT (thérapie cognitive basée sur la pleine conscience) pour éviter les récurrences. Avec le traitement médicamenteux, 47 % des patients ont rechuté, contre seulement 44 % dans le groupe «mindfulness». La psychothérapie a donc fait aussi bien, et même légèrement mieux que les médicaments.

## ● Chimio & acharnement

Le business pharmaceutique et l'acharnement thérapeutique font bon ménage. D'après une enquête parue dans le *JAMA Oncology*, les patients atteints d'un cancer métastatique de stade terminal sont toujours sous chimiothérapie dans un cas sur deux. Pour les patients dont l'autonomie est déjà réduite par la maladie, cet acharnement ne détériore guère la qualité de vie. En revanche les personnes qui, en dehors des symptômes cancéreux, se portent bien et ont conservé une certaine mobilité, ressentent durement les effets négatifs de la chimio. Trois mois avant leur décès pourtant pronostiqué, ils sont toujours sous traitement. Dans leurs commentaires, les chercheurs soulignent cependant que la décision de s'obstiner émane souvent des patients eux-mêmes, même quand les oncologues sont formels sur la nullité de leurs chances de survie. Comme quoi, l'espoir de guérir ne meurt jamais !

## ● Mammographie & mortalité



On savait déjà que le dépistage radiologique du cancer du sein n'avait pas d'impact positif sur la mortalité globale. Une nouvelle étude publiée en ligne le 6 juillet par le *JAMA Internal Medicine* indique que la mammographie ne réduit pas non plus les décès par cancer du sein. Les chercheurs sont arrivés à cette conclusion après 10 ans d'observation de 16 millions d'Américaines. En cause, le sur-diagnostic, autrement dit le repérage de petites tumeurs qui, si elles n'avaient pas été détectées par une imagerie toujours plus performante, auraient évolué à bas bruit sans mettre en jeu le pronostic vital. Fatale pour le mythe des avantages du dépistage de masse, une telle étude permet aussi de déduire que la médecine s'attribue indûment un pseudo-progrès des traitements : facile de guérir des non-malades !

## ● Stress & acupuncture

À l'inverse de l'homéopathie, l'acupuncture parvient parfois à démontrer son efficacité selon les critères de la science moderne. Ainsi, une étude menée sur les rats et publiée dans la revue *Endocrinology* vient-elle de montrer que les rongeurs traités par acupuncture étaient moins sujets au stress déclenché par un froid intense. Leur sécrétion de cortisol et d'adrénaline est restée normale, contrairement à celle des animaux non traités ou stimulés en un point fictif. Selon les auteurs, c'est là un début de preuve que les aiguilles chinoises peuvent apaiser et déstresser.

## ● Sida & VIH



Sensation au dernier congrès mondial sur le Sida qui s'est tenu à Vancouver en juillet dernier : un médecin français de l'Institut Pasteur a présenté le cas d'une jeune fille actuellement âgée de 18 ans, séropositive à la naissance et qui ne suit plus aucun traitement depuis l'âge de 6 ans. Douze ans plus tard, elle se porte comme un charme et la charge virale est indétectable alors qu'elle ne présente aucun des facteurs génétiques connus pour être associés à un contrôle naturel de l'infection. Croiriez-vous que ce mystère conduit à douter du lien causal HIV-Sida et de l'utilité réelle des médicaments antirétroviraux ? Au contraire, les chercheurs pensent que la rémission prolongée découle de la précocité des traitements. Comme quoi, la science du sida sombre de plus en plus dans la croyance magique...

## ● Antidépresseurs & anti-inflammatoires

Des chercheurs coréens ont examiné les données médicales de 4 millions de personnes dont la moitié prenait un antidépresseur inhibiteur de la recapture de sérotonine (IRS) et l'autre moitié un IRS plus un anti-inflammatoire non stéroïdien. Bilan : le cumul des deux molécules augmente davantage le risque d'hémorragie cérébrale que le seul médicament contre la dépression. De précédentes études avaient déjà montré que le double traitement multipliait par six le risque de saignement digestif. (*British Medical Journal* 2015 ; 351 : h3517)

## ● Vitamine C & circulation

L'état des vaisseaux sanguins au niveau des jambes se détériore rapidement quand nous restons assis trop longtemps. En moins de trois heures, l'endothélium (paroi des vaisseaux) devient incapable de réguler le processus de dilatation et de contraction qui oxygène le sang et nourrit les tissus. Une recherche vient cependant de montrer qu'un supplément de vitamine C pouvait contrecarrer le phénomène : les participants prenant un gramme d'acide ascorbique après une demi-heure de position assise et 500 mg après une heure et demie ont conservé toute leur vitalité vasculaire. (Source : *ABC Santé*)

## ● Oméga 3 & schizophrénie

Une supplémentation en Oméga 3 pourrait réduire sensiblement le risque de développer une schizophrénie chez des jeunes à risque, selon une étude publiée début août dans la revue *Nature Communications*. Dans le groupe placebo, 40 % des patients ont manifesté cette forme de psychose au cours des 7 années suivant le début de l'étude, contre seulement 10 % des jeunes du même âge complétés en huile de poisson.

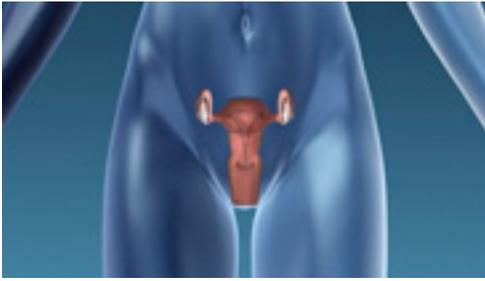
## ● DDT & cancer du sein

Pour leur étude, des chercheurs américains ont retrouvé 9.300 filles de femmes suivies médicalement dans les années 60. À cette époque-là, le DDT n'était pas encore interdit aux États-Unis, mais on soupçonnait déjà cet insecticide s'accumulant dans la graisse d'être un puissant perturbateur endocrinien. En analysant le sang prélevé à l'époque sur les femmes enceintes et les jeunes mères, les chercheurs ont pu déterminer la teneur en DDT de leur utérus. Et en consultant les statistiques médicales de leurs filles, ils ont constaté que les plus exposées au polluant chimique durant leur séjour utérin avaient quatre fois plus de risque de développer une tumeur mammaire, et ce indépendamment des antécédents maternels de cancer du sein. Prohibé en Occident dans les années 70, le DDT est encore utilisé en Afrique et en Asie pour lutter contre la propagation du paludisme...

(*Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*)

ZOOM

**La pilule protège l'endomètre : c'est parfaitement (bio)logique !**



Les adversaires de la pilule contraceptive – et nous en sommes – ont bien raison de souligner ses nombreux dangers pour la santé, notamment sa fréquente implication dans les thrombophlébites, comme l'a montré le scandale qui a éclaté en 2012, et son potentiel cancérigène. Depuis 2005, ce médicament aux multiples effets secondaires est d'ailleurs classé par l'OMS comme facteur de risque dans le cancer du sein, du col utérin et du foie. Mais l'hostilité envers les contraceptifs oraux hormonaux ne devrait pas aller jusqu'à nier une vérité scientifiquement établie, à savoir leur effet protecteur sur

l'ovaire et sur la muqueuse interne de l'utérus (ou endomètre). Publiée début août dans *The Lancet Oncology*, une étude britannique vient encore de confirmer cet effet paradoxalement bénéfique de la pilule anticonceptionnelle.

Menée par le *Medical Research Council*, une agence publique sans aucun lien d'intérêt avec l'industrie pharmaceutique, cette vaste analyse a regroupé les données de 36 études répertoriées dans la littérature scientifique et portant au total sur près de 140 000 femmes, atteintes ou non d'un cancer de l'endomètre. Au terme de ce travail, les chercheurs ont découvert que le risque relatif de développer cette pathologie était réduit de 24% chez les femmes qui avaient utilisé la pilule pendant 5 ans, et de 48 % pour une utilisation pendant plus de 10 ans. Les auteurs ont ensuite calculé que l'usage de contraceptifs oraux a évité un total de 400 000 cancers de l'endomètre au cours des cinq dernières décennies ! Alors que 2,3 % des femmes n'ayant jamais pris la pilule se verront diagnostiquer un cancer de l'endomètre avant leurs 75 ans, ce pourcentage descend à 1 % après 15 ans de contraception hormonale orale. Il ne fait donc pas de doute que les œstrogénostatifs bénéficient au corps utérin féminin. Leur composition semble même se bonifier puisque la réduction du risque est légèrement supérieure chez les utilisatrices récentes.

Mais pour quelle raison ? Selon les chercheurs, le rôle protecteur de la pilule serait lié à une dose hormonale stable, sans les fluctuations naturelles au fil du cycle ovarien. Mais ce n'est là qu'une explication superficielle, qui n'explique pas du tout pourquoi cette stabilité endocrinienne protégerait l'intérieur de l'utérus et pas le col, ni d'autres tissus hormonodépendants. L'hypothèse « officielle » n'éclaire pas non plus le fait que l'effet favorable s'observe depuis des décennies, malgré l'évolution considérable de la contraception orale. La clé de ce mystère, on peut pourtant la trouver du côté de la médecine nouvelle et du décodage biologique. L'endomètre, c'est la partie de l'utérus destinée à accueillir l'œuf après la fécondation. Tout dysfonctionnement à cet endroit indique donc l'existence préalable d'une situation dramatique en relation avec la procréation et la sexualité. Selon le Dr Hamer, le conflit psycho-émotionnel à l'origine de la cancérisation serait « semi-génital » car il concerne la descendance (enfants, petits-enfants, petits protégés, élèves préférés...) mais il comporte aussi une forte connotation sexuelle « sale » ou « hors-norme ». Selon le Dr Guinée, ce conflit est souvent associé à un conflit de perte ou à un conflit d'incapacité à être enceinte. En tout état de cause, la prolifération cellulaire serait une sorte de bébé de substitution sous forme de tumeur puisque les conditions procréatives « normales » ne sont pas réunies. Dès lors qu'elle bloque artificiellement le processus de la vie, il est lumineusement logique que la pilule entrave aussi ce que le cerveau déclenche comme solution de survie au traumatisme, c'est-à-dire la maladie de l'endomètre. CQFD !

Y.R.

● **Vaccins : un été fertile en désinfo**

Pas de trêve estivale pour l'intox vaccinale. Alors qu'ils ont fait grand cas d'un enfant espagnol non vacciné contre la diphtérie et décédé après un mois d'hôpital (où il a pourtant reçu un antidote venu de Russie) et qu'ils ont insinué sans preuve que l'enfant hospitalisé à Tours pour un tétanos n'était pas vacciné (son carnet de santé porte pourtant la trace de cette vaccination), les médias n'ont que discrètement relaté le drame d'une famille d'Angers, dont la petite fille de 8 mois a été prise de convulsions juste après avoir reçu le vaccin polio. Le nourrisson, qui était maintenu en vie depuis fin mai, a été débranché mi-juillet. La couverture médiatique fut également très mince pour le procès intenté par 40 familles françaises contre le fabricant du vaccin Méningtec, suspecté d'être défectueux. En septembre, lors de la première audience, les parents viendront à la barre raconter comment la santé de leurs enfants s'est subitement dégradée suite à cette vaccination. La presse a toutefois fait ses gros titres de prétendues avancées vaccinales contre la malaria et Ebola. Pour le paludisme, le triomphalisme n'est pas de mise puisque les experts précisent que le vaccin ne fonctionne qu'à moitié, et seulement après trois injections. Pour Ebola, c'est carrément l'arnaque puisque le vaccin expérimental « prometteur » n'a pas été testé contre placebo. Petit lot de consolation informative : en pages sports, plusieurs journaux ont rapporté que le footballeur brésilien Neymar a fait les oreillons malgré la vaccination. (YR)

● **Spiritualité & cancer**

Divulguée le 10 août dans l'édition en ligne du journal *Cancer*, une étude américaine incluant plus de 44 000 patients cancéreux révèle que les personnes dotées de convictions spirituelles ou religieuses, notamment celle que la vie a un sens et qu'elle procède d'une intention supérieure, jouissent d'une meilleure santé physique et mentale, tout en supportant mieux les symptômes de la maladie et les effets secondaires des traitements. La foi est d'autant plus bénéfique que les patients croient en un Dieu bienveillant et sensible à leurs prières.

# DU PLACEBO AU NOCEBO : L'INCROYABLE PUISSANCE DE L'ESPRIT

DOSSIER

Par Carine Anselme

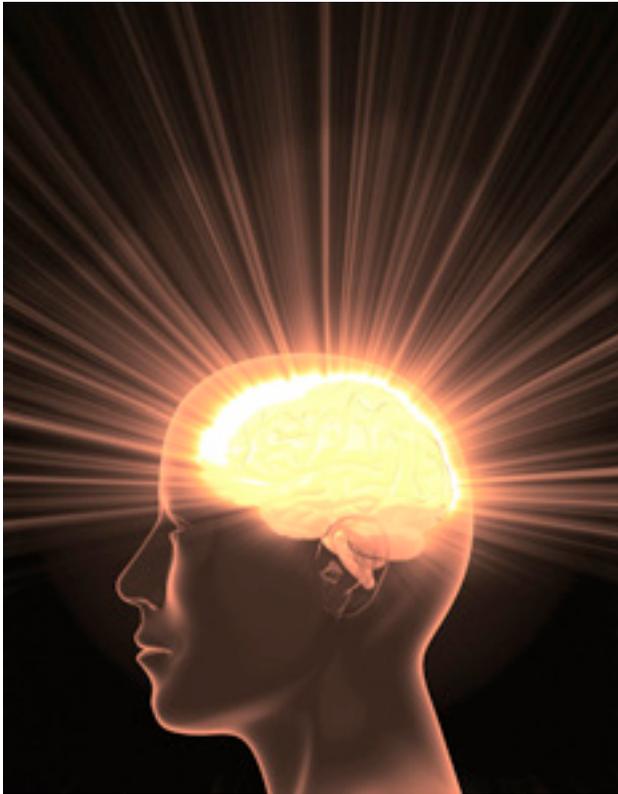
**Et si notre esprit avait autant le pouvoir de nous rendre malade que celui de nous garder en bonne santé ? Aux confins de la médecine et de la magie, le médicament placebo s'appuie sur la force du mental qui soigne. Il soulage la douleur, calme la toux, apaise l'anxiété, fait dormir le nourrisson insomniaque, parfois même guérit... Quant à l'effet placebo, il existe bel et bien. Ses bienfaits sont réels. Les nouvelles techniques d'imagerie cérébrale ont confirmé qu'il agit en suivant les mêmes voies neurobiologiques que celles empruntées par le soulagement médicamenteux, démontrant ainsi le lien étroit corps-esprit au cœur de la guérison. Parler de l'effet placebo renvoie aussi à son exact contrepoint, l'effet nocebo – nocif, lui, comme son nom l'indique. Le remède pouvant alors se transformer en poison... Grâce à plusieurs ouvrages récents parus sur le sujet, notre journaliste Carine Anselme a effectué une excursion au pays mystérieux du pouvoir de l'esprit. Elle en est revenue avec la conviction que la puissance des effets placebo et nocebo est vraiment stupéfiante, que le relationnel y joue un rôle majeur mais que cette force intérieure peut aussi s'apprivoiser. Elle est en vous !**

## L'effet placebo

Comment se fait-il qu'un placebo – une gélule de sucre, une injection de solution saline ou une fausse chirurgie – provoque un pourcentage de guérisons surprenant ? L'effet qu'il produit, en tout cas, n'en finit pas de nous étonner... et parfois de détonner ! « Cette substance totalement dénuée de principes actifs se révèle parfois puissamment efficace », souligne de Dr Patrick Lemoine, auteur du remarquable ouvrage « Le mystère placebo » (voir « Pour aller plus loin »). Une chose est sûre : des personnes produisent des modifications physiologiques mesurables qui correspondent exactement au soin qu'elles pensent avoir reçu. Et si se pencher sur ce phénomène était l'occasion de réveiller les forces internes de guérison ?

## Du flagorneur... au soulagement de la douleur

« Ce rien, cette illusion de médicament, porte un nom. C'est le placebo », précise Patrick Lemoine. Étymologiquement, placebo vient du latin et signifie littéralement « je plairai ». Sa signification a évolué au fil de l'histoire. Au Moyen Âge, le placebo est un terme liturgique qui concerne une Prière pour les morts (Psaume 116 : *Placebo Domino in regione vivorum*, « Je plairai au Seigneur sur la terre des vivants »). La tradition veut que cette célébration de recueillement soit suivie avec régularité et durant un certain temps par les parents des défunts. En cas d'indisponibilité, les proches prennent l'habitude de se faire remplacer par des pleureurs professionnels pour « chanter placebo ». Ce mot prend alors naturellement un sens péjoratif, renvoyant aux flagorneurs, donc largement au fait de « jouer un rôle, flatter ». « Le placebo est un opportuniste qui se fait passer pour la personne véritable, mais qui n'en sera jamais qu'un succédané », spécifie la psychologue Mireille Rosselet-Capt, qui a publié « Les fabuleux pouvoirs de l'effet placebo » (voir « Pour aller plus loin »). Il faut attendre le XIX<sup>e</sup> siècle pour voir le placebo prendre une signification médicale. Et sa première définition officielle apparaît, en 1811, dans un dictionnaire médical anglais : « Épithète donnée à tout traitement prescrit plus pour plaire au patient que pour le guérir. » À l'aune de cette définition, le placebo renvoie au mieux à la tromperie, voire au charlatanisme. « Cette connotation péjorative s'explique sans doute par le fait que les médecins tendent à douter de la réalité de l'effet placebo, car admettre son importance met en danger leur image et leur pouvoir », souligne Michel Le Van Quyen, chercheur à l'INSERM et responsable d'un groupe de recherche à l'Institut du cerveau et de la moelle épinière (Hôpital de la Pitié-Salpêtrière), dans son livre « Les pouvoirs de l'esprit » (voir « Pour aller plus loin »). C'est la Seconde Guerre mondiale qui va donner une description scientifique à ce phénomène, longtemps considéré comme peu sérieux. Œuvrant sur le front d'Italie, l'anesthésiste Henri K. Beecher recueille les victimes des bombardements allemands. À court de morphine, impuissant devant ces soldats qui hurlent de douleur, il décide de leur injecter une solution saline à la place de la morphine, tout en leur annonçant que cette dose allait rapidement les soulager de leur souffrance. Quelle n'est pas sa surprise de constater que cette solution, dénuée de toute efficacité pharmacologique, soulage de nombreux blessés ! Devenu professeur à l'université Harvard, il publie, en 1955, une large étude sur plus de 1000 pa-



tients qui révèle que 35 % d'entre eux répondent positivement au traitement placebo. Plus spécifiquement sur le plan de la douleur, on sait aujourd'hui que le placebo induit un effet impressionnant, équivalent à 5 mg de morphine intraveineuse.

### Des résultats qui parlent d'eux-mêmes

Ces premières observations ont été confirmées et largement étendues depuis, comme le décrypte en détail Michel Le Van Quyen : « *L'effet placebo se constate invariablement chez environ 30 % des patients, toutes pathologies confondues, avec toutefois de fortes variations en fonction de l'affection, allant de 10 à 60-70 % ponctuellement pour les migraines ou la dépression, et jusqu'à 90 % pour l'arthrite. Comme pour un véritable médicament, on note une intensité qui dépend de la dose administrée, des actions limitées dans le temps, voire des accoutumances avec des phénomènes de sevrage...* » Ce chercheur nous apprend également que l'impact dépend du mode d'administration de la substance. Ainsi, constate-t-on que l'injection est plus efficace que la gélule, qui est plus active que la pilule, qui fonctionne mieux qu'une simple potion, etc. Même la couleur du médicament joue un rôle prépondérant : la couleur blanche est préconisée dans le traitement de la douleur, tandis qu'une gélule rouge fonctionne comme un médicament stimulant, et qu'une gélule bleue constitue un bon remède apaisant ! Prendre quatre comprimés par jour a plus d'effet que d'en prendre deux et les gros cachets agissent mieux que les petits. Encore plus étonnant : un placebo cher est également plus efficace qu'un placebo bon marché ! « *L'effet placebo est si puissant qu'il oblige, depuis des dizaines d'années, tous les médecins qui réalisent des essais thérapeutiques à le prendre en compte systématiquement : pour être efficace, un vrai médicament doit montrer des effets supérieurs à ceux d'un placebo* », précise Michel Le Van Quyen. Pour autant, malgré son rôle essentiel dans la pratique médicale, l'effet placebo continue toujours à être réduit à un simple phénomène d'ordre psychologique, donc inexistant, si ce n'est dans la tête du malade. « *Le placebo est à la croisée des chemins. Il représente le point nodal de la thérapeutique, entre pharmacologie, psychothérapie et magie, entre science et irrationnel* », souligne le Dr Patrick Lemoine. L'occasion de rappeler que nous sommes des êtres com-

plexes, dotés d'une chimie toute particulière, certes organique mais aussi psychique et métaphysique !

### Du placebo à l'effet placebo

C'est au couple d'historiens de la médecine Arthur et Elaine Shapiro que l'on doit une « *Histoire générale du placebo* » qui a servi de base à tous les travaux postérieurs. Ils nous fournissent une définition classique : « *Est placebo tout traitement (incluant médicaments, chirurgie, psychothérapie et thérapie charlatanesque) utilisé pour son effet d'amélioration sur un symptôme ou une maladie, qui se trouve être en réalité inefficace ou qui n'est pas spécifiquement efficace pour la condition traitée.* »<sup>(1)</sup> D'après le Dr Patrick Lemoine, il faut toutefois distinguer le placebo de l'effet placebo. « *L'objet placebo, c'est la poudre de perlimpinpin qui soulage, guérit parfois, à condition que le thérapeute et son patient soient réunis dans la même conviction. L'effet placebo est quant à lui très différent ; c'est ce petit supplément qui fait qu'un médicament actif le sera plus et mieux encore. Au lieu d'agir au bout de trente minutes pendant quatre à cinq heures, l'aspirine va être efficace tout de suite ou presque et ceci pendant toute une journée.* » Il nous apprend ainsi que tous les médicaments de la création sont susceptibles d'être amplifiés, optimisés par ce phénomène. « *(L'effet placebo) est le reflet de la qualité de la relation thérapeutique quand patient et médecin œuvrent ensemble et que la mayonnaise relationnelle a pris. Son carburant est l'espoir partagé de la guérison* », poursuit-il. Le relationnel est donc au cœur de ce phénomène. Or, que demande en premier lieu, un patient à son médecin ? Contrairement à ce que l'on pourrait penser, enquêtes d'opinion à l'appui, ce n'est pas « science », ni « notoriété », mais « gentillesse » et « disponibilité ». En d'autres mots, la capacité à être bienveillant, rassurant, à l'écoute, empathique... Le temps, c'est de... la guérison ! Et la consultation a force de rituel.

