

néosanté

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 5^{ème} année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

décembre 2015

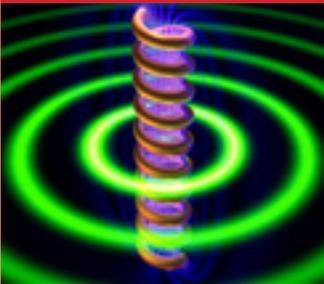
DÉCODAGES

Cancer colorectal &
viande rouge

Stérilité

Sclérose en plaques

**LA THÉORIE QUANTIQUE
VA TRANSFORMER
VOTRE VIE !**



Par le Dr Christian Bourit

BIEN-ÊTRE

Le chant existentiel

THÉRAPIE

La réflexologie
plantaire consciente

PALÉONUTRITION

L'alimentation des
enfants

Interview



Pierre Ramaut

«On ne peut pas faire l'impasse sur le transgénérationnel»

CHOLESTÉROL

Saga d'une fraude scientifique

Scandale des statines

Interview du
Dr Michel
de Lorgeril



LE SOMMAIRE

N°51 décembre 2015

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : cholestérol, saga d'une fraude	p 6
Interview : Pierre Ramaut	p 12
Article 88 : la théorie quantique	p 16
CAHIER DÉCODAGES	
- La sclérose en plaques	p 19
- Le cancer colorctal & la viande rouge	p 20
- La stérilité féminine	p 21
- Rubrique « Le plein de sens »	p 22
- Décodagenda	p 23
- L'évidence du sens	p 24
<i>La rubrique de Jean-Philippe Brébion</i>	
PRENDRE SOIN DE SA VIE : La chronique de Jean-Jacques Crèvecoeur	p 25
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : la grenade	p 27
- Naturo pratique: cheveux sains sans shampoing	p 28
- Bon plan bien-être : le chant existentiel	p 29
- Espace livres	p 30
- Paléonutrition: l'alimentation des enfants	p 32
- Nutri-infos	p 33
- Outils	p 34
Article n° 69 : la réflexologie plantaire consciente	p 36
Abonnement : 8 formules au choix	p 39



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78

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

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

Directeur de la publication & rédacteur en chef:
Yves Rasir

Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset,

Pryska Ducoeurjoly, Dina Turelle,

Emmanuel Duquoc

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèvecoeur,

Jean-Philippe Brébion, Yves Patte, Dr Chrisrian

Bourit, Roberto Fradera, Elisabeth Murillo, Nel-

ly Sevin

Photo de couverture: DR

Impression: Dereume Printing (Drogenbos)

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

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

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



ÉDITO

LA VÉRITÉ NE MEURT JAMAIS

Il y a une vingtaine d'années, lorsque que j'ai créé mon premier magazine ⁽¹⁾, on ne pouvait guère douter de la culpabilité du cholestérol dans la genèse des maladies cardiovasculaires. Je me souviens que nos premiers articles vantant les mérites nutritionnels des œufs et conseillant d'en manger plusieurs par semaine avaient ahuri plus d'un lecteur. Pour la médecine et la diététique classiques, il n'était pas douteux que le lipide très présent dans le jaune d'œuf bouchait les artères et que son taux dans le sang devait absolument être abaissé pour sauver les vaisseaux. À l'époque, seule une poignée de naturopathes avait déjà entrepris de réhabiliter cette graisse précieuse et indispensable à l'organisme. Puis est arrivé Michel de Lorgeril. C'est grâce à ce chercheur et cardiologue français qu'un large public est maintenant informé qu'on le désinforme à propos de sa santé cardiovasculaire. De livre en livre, le médecin «dissident» a magistralement démontré que la prétendue toxicité du cholestérol ne reposait sur aucune donnée scientifique sérieuse. Le Dr de Lorgeril a été rejoint par le Pr Philippe Even, ex-président de l'institut Necker, et ces deux grosses pointures médicales osent à présent dénoncer le grand «médicamensonge» relatif aux statines et à d'autres traitements anticholestérol : non seulement ces molécules provoquent des douleurs musculaires sans protéger le cœur, mais elles favorisent diabète et cancer ! (*Lire dossier en page 6 et suivantes*). Certes, Big Pharma va vendre chèrement la peau de sa poule aux œufs d'or et va encore résister au dévoilement de la vérité. Celle-ci est cependant en marche et ne pourra plus être arrêtée.

Fort heureusement, il y a d'autres mythes médicaux qui sont en cours d'écroulement. Par exemple, celui des avantages du dépistage du cancer. Pour celui de la prostate, une première lézarde est apparue au Canada, pays dans lequel on ne recommande plus le dosage des PSA comme outil de diagnostic infaillible. Et pour le cancer du sein, les efforts de Peter Gøtzsche commencent à porter leurs fruits. Cofondateur de la collaboration Cochrane, ce chercheur danois que Michel de Lorgeril a qualifié en conférence de «*plus grand épidémiologiste européen*» a accumulé les preuves que la mammographie généralisée ne faisait nullement diminuer la mortalité globale (toutes causes confondues), ni même celle par tumeur mammaire. Dans sa dernière publication (*voir Néosanté n° 50*), il va encore plus loin puisqu'il avance que l'examen radiologique des poitrines féminines raccourcit l'espérance de vie des femmes au lieu de l'allonger. Dans le corps médical, des voix commencent à s'élever pour qu'on arrête au moins le dépistage systématique. De fil en aiguille, on finira par découvrir que les pseudo victoires de la cancérologie ne sont en fait que des échecs masqués par la manie de traquer la moindre anomalie cellulaire, et que c'est la précocité de leur repérage qui prolonge artificiellement les rémissions ! Du côté du mythe vaccinal, la fin de l'âge d'or se profile également pour les menteurs qui nous gouvernent. S'il se trouve encore des ministres et des autorités de santé pour affirmer que «*les bienfaits des vaccins ne se discutent pas*», il y a aussi des signes que les murs de l'église vaccinaliste se mettent à trembler. Nanti de sa notoriété et de sa pétition à presque 1 million de signatures, le Pr Henri Joyeux est en train de montrer que l'industrie ne cherche que le profit et qu'elle manœuvre pour imposer des vaccins inutiles et dangereux. Bien que le célèbre cancérologue soit lui-aussi un prêtre pasteurien de stricte obédience et qu'il ne conteste pas le principe même de l'immunisation forcée, il a ouvert la porte à un débat désormais inéluctable. Sur ce sujet aussi, la vérité finira par sortir du puits.

Malheureusement, l'eau de la connaissance n'est pas encore près de remonter dans deux domaines qui nous sont chers : l'origine psycho-émotionnelle des maladies et l'évidence de leur finalité biologique. Il y a quelques semaines, un tribunal français a condamné le Dr Claude Sabbah à deux ans de prison ferme pour «*publicité mensongère*». Son crime ? Avoir propagé les découvertes du Dr Hamer sur le rôle du cerveau dans le déclenchement des processus pathologiques et d'avoir ainsi fait miroiter des chances de guérison par décodage et résolution de leurs causes conflictuelles. Un de ses élèves n'y ayant pas réussi et la veuve de ce dernier ayant porté plainte, le Dr Sabbah a été traduit en justice et a donc écopé de cette peine terriblement sévère. Visiblement, le pouvoir et son bras judiciaire ont décidé d'intensifier la répression pour faire taire les pionniers de la nouvelle médecine du sens. Si Guy Béart n'était pas mort quelques jours plus tôt, il aurait pu ajouter un couplet à sa chanson ! Mais que les artisans de la terreur ne se réjouissent pas trop vite : si on peut exécuter ceux qui la disent, on ne peut pas guillotiner la vérité elle-même. Celle-ci ne meurt jamais et finit toujours par percer. Comme je l'ai raconté dans ma newsletter hebdomadaire, j'ai récemment été invité à visiter le service de médecine psychosomatique d'un hôpital universitaire belge et à rencontrer sa directrice, laquelle enseigne cette matière aux étudiants de médecine. Nous avons eu un échange très franc et j'ai senti chez mon interlocutrice une vraie curiosité envers Néosanté et ses publications. Comme quoi, les choses évoluent aussi dans le bon sens.

Yves RASIR

⁽¹⁾ Le mensuel Bioinfo, diffusé en magasin bio

● Promenades & cerveau



Ruminer sans cesse ses problèmes peut déboucher sur une dépression et des symptômes d'anxiété. Le remède ? Se promener dans la nature. Pour une étude réalisée à l'université de Stanford (États-Unis), un groupe s'est promené le long d'une artère bruyante et n'a pas ressenti de bienfaits. L'autre groupe, qui a fait une balade de 90 minutes dans un parc tranquille, a rapporté beaucoup moins de rumination.

Chez ceux-ci, les chercheurs ont mesuré une baisse des hormones de stress et un apaisement de certaines zones du cerveau, particulièrement dans le cortex préfrontal. La recherche ne dit pas si c'est l'environnement de verdure ou le silence des lieux qui a joué un rôle bénéfique. Un peu des deux, probablement.

● Cancer & chimio

Pour une étude publiée dans le *JAMA Internal Medicine*, des chercheurs américains ont analysé méthodiquement 54 nouveaux médicaments contre le cancer approuvés par le FDA (Food and Drug Administration) entre 2008 et 2012. Pour 23 d'entre eux, il existait des preuves qu'ils peuvent prolonger l'existence des malades. Pour les 31 médicaments restants, l'effet sur la survie était soit incertain par manque d'évaluation, soit nul, soit carrément inverse, les remèdes étant alors responsables de la mort prématurée du patient en raison de leur toxicité. Les auteurs en concluent que plus de la moitié des nouveaux traitements anticancéreux n'ont pas démontré leur utilité.