**Sur le plan de la douleur, on sait aujourd'hui que le placebo induit un effet impressionnant, équivalent à 5 mg de morphine intraveineuse.**

### Le Placebo, c'est vous !

Nous sommes à Troyes, à l'aube du XX<sup>e</sup> siècle... Dans son officine, un jeune pharmacien est confronté à un dilemme. Une femme très malade exige de lui une potion qui seule, selon elle, est susceptible de la soulager. Problème, les composants de cette formule sont si dangereux qu'il est interdit au pharmacien de lui délivrer la précieuse potion. Toutefois, l'homme sent que refuser cet espoir à cette femme revient à la livrer corps et âme à la douleur... Tant et si bien qu'il lui remet un simple flacon... d'eau aromatisée, en lui précisant qu'il renferme bien les fameuses molécules. Et, miracle, cette femme revient voir le pharmacien-sauveur, guérie ! Ce pharmacien éclairé, c'est Émile Coué. À partir de cet événement fondateur, il accompagne les médicaments prescrits de paroles encourageantes et rassurantes, même en l'absence d'un principe actif prouvé. Ainsi est née la méthode Coué ! Elle consiste à implanter dans l'esprit des patients une pensée positive « placebo » qui, à force de persuasion, est à même de provoquer la guérison. Autrement dit, cela marche parce que j'y crois ! Revers de la médaille : le succès est tel que cette méthode a été simplifiée à l'extrême jusqu'à la caricature, en en faisant une formule tout-terrain valable pour tout et pour tous... Pourtant, les principes qui sont à l'essence même de cette méthode trouvent un écho dans les récentes découvertes de la psychologie positive, étayées par les outils de mesure des neurosciences (imagerie de pointe, etc.) : nos pensées, nos émotions ont un impact sur la matière – nous avons le pouvoir de transformer notre cerveau, notamment grâce à cette fameuse neuroplasticité. « *Il y a bien une force du mental qui soigne* », s'enthousiasme ainsi le très médiatique Dr Frédéric Saldmann, sur les ondes de RTL, le 5 juin dernier, lors d'une émission consacrée à son best-seller « *Prenez votre santé en main* »<sup>(1)</sup>. « *On savait que le simple fait de croire quelque chose avec force et conviction avait un effet placebo, mais on a découvert récemment que cela a aussi un effet biologique en déclenchant*



une production d'endorphines spécifiques, proches de la morphine, appelées enképhalines. Autrement dit, nos croyances envoient un signal à l'organisme pour qu'il fabrique ses propres médicaments pour se soigner», poursuit-il. On peut donc être acteur de sa (bonne) santé en alimentant la puissance positive, transformatrice, de notre esprit.

### Mesurer l'incroyable

L'existence et la puissance du phénomène « placebo » ne font de doute pour personne, mais sont encore aujourd'hui environnées de brume métaphysique. Pourtant, ces effets sont mesurables! « Je crois qu'il y a une intelligence, une conscience invisible, à l'intérieur de chacun de nous, qui est dispensatrice de vie. Elle nous soutient, nous maintient, nous protège et nous guérit à chaque instant. Et nous pouvons collaborer avec elle », précise le Dr Joe Dispenza qui fait en sorte de démystifier scientifiquement le côté mystique de ce phénomène. Il y a trente ans, lors d'un triathlon, ce chiropracteur est renversé par un véhicule utilitaire et la médecine lui laisse alors peu d'espoir sur le fait de remarcher un jour. Contre toute attente, par le seul pouvoir de l'esprit (à force de concentration et de visualisation) et en refusant l'opération proposée, il guérit. Ce pionnier de l'auto-guérison suit alors une formation postdoctorale en neurosciences, mène de nombreuses recherches scientifiques et anime des séminaires dans le monde entier, dans lesquels il enseigne comment utiliser les découvertes les plus récentes des neurosciences et de la physique quantique pour reprogrammer le cerveau,

**On peut être acteur de sa (bonne) santé en alimentant la puissance positive, transformatrice, de son esprit.**

éliminer les croyances limitantes et autodestructrices, afin d'accompagner au mieux la guérison et de mener une vie plus épanouie. Joe Dispenza vient

de consacrer un ouvrage passionnant et particulièrement documenté au pouvoir de transformation de l'esprit, « *Le Placebo, c'est vous!* » (Voir « Pour aller plus loin »). Aussi incroyable que cela puisse paraître, durant ses séminaires, où il dispense son expérience, ses connaissances et propose notamment de la méditation, des cas de rémission spontanée se produisent. Pour comprendre et mesurer les changements produits dans l'esprit et le corps des participants, il met sur pied, dès 2012, des ateliers profondément novateurs, où il convie des experts (neuroscientifiques, techniciens, spécialistes de la physique quantique) et leur matériel sophistiqué : électroencéphalographie pour mesurer l'activité électrique du cerveau (EEG), outil pour mesurer la variabilité de la fréquence cardiaque, scintigraphie cérébrale, etc. Dès le premier événement encadré de ce protocole scientifique, les résultats s'avèrent pour le moins déroutants : « Une personne atteinte de la maladie de Parkinson n'avait plus aucun tremblement. Une autre, qui souffrait d'un traumatisme crânio-cérébral, était guérie. Des participants atteints de tumeurs cérébrales ou corporelles constatèrent que ces excroissances avaient disparu. De nombreux individus souffrant de douleurs arthritiques déclarèrent ne plus ressentir de douleur pour la première fois depuis des années... Durant cet événement étonnant, nous avons finalement été en mesure d'apporter la preuve de changements objectifs, attestés par des mesures scientifiques, tout en documentant les changements subjectifs affectant

la santé des participants », témoigne ainsi Joe Dispenza. À la lumière des neurosciences, on sait en tout cas à présent que les changements biologiques qui se produisent lorsque nous pensons à quelque chose sont les mêmes que ceux qui se produisent lorsque nous vivons en vrai l'expérience. Lorsque nous pensons, notre cerveau émet des substances qui produisent un ressenti, une émotion. Le tout impacte notre corps. Donc, le pouvoir de l'esprit est très effectif.

### L'effet nocebo

Exact contrepoint de l'effet placebo, l'effet nocebo – nettement moins connu – est un phénomène mis à jour récemment. Le psychiatre Patrick Lemoine y a ainsi consacré un ouvrage-phare, après s'être penché dans un livre précédent sur le mystère du placebo. Nocebo renvoie à « nocif... « Non seulement le traitement est moins efficace qu'il ne devrait, mais en plus il peut nuire du fait d'effets secondaires augmentés, inattendus ou aberrants », explique le psychiatre. Jusqu'à devenir toxique! Médias, technologie, religion radicale, informations médicales, entre autres, ont leur lot d'effets nocebo. *Allo! Maman, bobo...*

### Un miracle... nocif

On parle beaucoup du miracle de la technologie qui envahit notre quotidien – avec, il faut le reconnaître, des bénéfices non négligeables. Mais ce miracle génère aussi des effets nocebo. Ne serait-ce que, très concrètement, la diminution avérée du nombre d'heures de sommeil, en raison de l'hyperconnectivité et de l'impact de la lumière « bleutée » de nos dispositifs sur la production de la mélatonine, qui ouvre la porte au sommeil. Or, ce déficit de sommeil engendre de multiples effets pervers, avec des répercussions sur la santé du corps et de l'esprit : facteur d'obésité, fatigue chronique, hypertension, fragilité émotionnelle, augmentation du risque d'infarctus et d'AVC... En outre, il semble, études à l'appui, que le manque de sommeil « débranche » le lobe préfrontal, partie-clé du cerveau, siège de notre mental adaptatif (capacité à relativiser, à traiter la complexité, la nouveauté, à faire preuve de souplesse...). Faut-il voir là l'une des raisons de l'augmentation de l'agressivité et de la violence ambiantes? Sans parler des « pétages de plomb », de plus en plus courants et déstabilisants dans notre société... La question, en tout cas, est légitime.

### Des infos à nous rendre malades

Cet effet nocebo a été clairement mis en évidence sur le plan des médias. Des médias capables d'altérer notre santé... Dans notre « village planétaire » (prophétisé dès 1967 par Marshall McLuhan), connecté 24 h/24, le flux permanent d'informations aurait, en effet, le pouvoir de nous rendre malades, avec son cortège d'angoisses, d'insomnies, de dépressions et autres mal-être... pouvant mener à d'autres pathologies. C'est prouvé : un stress constant active notre système d'alerte en permanence, provoquant une cascade d'effets physiologiques néfastes et rompant l'équilibre naturel des mécanismes biologiques. En fait, le stress intense nous place en mode « survie » (action/réaction), legs de nos lointains ancêtres préhistoriques devant réagir instantanément face aux dangers de leur environnement. Une fois notre archaïque cerveau reptilien à la barre, il se met en mode « feu rouge » et bloque donc l'accès aux autres cerveaux : limbique (associé à la gestion des émotions et l'apprentissage) et néocortex (adaptatif, réflexif). Impossible alors de penser ou de prendre du recul! D'où cette impression que nous sommes nombreux à éprouver aujourd'hui d'être des passagers de notre vie, dépassés par les événements. Certes, l'information fait partie intégrante du vivant, depuis la nuit des temps, à travers une communication aussi subtile qu'utile au sein des réseaux. Et les humains n'ont pas l'exclusivité de l'info ; même les arbres communiquent opportunément entre eux ! Dans le meilleur des mondes, cette information sert à... informer : donner des nouvelles, prévenir *utilement*

## Autothérapie placebo



Voici un court extrait du livre « *Le Placebo, c'est vous!* » de Joe Dispenza :

« Plus vous croyez qu'une substance, une procédure ou une chirurgie peut fonctionner, car vous avez été au préalable informé des bénéfices qui lui sont associés, plus les chances que vous répondiez positivement à la pensée d'améliorer votre santé et de vous sentir mieux seront élevées. Autrement dit, si vous accordez une signification particulière à une expérience, un lieu

ou un élément de votre environnement interne, vous serez certainement plus apte à modifier intentionnellement votre état intérieur par la pensée seule. Par ailleurs, plus vous serez enclin à accepter un nouveau résultat affectant votre santé – car vous aurez été dûment informé des récompenses possibles découlant de vos actions, plus le modèle que vous créerez dans votre esprit sera clair et plus vous serez en mesure d'activer votre cerveau et votre corps pour atteindre et reproduire précisément ce résultat-là. En conclusion, plus vous croyez en une cause, plus l'effet sera manifeste. »

d'un événement ou d'un danger, etc. Une mission sociale dont le but est d'assurer une interconnexion fluide, harmonieuse, sûre et créative. Oui, mais voilà, nous ne vivons pas dans un monde idéal... L'actualité anxigène, en ces temps troublés, est à la Une. Comme l'humain est un être complexe, pour ne pas dire paradoxal, nous la craignons autant que nous la recherchons, cette actualité-électrochoc! À telle enseigne que la pierre angulaire du paradigme journalistique (d'ailleurs transmis sur les bancs de l'université) est ce qu'on appelle la « loi du mort kilomètre ». Autrement dit, l'intérêt du citoyen pour une information s'avère directement proportionnel à la proximité de l'événement et au nombre de victimes, dictant cyniquement les choix éditoriaux. D'où le succès, jamais démenti, des faits divers. Talonnés, récemment, par les attentats terroristes (Musée Juif de Bruxelles, Charlie Hebdo et Hyper Cacher à Paris, Musée du Bardo à Tunis, etc.), cataclysmes majeurs (tsunami, inondations...), guerres (Syrie, Ukraine...) et autres pandémies. Dans cette « société du spectacle », déjà dénoncée dans les années 1960 par Guy Debord dans son ouvrage éponyme, médias et audience sont intimement et insidieusement intriqués au sein de cet engrenage délétère. Mithridatisé à force d'entendre des infos-catastrophes, de (re)voir des images à forte charge émotionnelle, le public en vient, inconsciemment, à avoir besoin d'un « shoot » plus puissant pour conserver en alerte l'attention (et la tension). D'où une escalade dans la demande d'infos spectaculaires. Or, ce que le public veut... À ce « petit » jeu-là, les médias classiques ne sont plus seuls. Aujourd'hui, le citoyen ne se contente pas de consommer de l'information : il en produit. Avoir un Smartphone à portée de main peut suffire à créer un scoop planétaire (on l'a vu avec le lynchage en direct de Kadhafi). Et devient un outil de la propagande – notamment djihadiste. On ne diffuse plus de l'info, mais de la terreur! « Via Internet et les réseaux sociaux, circulent toujours plus d'informations et d'images violentes, sans régulation, ni autocensure – contrairement à ce qui est en vigueur dans les médias traditionnels, qui s'imposent des règles déontologiques », souligne Marc Lits, membre de l'ORM (Observatoire de Recherche sur les Médias et le Journalisme à l'Université Catholique de Louvain), nous rappelant au passage que l'insécurité est à différencier du sentiment d'insécurité – que l'actualité anxigène active en continu, distillant le poison du stress émotionnel, hautement toxique, dans notre organisme. La frontière entre information nécessaire et surenchère délétère est parfois mince, et demande – afin d'éviter ce fameux effet nocebo – d'exercer une grande vigilance et un tri sélectif. Gardons toujours à l'esprit que « le monde ne sera pas détruit par ceux qui font le mal, mais par ceux qui les regardent sans rien faire » (Einstein)...

### Nocebo et nos bobos

Nous avons vu, plus haut, l'intrication positive du placebo dans la médecine et la puissance de l'optimisme dans la guérison, mais l'information médicale, notamment et a contrario, est aussi à même de générer des effets nocebo. Si les croyances peuvent avoir une action positive, il n'est pas étonnant qu'elles puissent également agir à l'inverse! Dans cette optique, on peut penser que l'effet nocebo agit par les mêmes mécanismes que le placebo, mais de manière inversée. « Si le placebo agit en favorisant la fabrication par l'organisme de médicaments naturels, le nocebo agit en provoquant la libération de substances tout aussi naturelles, mais rendues toxiques en raison, par exemple, de niveaux excessifs de leur production », précise le Dr Patrick Lemoine, dans son ouvrage, « *Le mystère du nocebo* » (voir « Pour aller plus loin »). Il arrive qu'en fonction des quantités produites, la même molécule ait les deux fonctions, thérapeutiques ou nocives. Ainsi, le cortisol, hormone issue des glandes surrénales, permet-il de lutter (entre autres) contre l'allergie (effet placebo) et met l'organisme en alerte... mais si cette hormone est produite en excès, elle favorisera l'ulcère de l'estomac ou la dépression (effet nocebo). En évoquant cet effet nocebo

bo dans la galaxie médicale, difficile de faire l'impasse sur ce fléau des temps modernes : l'hyper-information qui circule de manière incontrôlée dans les méandres du Web, notamment via les forums dédiés à la santé. Qu'un léger mal de ventre nous assaille, si nous allons consulter Internet, il y a fort à parier qu'on y décèle, témoignages à l'appui, les prémices d'un cancer ou d'une maladie rare... Or, l'angoisse générée par ces informations infondées peut entraîner des symptômes physiques bien tangibles, ceux-là. Du nocebo à haute dose! Notons aussi l'influence notoire de nos représentations et des croyances façonnées par la culture ambiante. Ainsi, Mireille Rosselet-Capt, cite-t-elle dans son livre consacré aux « Fabuleux pouvoirs de l'effet placebo » (voir « Pour aller plus loin »), l'exemple historique de « l'empoisonnement à la tomate » qui sévit au XIX<sup>e</sup> siècle aux États-Unis...

« Cet exemple historique d'effet nocebo collectif illustre la manière dont nos attentes négatives peuvent créer certains symptômes », note-t-elle.

**Lorsque nous pensons, notre cerveau émet des substances qui produisent un ressenti, une émotion. Le tout impacte notre corps.**

À cette époque, en effet, la tomate, encore peu connue, était perçue par beaucoup comme un aliment toxique, si bien que de nombreuses personnes furent hospitalisées en présentant tous les symptômes du « *tomato poisoning* », une maladie étrange qui a bien évidemment disparu de nos jours...

### Les Cassandre des cabinets

Que dire, également, de l'effet nocebo des annonces parfois abruptes, maladroites, voire angoissantes de certains médecins en consultation (par manque de temps, de psychologie ou par peur de la maladie?) se transformant en Cassandre de notre horizon santé?! Il apparaît clairement que la nature des informations diffusées par le médecin, à l'aune de ses propres croyances ou idées préconçues, a un impact sur le patient, positif ou négatif. Plus précisément, c'est une équation



subtile qui se met en place. Celle-ci entremêle croyances du patient et croyances du médecin. Médecin faisant figure d'autorité pour le patient, qui est généralement démuni vu son état. Un médecin de famille de Southampton, K.B Thomas, a fait une expérience édifiante. Il a sélectionné dans sa clientèle deux cents patients se plaignant de vagues maux (douleurs abdominales, douleurs lombaires, fatigue...) pour lesquels il lui était impossible de poser un diagnostic précis. C'est le Dr Patrick Lemoine qui nous relate la suite: « *Il sépara ces patients en deux groupes, dont le premier fut l'objet d'une consultation dite « positive»: il leur affirma un diagnostic et les rassura vigoureusement en leur certifiant qu'ils se rétabliraient très vite. Aux patients du second groupe, il dit: « Je ne suis pas certain de savoir ce dont vous souffrez; si vous n'allez pas mieux dans quelques jours, revenez me voir.» Au bout de deux semaines, 64 % des patients du premier groupe allaient mieux, contre 39 % de ceux de l'autre groupe. Effet placebo de la bonne prédiction dans le premier groupe, nocebo de la mauvaise dans le second.* » Cette expérience démontre que le médecin peu sûr de lui, hésitant, en un mot anxiogène, induit des effets secondaires et ne favorise pas la guérison, au contraire. Plus grave encore, il arrive que certaines personnes tombent malades, voire décèdent, après avoir reçu un diagnostic erroné de maladie mortelle... Dans « *Le placebo, c'est vous!* », Joe Dispenza, notre spécialiste des neurosciences, relate ainsi le cas de Sam Londe, un Américain, représentant de chaus-

### Il arrive que certaines personnes tombent malades, voire décèdent, après avoir reçu un diagnostic erroné de maladie mortelle...

sures à la retraite. Au début des années 1970, éprouvant des difficultés à déglutir, il consulte un médecin qui lui diagnostique, sur un ton lugubre, un cancer métastatique de l'œsophage, incurable à l'époque. La messe est dite! Sur sa recommandation, le patient recourt à la chirurgie afin d'améliorer son pronostic vital. Il subit une intervention de l'œsophage et de l'estomac, métastasé. Son état ne tarde pas à se détériorer – un scan du foie révèle que cet organe est aussi touché. Hospitalisé, défait par cette situation sans issue, l'homme demeure prostré, en attente de la Grande Faucheuse... Hormis un taux légèrement élevé de glucose et d'enzymes hépatiques, compréhensible dans son état, les examens additionnels ne révèlent rien de particulier. Une bénédiction vu son dossier! Outre une diète, il reçoit soins et attention des soignants. Il commence à se sentir plus fort, son humeur s'améliore. Il exprime alors au médecin qu'il souhaite tenir jusqu'à Noël pour le vivre en famille. Sam Londe sort de l'hôpital fin octobre, et va plutôt bien. Il revoit régulièrement le médecin de l'hôpital, qui s'étonne que son patient aille de mieux en mieux. Pourtant, une semaine après Noël, il revient en urgence à l'hôpital, semblant proche de la mort. Ce qui étonne le médecin qui l'a vu relativement en forme, peu avant. Les examens médicaux, eux, ne montrent rien d'alarmant, à l'exception d'une légère fièvre et de petites taches de pneumonie aux poumons. Le médecin prescrit alors des antibiotiques et place Sam Londe sous assistance respiratoire... mais il meurt le lendemain. Normal comme point final, vu le cancer diagnostiqué?! Pourtant... L'autopsie montre que le foie ne présentait qu'un minuscule nodule sur le lobe gauche et une petite tache sur le poumon. « *En vérité, aucun de ces deux cancers n'était assez virulent pour le tuer. De plus, la zone située autour de son œsophage n'était porteuse d'aucune trace de maladie. La scanographie du foie avait apparemment abouti à un résultat positif erroné* », précise Joe Dispenza. Moralité, Sam Londe n'avait visiblement pas succombé à un cancer, ni même à une pneumonie... « *Il était mort tout simplement parce que tous ceux et celles qui constituaient son environnement immédiat pensaient qu'il était en train de mourir... Et plus important encore, lui-même pensait qu'il allait mourir* », conclut Joe Dispenza.



### Quand le placebo nuit

Plus étonnant encore, Patrick Lemoine pointe l'effet délétère de certains... placebos! Il relève que l'administration d'une substance placebo – « un comprimé de rien du tout », dit-il – provoque souvent des effets secondaires: somnolence (24,7 %), fatigue (17,2 %), troubles digestifs (16 %), difficultés de concentration (13,2 %), maux de tête (11,6 %), bouffées de chaleur (11,4 %), tremblements (11 %), etc. Des symptômes qui, faut-il souligner, peuvent aussi être provoqués par n'importe quel médicament actif en tant qu'effets secondaires non spécifiques; c'est-à-dire non liés à l'action pharmacologique propre au produit. « *Il est intéressant de constater que le nocebo reproduit de manière très précise les différents maux que les médecins qualifient de fonctionnels et qui représentent plus de la moitié des causes de consultation en médecine générale et aussi une part importante des plaintes entendues par les spécialistes. On peut donc postuler que l'effet nocebo est une manière à la fois efficace et intéressante de provoquer de façon expérimentale les plaintes fonctionnelles de chacun de nous. Une manière dont nous disposons pour exprimer notre mal-être psychique. Bien que la preuve n'existe pas, faute d'étude, on peut supposer par exemple que les gens qui ont facilement mal à la tête éprouveront plus facilement des céphalées quand on leur donnera du placebo, donc de la poudre de perlimpinpin, d'autres se pâmeront, auront mal au cœur, se sentiront épuisés, s'endormiront* », fait encore remarquer Patrick Lemoine.

Quoi qu'il en soit, placebo et nocebo nous invitent, de concert, à nous éveiller aux formidables pouvoirs de l'esprit pour prendre notre santé en main!

<sup>(1)</sup> In *The Powerful Placebo: from Ancient Priest to Modern Physician* (John Hopkins University Press, 1997).

<sup>(2)</sup> *Prenez votre santé en main!*, Dr Frédéric SALDMANN (Albin Michel, 2015).

## POUR ALLER PLUS LOIN

**Le placebo, c'est vous! Comment donner le pouvoir à votre esprit**, Joe Dispenza (Ariane, 2015) - **Le mystère du placebo**, Patrick Lemoine (Odile Jacob, 1996). Même auteur et même éditeur, **Le mystère du nocebo** (2011) - **Quand le pouvoir de la pensée l'emporte sur les médicaments, L'autoguérison confirmée par des preuves scientifiques**, Dr Lissa Rankin (Guy Trédaniel, 2014) - **Les pouvoirs de l'esprit, Transformer son cerveau, c'est possible!** Michel Le Van Quyen, Préface de Thierry Janssen (Flammarion, 2015) - **Les fabuleux pouvoirs de l'effet placebo, Guérison et auto-guérison**, Mireille Roselet-Capt (Jouvence, 2012) - **Psychobiologie de la guérison**, Ernest Lawrence Rossi (Le Souffle d'Or, 2002) - **Placebo, Le remède des remèdes**, ouvrage collectif sous la direction de Pascal Maire et Rémy Bousseaigeon (Jacques André éditeur, 2008).

# AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS!

## Parrainez les nouveaux abonnés de NÉOSANTÉ et gagnez votre abonnement gratuit!



Le principe est simple : vous remplissez le talon ci-dessous en nous renseignant de 1 à 4 personnes susceptibles d'être intéressées par la revue *Néosanté*. Si elles ne sont pas encore abonnées, nous leur envoyons gratuitement un exemplaire accompagné d'une proposition d'abonnement. Et si une de ces personnes s'abonne, nous prolongeons votre propre abonnement de 3 mois. Si les quatre le font, **vous gagnez ainsi un an d'abonnement gratuit**. Vous pouvez photocopier cette page et parrainer autant de nouveaux lecteurs potentiels que vous le désirez. En choisissant bien ses filleul(e)s, il est donc possible de rester abonné(e) gratuitement en permanence!

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

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

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

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

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

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

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

# Dr ROBERT GUINÉE :

## « LA VIE EST IMPOSSIBLE SANS MÉMOIRE, ET LES MALADIES SONT DES MÉMOIRES »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Yves Rasir

*Beaucoup d'entre vous l'attendaient depuis longtemps. Certains ne l'espéraient plus. Il est pourtant bien là, le nouveau livre du Dr Robert Guinée : « Et si les maladies étaient des mémoires de l'évolution ? ». En vérité, cet ouvrage est la deuxième édition du livre déjà publié il y a une douzaine d'années. Mais le médecin belge a retravaillé son œuvre en profondeur et y a ajouté de nombreux passages. Depuis plus de 25 ans, le Dr Robert Guinée vérifie dans sa pratique le bien-fondé des travaux du Dr Ryke Geerd Hamer, qu'il a épluchés dans le texte en allemand et dont il est incontestablement le meilleur connaisseur francophone. Aucun autre livre écrit en français n'expose avec autant de clarté, de rigueur et d'exhaustivité les fantastiques découvertes du Dr Hamer sur l'origine psycho-émotionnelle des maladies et sur leur sens biologique.*

**Sans doute bien choisi, le titre de votre livre semble cependant un peu étrange. En quoi les maladies sont-elles des « mémoires de l'évolution » ?**

Ce titre est à lui seul une des idées maîtresses de mon livre. Il m'a été inspiré par la 5<sup>e</sup> loi biologique du Dr Hamer. Le mot-clé en est « mémoires ». Sans elles, la vie est impossible. Le terme « mémoires » possède au moins trois significations abordées à différents endroits du livre. Pour faire simple, la première et la plus fondamentale renvoie aux différentes sciences de la biologie qui ont inspiré la réflexion du Dr HAMER. Depuis son apparition, la vie a failli plusieurs fois disparaître. A chaque fois, de nouvelles espèces ont émergé, dotées de tissus et d'organes remplissant les fonctions vitales rendant possible la vie dans autant de nouveaux environnements. En « rappel inconscient », nos ressentis archaïques, lors de chocs, déclenchent ces programmes archaïques

**Nos pathologies individuelles sont autant d'expressions des mémoires inconscientes de ressentis archaïques de type « impuissance »**

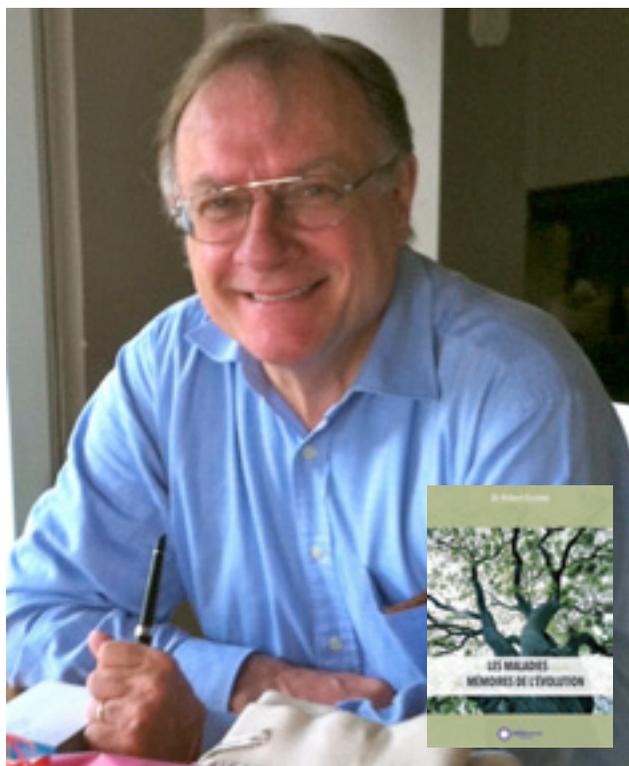
d'adaptation inscrits dans notre génétique et notre épigénétique. La seconde signification est que nos pathologies individuelles sont autant d'expressions des mémoires inconscientes de ressentis archaïques de type « impuissance » lors des hyperstress qui ont jalonné notre vie, avec leurs réponses biologiques. La troisième est que les changements des modes de vie au niveau sociétal, avec les souffrances subséquentes, se traduisent par une susceptibilité accrue à certaines maladies. Tout cela est surtout développé dans la conclusion aux cinq lois biologiques et dans l'épilogue. Toutefois, je dis ici toute ma prudence envers « les nouvelles maladies » en raison de l'oubli croissant des terminologies françaises utilisées avant l'anglicisation toujours plus forcenée (notamment *burn out* pour psychasthénie) ou lorsqu'il s'agit d'entités nosologiques peu définies (notamment la maladie d'Alzheimer).

**Il y a 25 ans, quand vous avez rencontré pour la première fois le Dr Hamer, vous avez tout de suite « accroché » à ses théories ?**

Oui ! Pour faire bref, il y a eu surtout deux raisons à cela. La 1<sup>ère</sup> est que, depuis longtemps, j'avais l'intuition « que la parole peut tuer ou guérir ». La 2<sup>ème</sup> réside dans la connaissance acquise du 1<sup>er</sup> des deux tomes du *Fondement d'une Médecine Nouvelle*, avec déjà le repérage de plusieurs relais au cortex cérébral, à force d'avoir épluché plusieurs fois ce livre avant cette rencontre. Ceci dit, je gardais encore un certain doute quant aux interprétations par le Dr Hamer des images cérébrales avec ses nombreuses flèches sur les clichés. Ce doute a été très vite levé, en un 1<sup>er</sup> temps de par la qualité de son 1<sup>er</sup> exposé durant 4 heures, et puis surtout, lorsque je l'ai vu et entendu, « au pied du mur », interpréter en allemand, avec une précision inouïe, des clichés de CT scans du cerveau de nombreuses personnes francophones. Il ne les avait jamais rencontrés et ne connaissait pas la moindre donnée clinique les concernant. Il s'en est montré capable tant pour leurs symptomatologies que pour leurs vécus-ressentis et pour certaines datations de leurs traumatismes. *Tout cela sur la seule base de l'âge et plus essentiellement encore, du sexe et de la latéralité à l'applaudissement.* Pour moi, ce n'était que le début d'un parcours où chaque rencontre me livrait son lot de surprises et d'émerveillement. À cette époque, il avait une soif de partager son savoir.

**Pour avoir été longtemps un de ses interprètes, l'avoir côtoyé plusieurs années et avoir lu toute son œuvre en allemand, vous êtes sans conteste le meilleur connaisseur francophone des travaux du Dr Hamer. Qu'auriez-vous à dire à ceux qui les critiquent sans les connaître ?**

J'accepte que certains n'aient pas d'affinité avec cette approche, chacun pour ses raisons. J'ai aussi écrit qu'elle ne convient pas à tous les malades. À ceux qui sont virulents, j'applique la phrase de Talleyrand : « Ce qui est excessif est insignifiant » ! Leurs arguments sont souvent très émotionnels, dépourvus de nuance. Leur arrogance déforme ce qui est dit dans les travaux du Dr Hamer et, dans le meilleur des cas, est le reflet de leur ignorance du sujet. Dans ces conditions, un véritable échange, dans le respect mutuel, est impossible. Certes, il y a eu des dérives manifestes, mais elles existent dans toutes les pratiques et, pas seulement pour les travaux du Dr



Hamer. Une des raisons de ces dérives me semble imputable à l'attitude des universités. Celles-ci n'ont souvent pas investigué, en un premier temps «lege artem», des approches non reconnues ou ont toujours refusé de les investiguer, notamment les travaux du Dr. Hamer. L'université de Tübingen a été condamnée en 1986 par le tribunal de Sigmaringen à les investiguer, en vain! Or, un des postulats de la démarche scientifique est : « toutes conditions étant égales, le phénomène doit être reproductible ». Une importante difficulté provient du fait que le ressenti n'est pas reproductible en laboratoire. On peut au moins y trouver une solution en recourant à l'interprétation des CT-scans cérébraux selon les travaux du Dr Hamer. À ce jour, beaucoup de thérapeutes, médecins (spécialistes) et non médecins, ainsi que certains chercheurs, les ont vérifiés de par le monde. Enfin et surtout, je suis un clinicien, pas un chercheur, et je ne veux convaincre personne, juste m'exprimer avec nuance sur ce sujet.

### **Dans votre pratique, avez-vous toujours vérifié que les maladies étaient consécutives à des chocs psycho-émotionnels ?**

Dans mon expérience de 25 ans, il y a deux grandes exceptions : les intoxications et les maladies génétiques. Mais, bien que réelles, elles sont relatives. La première exception vaut surtout pour les intoxications aiguës qui sont souvent doses-dépendantes. Pour celles de nature allergique, non-doses dépendantes et imprévisibles (le benzène et la leucémie etc.), pour les intoxications chroniques (par exemple la silicose des mineurs exposés au coup de grisou avec son tropisme pulmonaire et qui fait le nid notamment de la tuberculose pulmonaire), pour celles-là, il me semble toujours utile d'au moins rechercher le conflit. Concernant des effets secondaires des médicaments bien tolérés durant tout un temps, notamment des chimios, j'ai assez souvent pu retrouver un conflit sous-jacent qui a précédé le(s) symptôme(s). Ceci ne met pas pour autant en cause la toxicité des médicaments! L'exception génétique, bien qu'elle ait apparemment tout d'une exception, pourrait, peut-être, être relativisée dans le futur. Je pense notamment au cas de cette petite fille avec un mongolisme de type mosaïque,

guérie après deux ans de travail de sa mère médecin et du Docteur Hamer. Ce cas figure dans ses livres, avec des photos, et j'ai rencontré ces personnes. Il y a aussi des cas interpellants exposés par le Dr. Sabbah sur base d'une approche transgénérationnelle. En fait, les gènes, avec l'épigénétique, peuvent être compris comme des supports d'informations, notamment de l'histoire du clan. En outre, des études sur l'animal, toujours plus nombreuses, montrent comment des modifications du comportement acquises par les parents peuvent se transmettre à leurs descendants avant tout apprentissage de leur progéniture. Dans ma pratique, pour certains patients que je n'ai vus qu'une fois et pour environ une petite dizaine d'autres vus plusieurs fois, je n'ai pas pu vérifier l'origine psycho-émotionnelle ou la mettre suffisamment en évidence.

### **Vous avez ajouté un certain nombre de cas cliniques, dont plusieurs cancers canaux du sein. Maintenez-vous qu'il s'agit toujours d'un « conflit du nid » et que la latéralité au test d'applaudissement y joue un rôle prépondérant ?**

Oui, et sans aucune exception dans mon expérience. Je signale ici que le Dr Hamer a publié en 2009 un livre en allemand de 622 pages sur les cancers canaux et lobulaires du sein, avec de nombreux cas cliniques ainsi qu'une abondante iconographie cérébrale. Je me suis procuré ce livre fin 2014. Je n'ai pas encore eu le temps de le lire complètement... Mais, une amie canadienne germanophone, très pointue dans son travail et très au parfum de ces travaux, m'a dit que l'interprétation de la latéralité selon le test de l'applaudissement y est encore confirmée. Pour les justifications plus détaillées de mon affirmation initiale, je renvoie dans mon livre principalement à la latéralité pour la 1<sup>e</sup> loi, ainsi qu'aux parties lobulaire et canalaire de la glande mammaire avec les cas cliniques que j'ai exposés.

### **Prendre conscience de l'origine conflictuelle d'une maladie, est-ce déjà guérir ? Comment trouver « la solution pratique » d'un conflit ?**

La guérison est un cheminement personnel fort complexe. Le sujet est loin d'être épuisé, malgré les nombreux livres parus ou à paraître. Si la prise de conscience est purement intellectuelle, la guérison est très peu probable. Nos maladies sont l'expression de nos souffrances. Celles-ci sont, *par nature*, émotionnelles et subjectives. Le rationnel n'intervient pas dans leur genèse. Il faut donc repasser par elles. D'autres approches, notamment le *Tipi* de Luc Nicon ou le *Felt sens* d'A. Levine, en sont des exemples probants. Pour vous répondre, je préfère les mots « conviction profonde » ou « évidence », où l'émotionnel est en harmonie avec la rationalité de la personne. Dans ces conditions, la guéri-

**Nos maladies sont l'expression de nos souffrances. Celles-ci sont, par nature, émotionnelles et subjectives.**

son est *parfois* spectaculaire ou, souvent, le chemin vers la guérison est alors plus aisé et plus probable. Se cantonner à la solution « pratique » consiste avant tout à aider le patient avec des choses concrètes en relation avec l'objet de son drame. En passer par là, lorsque c'est possible, peut s'avérer utile en un 1<sup>er</sup> temps. Les résultats peuvent être spectaculaires, mais l'avenir demeurera incertain en raison de « l'effet hypnotique du conflit ». Ici aussi, je renvoie à l'exposé de la deuxième loi dans mon livre, bien que tant de choses resteraient encore à dire sur ce bien vaste sujet. Heureusement, « de nombreux chemins peuvent mener à Rome ».



## Bien que le Dr. Hamer ait beaucoup travaillé et écrit sur les maladies psychiatriques, vous ne les abordez pas dans votre ouvrage. Pourquoi ?

C'est intentionnellement que je ne les ai pas abordées, hormis quelques précisions sur l'utilisation des mots «dépression» et «manie». Il y a trois raisons à mon choix. D'abord, l'intéressé les a lui-même estimées comme étant une première base encore perfectible et incomplète. J'estime qu'il en est ainsi, bien que cette base permette déjà de faire du bon travail. La seconde est fondée par l'existence de divergences sensibles de conception et de vocabulaire au sein des différents courants de pensée qui inspirent les différentes approches du psychisme et de ses troubles. Enfin, en-dehors essentiellement de cas d'anorexie ou de boulimie et de dépression pas trop graves (sinon je ne pourrais en assurer seul la continuité des soins), j'estime actuellement ne pas encore avoir été confronté à une variété et à un nombre suffisants de cas psychiatriques... mais qui sait ?

## Vous appelez de vos vœux l'avènement d'un « nouveau paradigme médical » reconnaissant au psychisme et au cerveau un rôle prépondérant dans la genèse des maladies. Êtes-vous optimiste à cet égard ?

Davantage qu'il y a 10 ans. Je ne peux me tenir informé de tout en la matière, mais d'autres travaux, officiels ou «alternatifs», vont aussi dans ce sens. Il demeure au moins encore une difficulté majeure à surmonter : accepter les liens de causalité de cette nature pour les pathologies graves (cancers, maladies dégénératives etc.), tant pour les officiels que pour les alternatifs, du moins la grande majorité d'entre eux. À mon sens, c'est donc à ce sujet que le chemin le plus long reste à parcourir. Actuellement, les ex-

### Le système nerveux autonome est ubiquitaire dans notre corps et nos émotions interfèrent avec son activité, d'autant qu'elles sont intenses et ont un caractère vital.

lications multifactorielles officielles négligent au moins la primauté du système nerveux autonome auquel se rattache la seule entité nosologique floue de «dystonie neuro-

végétative». Le système nerveux autonome est pourtant ubiquitaire dans notre corps et nos émotions interfèrent avec son activité, d'autant qu'elles sont intenses et ont un caractère vital. Ce système est couplé au moins à celui du système immunitaire (qui est aussi une formidable mémoire) et au système endocrinien, sans compter d'autres liens, plus spéculatifs mais qui me semblent également plausibles. Ceci nous donne une certaine idée des répercussions possibles de nos émotions, surtout vitales, sur le fonctionnement de notre être.

## Votre approche en consultation ne fait-elle appel qu'aux seuls travaux du Dr. Hamer ?

À mon sens, ses travaux devraient constituer le socle de toute consultation en amont des symptômes. Leur application optimale présente deux avantages importants : leur précision («*le corps ne ment jamais*») et le fait qu'ils sont concrets dans ce qu'ils permettent de mettre en lumière. De par leur cohérence, ils constituent tout autant une approche corps-cerveau-psychisme qu'une approche psycho-cérébro-organique. C'est un système surdéterminé. Ceci dit, leur utilisation peut ensuite être complétée par d'autres approches, qui sont autant «d'outils» complémentaires. Je pense notamment à d'autres approches telles les Cycles Cellulaires Mémoires et le Projet-Sens de feu Marc Fréchet, ainsi que la Psychogénéalogie d'Anne Ancelin Schützenberger. Pour ma part, je me réfère le plus souvent à l'ensemble de la biopathographie du

patient incluant les drames qu'il a vécus, le tout établi avec la chronologie la plus précise possible. Je me sens responsable, au-delà de mon côté «obsédé textuel», des informations que je donne au patient, particulièrement celles issues de l'approche psychogénéalogique. Cette prudence explique pourquoi je l'utilise assez peu. C'est surtout pour les cas de stérilité que je pense avoir pu apporter quelques informations utiles. Je pense donc qu'en dehors de l'utilisation optimale des travaux du Dr Hamer, d'autres approches peuvent se révéler utiles, mais pas forcément indispensables pour chaque patient. En effet, l'utilisation des travaux du Dr Hamer nous permettent, à mon sens, de construire les fondations de l'édifice auquel notre travail aboutira. Commencer la maison sans les fondations me semble hypothéquer la solidité de cette construction. Il s'agit bien sûr ici d'une image à propos du travail avec le patient.

## Depuis ses débuts, vous avez moralement soutenu la revue Néosanté. Ce mensuel est-il un outil important à vos yeux ?

J'estime qu'avec l'avènement de la revue *Néosanté*, un niveau qualitatif sensible a été franchi dans votre travail informatif. Les sujets abordés ici sont plus vastes et surtout plus fondamentaux. La volonté d'informer le public est manifeste. Les articles de fond sont étayés de nombreuses références scientifiques, ce qui n'est pas pour me déplaire.

De ce fait, cette revue peut aussi apprendre des choses même à des professionnels de la santé confirmés. C'est aussi mon cas. Mais, ce que j'apprécie le plus, c'est sa liberté d'expression. Le conformisme et le dogmatisme, qu'ils concernent la vie privée ou la vie professionnelle, me semblent autant de freins importants à notre évolution. Dans cet ordre d'idées, *le doute est propre à toute évolution*, quel que soit le domaine de nos vies qui est envisagé. Il nous permet une ouverture à autrui ou à d'autres visions des choses de la vie. Ainsi, il peut nous faire évoluer, mais toujours avec l'usage de notre discernement. Effectuer ce cheminement avant d'être malade sera important une fois confronté à la maladie, quelle qu'en soit l'issue. Mais ici, je sors du propos de mon livre. Hippocrate disait déjà, il y a environ 2 500 ans, qu'il n'y a pas de guérison véritable sans un *changement* d'ordre spirituel et intellectuel. C'est toujours d'actualité ! Il en va donc de même pour son corollaire, la phrase : «*Rien n'est plus neuf que l'ancien qu'on avait oublié!*». Cela rend à la personne sa dignité et sa responsabilité, tout en participant à sa guérison. Ce n'est pas en voulant à tout prix protéger les personnes d'autres points de vue, par une politique de type «émotionocratie» qu'on leur rend vraiment service. Le désir d'évoluer est au cœur de l'humain. Evoluer ne se fait jamais dans la facilité. Et, comme le disaient déjà certains Anciens, «*Trop de lois tue la Loi!*» (et je précise : en un premier temps *l'Esprit de la Loi*). Ce qui m'est inacceptable dans les dérives, quel que soit le thérapeute et son approche, ce sont ses *promesses fallacieuses* qui pervertissent la relation de confiance de la part du malade. C'est surtout cela qui doit être combattu... mais qui peut être évitable par l'exercice de notre discernement. Être libre, ce n'est pas donner à quelqu'un d'autre le pouvoir sur ma vie. Par contre, ramener à un juste niveau les peurs véhiculées déjà par le nom de certaines maladies, c'est aider la personne. Ce n'est jamais faire preuve de charlatanisme. «*Nous ne sommes pas les juges des vivants et des morts, et, à ma connaissance, personne n'habite l'Olympe*». Enfin, j'apprécie également votre liberté d'expression dans vos lettres numériques hebdomadaires. Longue vie à *Néosanté!* ■

À lire : «*Et si les maladies étaient des mémoires de l'évolution?*», Dr Robert GUINÉE – Néosanté éditions (2015)

# NOUVEAU!

Le livre-référence de la nouvelle médecine du sens

## LES MALADIES, MÉMOIRES DE L'ÉVOLUTION

Dr Robert Guinée



*Depuis plus de 25 ans, le Dr Robert Guinée vérifie dans sa pratique le bien-fondé des travaux du Dr Ryke Geerd Hamer, qu'il a épluchés dans le texte en allemand. Dans cette seconde édition de son livre, enrichie et augmentée de plus de 100 pages, le médecin belge expose de nouveaux cas cliniques (notamment plusieurs cas de cancers du sein), apporte de nouvelles réflexions et fournit de nouvelles données scientifiques validant les 5 lois biologiques de la nature définies par le Dr Hamer. À travers cet ouvrage de référence, Robert Guinée plaide pour un changement du paradigme médical et un accès à une vision holistique de la santé, où la primauté serait enfin accordée à deux chaînons trop longtemps manquants, à savoir le psychisme et le cerveau, dans la genèse et dans l'évolution des maladies.*

**L'ouvrage le plus rigoureux et le plus complet écrit en français sur les découvertes du Dr Hamer**

560 pages - Index de 400 mots

## Où trouver ce livre ?

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

### NOS DIFFUSEURS:

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

**Vous pouvez également vous procurer ce livre dans la boutique du site**

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

# LA FIBROMYALGIE : une voie de sortie

*Maladie mystérieuse, la fibromyalgie n'en est pas moins sérieuse : rien qu'en France, un million de personnes en souffrent quotidiennement. Dans un rapport récent, le Conseil canadien de Rhumatologie émet l'hypothèse que la polyalgie chronique des fibres musculaires pourrait provenir d'un « événement perturbateur antérieur », autrement dit d'un traumatisme psycho-émotionnel. Co-auteure d'un livre pluridisciplinaire sur cette pathologie, la psychologue québécoise Paule Mongeau propose ici une piste de compréhension biologique : les douleurs découlent de la tension permanente des muscles et cette « hyper-vigilance » serait la réponse parfaite du cerveau lorsque l'immobilité apparaît comme synonyme de danger. Au-delà de ce décodage, elle propose une voie de guérison plurielle impliquant notamment le repos, l'alimentation hypotoxique et la réactivation du savoir... rire.*

## ARTICLE N° 83

Par Paule Mongeau, M. Ps., psychologue

La fibromyalgie est une maladie physique sévère parce que, laissées à elles seules, les personnes souffrantes trouvent rarement des solutions efficaces pour libérer leur corps de ses souffrances. En plus des malaises physiques, cette maladie a bien évidemment ses composantes psychologiques et spirituelles. Nous évoquerons ces trois dimensions inséables au cours de cet article.

J'aimerais d'abord, en tant que psychologue, vous présenter mes observations cliniques concernant cette maladie qui marque péniblement de 1 à 5 % de la population. Rien qu'en France seule-

**Dans une perspective de croyances utiles à sa sécurité, et donc à sa survie, le cerveau et ses pensées généraliseront l'évitement de tout ce qui nous a fait peur dans le passé, en nous pressant de fuir.**

ment, cela concernerait plus d'un million de personnes souffrantes<sup>1</sup> et leur entourage, aussi touché par les contraintes de leur proche. Heureusement, aujourd'hui, les études scientifiques et

les observations cliniques nous donnent enfin un portrait clair de cette affection handicapante et par le fait même, une excellente idée de la voie de sortie.