● Antibiotiques & malaria

Que certains médicaments favorisent le paludisme, ce n'est pas neuf. Il par exemple prouvé que le paracétamol contrarie l'élimination du parasite vecteur de la malaria. À présent, ce sont les antibiotiques qui sont pointés du doigt : une étude menée par l'*Imperial College London* montre que ces médicaments favorisent la transmission de la maladie. Les anophèles qui boivent le sang d'une personne sous antibiothérapie vivent plus longtemps et sont plus souvent porteurs du parasite. L'exposition aux antibiotiques augmente également la fécondité des moustiques femelles de 32 % ! (www.malariaworld.org).

● Psychose & performance cérébrale

Pour une recherche parue le 12 octobre dans *PNAS*, des chercheurs américains ont travaillé avec un groupe de patients pré-psychotiques et des volontaires en bonne santé. Face à des images ambiguës où se cachait un personnage, les premiers ont été plus prompts à trouver le sens et à repérer le sujet caché. Pour les chercheurs, cette supériorité cérébrale suggère que la psychose et ses hallucinations seraient peut-être une tentative de solution du cerveau, un mécanisme naturel offrant un avantage sur la normalité. Vous avez dit biologie totale ? On s'y croirait...

● Autisme & césarienne

Fruit d'une collaboration entre des chercheurs d'Irlande et de Suède, une étude parue dans le *JAMA Psychiatry* et portant sur 2,7 million d'enfants indique que les naissances par césarienne s'accompagnent d'un risque accru de troubles autistiques. Les auteurs constatent que, relativement aux accouchements par voie naturelle, la naissance par césarienne augmente le risque d'autisme d'environ 20%. Cela confirme indirectement le rôle important, pour le nouveau-né, de la flore vaginale de la maman.

● Fatigue & activité physique

Fatigué d'être fatigué ? Mettez-vous au sport ! En effet, selon une étude américaine, la pratique régulière d'une activité physique aide à combattre la fatigue et à refaire le plein d'énergie. Parmi les 70 essais cliniques examinés par les chercheurs de l'Université de Géorgie, plus de 90% ont démontré que les personnes sédentaires qui commençaient à s'activer régulièrement se sentaient moins fatiguées par la suite. (Source : *ABC Santé*)

● Dépression & ayahwasca

Breuvage amer à base de plantes amazoniennes, l'ayahwasca est consommé lors de cérémonies chamaniques par plusieurs peuplades sud-américaines qui le considèrent comme une porte menant au monde spirituel. Cet élixir puissamment psycho-actif, qui provoque vomissements et hallucinations, est parfois clandestinement utilisé en Europe pour des rituels de guérison. À raison, si l'on en croit de récentes recherches menées à l'Université de Sao Paulo (Brésil) : des volontaires atteints de dépression ont vu leurs symptômes régresser en moins de 3 heures et l'effet positif a été ressenti pendant 21 jours ! Un vaste essai clinique est en cours pour vérifier que l'ayahwasca est bien un antidépresseur de première force. (Source : *GreenMedinfo*)

● Bonheur & longévité

Indépendamment de l'état de santé, le bonheur permet-il de vivre plus longtemps ? Pour répondre à cette question, une équipe américaine a demandé, il y a 30 ans, à 30 000 adultes s'ils étaient très heureux, assez heureux ou pas heureux du tout. Pour leur étude parue dans la revue *Social Science & Medicine*, ils ont récemment examiné les registres de décès pour voir s'il y avait un lien entre les réponses données et le risque de mourir dans les trois décennies. Résultats : par rapport aux personnes très heureuses, le risque de décès augmentait de 6% chez ceux qui se disaient assez heureux et de 14% chez ceux qui ne disaient pas heureux. Ces résultats s'observaient indépendamment du revenu, de la santé ou du statut marital des participants. Nonobstant d'éventuels facteurs confondants, il est frappant que le ressenti de bonheur prolonge aussi faiblement l'espérance de vie....

● Mystère & placebo

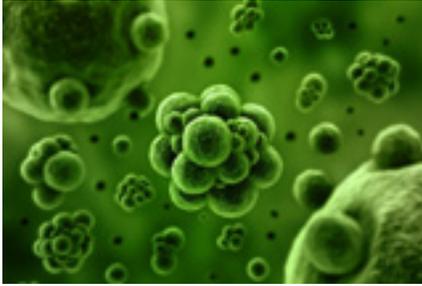
C'est encore un mystère, mais les faits sont là : les Américains, et seulement eux, sont de plus en plus nombreux à ressentir des effets après avoir pris un placebo. En 1996, les vrais antidouleurs étaient évalués par des patients américains comme 27% plus efficaces que les faux médicaments. Or, en 2013, il n'y avait plus que 9 % d'écart entre les deux ! Dans l'étude menée à l'Université Mc Gill (Montréal) et publiée début octobre



dans la revue *Pain*, les chercheurs observent que cette progression de l'effet placebo ne se produit qu'aux États-Unis, pas en Europe ni en Asie. À ce train-là, les Américains pourront bientôt tout soigner avec des boules de sucre !