### Le conditionnement opérant

Lorsque le scientifique russe Pavlov a entraîné son chien à saliver au son d'une cloche, après avoir accompagné ce son de la présentation d'un morceau de viande à quelques reprises, il ouvrait la porte à une toute nouvelle compréhension du comportement humain.

La nature même de l'effet placebo indique que le cerveau est conditionné et répond à des stimuli. Une suggestion est faite, le corps réagit. C'est une bonne chose. Lorsqu'on croit qu'une chose est bonne pour nous, l'installation d'une routine, par exemple,

nous évite d'avoir à planifier de nombreux gestes quotidiens. Le cerveau fonctionne de la manière la plus économique pour lui. Donnons un exemple : l'habitude de changer les draps de lit, disons tous les dimanches, m'évite de me questionner sur la dernière fois où je l'ai fait... si j'arrive à me souvenir du moment de ce geste banal.

Pour un artiste ou un sportif, exécuter un signe quelconque avant une performance peut être un gage de succès, car ce geste rassure l'individu de façon compulsive en créant une croyance bien commode. Ainsi comprend-on la nature des croyances : elles sont illusoire, parce que fondées sur une certitude sans fondement dans la réalité. La croyance est plutôt basée sur une pensée, laquelle possède une vie aussi éphémère que sa constitution, sans consistance vraie. Un verre d'eau est vrai, car il éteindra ma soif, tandis que la pensée, même écrite sous la forme de ses molécules H<sub>2</sub>O, ne le fera pas. Cependant, même les pensées auront un effet certain si on y prête vie.

Aussi, dans cette perspective de croyances utiles à sa sécurité, et donc à sa survie, le cerveau et ses pensées généraliseront l'évitement de tout ce qui nous a fait peur dans le passé, en nous pressant de fuir un endroit, un type d'individu, une activité quelconque, pourtant pas toujours perçus comme menaçants par la majorité des gens. Et la personne ayant cultivé sa vision illusoire de la réalité aura tendance à perpétuer le geste ou s'accrocher à une pensée et répéter les mêmes comportements. Comme si elle pouvait contrôler l'avenir sur la base du passé... ce qui est beaucoup plus une croyance qu'une vérité. Tout est dans le lien que nous entretenons entre des moments qui n'en auraient pas, car celui-ci est le produit de la pensée.

Qu'en est-il au sujet de la fibromyalgie ? Serait-elle également conditionnée par la fuite d'un danger ? Qu'en est-il lorsque le cerveau maintient en place une attitude qui n'a plus lieu d'être sur le plan de la réaction à un événement passé ? C'est l'hypothèse soulevée pour expliquer le maintien de l'hypervigilance et de la



tension musculaire extrême chez les personnes ayant développé de la fibro-my-algie (douleurs des fibres musculaires) sur de nombreux points du corps.

### L'évitement

Ayant accompagné des personnes fibromyalgiques depuis maintenant plus de cinq ans, une particularité de leur psyché m'a interpellée: le refus d'accepter le repos comme simple requête de leur corps en épuisement. Devoir rester en place est ressenti comme un danger, comme de céder à un sentiment de vulnérabilité lequel est fui comme on craint un ennemi.

Puis, l'agitation motrice, la nervosité, l'hypervigilance mènent à des difficultés de sommeil, lesquelles mènent à de l'épuisement et bien d'autres maux, dont des problèmes intestinaux et de l'anxiété. Pourquoi l'anxiété? Parce qu'alors le cerveau interprète la fatigue et le sentiment d'être pris dans un carcan de douleurs comme un danger potentiel où la survie est menacée. L'être humain est un animal mammifère, il nécessite donc la protection du clan; l'isolement, la faiblesse et la différence le font sentir vulnérable.

Cette année, le monde scientifique fête le 100<sup>e</sup> anniversaire de naissance du biologiste français Henri Laborit<sup>(2)</sup>. Dans une position d'impuissance face à un danger imminent, réel ou imaginé, invoque le chercheur, l'être réagit avec violence et éventuellement par une dépression. Un cerveau évolue et l'interaction entre les trois cerveaux (réflexe, émotionnel et rationnel) peut créer des menaces symboliques où l'évocation de mots ou de contextes spécifiques provoque le même type de défenses que lors d'un danger imminent. « *Connaître ce qui nous contraint est important, et à partir de ce moment, la libération est favorisée* »<sup>(3)</sup>.

### Une guérison possible

Le sentiment commun de ces personnes ayant développé au fil du temps de la fibromyalgie est de se sentir prises, prisonnières, cloisonnées. Ces mots font partie de leur perception inconsciente. Faire le calme à l'intérieur du corps est ressenti comme un état de mort. Lorsqu'on cherche une métaphore pour exprimer le degré de douleur et de fatigue, les mots résonnent comme une condamnation qu'on voudrait éviter à tout prix: « *Je ne pourrai pas m'en sortir vivant/vivante* ». Dans les imageries recueillies (des images et histoires mises en mots exprimant les ressentis), les personnes se sentent en danger de mort et elles croient que seule une action sans répit pourrait les sauver. L'ordre mentalisé de ne jamais abandonner semble soutenir leur force de vie. Mais on est loin de la réalité du repos qu'exige un corps épuisé!

Le Conseil canadien de la Rhumatologie pointe dans un rapport<sup>(4)</sup> récent, les origines possibles de la fibromyalgie comme découlant de l'impact d'un événement perturbateur antérieur. Dans un même souffle, il est indiqué la pertinence d'accorder un soutien psychologique aux patients « *afin de favoriser l'atteinte des objectifs en matière d'évolution de l'état de santé.* »

Un événement perturbateur pourrait-il être la cause de l'entretien de la fuite dans le corps de la personne souffrante? On fuit ce qu'on craint et c'est

bien ainsi. Ce réflexe du système nerveux sympathique est automatique et involontaire, encourageant le maintien de l'intégrité de la per-

**L'anxiété s'ajoute à la douleur parce que le cerveau interprète la fatigue et le sentiment d'être pris dans un carcan comme un autre danger potentiel.**

sonne. Cependant la généralisation de cette peur, à court ou à long terme, entraîne des conséquences néfastes sur le bien-être entier de l'individu.

De plus, nous sommes sensibles aujourd'hui au fait que les traumatismes de l'enfance puissent passer inaperçus aux yeux des parents si l'enfant n'a pas trouvé les mots ou l'aide pour exprimer sa détresse. Ce sentiment d'impuissance marque le cerveau émotionnel de telle sorte que le cerveau rationnel, organe plus récent de l'évolution des espèces, n'a pas le poids, la crédibilité auprès du cerveau primaire de survie pour déclencher le système parasympathique, la clef de la détente; ce « *Ouf! Le danger est passé!* » est essentiel à l'activation de la capacité de repos... et du rire!

La réaction fibromyalgique pourrait donc être conséquente à une exacerbation du système nerveux sympathique sonnant toujours l'alarme, gardant la personne en hypervigilance constante, même après des années, sinon des décennies à la suite d'une agression, d'un abus ou d'une très grande peur mettant en danger sa survie, ou du moins, l'événement a-t-il été perçu de cette façon. D'où le parallèle apparent avec le choc post-traumatique, comparaison souvent étudiée dans les études scientifiques récentes<sup>(5)</sup>.

### Réactiver le Bouddha rieur en soi

Quelques personnes ont courageusement trouvé un chemin de guérison, sinon d'aisance, par elles-mêmes. Lors des Salons du livre auxquels j'ai participé afin de présenter nos deux ouvrages collectifs portant sur le traitement global de la fibromyalgie<sup>(6)</sup>, elles ont confirmé qu'il est possible de sortir de ce carcan et m'ont encouragée à partager cette heureuse nouvelle.

Afin de choisir et de collecter les textes de 18 auteurs, j'ai donc écouté des témoignages de guérison, invité quelques personnes à écrire et partager leur cheminement, et surtout, en tant que psychologue, compris comment le corps arrive éventuelle-



ment à lâcher ces tensions extrêmes au profit de la liberté retrouvée.

J'en ai dégagé quatre clefs principales de soulagement :

- La première étant l'aveu de l'épuisement, la reconnaissance des limites physiques, ceci, malgré la terreur que cette prise de conscience peut susciter pour les raisons citées plus haut. Il n'y a de remède ici que le repos.
- La dernière, la recherche de petits plaisirs et douceurs visant à recontacter le bien-être, l'objectif visé. Respiration et démarche de pleine conscience suggérées.
- Les deux autres clefs sont essentielles à la thérapie, car sans elles, toute pratique de santé ou tout exercice physique ne donneront que des résultats partiels. La seconde clef : l'adoption d'un régime hypotoxique afin d'accorder la chance à son corps de diminuer l'inflammation et ainsi, les douleurs. Certains aliments seront à éliminer, au moins de façon temporaire, des collations et repas quotidiens.
- Troisième clef : enlever le caillou du soulier. Prendre le temps de résoudre les croyances négatives concernant la sécurité intérieure en faisant la paix avec le passé, en acceptant sa vulnérabilité et sa faillibilité tout humaine.

Selon les observations et recherches cliniques, ce n'est pas un seul type de traitement, ni médical ni complémentaire, qui réussira à soulager les douleurs et la fatigue. Il s'agit en fait, d'une panoplie d'engagements envers sa santé, permettant au corps de renverser la vapeur et de recréer son périmètre de sécurité intérieure<sup>(7)</sup>.

### La guérison vient couronner une panoplie d'engagements envers sa santé, permettant au corps de renverser la vapeur et de recréer son périmètre de sécurité intérieure

recréer son périmètre de sécurité intérieure<sup>(7)</sup>.

Ce sentiment de vulnérabilité, souligné plus haut, est la piste à travailler, autant au niveau psychologique qu'au niveau spirituel

dans le lâcher-prise. Au point de vue émotionnel, le cerveau doit comprendre que le danger vécu autrefois est chose du passé, que la personne n'est plus dans cet espace périlleux, ou si oui, qu'elle a de bonnes décisions à prendre afin d'assurer sa sérénité et son calme intérieurs. Une condition essentielle pour apaiser un système nerveux exacerbé.

Au point de vue spirituel, le lâcher-prise consiste à accréditer le déroulement de la vie telle qu'elle se présente ; c'est une autre clef très précieuse, mais difficile à atteindre lorsque l'individu est en mode protection. Toutefois, accepter que le passé ait été ce qu'il a été, qu'on ne connaisse pas l'avenir et qu'on ne puisse changer la réalité présente évite bien des soucis ; par contre, se battre contre cette réalité est source d'épuisement. Qui peut empocher à ce jeu de contestation, nous ou la réalité ? Bien sûr, la réalité gagne à tous les coups ! Mieux vaut cueillir les fruits de la vie qui prend forme à tout moment, quelle qu'en soit l'apparence, et en être ébahis.

## Conclusion

Nous sommes plus que nos pensées. Dans cette perspective, la fibromyalgie pourrait devenir une occasion de prendre conscience d'un soi plus profond. Quelle belle alchimie que de transformer la souffrance en lumière de conscience ! En effet, si nous ne contrôlons pas notre mental comme nous demandons à notre bras de plier, il va de soi que les pensées et les émotions font partie d'un système autonome qu'il est impossible de contenir ; au mieux pouvons-nous choisir d'investir les pensées constructives afin que le cerveau enregistre que nous les priorisons face aux idées qualifiées de négatives.

Les pensées sont conditionnées par la culture, le vécu et nous entravons notre liberté en nous identifiant au passé, aux événements. Accepter que se présentent des pensées récurrentes sans investir dans cette énergie, régler nos vieux contentieux, choisir un style de vie qui nous convient, voilà les clefs du bien-être. Modifier notre alimentation, respirer amplement et consciemment, encore mieux. Savoir que de toute façon, il n'y a « rien à faire »<sup>(8)</sup>, c'est la Vie qui bat dans toutes ses couleurs et qui chuchote à notre oreille de lâcher prise, d'accepter ce qui se présente comme un cadeau, voilà les clefs de la sagesse.

L'effet placebo est un effet de suggestion. Pour ma part, je répète souvent cette phrase lorsque survient une coïncidence merveilleuse, et le plus souvent possible : « La Vie est bien faite ». Cette maxime aura l'avantage d'accompagner mon dernier souffle (autant que chaque instant de la présente vie) afin de n'entretenir aucun regret et d'accepter le passage à autre chose, à un autre état, à tout moment. ■

## NOTES

<sup>(1)</sup> Consulter le rapport français du groupe FibroAction : *Agir pour la reconnaissance de la fibromyalgie*, janvier 2015. <http://reconnaissance.ring-concept.fr>.

<sup>(2)</sup> LABORIT, Henri (1976) *Éloge de la fuite*, Folio Essais.

<sup>(3)</sup> DUBUC, Bruno : site Internet *Éloge de la suite sur la valeur de « l'interdisciplinarité pour libérer les frontières du savoir »*, en hommage à Henri Laborit.

<sup>(4)</sup> *Lignes directrices canadiennes 2012 pour le diagnostic et la prise en charge du syndrome de fibromyalgie*, recommandation 39.

<sup>(5)</sup> MONGEAU, Paule (2014) « Fibromyalgie, quand tu nous tiens ! », *Sous la voile de la psyché*, pp. 176-190.

<sup>(6)</sup> [www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com](http://www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com).

<sup>(7)</sup> MONGEAU, Paule (2015) *Les quatre clefs du soulagement de la fibromyalgie*. Blogue. <https://www.fibromyalgie-quand-tu-nous-tiens.com/2015/05/les-quatre-clefs-du-traitement-de-la-fibromyalgie/>.

<sup>(8)</sup> BROUSSEAU, Gaston (2012) *L'hypnose, une réinitialisation de nos cinq sens*. InterÉditions.

**Paule Mongeau, M. Ps.**, est psychologue et psychothérapeute en profession libérale au Québec. Depuis 10 ans, elle offre une formation en *technique de résolution de deuil par hypnose conversationnelle en psychothérapie* ; elle est également thérapeute certifiée en approche EMDR. Auteure et coauteure de plusieurs livres, elle a dirigé les ouvrages collectifs portant sur la fibromyalgie aux Éditions du Grand Ruisseau. Voir : [www.paulemongeau.ca](http://www.paulemongeau.ca).



## AVERTISSEMENTS

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



## DÉCODAGE 232 LE SPINA-BIFIDA ou la méfiance règne

### La maladie

Le spina-bifida est une malformation congénitale de la colonne vertébrale caractérisée par l'absence de soudure des arcs postérieurs et de l'apophyse épineuse d'une ou plusieurs vertèbres, le plus souvent au niveau des lombaires et du sacrum. Cette malformation, qui est d'origine familiale, est due à une anomalie de la formation du tube neural de l'embryon au cours du premier trimestre de la grossesse. Le diagnostic prénatal est possible grâce à l'échographie et à l'amniocentèse. Il existe deux types de spina-bifida. Le spina-bifida occulta (occulte) est fréquent et bénin. Il s'agit d'une simple fissure de la colonne vertébrale, sans hernie de tissus nerveux, qui passe souvent inaperçue. Le spina-bifida aperta (ouvert) est plus grave car il provoque une hernie des éléments contenus dans le canal rachidien de la colonne vertébrale (méninges, liquide céphalo-rachidien, moelle épinière) et il est souvent accompagné d'autres symptômes comme l'hydrocéphalie et des troubles neurologiques (paraplégie, incontinence urinaire, insensibilité des membres inférieurs).

### L'étymologie

Le mot spina-bifida est un mot latin qui signifie épine (dorsale) bifide, à partir des mots suivants :  
*spina* = épine, épine dorsale, dos; aubépine; difficultés, subtilités, soucis, défauts; épines, piquants d'animaux; arêtes de poisson;  
*bifidus* = fendu ou partagé en deux, séparé ou divisé en deux parties.

En latin, « fidere » est un verbe qui veut dire se fier, se confier, avoir confiance, compter sur, croire avec confiance. Quand la confiance est coupée en deux, peut-on encore s'y fier? Non et c'est ça le drame qui est à l'origine du problème: une infidélité, une trahison dans un couple (d'amoureux ou de travail) qui fait qu'on n'est plus sûr de rien. « La confiance règne », comme dit le titre d'un film d'Etienne Chatilliez? Non, plus ici. La confiance a été remplacée par la méfiance.

### Le sens symbolique

Le chiffre 2 représente la division fondamentale. Et c'est bien de cela qu'il s'agit dans le spina-bifida. La division fondamentale, le clivage, la séparation... Il faut se séparer pour pouvoir se réunir par la suite, et grandir. D'un point de vue négatif, le 2 est donc un symbole d'oppositions dans le couple, de divergences non conciliées. D'un point de vue positif, c'est la recherche d'une nouvelle union, l'espoir de l'harmonie des contraires.

### Le sens biologique

D'un point de vue biologique, le spina-bifida représente le schisme dans notre colonne vertébrale, au plus profond de nous. Il est le transposé biologique d'un arrachement par le milieu, d'une séparation fondamentale. Comme il s'agit d'une atteinte osseuse, la tonalité conflictuelle principale est la dévalorisation: dévalorisation du fait d'un arrachement par le milieu. La grande séparation par le milieu de notre vie, c'est à la naissance que nous la vivons, lorsque le cordon ombilical qui nous relie

à notre mère est coupé: séparation mère-enfant par le cordon ombilical. C'est sans doute la raison pour laquelle le spina-bifida est une maladie congénitale qui est fortement liée aux conflits vécus par les parents durant la période prénatale et pré-conceptuelle (18 mois avant la naissance). Cherchez tous les conflits de séparation fondamentale chez les parents, dont le spina-bifida peut être l'expression biologique. On tombe forcément sur des grossesses non désirées. Par exemple, au moment de la conception, les parents ne s'aiment plus et ils veulent tous les deux partir de leur côté, puis, contraints par la conception, ils ne vont pas le faire. Autre exemple dans une tonalité proche: la mère aimait bien « flirter » avec le père, mais elle ne voulait pas s'unir avec lui, elle ne voulait pas le marier, l'épouser, et c'est à cause de la conception fortuite de l'enfant qu'elle va devoir le faire et rester avec lui tout le reste de sa vie.

Claude Sabbah ajoute une autre piste qui va dans le même sens: la dévalorisation d'avoir failli aux ordres supérieurs (de Dieu, du père, de la religion, du clan...). Ayant transgressé cette loi sociale du clan, j'ai conduit à une rupture définitive, à un schisme dramatique qui scinde le clan en deux. Par exemple, un ingénieur d'une entreprise qui fabrique une technologie de pointe, a trop parlé à un confrère d'une entreprise concurrente d'un procédé qui fait le succès de son entreprise: résultat, il est mis au ban de celle-ci, il ne peut plus s'unir avec sa « famille ».

Bernard Tihon

Dans un précédent article (*Néosanté* n° 47), nous avons étudié l'alcoolisme au travers de la notion d'alcool. Mais il existe plusieurs types d'alcoolisme. Certains ne boivent que du vin, d'autres que du whisky, etc... Ainsi, l'alcool vers lequel la personne sera attirée pourra venir donner des pistes de réflexion supplémentaires. Nous allons nous intéresser au vin, à la bière et au whisky.

### LE VIN

#### Physiologiquement

Le vin rouge est le seul élément avec le chocolat qui contient, à l'état naturel, une hormone qui s'appelle la phényléthylamine (PEA). Cette hormone est particulière puisqu'elle est l'hormone de la passion. Ainsi, les personnes alcooliques par le vin rouge (ou les personnes ne pouvant se passer de chocolat) peuvent exprimer leur peur de perdre leur flamme ou la sensation de ne pas avoir ou de ne plus avoir de passion dans leur vie.

- « Je veux rallumer la flamme »
- « Je veux vivre ou revivre la passion ».
- Mémoire d'une passion qui nous a anéantis.

L'alcoolisme par le vin peut donc exprimer un désir-refus de la passion. Une aspiration à la vivre tout en ayant peur d'elle ou de ses conséquences.

#### Symboliquement

Dionysos est le dieu du vin et de ses excès. Sa mère, Sémélé, était une mortelle. Alors qu'elle était enceinte et sur les mauvais conseils d'Héra qui était jalouse, elle demanda à Zeus de se montrer à elle dans toute sa splendeur. Celui-ci s'exécuta, ce qui tua Sémélé qui ne put supporter une telle vue. Dionysos n'étant pas encore arrivé à son terme, Zeus le retira du ventre de sa mère morte pour le placer dans sa cuisse, afin de finir la gestation.

Nous retrouvons la piste en lien avec les accouchements prématurés donnée dans l'article sur l'alcoolisme.

Elle nous offre aussi d'autres pistes :

- Mémoire d'homme écrasant, dénigrant ou dévalorisant sa femme,
- Mémoire de couple « dépareillé », de 2 niveaux complètement différents (social / caractère...),
- Demande aboutissant à la mort ou à un drame,
- Séparation mère-enfant ou homme-femme brutale,
- Mère morte en couches ou mère morte prématurément.

Le vin peut également renvoyer à Jésus qui demande à ses disciples de manger le pain et de boire le vin en mémoire de lui. L'alcoolisme par le vin peut donc exprimer une peur d'être oublié par l'autre ou une peur d'oublier quelque chose.

- Peur d'être oublié par les êtres qu'on aime
- Mort d'un Amour qu'on ne peut oublier

- Un désir d'être sûr de se souvenir de tout. : « *Je voudrais me souvenir de tout pour pouvoir revivre ce bonheur quand je le souhaiterai.* »

### LA BIÈRE

En Égypte ancienne, les femmes utilisaient la bière à des fins cosmétiques ou dermatologiques. En Grèce antique, Hippocrate utilisait la bière pour faciliter la diurèse et combattre la fièvre. L'alcoolisme par la bière peut donc révéler :

- « Je ne me sens pas assez beau ou belle pour l'autre »,
- Un désir d'améliorer la qualité du contact avec l'autre,
- Incapacité ou difficulté à marquer son territoire,
- Incapacité ou difficulté à montrer qui nous sommes.

Dans l'écoute du mot, la bière peut aussi renvoyer à la mise en bière : il peut donc exister un stress lié à un enterrement ou à un deuil non fait.

Le houblon est un élément important de la bière qui permet à celle-ci de se conserver mieux et plus longtemps. L'alcoolisme par la bière peut donc venir révéler une aspiration à faire durer.

- « J'aurai voulu (ou je voudrais) profiter plus longtemps de quelqu'un ou de quelque chose d'important ».

À la base, le houblon est une plante vigoureuse dont la particularité est de grimper très haut. La bière peut donc nous révéler un désir de s'élever, de grandir, d'aller plus haut.

Par ailleurs, le houblon a des propriétés anaphrodisiaques et galactogènes parce qu'il contient des substances phytoestrogéniques.

Grâce à ces propriétés, certaines personnes se sont servi de cette plante pour soigner certains troubles sexuels comme l'éjaculation précoce. Certaines pensaient même pouvoir utiliser cette plante dans le cas de déviance sexuelle, notamment chez les prédateurs sexuels (une sorte de castration « chimique » naturelle).

C'est par cette plante que la bière a la réputation d'endormir la libido de l'homme. La bière peut donc révéler, chez la personne qui ne peut s'en passer, une peur de ses propres désirs, une difficulté à les assumer ou à les affirmer.

Nous pouvons donc chercher dans un alcoolisme par la bière :

- La sexualité qui a tout gâché,
- Une mémoire de tromperie ou de fiasco sexuel,
- Une mémoire d'homosexualité mal vécue,
- Une mémoire de pulsion ou de désir jugé honteux,
- Une honte lié au sexe,
- A maxima, une mémoire de perversion sexuelle.