ZOOM

Le microbiote intestinal est impliqué dans le cancer



Apparues dans les années 2 000, les immunothérapies du cancer ne visent pas directement les tumeurs, contrairement aux chimiothérapies conventionnelles. Leur but est de mobiliser le système immunitaire des patients, de lever ses blocages et de le forcer à frapper les cellules cancéreuses. Bien qu'on manque de recul, il semblerait que cette stratégie donne des résultats encourageants dans le traitement du mélanome métastatique avancé. Pour les autres types de cancer, les évaluations ont à peine commencé. Ce qui est par contre déjà certain, c'est que ces médicaments ne marchent que sur une minorité patients, et qu'ils peuvent déclencher une réaction violente de l'organisme contre-lui-même. Outre leur coût prohibitif et leur efficacité aléatoire, les immu-

nothérapies sont donc potentiellement très toxiques. Rien de neuf sous le soleil noir de l'impuissante et destructrice cancérologie classique !

Ce qui est néanmoins intéressant, c'est la découverte que viennent d'effectuer des chercheurs dont les études ont été publiées dans la revue *Science* : les bactéries intestinales influent sur l'action des traitements antitumoraux. Chez des souris atteintes de tumeurs, l'efficacité des molécules chimiques disparaît quand les animaux sont dépourvus de flore intestinale. En analysant les selles des rongeurs, des scientifiques français ont même identifié les bactéries concernées, du groupe de bactéroïdes immunogènes. Et en gavant les souris avec ce type de souches, ils ont restauré l'effet du médicament. En procédant à des transplantations fécales, les chercheurs ont également « conçu » un microbiome qui permet un meilleur contrôle médicamenteux des tumeurs. De son côté, une équipe américaine a comparé l'efficacité d'une autre immunothérapie chez deux souches de souris abritant des microbiotes très différents. Résultats : ce traitement était bien plus efficace chez les individus dont la flore est 400 fois plus riche en *Bifidobacterium*. En transférant les selles de ces souris aux rongeurs de l'autre souche, chez qui le traitement ne marche pas, les auteurs ont amélioré le contrôle des tumeurs. D'où leur empressement à lancer un essai clinique qui va évaluer l'intérêt de compléter en probiotiques les patients sous immunothérapie. Ils voudraient également monter un test de transfert de microbiote fécal, mais ce sera dans un deuxième temps.

Vous imaginez les perspectives ? Demain, il est probable qu'on donnera ses selles comme on donne son sang. Au lieu d'offrir des fleurs aux malades, il sera bien plus utile d'offrir un échantillon de sa flore intestinale. Bien sûr, ce n'est pas cet horizon thérapeutique qui nous fascine. Tant qu'elle restera dans sa logique guerrière et technologique, l'oncologie de l'immunité risque de connaître les mêmes échecs que le trio habituel chimio-rayons-scalpel. Il y aura peut-être un léger progrès dans le contrôle des tumeurs, mais sans doute pas dans leur guérison. En revanche, l'aspect « entéro-psychologique » de telles découvertes est à souligner. Puisque les bactéries de l'intestin sont à ce point impliquées dans les processus cancéreux, ça signifie possiblement que le « deuxième cerveau » joue un rôle dans leur genèse. Et comme le deuxième est en interaction constante avec le premier, ça interroge clairement sur l'origine psycho-émotionnelle du cancer. Ainsi que Néosanté l'affirme depuis ses débuts, la conjugaison d'un mode de vie sain, d'une alimentation naturelle et de la résolution des conflits existentiels représente donc l'avenir de la médecine. En tout cas celui de la santé.

Yves Rasir

● Vitamine C & cancer

La vitamine C à haute dose utile contre le cancer ? C'est ce que soutenait le double Prix Nobel Linus Pauling dans les années 70. Plusieurs études négatives et le décès des époux Pauling par cancer avaient cependant relégué le remède naturel aux oubliettes. Mais le voilà qui refait surface : selon les travaux du Pr Lewis Cantley (Université Weill Cornell, de New-York) récemment publiés dans la revue *Science*, des cellules cancéreuses colorectales mises en culture sont détruites lors d'une exposition massive à la vitamine C, l'équivalent de 300 oranges. Ce n'est encore qu'une expérience *in vitro* qui doit être vérifiée cliniquement, mais qui apporte du crédit aux médecins « alternatifs » prescrivant des mégadoses de vitamine C à leurs patients cancéreux. (Y.R.)

● Vaccins & jurisprudence

En France comme en Belgique, la jurisprudence est actuellement très défavorable pour les parents opposés à la vaccination de leurs enfants. Mais dans l'Hexagone, la situation pourrait évoluer très positivement ! Appelé à juger un couple ayant refusé de vacciner leur fillette de trois ans contre le DTP, le tribunal correctionnel d'Auxerre a en effet décidé de fixer une nouvelle audience, probablement pour requalifier les faits. Les parents ne seraient plus alors poursuivis pour « négligences, « mais pour « refus de vacciner ». Ce changement de termes ne serait pas anodin puisque le refus de vacciner est une infraction punie d'une contravention, tandis que la négligence parentale est un délit passible de 6 mois d'emprisonnement et de 3 750 € d'amende. Autrement dit, pour la Justice, les courageux réfractaires à la vaccination ne seraient plus étiquetés comme des parents irresponsables mais comme de simples contrevenants. Va-t-on assister à ce retournement de situation ? Fin du suspense le 14 décembre. (Y.R.)