### BIÈRE ET WHISKY

Ces deux boissons ont en commun d'avoir comme ingrédient de base l'orge qui est une céréale très adaptable et qui peut se cultiver partout.

Nous pouvons donc chercher une :

- Incapacité à s'adapter,
- Incapacité à s'inscrire dans la durée,
- Sensation de ne pas avoir de place à soi : « *je voudrais être partout chez moi* ».

Avec le blé, l'orge est certainement la plus ancienne des céréales cultivées par l'homme. A ce titre, elle symbolise, comme le blé, le passage de la vie nomade à la vie sédentaire. De plus, ses propriétés nutritives font qu'elle peut nourrir le clan. L'alcoolisme par la bière ou le whisky peut donc venir révéler :

- Une sensation d'être toujours en mouvement, de ne pas pouvoir se reposer,
- Un besoin de se poser, de se reposer, d'en faire moins,
- Un stress de ne pas pouvoir assurer son futur ou celui d'un des siens,
- Une sensation d'être overbooké, de travailler trop,
- Mémoire de personne ayant dû déménager tout le temps ou émigrer.

Dans la civilisation grecque et romaine, l'orge était la nourriture des soldats et des gladiateurs avant le combat. Nous pouvons donc chercher aussi :

- Stress en lien avec une lutte pour la première place,
- Stress de ne pas pouvoir vaincre, de ne pas pouvoir réussir quelque chose d'important,
- Peur de ne pas pouvoir se défendre,
- Homme supplanté par un autre homme en amour ou dans le travail,
- Ne pas oser affronter, aller au combat.

**Thibault Fortuner**



Ostéopathe de formation, conférencier en Europe et au Canada, **Thibault Fortuner** est aussi l'auteur des livres « *Au fil des os* » et « *Votre poids vous raconte* » (éditions

Le Dauphin blanc). Ses recherches visent à faire se rencontrer le monde rationnel de la science et celui du symbole. Ses objectifs sont de comprendre et de trouver concrètement la cause et le sens de nos blocages, ainsi que l'enseignement qu'ils peuvent contenir, afin de nous aider à les dépasser.

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

Ce sujet est suffisamment important pour mériter que nous nous penchions sur le sens possible de cette problématique si fréquente.

Il ne s'agit pas à proprement parler d'une maladie, mais d'un symptôme qui accompagne un certain nombre de maladies.

Peut-on également décoder les douleurs de la même façon que nous décodons eczéma ou diabète ?

La douleur a deux composantes :

- une origine objective,
- une origine subjective.

La composante **objective** est du domaine de la médecine. Si nous avons un clou rouillé dans le corps, nous allons aux urgences et un médecin nous l'ôte. Si nous avons une douleur due à une grossesse extra-utérine, seul un chirurgien pourra nous traiter. La composante **subjective** est du domaine du psychologue, du psychothérapeute, de l'hypnothérapeute, et du thérapeute en décodage biologique de maladies lorsque la douleur résiste au traitement médical.

### Définition

La douleur est due à une lésion tissulaire réelle ou hallucinée, c'est :

- une expérience sensorielle objective (inflammation...)
- une expérience émotionnelle, un vécu individuel.

La douleur a une forte composante subjective. Pour la même lésion, certaines personnes souffriront beaucoup et d'autres non !

### Aspects subjectifs amplifiant la douleur

- **Ne pas connaître la cause, l'origine, le sens de la douleur.**

Comprendre rassure : nous retrouvons la maîtrise, nous sommes dans le connu. Le fait d'ignorer l'origine d'une chose permet au mental d'imaginer, et la plupart du temps d'imaginer le pire. Et pour guérir, réparer son corps, grandir, le corps doit être en vagotonie, en détente, en repos. L'enfant grandit la nuit, le corps se répare mieux durant le sommeil. Car le corps a besoin de beaucoup d'énergie pour grandir ou se réparer. Alors si le corps n'est pas en vagotonie, mais en stress, en sympathicotomie, alors la croissance se ralentit ou s'arrête, ainsi que tous les phénomènes de réparation.

- **Ne pas savoir quand la douleur finira.**

Deux personnes ont objectivement la même douleur à un os. L'une a une fracture et l'autre une douleur spontanée dont on ignore la cause. La première sait que, dans un mois, son squelette sera recalcifié et que les douleurs auront disparu. Elle peut se détendre. L'autre

ignore quand cela va s'arrêter, elle est en stress permanent.

- **Le ressenti associé à la douleur.**

Trois personnes ont la même douleur objective à la jambe. La première parce qu'elle faisait du ski et elle est tombée. La seconde à cause d'un cancer. La troisième parce qu'elle a eu un accident de voiture car elle avait trop bu et a tué quelqu'un. La seconde associe sa douleur au diagnostic de cancer et au pronostic de mort possible. La troisième associe douleur et culpabilité. Ces deux personnes restent en stress. Et dès la moindre sensation, tout est majoré, augmenté, perçu comme quelque chose d'insupportable. « *Je ne veux plus ressentir ce qui me renvoie à ma mort, à la fin de ma vie, à un acte irréparable, comme avoir tué quelqu'un* ». Alors que la première associe sa douleur à : « *je guéris, je répare mon squelette, cela ne va pas durer.* »

- **L'isolement.**

On n'a personne près de soi pour parler de ce que l'on ressent, de ce que l'on vit, de ses émotions. On ne peut pas poser des questions. « *Quand cela va-t-il s'arrêter ? Qu'est-ce qui se passe mon corps ? J'ai peur, je m'ennuie, cette douleur me rappelle de mauvais souvenirs, etc.* »

- **La peur et l'angoisse.**

Cela met le sujet en stress, en sympathicotomie ; comme décrit précédemment, l'imagination a pris le dessus et provoque une hypersensibilité. La **personne quette ces douleurs** tant elle redoute d'en avoir. Dès la moindre petite sensation d'inconfort, de gêne, le cerveau rejette cela, l'individu a peur et paradoxalement cela amplifie sa perception de la douleur. Nous croyons avoir réellement mal dans une partie du corps, alors qu'il n'y a objectivement pas de douleur. Il s'agit du perçu de la sensation qui est modifié ou amplifié.

- **La fatigue physique.**

Si le corps ne peut pas se détendre, passer en vagotonie, il y a une accumulation de stress, et tout est majoré, comme lorsqu'on manque de sommeil ou qu'on boit trop de café. Ce qui nous dérangeait devient intolérable. Une petite sensation ou une légère douleur deviennent horribles.

- **Toute forme d'expérience négative antérieure.**

Le souvenir de douleurs passées rend le patient anxieux, pessimiste, aux aguets. Il donne un sens négatif à toute douleur et cela le force à imaginer que cela va recommencer.

- **Les bénéfices secondaires.**

Certaines personnes ont peur du vide de douleur, elles ont l'habitude de sentir quelque chose dans leur corps. Elles donnent un rôle, une utilité à cette douleur.

### Le conflit du contact imposé

Il s'agit du conflit et du ressenti le plus important provoquant les douleurs.

En effet la douleur est un **signal d'alerte**. Lorsqu'un enfant met pour la première fois la main sur le feu ou sur des ronces, il a mal. Il apprend rapidement. Il ne mettra plus la main à cet endroit.

- **Exemple :** une femme subit des viols conjugaux, c'est-à-dire qu'elle subit des relations sexuelles avec son mari. Dès qu'il entre dans la chambre alors qu'elle est couchée, le stress monte ; il rentre dans le lit, elle se crispe ; il s'approche de son corps, elle a des sensations insupportables, envie d'hurler ; et dès qu'il la touche, c'est comme si son corps brûlait.

- **Autre exemple :** une femme a plusieurs cancers et les douleurs sont venues après le diagnostic de cancer. Effectivement, les douleurs sont assez peu fréquentes au début des maladies cancéreuses, ce sont d'autres signes qui attirent l'attention du médecin, comme la fatigue, l'amaigrissement, la baisse de l'appétit, les hémorragies, etc. Par contre, la douleur est fréquente dans un deuxième temps, lorsque le diagnostic a été posé, que de nombreux examens ont été effectués et des traitements commencés. Cette patiente avec un diagnostic de cancer me disait : « *Je veux changer de corps, je ne supporte plus d'être en contact avec ce corps malade. Je rêve que mes organes soient échangés avec des organes sains.* »

Nous entendons là un double ressenti :

- **Je veux être séparé du contact avec quelque chose qui est là.**
- **Je veux être en contact avec quelque chose d'autre qui n'est pas là.**

Dans les douleurs, j'ai observé ce double ressenti que nous trouvons déjà dans d'autres pathologies, telles que la sclérose en plaques (*je veux faire et ne pas faire, je veux partir et rester*), les problèmes d'estomac (*je veux manger ce que je n'ai pas, je refuse de manger ce que l'on m'impose*) ou l'asthme (*je refuse l'espace que l'on m'impose et je suis séparé de l'espace souhaité*).

Christian Flèche



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

# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## TOUX ASTHMATIQUE

ELISABETH MURILLO, NATUROPATHE (FRANCE)

J'entends tousser dans la salle d'attente. Pratiquement en continu. Martine, 59 ans, est assise, épuisée, les traits tirés. Elle me confirme lors de l'entretien qu'elle tousse ainsi depuis deux ans, souffre d'asthme et utilise la cortisone en inhalation ainsi que la ventoline au quotidien. Je reviens tout d'abord à ce qui s'est passé juste avant que ne démarre cet asthme. Martine évoque une dispute très violente avec son fils, au cours de laquelle il vide son sac et l'accuse d'avoir été une mauvaise mère. Martine ressent sur le moment beaucoup d'anxiété, suffoque de pleurs, et trouve cela très injuste, elle qui s'est « sacrifiée pour l'élever, a laissé tomber son boulot » pour être plus présente. Son stress à l'évocation étant encore à 10 (sur une échelle de 0 à 10), je juge opportun de faire une séance d'EFT sur le sujet. Elle se sent abattue, « J'ai tout fait faux ! ». Au terme de la séance, elle évoque tout cela avec distance, détachement, ne ressent plus aucun stress, pardonne à son fils ce qu'elle dit être un moment d'égarement, revient sur les nouveaux liens créés depuis. Martine a rendez-vous 11 jours plus tard, elle n'est toujours pas bien. Peut-être même pire. Désormais, elle siffle. Elle se compare à une cocotte minute sur le point d'exploser. Nous évoquons différentes situations et je remarque que Martine est une femme courageuse qui systématiquement paie pour les autres. Elle paie à ce jour pour ses ex-beaux-parents, pour son ex-mari, pour un autre fils qui « n'assume rien et lui pompe l'air » et enfin, pour son compagnon actuel. Bref, elle vit une situation dont elle ne veut pas et aspire à quelque chose qu'elle n'a pas.

Je décide alors d'aller explorer davantage les programmes qui auraient pu se mettre en place dans la période périnatale. Je découvre que Martine est conçue par sa mère dans un esprit bien particulier : en effet, sa mère a eu un enfant hors mariage avant de se marier, avec un autre homme. Ce dernier ne voulant pas reconnaître l'enfant, la jeune femme le place en nourrice. Mais son mari décide de l'accueillir comme le sien et ce dernier grandit au sein de la famille. Quand elle y réfléchit, et voyant le peu d'intérêt de sa mère pour la maternité, Martine se dit qu'elle a dû la concevoir pour « faire plaisir à son mari, pour le remercier » ; bref, sa maman sent qu'elle doit quelque chose à son mari et Martine n'existe que « pour payer une dette ». Nous faisons de l'EFT sur toutes les situations dans lesquelles Martine paie pour un autre, en revenant à chaque fois à la période *in utero* pour dire en substance plusieurs fois et de différentes manières, « Ce n'est pas parce que ma mère m'a conçue pour s'acquitter d'une dette qu'elle a envers Papa que je dois continuer à fonctionner sur ce schéma et toujours payer pour les autres ». Encore une fois, Martine se sent très apaisée par la séance d'EFT et repart avec une énergie toute différente. Lors du troisième rendez-vous, Martine ne tousse plus. Elle n'utilise plus de ventoline, dort profondément et se sent bien. Elle est évidemment ravie, affiche une toute nouvelle sérénité, se sent le droit de vivre pour elle et commence à penser à un avenir beaucoup plus en lien avec ses besoins profonds ! « C'est miraculeux ! » dit-elle !

## UVÉITE RHUMATISMALE (ŒIL DROIT)

JEAN-JACQUES FURNEL (CANADA)

Il s'agit d'une maladie auto-immune de type rhumatismal. Jeune enfant, j'ai subi un rhumatisme articulaire aigu (RAA) suite à une infection bactérienne à streptocoques. Cela a eu un impact majeur sur les valves de mon cœur, tel que ce fut diagnostiqué quelques mois après cette fièvre rhumatismale. Quant à mon uvéite à l'œil droit, elle fut diagnostiquée en 2004 au CHUM Hôpital Notre-Dame, à Montréal, alors que je subissais une douleur oculaire intense avec photophobie. Au cours des deux années suivantes, j'ai dû me présenter plusieurs fois d'urgence au département d'ophtalmologie du CHUM. On me prescrivait alors des corticoïdes, ainsi que des gouttes ophtalmologiques pour dilater la pupille. Lors d'un séminaire en Biologie Totale en 2008, j'ai fait une prise de conscience quant à la source probable de cette maladie.

L'événement « programmant » (conflit programmant) date de 1986. Je circule en voiture un jour de semaine et j'aperçois mon père qui déambule sur le trottoir avec une dame qui m'est inconnue. Visitant ma mère plus tard, je lui mentionne que j'ai vu papa quelques heures plus tôt. Elle est très surprise car mon père avait quitté pour son travail, comme d'habitude tôt ce matin. Ma réplique fut que, sûrement, ce n'était pas lui mais un autre homme qui lui ressemblait. Le soir même, elle mentionne à mon père que je l'avais vu à plusieurs kilomètres de son travail. Il avoue finalement qu'il fréquente encore sa cousine (et maîtresse) et ce, malgré sa promesse de ne plus la revoir. Mon père est décédé subitement d'un infarctus du myocarde (IDM) massif l'année suivante, soit quelques mois après sa retraite. Mais pourquoi cette maladie particulière ne s'est-elle pas déclarée en 1986, mais en 2004 ? C'est que cette année, lors d'une réunion familiale, mon frère et ma sœur m'ont avoué que mon père était très furieux que j'aie mentionné à ma mère que je l'avais vu et qu'il voulait me confronter à ce propos, mais ma mère le lui interdisait. Il s'agit donc ici de l'événement « déclenchant » (conflit déclenchant). Ma prise de conscience fut que si ma vision avait été déficiente, il est possible que je n'aurais pas reconnu mon père déambulant avec sa maîtresse à cette distance. Mais il y a aussi une subtilité additionnelle, car depuis que j'ai appris que mon père était en grande colère contre moi, je me demandais régulièrement si son infarctus massif et fatal serait survenu néanmoins si je ne l'avais pas aperçu ou si je n'avais pas mentionné cette histoire à ma mère. Suite à cette prise de conscience, j'ai lâché prise de mon ressenti de culpabilité. Comme résultat, je n'ai pas connu d'autres épisodes d'inflammation oculaire depuis 2008.

### APPEL À DÉCODAGE

*Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent.*

*Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.*

- Un lecteur français cherche le décodage de l'**oligodendriogliome**
- Une lectrice française cherche le décodage de la **dégénérescence maculaire**

## LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

# DÉCODAGENDA

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

## BELGIQUE

EDUARD VAN DEN BOGAERT à Waterloo

- **Le Dr Eduard Van den Bogaert** anime le 7 septembre à Waterloo un atelier sur « *Voyage mytho-bio-médical au cœur de soi* »  
Info: +32 (0)2 374 77 70 – [www.evidences.be](http://www.evidences.be)



## FRANCE

BEATRICE BOURAU GLISIA à Strasbourg

- **Béatrice Bourau Glisia** anime du 18 au 20 septembre à Strasbourg une formation sur « *Surpoids et troubles de l'alimentation* ».  
Info: +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Béatrice Bourau Glisia** anime du 25 au 27 septembre à Aix-en-Provence une formation sur « *Protéger son énergie dans la relation* » et une formation sur « *La sexualité* ».  
Info: +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 25 au 27 septembre à Toulouse un séminaire sur « *La maladie comme voie de guérison: la symbolique du corps humain dans la vision analogique. Le système hormonal, reproduction, urinaire et la vision* ».  
Info: +33 (0)6-50 91 70 59 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)
- **Christian Flèche** anime du 9 au 11 octobre à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (1<sup>er</sup> module).  
Info: +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Pierre-Olivier Gely** anime du 15 au 18 octobre à Aix-en-Provence une formation sur « *La conflictologie digestive, gynécologique et endocrinienne* »  
Info: +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 16 au 18 octobre à Toulouse un séminaire sur « *Lecture du corps* »  
Info: +33 (0) 4-79 34 55 76 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)



## SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Bienne

- **Coralie Oberson Goy** anime les 26 et 27 septembre à Aigle une formation sur « *Mettre des mots sur vos maux* » (Introduction au décodage biologique)  
Info & inscriptions sur [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 15 septembre à Bienne, le 17 septembre à Moutier, le 22 septembre à Yverdon, le 14 septembre à Genève, le 29 septembre à Chatel et le 1<sup>er</sup> octobre à Lausanne une conférence sur « *Le sens de la guérison, la déprogrammation du mal-a-dit* »  
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – [www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime du 6 au 11 octobre à Bienne un atelier sur « *Déprogrammation du Projet-Sens et généalogie* »  
Info: +41 (0)78- 758 57 49 – [www.centrephilae.com](http://www.centrephilae.com)



## QUÉBEC

JEAN-JACQUES FOURNEL à Ste-Julie

- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 15 septembre à Montréal une table ronde sur le thème « *Le Projet/sens* »  
Info: 00 (1) – (514) 596 8779 – [www.icbt.ca](http://www.icbt.ca)
- **Jean-Jacques Fournel** anime le 27 septembre à Sainte-Julie une conférence sur « *Surpoids & obésité: les 28 pistes conflictuelles* »  
Info: 00 (1) – (450) 922 8766 – [www.thulapublications.com](http://www.thulapublications.com)
- **Jean-Jacques Fournel** anime les 3 et 4 octobre à Sainte-Julie un séminaire sur « *Introduction à la psychobiologie: notions de base* »  
Info: 00 (1) – (450) 922 8766 – [www.thulapublications.com](http://www.thulapublications.com)



## ITALIE

JEAN-PHILIPPE BRÉBION en Sardaigne

- **Jean-Philippe Brébion** anime du 16 au 18 octobre en Sardaigne un séminaire sur « *La maladie comme voie de guérison: le système nerveux, respiratoire, l'audition et la peau* ».  
Info: [info@ema-tec-it](mailto:info@ema-tec-it) – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)





# ÉVIDENCE DU SENS

## La chronique de la Loi du Principe

### SÉISME ET CONSCIENCE

Drames et catastrophes naturelles émaillent notre actualité au quotidien et même si nous ne sommes pas directement concernés, tous ces événements ont un sens pour chacun de nous comme pour l'humanité entière.

En Bioanalogie, avec la Loi du Principe, nous cherchons à découvrir quelle est l'**invitation** de la Vie à travers ce qui nous touche afin de mettre en lumière le **Talent Créatif** que nous avons à révéler.

Le puissant séisme qui a dévasté le Népal il y a quelques mois n'échappe pas à la règle.

Tentons de découvrir ensemble à quel point cet événement est pour nous tous une puissante *invitation à changer et à élever notre conscience*.

Commençons par analyser chaque détail :

**Séisme** (déf.) : « (Tremblement de terre), provient de la fracturation des plaques rocheuses tectoniques en profondeur, due à la libération brusque de l'énergie accumulée par les contraintes exercées sur ces roches. Il se traduit en surface par des vibrations plus ou moins importantes créant des dégâts qui sont fonction de l'amplitude, de la fréquence et de la durée de celle-ci. »

Un séisme est toujours une catastrophe des plus meurtrières avec des conséquences graves à tous les niveaux :

- Sur le plan humain, on dénombre des centaines, voire des milliers de victimes.
- Sur le plan matériel, on constate l'effondrement des maisons comme de pratiquement tout ce qui a été construit par les hommes.
- Au niveau de l'organisation sociale, tout est déstructuré, les repères ont disparu (ex : routes et moyens de communication).
- Au niveau géographique et écologique, les glissements de terrain modifient le paysage et la surface du sol.

On peut alors dire que *selon la Loi du Principe* :

- **Plaques tectoniques** : Invitation à libérer notre énergie enfermée dans des contraintes sécurisantes : obligation de résultats, recherche de profit, règles sclérosantes, etc.
- **Il n'y a plus d'appuis sûrs, le paysage change** : Invitation à cesser de nous sécuriser ; à changer nos repères en cessant de nous « accrocher » au connu.
- **Les structures d'organisation** ont disparu (usines, magasins, hôtels, bureaux) : Invitation à lâcher le mental sécurisant ; à cesser de nous « accrocher » au matériel, à l'extérieur, à la productivité.
- **Les édifices religieux** se sont également écroulés : Invitation à cesser de mettre le sacré à l'extérieur de nous.

En d'autres termes, **c'est une invitation à expérimenter une terre neuve, inconnue, sans aucune référence au passé.**

Ce tremblement de terre a eu lieu au *Népal* considéré comme le *Toit du monde* puisqu'il compte 8 des 10 plus hautes montagnes de la terre. La montagne est le symbole de l'*élévation de l'homme* et le « Toit du monde », l'endroit où la terre est au plus près du ciel.

Selon la Loi du Principe, ce lieu nous invite donc à vivre en conscience que la **véritable dimension de l'Homme est sa réalisation spirituelle.**

Cette réalisation spirituelle prend ici un caractère particulier.

En effet, l'Everest attirant énormément d'alpinistes, nombre d'entre eux ont été emportés par les avalanches. Tout a disparu, jusqu'à leurs traces.

On peut ainsi dire que c'est une invitation à comprendre qu'il n'y a pas de chemin à parcourir, pas de sommet à atteindre et ni modèle ni maître à suivre.

Ce qui n'est pas sans rappeler René Daumal lorsqu'il écrit dans le *Mont Analogue*<sup>(1)</sup> : « ... *Retourne donc sur tes pas (...) et efface la trace de ton passage pour ne pas égarer ceux qui viendraient à la suivre* ».

Autrement dit, **notre réalisation spirituelle est une expérimentation unique et personnelle, hors de toute voie et de tout dogme.**

D'autre part, la République du Népal est un pays qui est passé récemment de la monarchie absolue à la démocratie. Selon la Loi du Principe, cela traduit l'invitation à ne pas se soumettre à une loi extérieure (monarchie) mais au respect de chacun dans son unicité (démocratie).

Enfin, le drapeau Népalais est le seul drapeau national à ne pas être rectangulaire mais formé de deux triangles superposés, l'un avec la lune et l'autre le soleil. Ce qui exprime l'*union du masculin et du féminin* et donc l'invitation à la non-dualité.

Tout dernier point notable à mes yeux : 80 % de la population du Népal est hindouiste. L'hindouisme est une religion sans fondateur ni prophète. Elle n'a ni église, ni dogme majeur. Il s'agit d'une religion animiste qui attribue une conscience à chaque objet du monde matériel qu'il soit minéral, végétal ou animal.

Selon le Principe, cela exprime que le sacré n'est pas dans un objet, à l'extérieur de nous : *chaque action est sacrée ainsi que chaque instant*.

Si l'on veut résumer tout cela en une **invitation** à révéler un **Talent créatif** pour chacun de nous, on peut dire que l'ère qui s'ouvre est celle de la Conscience : nous quittons l'ère de la dualité et de la causalité.

L'esprit quantique nous invite à *sortir de la logique du mental* ; à *prendre – individuellement – la responsabilité de l'expérimentation de l'être unique que nous sommes en sortant des conventions, des modes, de l'uniformité de l'action, de la pensée*.

Tout cela sans aucune référence, ni modèle : il n'y a aucun guide, aucun chemin à suivre (qui ne sauraient nous conduire *qu'en dehors de nous même*.)

Il s'agit de **se laisser surprendre à chaque instant par l'expérimentation de l'instant présent, sans aucune sécurité, en sortant de l'illusion de notre pouvoir personnel dans le sens où ce n'est pas nous qui agissons sur l'extérieur, c'est la vie qui agit en nous.**

Ainsi, chacun de nous est entièrement responsable de la Vie tout entière et chaque action individuelle est 100 % du changement de la totalité.

Vivre consciemment signifie se mettre à disposition de la vie et se laisser œuvrer par elle en choisissant le changement à chaque instant, plutôt que de survivre en le subissant.

C'est notre responsabilité d'Homme sur la terre. ■

<sup>(1)</sup> Le Mont Analogue – 1952 « *Roman d'aventures alpines, non euclidiennes et symboliquement authentiques* »



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

# PRENDRE SOIN DE SA VIE

La **nouvelle** chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur

## ÉLARGIR LA NOTION D'HYGIÈNE DE VIE



J'ai le plaisir de contribuer au magazine *Néosanté* depuis son tout premier numéro, paru en mai 2011. Pendant ces quatre années, j'ai animé avec beaucoup d'enthousiasme la chronique « Sentiers de santé ». Au départ, mes propos étaient orientés presque exclusivement

sur la dimension physique de la santé: je vous parlais d'homéopathie, d'alimentation, d'ouverture des émonctoires, d'homéostasie, de l'importance du repos (numéros 1 à 8). Par la suite, je vous ai partagé la compréhension personnelle que j'avais des travaux du docteur Ryke Geerd Hamer, présentant les cas de quelques personnes de mon entourage atteintes de diverses maladies, dont le cancer (numéros 9 à 16). S'en est suivie une série d'articles plus philosophiques et plus épistémologiques. Tout d'abord, en m'inspirant des travaux d'Henri Laborit, j'ai expliqué l'importance de poser des actes pour sortir des inhibitions morbides et mortelles (numéros 17 à 26), je vous ai entraînés par la suite dans une profonde réflexion sur l'importance du doute systématique (numéros 27 à 38) pour enfin vous exposer les sept conditions favorisant une santé permanente, de manière autonome (numéros 39 à 47).

Dans cette dernière série de neuf articles qui viennent d'être reliés sous forme d'ebook gratuit édité par *Néosanté*, j'ai montré que la santé permanente sur le plan physique nécessite une hygiène de vie non seulement dans la sphère physique (ça va de soi), mais aussi dans les sphères psychique et spirituelle. À l'instar de chercheurs de plus en plus nombreux (surtout en neurosciences et en médecine quantique), je suis convaincu que le corps et la psyché sont étroitement intriqués l'un dans l'autre. Je suis également convaincu que ce qui se passe dans le corps influence nos humeurs et nos comportements. Je suis convaincu que les traumatismes psychologiques peuvent s'inscrire durablement dans le corps sous forme de symptômes et de maladies. Et je suis convaincu que notre mode de vie, que nos habitudes comportementales, que notre conception de la vie peuvent avoir un impact majeur sur notre santé physique.

**C'est en accomplissant le processus d'individuation que l'on peut progressivement se rapprocher de la plénitude, de l'équilibre et de la santé.**

### L'hygiène ne concerne pas uniquement le physique...

Me sentant de plus en plus à l'étroit sur ces « Sentiers de santé », j'avais envie d'élargir les propos de ma chronique au-delà des considérations communément admises. Non, ce n'est pas vrai que pour avoir une bonne santé physique, il suffit de manger sainement, de faire du sport, de bien se faire vacciner et de surveiller son poids. Ce n'est même pas vrai qu'en mangeant des produits biologiques, ou qu'en adoptant le mode de vie paléo, ou qu'en pratiquant le végétarisme ou l'alimentation macrobiotique, on évitera la maladie ou le cancer... Et c'est encore moins vrai qu'en connaissant parfaitement les arcanes du décodage biologique, on peut se prémunir des accidents de santé.

Au cours de ma carrière de formateur, j'ai croisé des dizaines de milliers de personnes en séminaire. Parmi elles, j'ai rencontré des centaines de personnes frappées de maladies graves malgré le fait qu'elles avaient une hygiène de vie physique bien meilleure que la mienne. L'hygiène de vie physique n'est qu'un facteur parmi beaucoup d'autres pour nous aider à développer une vie équilibrée et une santé robuste. Il est donc nécessaire d'élargir la conception qu'on se fait habituellement de l'hygiène de vie...

### Prendre soin de sa vie, dans toutes ses dimensions

Depuis plus de trente, ma quête de l'hygiène en tant qu'être humain, c'est de vivre une vie de plus en plus marquée par la plénitude. Carl Gustav Jung disait: « *La Vie pour s'épanouir n'a pas besoin de perfection, mais de plénitude...* » Et dans la pensée de Jung, cette notion de plénitude renvoie à une démarche, celle de l'individuation, qui consiste à embrasser toutes les facettes de notre être, des plus sombres aux plus lumineuses. Autrement dit, au lieu de faire des efforts pour être de plus en plus pur, de plus en plus vertueux, Jung suggérait de reconnaître et d'accepter TOUTES les dimensions de notre être, y compris les plus sombres, pour leur donner une place dans notre existence. Ainsi, selon lui, l'être humain abolit petit à petit toutes les divisions (bien-mal, bon-mauvais, vertueux-vicieux, blanc-noir, parfait-imparfait, lumineux-obscur, etc.) pour ramener toutes ces facettes au centre de sa vie, devenant ainsi un indivisé (non divisé), ou encore dans son langage, un individu... D'où son concept d'individuation.



C'est en accomplissant ce processus d'individuation que l'on peut progressivement se rapprocher de la plénitude, de l'équilibre et de la santé (car tout cela est lié, bien entendu). Ce que je trouve vraiment intéressant dans cette vision de la Vie, c'est qu'elle sort des jugements moraux et des catégories bien-mal. Du coup, ça nous permet de quitter nos rigidités physiques, psychiques, émotionnelles, mentales et spirituelles. Plus rien n'est définitif, tout reste en mouvement permanent. Car la Vie est mouvement. Et le mouvement, c'est la Vie. Inversement, chaque blocage, chaque crispation, chaque jugement nous éloigne un peu plus de la vie et nous rapproche irrémédiablement de la mort psychique et spirituelle...

Lorsque j'ai créé sur Internet l'Académie de la Vie en Mouvement, en avril 2013, c'est cette souplesse multidimensionnelle que je voulais transmettre à mes étudiants. Car, à travers mon propre parcours de vie, je me suis rendu compte que pour m'épanouir et pour rester en excellente santé, il me fallait rester souple dans toutes les dimensions de ma vie. C'est ça que j'appelle «Prendre soin de sa vie» qui est le nouveau titre choisi pour cette chronique. Au fil des mois, comme je le fais avec les étudiants de l'Académie, j'aimerais vous apprendre à mieux prendre soin de votre vie. J'aimerais vous réapprendre cette souplesse dont nous étions naturellement capable lorsque nous étions tout petit. J'aimerais vous réapprendre cette ouverture que nous n'aurions jamais dû perdre. J'aimerais vous réapprendre à vivre dans un perpétuel mouvement créatif et régénérateur...

### Prendre soin de sa vie, une utopie ?

Tout ce que je viens de vous partager peut vous sembler utopique, tellement la tâche paraît immense. Et c'est vrai que la tâche est conséquente. Pourquoi ? Tout simplement parce que notre éducation, notre culture, notre religion, nos enseignants nous ont tous formatés et conditionnés à la rigidité.

- Nous avons appris la rigidité physique lorsqu'on nous a interdit de courir partout ou de danser, lorsqu'on nous a forcé à rester assis sur une chaise pendant des heures, lorsqu'on nous a appris à bien croiser les jambes et à garder le dos bien droit...
- Nous avons appris la rigidité sexuelle lorsqu'on nous a interdit de jouer avec notre sexe étant petit, lorsqu'on nous a promis les flammes de l'enfer si nous nous adonnions à la masturbation, lorsqu'on nous a présenté la sexualité comme une chose sale à l'origine du péché originel !
- Nous avons appris la rigidité relationnelle et sociale, en nous interdisant très tôt de dire tout haut ce que nous

pensions, en nous encourageant à être gentil et à prendre soin des besoins de l'autre plutôt que des nôtres. On nous a également appris les «bonnes manières» et on nous a forcés à aimer les adultes, même lorsqu'ils abusaient de nous ou qu'ils nous manquaient de respect...

- Nous avons appris la rigidité émotionnelle en nous incitant très tôt à réprimer nos émotions plutôt qu'à les exprimer, jusqu'à ce que nous décidions de nous en couper pour rendre le processus moins pénible. Mais la rigidité émotionnelle, nous l'avons aussi cultivée en apprenant à ruminer sans cesse les événements qui nous avaient heurtés ou blessés, ajoutant à la douleur la souffrance psychologique.
- Nous avons appris la rigidité intellectuelle et mentale en nous encourageant très tôt à conserver les mêmes croyances, les mêmes opinions, les mêmes certitudes malgré leur caractère toujours fluctuant et particulier!
- Nous avons même appris la rigidité spirituelle en restant accrochés toute une vie à la même religion, au même dieu, au même maître spirituel, au même gourou. À travers cette énumération, vous l'aurez compris, toutes ces rigidités ont des

conséquences sur notre capacité à rester en mouvement. Et en perdant cette capacité, nous perdons en même temps notre aptitude à maintenir notre équilibre de vie, sur tous les plans. Finalement, vivre, c'est un peu comme rouler à bicyclette. Si nous sommes à l'arrêt, les deux pieds sur les pédales, nous tombons. Par contre, si nous pédalons, nous retardons le moment de la chute et nous maintenons notre équilibre.

C'est à cela que je vous invite, au sein de cette nouvelle chronique : réapprendre à pédaler dans toutes les sphères de votre vie, pour y retrouver l'équilibre, la légèreté, la souplesse et la joie. Mais attention, même si la perspective vous semble alléchante à première vue, je vous préviens. Ce chemin pour remettre votre vie en mouvement est un long processus qui exigera de vous de lâcher prise, de quitter votre zone de confort, d'aborder de nouveaux territoires inexplorés. Finalement, ce que je vous propose, c'est de faire bien plus que de changer votre alimentation ou de faire du sport. Ce que je vous propose, c'est de suspendre tout jugement, c'est de vous élever par delà le bien et le mal et d'assouplir vos positions de vie, dans tous les domaines de votre existence. Plus vous ferez cela, plus votre vie sera dans un équilibre dynamique, et plus vous pourrez dire : «Je prends soin de ma vie !» Si cette perspective vous sourit, je vous donne rendez-vous, le mois prochain, pour explorer une première étape de ce parcours initiatique!

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

# CAHIER RESSOURCES

- 
- . **NATURO PRATIQUE: Menstruations sans protection**..... p 28  
par Emmanuel Duquoc
  - . **BON PLAN BIEN-ÊTRE: La gymnastique émotionnelle**..... p 29
  - . **ESPACE LIVRES:**..... p 30 - 31
  - . **PALÉONUTRITION: Autisme et hyperactivité**..... p 32  
par Yves Patte
  - . **NUTRI-INFOS:**
    - **Alimentation épicée, vie allongée ?**
    - **Sucre & dépression**
    - **Sperme & pesticides**
    - **Autisme & brocoli**
    - **Cancer & huile d'olive** ..... p 33
  - . **OUTILS:**
    - **Congrès : Médecine & spiritualité**
    - **Vidéo : Montagnier & les vaccins**
    - **Web-TV : Jean-Jacques Crèvecœur**
    - **Ebook : Le cancer autrement**
    - **DVD : Médecine du sens** ..... p 34



septembre 2015

## **PHILOSOPHIE DE CE CAHIER**

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



## LES MENSTRUATIONS sans protection

**Elles vivent leurs règles sans serviette ni tampon, et même sans coupe menstruelle ! Par hasard ou par apprentissage volontaire, des femmes occidentales parviennent en effet à retenir leur sang périodique et à se passer de toute forme de protection hygiénique. À la clé : meilleure hygiène intime, économies substantielles, contribution à l'écologie et sentiment de liberté retrouvée. Voici leur méthode...**

La « contenance des règles », cette capacité à retenir le flux menstruel et à l'évacuer comme on va aux toilettes est la norme pour les femmes des peuples autochtones. Mais en Occident – civilisation oblige ? – toutes seraient contraintes d'utiliser tampons, serviettes hygiéniques et autres coupes menstruelles. Toutes ? Plus maintenant ! Car certaines sont parvenues à retrouver cette compétence dont la maîtrise semble plus aisée qu'il n'y paraît... Connue dans le monde anglo-saxon sous le terme de *free flow instinct*, elle a été révélée aux internautes francophones en 2013 par Lena Abi Chaker. « *C'est par le hasard d'une randonnée en montagne que j'ai découvert que je pouvais me passer de tampons et autres protections* », écrit Lena. « *Alors que j'étais déjà arrivée à la moitié de la montée vers le sommet, mes règles sont arrivées sans prévenir. Je n'avais absolument rien amené pour me "protéger", je me suis dit "tant pis", on verra bien. À mon retour à la maison, alors que je m'attendais à découvrir une énorme catastrophe rouge, je ne vis qu'une petite tache.* » Relatée six ans plus tard sur un blog, l'aventure de Lena a fait le buzz. L'occasion pour la globe-trotteuse de faire des émules et de découvrir qu'elle n'était pas seule. Ainsi, plusieurs internautes racontent, vidéos à l'appui, comment elles sont parvenues, elles aussi, à maîtriser leur flux. Parfois, cela prend une seule nuit, parfois plusieurs mois... « *Tout est une question de confiance* », indique Lena qui, après sa première expérience montagnarde, a affiné sa maîtrise jusqu'à pouvoir dormir sans aucune protection : « *Quand je dors, je n'ai qu'à aller aux toilettes le matin. Parfois je me lève une fois dans la nuit les deux premiers jours.* »

### Les conseils de Lena

Voici les conseils de Lena aux femmes désireuses d'expérimenter le *free flow* :

- Au départ, essayez chez vous ou dans un endroit tranquille équipé de toilettes ou dans la nature sauvage.
- Ne mettez simplement pas de protection valable. De simples sous-vêtements noirs, un peu de papier toilette ou un tissu, juste au cas où, mais rien de vraiment absorbant. Le but : être consciente de n'avoir pas de protection pour que les muscles se contractent inconsciemment. Ce n'est pas fatigant.
- Au bout d'une ou plusieurs heures, de même que vous sentez lorsque vous devez faire pipi,



vous sentirez qu'il y a du sang à évacuer. À ce moment, allez aux toilettes.

- La nuit, ne mettez pas de protection : de même que vous ne faites pas pipi au lit, le flux menstruel se met au repos ou les muscles se contractent naturellement. À vos débuts, vous pouvez mettre un linge sur votre lit au cas où...
- Même à la piscine, ça marche ! À vous de tester et de faire votre propre expérience.
- Avec des règles normales, il faut aller aux toilettes toutes les deux ou trois heures pendant les deux premières journées. Ensuite, l'évacuation se fait surtout le matin au lever, et le reste au moment où l'on va aux toilettes.
- Une fois la confiance acquise, vous pouvez continuer à l'extérieur. Il suffit d'avoir un accès aux toilettes.

### Questions-réponses

Si ces conseils paraissent simples, le témoignage de Lena a tout de même suscité pas mal de questions voire de l'incrédulité sur la toile. Pour tenter d'y répondre, je l'ai questionnée ainsi qu'une autre pratiquante de longue date, Carine Phung, journaliste fondatrice de la revue d'alimentation vivante *Le Chou Brave*. Voici leurs réponses :

**- Faut-il avoir renforcé son périnée pour pratiquer le *free flow* ?**

**Carine :** Il n'y a pas de prérequis nécessaire au niveau du périnée, si ce n'est décider d'en prendre conscience. Personnellement, mon périnée manquait de tonus après ma troisième grossesse. Pour autant, cela ne m'empêchait pas de pratiquer le *free flow instinct*.

**- On peut donc pratiquer après une grossesse ?**

**Carine :** Oui. Dans mon cas, le fait d'avoir enfanté n'a créé aucun inconfort et je ne suis pas la seule. J'ai commencé assez rapidement après mon retour de couches, au moment où les règles sont surabondantes.

**- Les règles abondantes empêchent-elles de pratiquer ?**

**Carine :** Il est évidemment plus simple de commencer quand on a un flux léger et court dans le temps. Mais le contraire ne constitue pas une impossibilité. Simplement, il faut parfois aller souvent aux toilettes. En déplacement, s'il n'y a pas de possibilité d'aller aux toilettes, je prends une protection.

**- Et en cas de règles douloureuses ?**

**Lena :** Techniquement, cela n'est pas un empêchement. Ce ne sont pas les mêmes muscles qui font mal. J'avais encore des règles douloureuses à mes débuts. Mais il est vrai que quand on a mal, on n'a pas forcément envie de tester de nouvelles choses. Avec un anti-douleur ça change tout.

**- Faut-il manger d'une certaine façon ?**

**Carine :** L'alimentation peut être une aide mais pas une obligation. Quand j'ai commencé, je mangeais sans produits laitiers et avec un peu de gluten. Je n'étais pas végétarienne. Mais après cinq ans d'alimentation vivante, il n'y a même plus vraiment de jour où le flux est très abondant...

**Lena :** J'ai mangé de plein de façons différentes depuis que je pratique. Aucune différence.

**- Le *free flow* est-il réservé aux jeunes femmes toniques ?**

**Carine :** Quand j'ai commencé, j'avais 30 ans, trois enfants et je n'étais pas franchement en forme après plusieurs années de nuits entrecoupées...

**- Quel muscle retient le sang dans le *free flow* ?**

**Lena :** Peut-être le col de l'utérus ou certains muscles le long du vagin car je sens que ça se contracte bien plus haut que le périnée...

**Carine :** Ce que je sens, c'est que c'est contracté à l'intérieur en longueur et que le sang se maintient en haut un moment, puis quand le moment presse, il semble que c'est vraiment le dernier muscle tout en bas à la sortie qui retient.

**Y-a-t-il un exercice à faire ?**

**Carine :** Non. Et inutile de forcer sur le périnée. Il suffit d'être en synergie avec son corps, le laisser travailler de lui-même et ne pas se mettre la pression.

**Et si ça ne vient pas ?**

**Carine :** Il ne faut pas se décourager mais continuer à s'intéresser à la manière dont son propre corps fonctionne. Surtout ne pas recourir aux protections internes du type coupes menstruelles, tampons ou éponges car elles coupent du ressenti. On peut mettre des serviettes lavables par exemple. ■



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



## LA GYMNASTIQUE ÉMOTIONNELLE

**Notre corps est le livre de notre vie. Dans ses crispations et ses douleurs, il raconte nos épreuves émotionnelles. Pour libérer ces émotions enfouies et retrouver la fluidité, la gymnastique émotionnelle offre un travail concret du corps. Pour une transformation globale et positive par le mouvement.**

« **Q**uand la pensée veut être libre, le corps doit l'être aussi », écrivait Alfred de Musset dans *Lorenzaccio*. Être libre dans sa tête et dans son corps, nous en rêvons tous... Pourtant, dès l'enfance, l'imbrication du corps et de l'esprit façonne, le plus souvent à notre insu, notre être au monde. Notre posture, au propre comme au figuré. Les émotions sont au cœur de cette alchimie complexe. Elles régissent notre libre arbitre. Elles nous submergent, telles d'incontrôlables vagues, et bloquent aussi bien notre mouvement psychique que notre mouvement physique. « *La posture que chacun adopte parle des émotions que l'on porte comme un fardeau. Notre corps raconte nos luttes et nos rapports aux autres. En se contractant sans cesse, il imprime le vécu* », décrypte Rosalie Evelyn.

### Au-delà des mots, au-delà des maux

Cette psychologue sentait, dans sa pratique, que la libération des émotions par la parole ne suffisait pas. « *L'esprit libéré ne libère pas le corps. Ce dernier reste sous tension, enfermé dans une mémoire émotionnelle musculaire* », reconnaît-elle. Pour apaiser ces tensions, elle doit revenir au corps. Afin de permettre à l'individu de se reconstruire physiquement et psychiquement, « *libre de toute tension* ». Dans son récent ouvrage<sup>(1)</sup>, elle nous propose une approche psychocorporelle fondée sur une compréhension originale des blessures cachées. Cette « gymnastique émotionnelle » propose de se réapproprier son corps pour retrouver une mobilité. « *En travaillant sur notre 'architecture' corporelle, via nos muscles et nos articulations, nous devenons à la fois le sculpteur et la sculpture de notre corps et de notre esprit* », précise Rosalie Evelyn.

### Une sculpture émotionnelle

Alexandre est marathonien. Pourtant, ce sportif de haut vol se plaint du manque de mobilité de son corps. Nouveau-né, il a été abandonné sur les marches d'une église. Il n'a donc pas trouvé de bras pour être sécurisé, ni le rythme respiratoire qui l'avait bercé *in utero* et qui était nécessaire pour l'apaiser. « *Alors, le corps d'Alexandre s'est fortement contracté pour se contenir lui-même et pallier ce manque* », nous apprend Rosalie Evelyn. Notre corps est, en effet, sculpté par nos émotions, dès notre plus jeune âge. Inconsciemment, bien sûr. Le poids de l'éducation, les injonctions que l'on reçoit, le regard que l'on nous porte, les mains que l'on nous tend ou pas sont autant d'événements émotionnels qui sculptent à la fois nos pensées et notre corps. « *Lorsque la peur nous incite à basculer le bassin vers l'avant et à serrer les fesses, nous n'y prêtons pas vraiment attention. Lorsque la colère durcit nos muscles et bloque nos articulations des côtes, nous ne le remarquons pas réellement* », observe Rosalie Evelyn. Et pour cause... Toutes ces réactions sont des réflexes naturels de mobilisation du corps face à l'émotion. Mais il existe des circonstances où cette tension physique persiste et se répète... Peu à peu, au gré des émotions éprouvées, de simples tensions, on passe à des blocages articulaires qui s'installent et nous verrouillent. « *Ce remodelage du corps est une véritable 'sculpture émotionnelle', à l'origine de nos douleurs.* »

### Rectifier les « faux plis » du corps et de l'esprit

La gymnastique émotionnelle, mise au point par Rosalie Evelyn après de longues recherches (nourries par son parcours de danseuse et psychologue), diffère d'une simple activité physique. Dans la pratique d'un sport, nous nous mouvons dans un cadre constitué par le sédiment des émotions anciennes. « *Nous respirons et nous bougeons à l'intérieur d'un système corporel figé, à l'intérieur de crispations émotionnelles accumulées subtilement et inconsciemment tout au long de notre vie* », fait remarquer la thérapeute psychocorporelle. Difficile, par nature, de porter nos efforts sur ces crispations, qui sont autant de

faiblesses... « *La gymnastique émotionnelle vous amène à ouvrir ce cadre, à rétablir cet équilibre perdu. Elle vous fait porter vos efforts sur les douleurs silencieuses du corps.* » Cette gymnastique émotionnelle, via des exercices ciblés (voir encadré) amène à faire un travail de déconstruction puis de reconstruction pour mieux aller de l'avant. Concrètement, il s'agit de repérer les modifications corporelles liées à l'émotion pour les amener à disparaître (ou diminuer). L'enjeu étant de remettre du mouvement là où c'est figé. « *En récupérant ainsi les bases naturelles de son fonctionnement physique, la personne relâche également la tension psychique qui, jusqu'ici, l'accompagnait* », conclut Rosalie Evelyn, inspirée par ses prédécesseurs, de Wilhelm Reich à Moshe Feldenkrais, notamment. Au final, cette approche nous remet littéralement d'aplomb. Dans notre verticalité. Intérieure et extérieure.