CHOLESTÉROL: SAGA D'UNE FRAUDE SCIENTIFIQUE

DOSSIER

Par Pryska Ducoeurjoly

Autrefois, la médecine savait des vies. Aujourd'hui, se soigner, peut tuer. Parmi les dogmes les plus infondés scientifiquement, il y a le mythe du dangereux cholestérol, entretenu par Big Pharma, toujours en quête de nouveaux marchés et plus habile dans le secteur du marketing que dans l'innovation réelle.

Le Dr Michel de Lorgeril et le Pr Philippe Even, des pointures de la « dissidence », viennent de publier deux réquisitoires contre les médicaments anti-cholestérol : statines, anti-coagulants, anti-agrégants, anti-PCSK-9... Les faits dénoncés sont violents. Il est question de criminalité, de mise en danger de la vie d'autrui, et bien sûr de corruption généralisée. Retour sur l'une des plus belles arnaques mondiales de la médecine.

Si vous êtes généraliste ou cardiologue et que vous prescrivez des statines, il est urgent de faire machine arrière... Vous intoxiquez très probablement des patients en bonne santé, parce que vous êtes intoxiqué, vous aussi, par un mythe fabriqué de toutes pièces. Non, le cholestérol n'est pas dangereux pour la santé! Non, le cholestérol ne provoque pas de maladies cardiovasculaires! Oui, les médicaments anti-cholestérol sont TOUS toxiques! Pour vous en convaincre, il suffit de lire les derniers ouvrages de Michel de Lorgeril et de Philippe Even, consacrés au cholestérol.

Avec ces deux enquêtes approfondies, les médecins généralistes et les cardiologues disposent désormais d'un résumé de la situation, objectif et exhaustif. Il y a ceux qui liront et tomberont des nues, parce qu'ils sont de bonne foi et ne demandent qu'à savoir, et il y a ceux qui n'y accorderont pas la moindre attention parce que leur esprit critique est anesthésié par des décennies de désinformation organisée.

Quelle est vraiment la vérité? D'après la science « établie », le cholestérol formerait des plaques d'athérome, boucherait les artères, serait l'ennemi n°1 de la prévention cardiovasculaire. Ce postulat ne tient pas la route pour de nombreux scientifiques indépendants,¹ mais il est devenu le fonds de commerce de grands professeurs de cardiologie qui « perroquentent » dans des congrès sponsorisés. L'autisme scientifique de ces pontes est lourd de conséquences pour des millions de malades qui, pour remettre leur santé dans les mains de leur médecin, risquent de payer très cher le prix de leur crédulité. Eux aussi, un jour, vont tomber de haut.

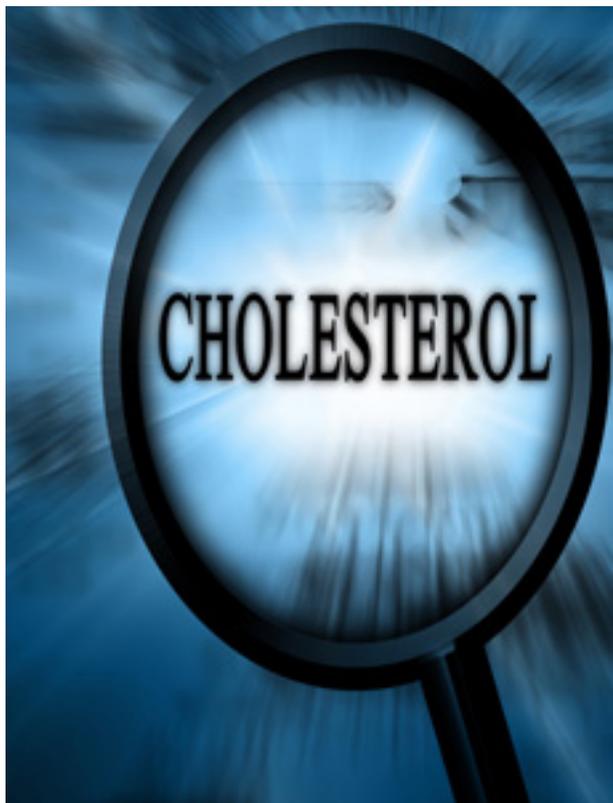
Pour nos deux auteurs scientifiques dissidents, le cholestérol n'a absolument rien à voir avec les maladies cardiovasculaires. Michel de Lorgeril (référence française en épidémiologie cardiovasculaire), n'en est pas à son coup d'essai. Dès 2007, il donnait l'alerte avec *Dites à votre médecin que le cholestérol est innocent, il vous soignera sans médicament*² puis en 2008, avec *Cholestérol, mensonge et propagande*.³ Cette fois, il examine en détail la toxicité des statines et des futures anti-PCSK-9 dans *L'horrible vérité sur les médicaments anti-cholestérol*.⁴