Carine Anselme

### POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> *La gymnastique émotionnelle*, Rosalie EVELYN (Odile Jacob, 2015).

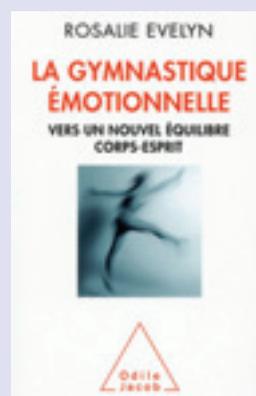
### EN PRATIQUE

#### une chaise imaginaire pour une nouvelle assise

Cet exercice de gymnastique émotionnelle met en jeu « *la bascule du bassin et l'ondulation de la colonne vertébrale que chaque corps adopte spontanément avant d'être verrouillé par l'émotion* ». Libéré de ses contraintes émotionnelles, le corps reconstruit une assise à partir d'un axe naturel. Pour porter un nouveau regard sur soi-même.

Allongé sur le dos, les mains jointes derrière la tête. Celles-ci vont former comme un coussinet pour la tête / Les deux jambes sont serrées, repliées, vers la poitrine / Inspirez profondément sur quatre temps, puis expirez profondément sur quatre temps, toujours par le nez / En apnée, amenez doucement les deux jambes serrées vers le plafond en passant par la position de la chaise imaginaire / Pour cela, montez d'abord les pieds collés à hauteur des genoux pour former cette chaise imaginaire, puis tendez doucement les genoux (maintenus collés) puis le bas des jambes / Ne faites rien avec les pieds / Revenez, toujours en apnée, en pliant d'abord les genoux toujours collés jusque vers la poitrine et abaissez ensuite les talons vers les fesses / Faites l'exercice une vingtaine de fois.

Faites des pauses respiratoires si vous le désirez en reposant les pieds au sol.

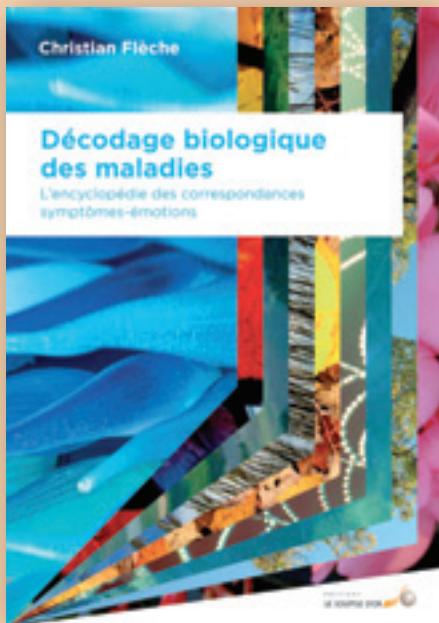


# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## DECODAGE BIOLOGIQUE DES MALADIES

L'encyclopédie des correspondances symptômes-émotions

Par Christian Flèche



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

**Prix : 29,90 € hors frais de port**

**Livre disponible  
dans la boutique du site  
[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

## ESPACE LIVRES



### La pharmafia



Ex-superviseur d'essais cliniques pour l'industrie pharmaceutique et cofondateur de la Collaboration Cochrane, un réseau de chercheurs qui évaluent en toute indépendance le coût/bénéfice des traitements médicaux, le Dr Peter Göttsche est de moins en moins tendre avec la médecine. Après avoir combattu le mythe des avantages du dépistage mammographique, il s'en prend à présent aux firmes pharmaceutiques dont il dénonce les fraudes scientifiques et commerciales. Pour lui, Big Pharma, c'est carrément la mafia, l'industrie du crime ! Dans cet ouvrage riche en révélations, le médecin danois déballé plusieurs scandales de corruption aux conséquences tragiques.

**Remèdes mortels et crime organisé**

Peter C. GÖTTSCHÉ

Éditions

de l'Université de Laval



**Le bouquin du mois**

### SOS neurones



Après leur ouvrage sur la pilule contraceptive, ses dangers et ses alternatives, le cancérologue Henri Joyeux et le journaliste Dominique Vialard ont repris leur collaboration pour aborder le fléau des maladies dégénératives du cerveau. Si l'alimentation occupe une place centrale, ils parlent de tas d'autres approches pour mieux soigner et surtout prévenir la sénilité cérébrale et la démence précoce.

**Alzheimer & Parkinson : tout savoir pour éviter**

Pr Henri JOYEUX & Dominique VIALARD

Éditions du Rocher

### Cuisiner cétogène



Le régime cétogène consiste à consommer beaucoup de graisses, juste ce qu'il faut de protéines et très peu de glucides. Cette méthode est efficace pour perdre du poids, dompter le diabète, freiner la maladie d'Alzheimer ou contrôler le cancer. Mais comment se lancer ? Suivez ce guide diététique et culinaire.

**Cétocuisine : 150 recettes cétogènes**

Magali WALKOWICZ

Éditions Thierry Souccar

### Auprès de son arbre



Suite de « Psychogénéalogie, l'héritage invisible », ce petit ouvrage pratique explique comment réaliser son propre génosociogramme, l'outil privilégié de cette approche. Cette construction graphique et simplifiée de l'arbre généalogique offre en effet une vision instantanée de sa trajectoire individuelle au sein de la famille. Elle permet dès lors d'identifier rapidement les transmissions transgénérationnelles, pour mieux s'en libérer.

**Pratique de la psychogénéalogie**

Marie-Geneviève THOMAS

Éditions Jouvence

### Travail sur soi



Le seul changement que l'on peut réellement faire est celui de sa propre personne : mieux se connaître et mieux s'aimer, croire en soi-même et développer ses talents personnels. Nanti de cette conviction, l'auteur propose une voie concrète pour avancer vers un état de bien-être et d'équilibre.

**Je crée mon mode d'emploi**

Laurent ESPINOSA

Éditions Quintessence

## Fort comme le roseau



Dans sa célèbre fable, Jean de la Fontaine a très bien montré que la souplesse du roseau était tout le contraire de la faiblesse. Mais pour plier sans rompre, encore faut-il savoir lâcher-prise, laisser le corps s'exprimer et libérer les tensions émotionnelles accumulées dans l'abdomen. Ce livre propose d'échapper à la rigidité mentale et corporelle grâce à l'hypnose et la méditation.

### L'éloge de la souplesse

Corinne VAN LOEY  
Editions Dangles

## Bien mourir



Après trente ans d'exercice en soins palliatifs, l'auteure raconte son parcours, aborde la question de la maladie, de la vieillesse et de la mort, et offre au lecteur sa vision sereine sur la relation à la fin de vie et au deuil.

### Apprivoiser le dernier souffle

Dr Constance YVER-ELLEAUME  
Editions Le Souffle d'Or

## Méditation pour tous



Qui a dit que la méditation était réservée à quelques initiés passant leur journée assis sur un coussin en position de lotus? Considéré comme un des principaux maîtres bouddhistes occidentaux, Jack Kornfield pense au contraire que vie active trépidante et méditation peuvent très bien se concilier. Avec ce livre accompagné d'un CD de six séances guidées, il entend contribuer à populariser l'art de méditer.

### La sagesse du coeur

Jack KORNFIELD  
Editions Belfond

## Respirer la santé

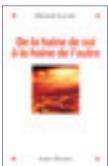


Ce n'est pas un hasard si on dit de quelqu'un en pleine forme qu'il « respire la santé ». Ce que les traditions enseignent sur le pouvoir du souffle est aujourd'hui prouvé par la science. Par la respiration, on peut se libérer du stress, atténuer la douleur, surmonter des traumatismes et même se guérir de certaines maladies. Le livre est accompagné d'un CD audio avec 10 exercices respiratoires à pratiquer au quotidien.

### Le pouvoir de guérison du souffle

Richard BROWN & Patricia GERBERG  
Editions Guy Trédaniel

## Djihad intérieure



La haine est partout. Des rapports humains quotidiens à la violence mortifère du terrorisme. Comme beaucoup de psy, le psychiatre et psychanalyste Didier Lauru a constaté l'inflation du sentiment haineux dans sa pratique clinique. Dans ce livre, il montre que la haine de l'autre ou de la société commence souvent par la haine de soi. C'est en prévenant cette haine-là que nous allons endiguer l'exécration d'autrui.

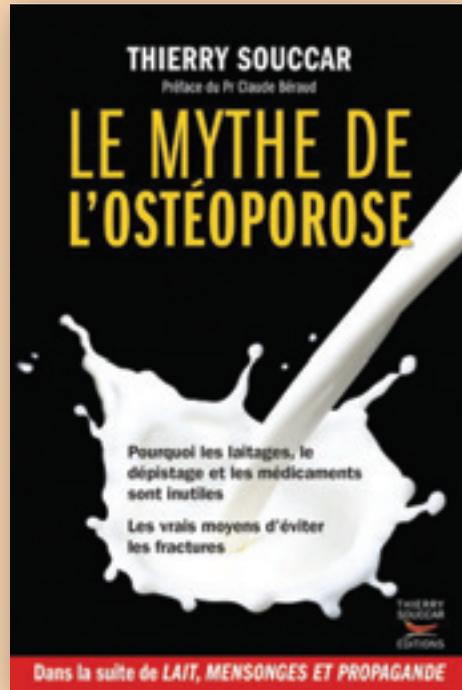
### De la haine de soi à la haine de l'autre

Didier LAURU  
Editions Albin Michel

# LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

## LE MYTHE DE L'OSTÉOPOROSE

Par Thierry Souccar



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

**Prix : 20,90 € hors frais de port**

**Livre disponible  
dans la boutique du site  
[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**

## Alimentation et maladies mentales (II)

**De nombreuses études scientifiques indiquent que certains aliments et certaines déficiences nutritionnelles pourraient favoriser des troubles et des pathologies psychiques. Dans ce deuxième article, Yves Patte évoque l'autisme, les troubles de l'attention et l'hyperactivité.**

Nos deux articles précédents avaient ouvert la question complexe du lien entre notre alimentation et le fonctionnement de notre cerveau. Nous avons vu que des inflammations intestinales et des troubles du système immunitaire peuvent être la cause de maladies mentales comme la schizophrénie. Nous poursuivons aujourd'hui avec les troubles du déficit de l'attention, avec ou sans hyperactivité, et les troubles du spectre autistique, c'est-à-dire un ensemble de troubles du développement, représentant différentes formes et différents degrés d'autisme.

### Ritaline & dopamine

Il est difficile de savoir si ces troubles (hyperactivité et autisme) sont en augmentation réelle dans nos sociétés occidentales. Des hypothèses vont dans ce sens; d'autres mettent en avant le fait qu'un dépitage plus important ne permet pas d'affirmer si leur prévalence a réellement augmenté. Mais on sait par contre que de plus en plus d'enfants sont traités médicalement pour de tels troubles, ce qui peut en soi être inquiétant. Ainsi, 6 % des enfants américains scolarisés sont diagnostiqués hyperactifs, et 90 % d'entre eux sont traités à la ritaline (dont on ne connaît en réalité pas encore bien les effets sur le cerveau). Des études montrent par contre que l'hyperactivité peut être causée par une déficience en minéraux, en vitamine B, en Omega-3, en Omega-6 et en flavonoïdes. On sait par ailleurs depuis longtemps – et en particulier depuis une étude datant de 1978 (*Food & Cosmetics Toxicology*) – que 74 % des enfants atteints d'hyperactivité montraient une réaction inadéquate au glucose après l'ingestion d'un repas sucré. La raison pourrait être que leur pancréas produit trop d'insuline en réponse au sucre. Et on sait que l'insuline a des effets sur la dopamine, notre neurotransmetteur responsable de la mémoire et de la concentration. La ritaline bloque la recapture de la dopamine, ce qui permet une augmentation de ce neurotransmetteur autour de la synapse du neurone. La ritaline fonctionne donc comme les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine, ces médicaments utilisés pour traiter la dépression et les troubles obsessionnels compulsifs. Du coup, le problème avec la ritaline est le même qu'avec les antidépresseurs: leur dépendance. Ils réduisent la



capacité du corps à maintenir, par lui-même, un taux élevé de dopamine ou de sérotonine. Il y a pourtant des manières naturelles d'augmenter le niveau de dopamine, par un meilleur contrôle de l'insuline, par exemple, ou par une alimentation assez riche en Zinc, en Omega-3, en vitamine B, etc.

### Soupçons sur les sucres

Et les études le montrent! Ainsi, une recherche belgo-néerlandaise, parue dans *The Lancet* (2011) a mis des enfants hyperactifs, âgés de 4 à 8 ans, sous un régime alimentaire « restrictif », basé sur du riz, de la viande, des légumes, des poires comme seul fruit, et de l'eau. Pas de céréales. En 9 semaines, une réduction des symptômes de l'hyperactivité et du trouble de l'attention a été perçue chez 2/3 des enfants. Et les syndromes sont revenus dès qu'ils ont repris leur alimentation habituelle...

Une théorie très récente, qui doit encore faire l'objet d'études plus poussées, lierait les troubles de l'attention et l'hyperactivité à ce que les tenants de cette théorie appellent le « CARB Syndrome » (pour « Carbohydrate Associated Reversible Brain Syndrome »), c'est-à-dire un ensemble de dysfonctionnements du cerveau, causés par l'alimentation, et en particulier une alimentation trop riche en fructose (surtout issu du sirop de maïs à haute teneur en fructose, qu'on trouve dans de plus en plus d'aliments industriels), ainsi qu'en glucides à index glycémique élevé, provenant majoritairement des céréales.

Traiter – ou du moins diminuer – les troubles du déficit de l'attention et l'hyperactivité avec une alimentation moins riche en sucres rapides, et plus riche en micronutriments et en Omega-3, voilà qui devrait sonner familier dans cette rubrique *Paléonutrition*, non ?

### Et toujours le gluten et la caséine...

Laissez-moi poursuivre avec deux « bad boys », bien connus ici: le gluten et la caséine. La revue « *The Primary Care Companion for CNS Disorders* » publiait, en 2011, un rapport sur le lien possible entre les troubles de l'attention et la maladie cœliaque: sur 67 patients atteints, 10 étaient positifs à la maladie cœliaque. Et après avoir retiré le gluten de leur alimentation, les patients (ou leurs parents en cas d'enfants) ont reporté une amélioration significative de leur comportement. L'étude conclut que la maladie cœliaque est clairement surreprésentée parmi les patients atteints de troubles du déficit de l'attention et d'hyperactivité, et qu'une alimentation sans gluten permettrait d'en réduire les symptômes.

Même chose au niveau des troubles du spectre autistique: une étude parue dans « *Nutritional Neuroscience* » (2012) compare l'intérêt d'une alimentation sans gluten et sans caséine pour des enfants autistes présentant aussi des inflammations intestinales et pour des enfants autistes n'en présentant pas. Les résultats montrent une amélioration plus importante des troubles du comportement chez les enfants sensibles au niveau intestinal, mais l'amélioration se voit dans les deux groupes.

Pourquoi une alimentation sans gluten et sans caséine? Comme nous le disions dans l'article du mois précédent, leur digestion produit des peptides opioïdes qui parviennent intacts dans le sang, mais en quantité insuffisante pour déclencher une réaction immunitaire. Ils peuvent néanmoins affecter le cerveau. Et on sait que le taux de peptides est anormalement élevé dans l'urine des personnes autistes. En 2002, un article paru dans la même revue concluait très clairement qu'une alimentation sans gluten et sans caséine permettait de diminuer le taux de peptides dans le sang, se traduisant par une diminution des comportements autistiques. L'article se terminait sur cette phrase: « *Bien que l'exclusion du gluten et de la caséine soit une tâche ardue pour les parents, nous croyons que les résultats en valent l'effort* »...

**Yves Patte**



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

## Alimentation épicée, vie allongée ?



La consommation très régulière de nourriture pimentée serait associée à une plus grande longévité, selon une étude chinoise publiée début août dans le *British Medical Journal*. Sur un échantillon d'un demi-million de Chinois suivis sur plusieurs

années, l'étude montre que ceux qui consomment quotidiennement des plats relevés ont 15 % de chance en moins de décéder, comparativement à ceux qui mangent épicé moins d'une fois par semaine. Le principal composant du piment – de très loin l'épice la plus consommée en Chine – est la capsaïne. D'après les chercheurs, celle-ci pourrait avoir des effets anti-obésité, anti-inflammatoires et antioxydants. Sa consommation induirait moins de cancers, de maladies coronariennes et d'infections respiratoires. Comme tous les travaux d'observation, celui-ci n'apporte toutefois pas la preuve de ce qu'il avance. Et des voix critiques ont fait valoir que les atouts supposés des piments pouvaient être ceux de l'eau ou du thé, deux boissons consommées en abondance par les fans du poivrier. De nouvelles études seront nécessaires pour vérifier si pimenter son assiette améliore effectivement la santé et réduit la mortalité.

## Sucre & dépression

Des scientifiques de l'Université de Columbia (New York) ont suivi 70 000 femmes âgées de 54 à 70 ans en s'intéressant aux interactions entre leur alimentation et leur santé mentale. Conclusion de l'étude : plus elles avaient consommé de produits sucrés, plus elles présentaient un risque élevé de dépression. Les auteurs précisent qu'il s'agit d'aliments à index glycémique élevé ou composés de sucres raffinés : pâtisseries, pain blanc, sodas ou plats préparés. (*American Journal of Nutrition*)

## Sperme & pesticides

Selon une nouvelle étude publiée dans le journal *Human Reproduction*, les hommes qui consomment plus de fruits et légumes avec des résidus de pesticides ont une plus faible concentration en spermatozoïdes et un plus faible pourcentage de spermatozoïdes normaux. Cela ne signifie pas nécessairement une baisse de la fertilité, mais c'est probablement le cas. La vie serait ainsi bien faite puisque les consommateurs de produits bio auraient ainsi plus de chances de se reproduire.

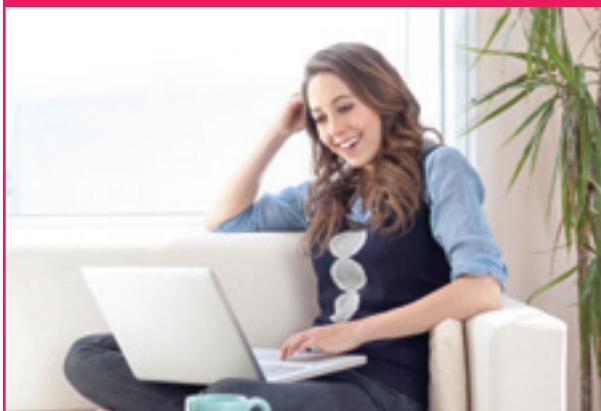
## Autisme & brocoli

La corrélation entre les troubles autistiques et certains polluants (métaux lourds, pesticides...) et aliments (gluten, caséine...) a déjà fait l'objet de recherches. Mais c'est la première fois qu'une étude met en évidence qu'un nutriment, le sulphoraphane, présent dans la plupart des légumes crucifères comme le brocoli ou le chou de Bruxelles, serait utile dans la prévention et le traitement de l'autisme. Dans cet essai, l'extrait de brocoli a significativement amélioré le comportement d'enfants autistes. (*Source: Green Med Info*)

## Cancer & huile d'olive

Une étude parue dans la revue *Molecular & Cellular Oncology* rapporte qu'un composé phénolique antioxydant présent dans l'huile d'olive a la capacité de tuer sélectivement les cellules cancéreuses, tout en laissant intactes les cellules saines. Ce composé connu sous le nom d'oléocanthal permettrait d'expliquer les propriétés anticancer de l'huile d'olive. (*Source: LaNutrition.fr*)

# Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, allez à la page d'accueil de **[www.neosante.be](http://www.neosante.be)** et **inscrivez-vous**

## CONGRÈS

### Médecine & spiritualité



A priori, on ne serait pas tenté d'assister aux congrès « *Médecine & spiritualité* », vu qu'ils sont organisés par le Mouvement Spirite Francophone. Mais ce ne sont pas des rassemblements pour communiquer avec les défunts, ce sont de vrais colloques scientifiques traitant – au sens très large – de spiritualité et de santé. Lors de cette 8<sup>e</sup> édition, qui aura lieu à Lille les 24 et 25 octobre, une dizaine d'orateurs renommés dans le monde médical viendront parler, entre autres, des maladies mentales et des interactions corps-esprit

<http://congres.lmsf.org>

## WEB-TV

### La télé de JJC

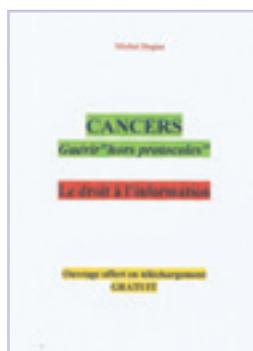


Faisant flèche de tout bois, notre collaborateur Jean-Jacques Crèvecoeur ajoute encore une corde à son arc de pédagogue sans frontières: non content de suivre les milliers d'étudiants de son école en ligne l'*Académie de la Vie en Mouvement*, il vient de créer sa chaîne de télévision sur Youtube pour s'adresser à un public encore plus large. À l'heure d'écrire ces lignes, cette chaîne gratuite avait déjà produit une vingtaine d'émissions et séduit près de 10 000 abonnés.

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

## E-BOOK

### Le cancer autrement



Naturopathe, journaliste, auteur et polémiste bien connu dans le milieu des médecines naturelles, Michel Dogna n'a de cesse de partager des solutions de santé alternatives. Et un de ses combats consiste à faire connaître des traitements parallèles contre le cancer. Il a rassemblé toutes les méthodes et les cures qu'il connaît dans un ebook intitulé « *Cancers, guérir hors protocoles* ». Ouvrage téléchargeable gratuitement depuis son site.

[www.micheldogna.fr](http://www.micheldogna.fr)

## CITATION

**« Il faut aimer l'être que nous sommes, car c'est l'essence de toute guérison. Il est possible de survivre quelle que soit la maladie. Souvenez-vous que l'amour guérit et qu'il peut venir à bout de n'importe quelle maladie »**

*Dr Bernie S. Siegel, oncologue*

## VIDÉO

### Montagnier & les vaccins



« *Il ne faut pas que la vaccination soit une vaccination de masse. Les vaccinations de masse ont été désastreuses. (...) Simplement parce qu'on veut éviter les problèmes, on recule devant la reconnaissance de la réalité, et ça c'est totalement anti-scientifique* ». Non, ce n'est pas le Pr

Joyeux qui parle, ni même un opposant notoire à la vaccination. C'est le Pr Luc Montagnier, célèbre virologue spécialiste du sida et prix Nobel de Médecine. Réalisée par une TV locale de Strasbourg, cet interview a été mise en ligne par Initiative Citoyenne.

[www.initiativecitoyenne.be](http://www.initiativecitoyenne.be)

## DVD

### Médecine du sens



Organisé en juin dernier à Aix-les-bains, le 1<sup>er</sup> Congrès *Médecine du Sens* a été un franc succès. Autour du Dr Olivier Soulier, il y avait notamment Guy Corneau, Philippe Dransart, Jacques Estienne, Jean-Crombez, Claude et Lydia Bourguignon. Les 10 conférences ont été filmées et gravées sur un DVD disponible à la vente au prix de 55 €.

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

# INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site

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

# ARMOISE CONTRE PALUDISME : efficace mais bannie!

***C'est un scandale monumental dont personne ne parle : alors que la toxicité des médicaments antimalaria est effroyable (le chanteur Stromae en sait quelque chose), et que l'efficacité préventive et curative de l'armoise (Artemisia annua) contre le paludisme est largement démontrée, l'OMS et ses états membres ne font rien pour encourager la culture et la consommation de cette plante médicinale d'origine chinoise. En Belgique, ce remède naturel aux multiples vertus est même interdit ! Docteur en sciences chimiques et cheville ouvrière de l'association IFBV-BELHERB, Pierre Lutgen nous raconte cette incroyable saga occultée par les médias.***

## ARTICLE N° 84

Par Pierre Lutgen

Les plantes de la grande famille des armoises sont utilisées comme herbes médicinales depuis des millénaires dans toutes les régions du monde. *Artemisia annua* est arrivée sous les feux de la rampe lors de la guerre du Vietnam. Le Viêt-Cong, qui opérait dans les marécages et les forêts tropicales, perdait plus de soldats par piqûres de moustiques que par balles américaines. En désespoir de cause, il s'est adressé au grand frère chinois, et Mao Tse Tong, malgré son mépris pour les traditions, a chargé quelques scientifiques de regarder s'il restait quelque information dans les tiroirs. Et de fait, dans plusieurs régions de Chine, on utilisait depuis des millénaires, et on utilisait encore, une armoise sauvage contre les fièvres et le paludisme. Il fut facile de faire passer quelques tonnes de cette herbe séchée au Vietnam. Prise sous forme d'infusion, elle faisait merveille. Les Américains, fidèles à leurs pilules plus ou moins efficaces, n'ont jamais compris ce qui se passait.

Après la guerre, tout tomba dans l'oubli. On soupçonnait bien que les Chinois avaient fourni un remède traditionnel, mais tout cela n'avait qu'un intérêt folklorique puisqu'on avait un remède efficace et bon marché, la chloroquine. Hélas, vers 1990, de sévères résistances contre ce médicament devenaient évidentes. Quelques scientifiques prirent le bâton du pèlerin et revinrent de Chine avec les informations concernant cette herbe, mais n'arrivèrent pas à convaincre l'OMS de ses bienfaits. Ce n'est que dix ans plus tard qu'une société pharmaceutique établit un accord avec les Chinois. Mais mettre sur le marché une herbe bon marché et accessible à tout horticulteur / agriculteur n'intéressait aucune des deux parties. Les Chinois avaient publié en 1983 une analyse de *Artemisia annua* et trouvé l'artémisinine, un peroxyde qui, in vitro, était super efficace contre le Plasmodium (agent infectieux du paludisme).

Une sorte d'accord commercial fut conclu pour l'utilisation de cette molécule par les sociétés occidentales. Mais il s'avéra que l'artémisinine n'était pas soluble dans l'eau, qu'elle n'était guère biodisponible et qu'elle mettait en route son propre métabolisme d'élimination par le cytochrome CYP 3 A4, conduisant ainsi à un temps de demi-vie de 3 heures dans le sang. Et très tôt arrivèrent les phénomènes de résistance à la monothérapie à l'artémisinine, et de façon plus prononcée

contre les dérivés liposolubles et hydrosolubles, *artemether* et *artesunate*. Que faire ? Quelqu'un eut l'idée de sortir des caves et greniers de vieilles molécules comme l'amodiaquine, la méfloquine, la luméfántrine, invendables parce qu'interdites dans certains pays, et de les combiner avec l'artémisinine. La combine s'appelle ACT (*Artemisinin Combined Therapy*). Les premiers essais in vitro et in vivo vers 2000 furent très prometteurs. On atteignait souvent un taux de guérison avoisinant les 90 %.

### Collusion Big Pharma, OMS et MSF

Les problèmes étaient plutôt d'ordre industriel et commercial. Comment trouver rapidement assez d'artémisinine pour l'immense marché et comment pénétrer ce marché avec une pilule dont le prix de revient était au moins dix fois supérieur à celui des monothérapies en cours ? Pour la conquête du

marché, les producteurs de l'ACT artemether-luméfántrine firent alliance avec l'OMS qui, depuis 2001, imposa progressivement ce remède comme obligatoire et de première ligne dans de

**Fléau des pays tropicaux, le paludisme explique en bonne partie le sous-développement de l'Afrique. Mais à cause d'intérêts commerciaux, on y freine ou on y proscriit l'usage de l'Artemisia !**

nombreux pays africains. Vers 2007, la combinaison artesunate-amodiaquine fut également autorisée et mise sur le marché avec l'appui de MMV et MSF. Pour leurs efforts, il était convenu que ces organisations humanitaires avaient droit à 3 % du chiffre d'affaires des sociétés pharmaceutiques sur ces médicaments. Le second problème de taille était la disponibilité de la matière première. Les Chinois avaient longtemps eu le monopole de la plante et de la molécule artémisinine. Mais la variété qu'ils utilisaient ne contenait que 0,2 % d'artémisinine, ce qui requerrait d'énormes surfaces agricoles. Le laboratoire suisse Médiplant développa un hybride qui en contenait 1,4 %. Il fut utilisé par les sociétés pharmaceutiques pour créer leurs propres surfaces de production en Afrique, dans plusieurs pays.



Le problème de cet hybride était qu'il ne donnait pas de semences et que les fermiers africains devaient en racheter tous les ans, même s'ils n'avaient pas pu écouler la récolte de l'année passée. Un état de dépendance qui conduisait à de nombreuses mini-faillites et à un échec de cette approche. Surtout qu'entre temps, les Chinois avaient fort baissé les prix. De plus, le prix des ACT pour les familles africaines était trop élevé, même si les sociétés pharmaceutiques prétendaient qu'elles le vendaient au prix coûtant et se vantaient dans les medias de leur approche charitable.

Quoi qu'il en soit, d'après le rapport 2008 de l'OMS, le taux de pénétration des ACT en Afrique ne dépassait pas les 3 % et les estimations du rapport 2014 laissent une marge fort douteuse.

Entretemps, beaucoup d'associations européennes et africaines avaient fait connaissance avec les bienfaits de la plante et connaissaient son

**Depuis plusieurs millénaires, des peuplades utilisent l'infusion d'armoise contre la malaria. Sans danger, la consommation régulière de tisane exerce aussi un effet prophylactique.**

efficacité contre le paludisme. Des essais cliniques avaient même été menés au début des années 2000 dans plusieurs pays, avec des résultats fort convaincants. Un vent de panique se fit sentir dans les étages supérieurs des sociétés pharmaceutiques, relayé par Genève. L'OMS publia en 2004 sur son site un document non signé, non référencé, et non daté, qui portait une attaque violente contre l'utilisation de *Artemisia annua* comme tisane contre le paludisme. Le pamphlet portait l'auréole d'une organisation considérée comme indépendante et désintéressée et devait impressionner non seulement les gouvernements africains, mais également les ministères européens de la coopération. Il y a cinq siècles, la science se faisait bloquer au bord du Tibre, maintenant les blocages se font au bord de l'Escaut. Les arguments restent boiteux et dogmatiques.

## Les arguments fallacieux contre l'armoise

On avance d'abord que la dose requise était inférieure à la dose prescrite par l'OMS et nécessaire à la guérison, soit 250 mg d'artémisinine. Il faudrait donc avaler 1 kg d'herbe sous une forme ou une autre pour atteindre cette dose. Mais cette dose de 250 mg d'artémisinine date du temps où on se rendait compte de la très faible biodisponibilité de l'artémisinine, ce qui requérait une dose élevée. En 1994, on opérait même avec des doses de 2 x 500 mg par jour, mais on se rendait compte que l'on atteignait des taux hépatotoxiques et neurotoxiques. L'argument dogmatique de la dose minimum de 250 mg a entretemps été démantelé par les travaux du Pr Pamela Weathers, de l'Université américaine de Worcester. Consommée sous forme d'infusion ou plutôt de poudre de feuilles moulues, la biodisponibilité est pour le moins dix fois supérieure à celle de l'artémisinine pure.

Ensuite, on proclame erronément que l'artémisinine contenue dans les feuilles séchées n'est pas stable. Les travaux d'au moins cinq laboratoires ont montré que dans des feuilles stockées dans un endroit sec et ventilé, cette teneur reste stable pendant 3 ans pour le moins, et même jusqu'à dix ans. C'est l'artémisinine et ses dérivés dans les comprimés qui, sous conditions tropicales, est fort instable, ne dépassant parfois pas quelques semaines de demi-vie, comme montré par le Laboratoire de Parasitologie de l'Hôpital Bichat-Claude Bernard. Ceci explique en partie que la majorité des pilules ACT vendues en Afrique ont des teneurs en principes actifs très basses, sans oublier les produits falsifiés mis sans scrupule sur le marché.

Et enfin, il y a l'argument massue de la résistance. La tisane ne contenant que de faibles concentrations d'artémisinine laisserait échapper quelques parasites plus résistants que d'autres et qui, de génération en génération, rendraient la lutte impossible par les produits pharmaceutiques brevetés. Mais c'est plutôt le contraire qui s'est produit ! Des doses massives d'artémisinine ou de toute autre drogue peuvent entraîner un phénomène d'adaptation chez les parasites ou virus et générer de nouvelles souches super résistantes. C'est ce qu'on remarque pour les pyréthroides des moustiquaires ITN. Le rapport 2014 fait étalage des milliards dépensés en ITN et ACT mais doit reconnaître que le paludisme est en augmentation dans les pays les plus affligés comme le Bénin, le Burundi, la RDC, le Cameroun, le Sénégal, le Togo, l'Ouganda, le Tchad.

Pour les ACT, on remarque également depuis dix ans des résistances incontrôlables dans les pays du Sud-est asiatique et, depuis 5 ans, dans une dizaine de pays africains, fait que l'OMS a des difficultés à reconnaître. Dans ce contexte, l'équipe du professeur Weathers (cité plus haut) a pu montrer que la consommation de poudre d'Artemisia sous forme de comprimés ou de gélules ne donnait jamais lieu à des résistances dans des essais de longue durée sur souris, et même faisait rétrograder des résistances préexistantes. Il fallait le prouver bien sûr, mais depuis deux mille ans et chez les milliers de personnes qui utilisent la tisane contre le paludisme, jamais des phénomènes de résistance ne se sont établis.

On pousse même l'outrecuidance jusqu'à dire que la tisane est une monothérapie. La plante *Artemisia annua* contient au moins 20 principes actifs qui agissent par synergie ou addition. Toutes les plantes médicinales sont des polythérapies à la différence des molécules pharmaceutiques utilisées en monothérapie. Par les essais cliniques, nous avons appris qu'il vaut mieux utiliser l'herbe sous forme de « totum » de poudre séchée, en gélules, comprimés ou comme ajouts dans un aliment. On a ainsi la garantie que les substances lipophiles sont également biodisponibles,

On insinue aussi que *Artemisia annua* pourrait contenir des substances toxiques, ce qui a conduit en Belgique à une loi de 1998 interdisant la tisane *Artemisia annua*. De nombreux essais ont été faits au cours des dernières années pour infirmer cette hypothèse. On n'a pu constater le moindre effet toxique aigu ou chronique, même à des doses élevées,

## Les raisons de la prohibition



Pourquoi l'armoise, ce magnifique remède naturel contre la malaria et contre d'autres maladies, est-elle victime d'une telle politique d'étouffement de la part de l'OMS et des états africains? Dans sa thèse de doctorat<sup>(\*)</sup>, le Dr Alexandre Sanner a très bien expliqué les tenants et aboutissants de ce scandale :

*« Lors de l'importation d'un médicament commercial, le gouvernement bénéficie de deux sources de revenus : la taxe d'importation et la taxe d'enregistrement. Lorsqu'un médicament de Médecine Naturelle est produit à l'échelle locale, le gouvernement bénéficie tout au plus d'une basse taxe d'enregistrement. Des milliers de microprojets de culture d'armoise annuelle répartis sur son territoire le priverait donc de rentrées fiscales conséquentes. L'exemple des droits de douane perçus sur les moustiquaires et les insecticides illustre l'aberration de certaines pratiques étatiques : en 2000, au Swaziland et au Soudan, le prix d'une moustiquaire imprégnée était respectivement de 45 et 30 US dollars du fait de taxes gouvernementales supérieures à 50 % du prix d'achat. (...) La collusion de l'OMS et de l'industrie pharmaceutique ne permet pas la nécessaire indépendance d'un tel organisme pour évaluer les alternatives*

*médicamenteuses ou médicinales dans la lutte contre la malaria : l'OMS perçoit au titre de frais administratifs 3% du prix de vente de chaque traitement Coartem<sup>B</sup> et a instauré avec le laboratoire Novartis, producteur de cette association, une situation de quasi monopole en lui octroyant la seule qualification sur le marché des ACTs à doses fixes, ce jusqu'à très récemment.*

*Elle a ainsi joué le rôle de promoteur et d'intermédiaire entre la multinationale et les pays en développement. Dans ce contexte, comment l'OMS pourrait-elle manifester un quelconque intérêt pour les plantes médicinales ou mener des recherches en ce domaine, alors qu'elle reçoit autant d'argent de l'industrie en introduisant des arguments contraires en sa faveur? En l'absence d'étude clinique rigoureuse à même de valider l'utilisation d'infusions d'*Artemisia annua* et au regard des risques avancés par ses détracteurs, sommes-nous en droit de faire l'impasse sur cette alternative thérapeutique lorsqu'on mesure les conditions parfois extrêmes d'isolement des victimes du paludisme dans les régions arides d'Afrique et les forêts tropicales d'Amazonie?*

*Le paludisme sévit dans les pays les plus pauvres avec une constante : les difficultés d'accès des structures de soins souvent à des dizaines, des centaines de kilomètres des villages et des médicaments trop chers ou falsifiés. Un traitement même partiel dans son efficacité peut permettre à un individu malade de recouvrer ses forces pour accomplir le périple jusqu'à la plus proche clinique, ce qui représente parfois près de 100 km comme au Congo ou 3 jours de pirogue en Amazonie.*

*Dans ses textes et ses intentions, l'Occident consacre « le droit des peuples à disposer d'eux-mêmes. L'hypocrisie consiste ici à les en déposséder par le truchement... des institutions internationales au sein desquelles ils ne pèsent pas lourd. »*

<sup>(\*)</sup> *L'artémisinine et ses dérivés : apports de la médecine traditionnelle chinoise dans la lutte contre le paludisme chimiorésistant et perspectives contemporaines - Université de Nancy 1, 15 décembre 2008*

mais bien plutôt des effets bénéfiques sur les fonctions rénales et hépatiques, sur l'hyperglycémie et l'hypertension. *Artemisia annua* est d'ailleurs autorisée dans de nombreux pays, pour ne citer que l'Allemagne, le Luxembourg, la Gambie, l'Ouganda, l'Autriche, la Roumanie, la Pologne, l'Afrique du Sud, les États-Unis, la Nouvelle-Zélande, le Maroc, Madagascar, la Palestine, l'Australie, l'Iran, la Chine, l'Éthiopie...

### Le combat d'IFB-BELHERB

IFBV-BELHERB est une association belgo-luxembourgeoise de médecins et de scientifiques dont l'objectif principal est la mise en valeur des herbes médicinales dans les pays du Sud. Elle travaille maintenant étroitement avec une équipe de 5 médecins français en Afrique. A l'origine, l'ONG IFBV avait surtout des projets humanitaires de constructions d'écoles ou autres infrastructures, mais elle s'est vite rendu compte que le problème principal des pays du Sud étaient les maladies tropicales et dysentériques : 25 000 enfants en meurent tous les jours et l'impact sur l'éducation et l'économie est énorme. IFBV-BELHERB savait que le combat ne pouvait être gagné que par une approche scientifique et médicale des plus rigoureuses. Au cours des années, cela a pu se réaliser par un réseau d'universités africaines et sud-américaines partenaires : 8 en Afrique et 4 en Amérique du Sud. Des essais cliniques dans une dizaine de pays, la plupart publiés dans la littérature scientifique, montrent que la tisane d'*Artemisia annua* a un taux de guérison supérieur à 95 %. Mais suite à cette consommation régulière de tisane, on a remarqué dans plusieurs pays qu'elle exerçait également un effet prophylactique. Dans les villages où on plante et utilise la tisane, le paludisme est en chute libre. L'Université de Makerere, avec le Ministère de la Santé en Ouganda, a même développé et mis sur le marché le produit ARTAVO, L dont

les effets prophylactiques ont été clairement démontrés et documentés. Alors que l'artémisinine et ses dérivés n'ont qu'un effet curatif et déstabilisent le système immunitaire, la poudre de la plante a en plus un effet stimulant l'immunité.

Les travaux cliniques se basent aussi sur des travaux en laboratoire : analyse approfondie des plantes au Laboratoire National de la Santé à Luxembourg et à l'Université des Montagnes au Cameroun, détermination des composants antioxydants et antiplasmodiques à Bruxelles et Louvain. Mais ce sont surtout les essais d'inhibition de la bêta-hématine (ou hémozoïne) par différentes herbes et substances telles qu'elles sont menées à l'Université de Liège et l'Université Al Quds qui nous font avancer. Il faut se rappeler que l'inhibition de l'hémozoïne est le mécanisme principal d'action de la quinine. Grâce à ces travaux nous avons pu voir que certains ajouts, tels que le bicarbonate de soude, augmentaient l'effet thérapeutique potentiel de l'infusion aqueuse.

Grâce à ces travaux nous avons pu observer que d'autres plantes de la famille des *Artemisia* avaient un effet antipaludique certain, telles que *Artemisia absinthium*, *Artemisia sieberi* de Palestine, *Artemisia maritima* ou encore *Artemisia afra*. Cela ne nous surprend pas trop parce que des savants chinois, Shengua (†1095) et Li Shishen (†1593), avaient déjà trouvé que *Artemisia apiacea* qui ne contient pas d'artémisinine, avait de meilleures propriétés antipaludiques que *Artemisia annua*. On sait maintenant que *Artemisia absinthium* et *Artemisia herba alba* ont été utilisées avec succès pendant de longues années par l'armée française en Algérie comme remède contre le paludisme. Pour faire avaler cette potion amère aux soldats, on y ajoutait de l'alcool. Ainsi est née l'absinthe. Un caporal futé, en manque après son rapatriement, eut l'idée de lancer la production d'absinthe en France. Et il eut un succès épous-



toifiant. Le lobby des vigneron ne pouvait que voir d'un mauvais œil la perte de grosses parts de marché. Que faire? Déclarer toxique un des constituants de l'absinthe, la thujone. Elle a été réhabilitée aujourd'hui. Comme toute chose consommée avec modération, même le vin, elle peut être bénéfique à la santé.

### Malaria, cancer, sida : une plante panacée ?

Dans nos travaux avec les universités africaines, nous avons appris qu'en de nombreux pays du Sud et de l'Est africain, une plante locale, *l'Artemisia afra* était fort utilisée contre le paludisme. Depuis quatre années, nous étudions cette plante. Il apparaît souvent qu'elle est équivalente ou supérieure à *l'Artemisia annua* dans les essais in vitro et in vivo, ou encore dans les rapports anecdotiques de Tanzanie. C'est la plante qui contient la plus forte concentration du flavone lutéoline, une molécule aux propriétés antiplasmodiques, anti-inflammatoires et anticancéreuses démontrées. Nos projets actuels visent à remplacer *l'Artemisia annua* par *l'Artemisia afra*, ce qui nous permettrait de sortir du cercle vicieux des conflits avec l'OMS et les sociétés pharmaceutiques qui protègent la molécule artemisinine comme une vache à lait.

IFBV-BELHERB, jusqu'à présent, a voulu limiter ses travaux et projets à l'utilisation de *l'Artemisia* contre le paludisme. En d'autres mots, nous

voulions établir nos projets sur les bases scientifiques et médicales les plus solides. On ne peut cependant pas tout comprendre. À ce jour, par exemple il y a encore

### Des essais cliniques publiés dans la littérature scientifique montrent que la tisane d'*Artemisia annua* a un taux de guérison du paludisme supérieur à 95 %.

cinq théories en discussion pour expliquer le mécanisme d'action de l'artémisinine. Nous voulions surtout éviter tout effet secondaire, toute toxicité, tout échec flagrant qui minerait la crédibilité.

Mais entretemps, plusieurs de nos partenaires se sont attaqués à d'autres maladies à l'aide de *l'Artemisia annua*. Ainsi disposons-nous de résultats bien documentés sur l'efficacité de la tisane contre la leishmaniose à l'Université de Antioquia en Colombie, contre le cancer à l'Université de Belgrade, contre le Trypanosoma cruzi à l'Université de Cumana au Venezuela, contre la diarrhée et la bilharziose au Sénégal, contre le sida à l'Université de Leiden. L'aventure médicale de ce végétal ne fait que commencer! ■



### Appel aux dons

(\*)Toute personne qui voudrait contribuer financièrement à la réalisation des essais cliniques contre les maladies tropicales par des équipes de médecins africains peut me le signaler ([lutgenp@gms.lu](mailto:lutgenp@gms.lu)). Nous transmettrons aux médecins africains. Eux ont la volonté et les connaissances pour le faire, mieux que la lourde machinerie occidentale. Mais comme l'a avoué un fonctionnaire d'un Ministère du golfe du Bénin: «C'est beau, mais si vous réussissez, qui va nous payer des voyages aux congrès internationaux?».

**NDLR:** L'introduction de cet article, les intertitres et les phrases en exergue sont de la rédaction.

**BELHERB** est une association belgo-luxembourgeoise de scientifiques et de médecins qui se propose d'étudier et de promouvoir les herbes médicinales contre les maladies tropicales. Elle est affiliée à l'ONG agréée luxembourgeoise IFBV. Elle travaille également avec des universités occidentales (Allemagne, Pays-Bas, États-Unis), des universités africaines et sud-américaines, et sur le terrain en Afrique avec une équipe de médecins français. Infos: [www.iwerliewen.org](http://www.iwerliewen.org)

## OUI, la maladie a un sens !

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

### Où trouver ces livres ?

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



Vous pouvez  
aussi les commander  
en ligne sur

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

(en version papier ou en version numérique)

# ABONNEMENT

## FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 8 FORMULES

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

Nom: ..... Prénom: .....

Adresse: .....

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

Adresse E-mail: .....@.....

Tél: ..... Portable: .....

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

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

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

### Abonnement PARTENAIRE

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

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

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

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

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

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

## ANCIENS NUMÉROS:

### Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (48 numéros) - 90 €

mon adresse mail est: .....

### Je commande ..... exemplaire(s) imprimé(s) de *Néosanté* N° (entourez les numéros choisis)

1	2	3	4	X	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48															

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

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (90 €), visitez aussi la boutique sur [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu))

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

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

Par virement bancaire

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

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

date et signature:

### Je désire une facture.

Mon N° de TVA est .....



# Devenez DIFFUSEUR DE **néosanté**

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

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

**(pour souscrire, voir page 39)**



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