De Lorgeril n'a aucun conflit d'intérêt et parle librement : « *Simplement dire la vérité des faits aujourd'hui - comme a su le faire Irène Frachon à propos du Mediator - demande, outre le courage d'affronter des corporations entières, un énorme travail et une obstination de chaque jour. Mais dans les maquis que nous occupons, tous les nouveaux jours amènent de nouvelles recrues, l'heure de la libération approche !* ».

Du côté de l'opinion publique, ça se réveille, une pétition⁵ circule en France. Début novembre, après trois semaines de lancement, elle atteignait 300 000 signatures. Elle vise maintenant les 500 000.

Une cholestérolmania

« *Cette fois, la coupe est pleine, la ligne jaune est franchie, d'autant plus que les complications des statines commencent à être mieux évaluées* », déclare le Pr Philippe Even. Après son *Guide des 4000 médicaments utiles, inutiles ou dangereux*,⁶ l'ancien doyen de la faculté de médecine Necker et de l'institut du même nom, s'attaque maintenant à la « cholestérolmania » et à la « statino-



mia des statinators » dans *Corruption et crédulité en médecine, Stop aux statines et autres dangers*.⁷ Il dédicace son livre à Michel de Lorgeril, qui a tout compris depuis longtemps. À la Société française de cardiologie, qui n'a rien compris depuis toujours...

Philippe Even nous raconte que ce fantôme autour cholestérol est apparu dans les années 1950, et dans les années 1990 pour les statines. La fable, pour ne pas dire l'affabulation,⁸ a été répétée des milliers de fois dans la littérature médicale et des dizaines de milliers de fois quotidiennement dans les médias écrits ou télévisuels. C'est devenu un échafaudage de vérités établies sur un mensonge originel : « trop de cholestérol, c'est mauvais pour les artères ». Or la réalité des faits est bien différente : sans cholestérol, il n'y aurait pas de vie. Vouloir diminuer son taux de cholestérol nuit gravement à la santé!

Le cholestérol, un joyau de la nature

Contrairement à une idée fabriquée répandue, le cholestérol n'est pas une graisse, même s'il voyage sur des lipoprotéines dont il assure en partie la composition. Pur cristal, matériau de construction, c'est un « stérol », alcool lourd, une molécule essentielle que toute cellule vivante doit pouvoir synthétiser. « Mais c'est une synthèse difficile, nécessitant 36 étapes et presque autant d'enzymes et de coenzyme », explique Philippe Even.

Fabriqué à 70 % par l'organisme (par le foie et toutes les cellules) ou importé à 30 % par l'alimentation, le cholestérol tient un rôle si fondamental dans la physiologie humaine que rien n'est prévu dans le corps pour sa destruction/élimination. Tout est au contraire organisé autour d'un recyclage, d'une recapture à tous les niveaux (par la cellule, le foie, les intestins).

A force de le diaboliser, on en oublie ses vraies fonctions. En premier lieu, il entre dans la composition des membranes des cellules, leur permettant d'assurer des fonctions vitales. Au niveau du cerveau et du système nerveux (qui en contient 80 % !), il compose les membranes des neurones dans lesquels il permet la synthèse des neurotransmetteurs et donc la propagation de l'influx nerveux. C'est aussi un composé de la gaine de myéline, qui sert à

isoler et à protéger les fibres nerveuses. Son rôle dans la prévention des maladies neurodégénératives serait donc important.

Le cholestérol intervient dans la fabrication des sels biliaires, de la vitamine D, des hormones stéroïdes (cortisol, cortisone, et aldostérone), des hormones stéroïdes sexuelles (progestérone, œstrogènes, et testostérone). La synthèse de vitamine K2 dépend aussi du cholestérol. Or le manque de vitamine K favorise les calcifications artérielles, l'athérosclérose et certains cancers.

C'est aussi à partir du cholestérol que nous élaborons la DHEA, précurseur des hormones sexuelles, également hormone anti-âge. La voie de synthèse du cholestérol est aussi celle du coenzyme Q10, véritable rempart antioxydant intracellulaire, proté-

Non, le cholestérol n'est pas dangereux pour la santé ! Non, le cholestérol ne provoque pas de maladies cardiovasculaires !

geant l'ADN, et impliqué dans la respiration cellulaire au sein des mitochondries, les poumons de nos

cellules. En résumé, toute carence en cholestérol peut s'avérer problématique, et mieux vaut en avoir trop que pas assez !

Des apports alimentaires « inutiles »

L'essentiel du cholestérol est donc produit par les cellules et n'est pas en circulation dans le sang. Pour la partie qui provient de la digestion, et qui circule dans le sang, c'est là, et uniquement là, qu'interviennent les HDL et LDL, les fameux « bons » et « mauvais » cholestérol. Mais les HDL et LDL sont en fait tout sauf du cholestérol. Ces macro-molécules sont des cargos chargés de nos briques alimentaires et de résidus de notre environnement, transportant (outre le cholestérol) : des phospholipides, des protéines, des vitamines mais aussi toutes sortes de substances plus ou moins toxiques comme des bactéries ou des virus, des pesticides mais aussi probablement des métaux lourds. « L'histoire du bon et du mauvais cholestérol est une légende, lancée pour commercialiser le Torcetrapib, et qui s'est terminée, avec l'essai ILLUMINATE, par des dizaines de morts cardiaques, assène Even. L'apport alimentaire nous est complètement inutile et ne joue aucun rôle en pathologie. Inversement, rationner le cholestérol alimentaire n'a aucun effet ». On tombe des nues...

Innocent dans l'athérosclérose...

Lorsqu'il y a formation de plaques d'athérome dans les vaisseaux sanguins, le cholestérol n'est pas en cause car il représente une infime partie de ce

tissu inflammatoire et nécrosé, dont l'origine réelle de la formation reste à trouver. Tout porte à croire que la plaque d'athérome est une pathologie de terrain, où stress et habitudes alimentaires tiennent les rôles principaux. A force de focaliser son attention sur le cholestérol, la recherche sur l'athérosclérose est devenue myope.

Sans cholestérol, il n'y aurait pas de vie. Vouloir diminuer son taux de cholestérol nuit gravement à la santé !

... mais jouant un rôle protecteur méconnu

En fait, le cholestérol nous protège de nombreuses maladies. « La concentration du cholestérol dans le sang est inversement corrélée au risque de cancer, de diabète, de maladies infectieuses, de maladies psychiques et cognitives et de maladies oculaires. En clair, cela signifie qu'une personne dont le taux de cholestérol est de 1 g/L, donc bas, a plus de risque de développer ces maladies qu'une personne dont le taux de cholestérol est de 2 g/L ou plus », rappelle Michel de Lorgeril, références à l'appui, bien sûr. « Sous prétexte de protéger des personnes des maladies du cœur, on leur prescrit des médicaments qui risquent de les amputer d'un facteur potentiellement protecteur contre d'autres maladies ».



Une fable qui peut rapporter gros

Le marché des médicaments anticholestérol est un commerce juteux pour Big Pharma. Dans le monde, quelques 200 millions de patients prennent des statines. Pour l'industrie, cela constitue un gain de **300 milliards de dollars en dix ans**. A lui tout seul, le *Tahor* a rapporté plus de 130 milliards de dollars depuis son lancement en 1997. La vente de statines a entraîné des bénéfices jusqu'alors jamais atteints par la vente de médicaments!

Ce « *cholestérol délirium* », selon les mots de Michel de Lorgeril, concerne maintenant 7 millions de Français (contre 3 millions en 2002). En Belgique, une personne sur cinq âgée de plus de 35 ans en consomme. Les Belges consomment 20 fois plus de statines qu'il y a douze ans. Ces médicaments coûtent annuellement à l'assurance-maladie plus de 215 millions d'euros, soit 7 % du budget des médicaments hors hôpitaux. C'est un marché en pleine expansion mais qui se paye au prix fort pour les patients (lire l'ITW ci-après de Michel de Lorgeril).

Les dégâts des statines coûtent aussi très chers à l'assurance-maladie, d'autant plus qu'il s'agit de molécules inefficaces pour endiguer les maladies cardio-vasculaires, donc sans bénéfices pour la santé. Le remboursement des statines représente une dépense de 1,2 milliard d'euros en France. Sans compter que, parallèlement à ce marché, il y a aussi tout le commerce des antiagrégants très onéreux et des nouveaux anticoagulants encore plus rui-

neux, responsables d'hémorragies mortelles. Résultat : 15 millions de Français sont médicalisés pour le cholestérol (statines, anti-coagulants, anti-agr-

Selon Michel de Lorgeril, l'effet cancérigène des statines est probablement supérieur à celui du tabac !

gants plaquettaires). Avec ces trois groupes de médicaments, les firmes se sont ouverts des marchés mondiaux de 40 à 50 milliards de dollars par an (3 milliards d'euros en France).

Les brevets de la plupart des statines ont aujourd'hui expiré mais la fête n'est pas finie pour les stratégies des grands laboratoires, ils tablent déjà sur une nouvelle génération de médicaments, les anti-PCSK9, plus puissants que les statines et capables de faire chuter de moitié le cholestérol. Intérêt majeur pour les labos : ces molécules « innovantes » sont 100 fois plus chères. Hélas, elles ont aussi toutes les chances d'être encore plus dangereuses...

Des études délibérément falsifiées

Pour asseoir le mythe de l'utilité des médicaments anticholestérol, il faut des études scientifiques publiées dans de grands journaux. Ce que révèle, sur plus de 500 pages, le professeur Even, c'est une falsification massive et délibérée de toutes les études cliniques de phase III. Aussi appelés *randomized controlled trial* (RCT), cette méthode d'évaluation est considérée comme la plus fiable, mais : « À 200 ou 500 millions le RCT, l'industrie ne peut se tirer une balle dans le pied et se résoudre à des résultats négatifs qui lui coû-

teraient beaucoup trop chers.

Il faut qu'ils soient positifs, au moins sur quelques points que puissent utiliser les services marketing ».

La réalité, c'est que l'industrie évalue dans le secret, sans aucun contrôle, ses grands mé-

Pour asseoir le mythe de l'utilité des médicaments anticholestérol, les grands journaux ont publié des études scientifiques biaisées et souvent falsifiées..

dicaments. Les firmes, qui ont l'obligation théorique de rapporter tous les résultats de tous leurs essais, s'abritent derrière le premier amendement de la constitution des États-Unis ou le « secret des affaires ». Elles refusent systématiquement l'accès aux données brutes (*raw data*). On est censé leur faire confiance, aveuglément. Selon Even, « aucun de ces essais n'est complètement crédible. Tous sont biaisés ou même radicalement falsifiés, à toutes les étapes, aussi plein de pièges et de fausses pistes que des romans policiers ».

Un rapport bénéfice-coût déplorable

Après avoir recalculé les résultats de quelques 25 RCT de référence - un travail d'analyse aussi pointu qu'ardu, voici la conclusion du professeur Even : « Si l'on en croit ces RCT peu fiables, en traitant 500 patients, on évite un décès, soit un coût pour une vie prolongée d'un an de 350 000 euros, avec un coût de traitement de 700 euros par an, moitié statines, moitié suivi médical annuel. Pour 6 millions de Français traités cela représente 15 000 vies peut-être prolongées d'un an, 4 milliards d'euros par an certainement dépensés ».

Mais il ne faut pas oublier le fond du débat : il ne sert à rien de baisser son taux de cholestérol, c'est même potentiellement dangereux. Pour Philippe Even, les statines sont « inefficaces sur tous les types de patients, jeunes ou vieux, en prévention secondaire autant qu'en prévention primaire et quelles que soient les doses ».

Des méta-analyses encore plus douteuses

Ces fameux RCT servent de base à plusieurs super-études, des « méta-analyses » réalisées notamment par le prestigieux CTSU d'Oxford, un organisme soi-disant indépendant, de plus en plus controversé. Ses méta-analyses de 2005, 2010, 2012¹⁰ servent de caution scientifique (et bientôt de parapluie) aux autorités sanitaires. Mais elles sont également de qualité douteuses.

« À chacun de se faire son opinion, ironise Even, en se rappelant que le Center of Trials Service Unit (CTSU) d'Oxford est exclusivement et lourdement financé par les firmes à coups de centaines de millions. Qu'il prend les RCT comme tels, sans la moindre critique de leur valeur méthodologique et des conflits d'intérêts de leurs auteurs. Qu'il utilise des données secrètes, non contrôlables, que lui fournissent directement les firmes qui financent son travail et que personne ne peut vérifier. Qu'il inclut dans ses analyses trois grands essais menés et manipulés par lui-même (HPS-1, HPS-2 et SEARCH) ». Plus c'est gros, moins ça se voit. Même dans les conditions les plus strictes, les plus exigeantes, les plus rigoureuses, les RCT sont d'une valeur limitée, car ils sont toujours réalisés après sélection de malades « idéaux », donc dans des conditions trop éloignées de la vie réelle. C'est pourquoi, selon Michel de Lorgeril, « quand l'épidémiologie d'observation et la pharmacovigilance mettent en évidence un effet indésirable, celui-ci doit être pris très au sérieux car, quand ces techniques débussent un effet toxique, il y a peu de chances qu'il soit dû au hasard ».

Un opéra en trois actes

En fait, la nature protectrice du cholestérol (voir plus haut « un rôle protecteur méconnu ») représente un biais scientifique majeur qui a permis de proclamer, un peu vite, que les statines protégeaient aussi du cancer ou du diabète ou qu'elle étaient tout simplement sans danger. Michel de Lorgeril nous livre son « opéra en trois actes » :

Acte 1 : Pendant les 2-3 premières années d'exposition aux statines, les essais ne vont pas déceler de risque de cancer ou de diabète chez les patients. Et pour cause, ils bénéficient d'un terrain protecteur dû à un capital cholestérol élevé (avant la statine). On observe même une protection contre le cancer ou le diabète. Et on suppose dès lors que les statines protègent aussi de ces maladies! On les qualifie d'« élixir de longue vie ».

Acte 2 : Après 5-6 ans d'exposition, on n'observe plus d'effets positifs ou négatifs significatifs. Les experts parlent alors de « neutralité » des statines : c'est sans danger!

Acte 3 : Au bout de 10 ans, finalement, on observe que les personnes sous statines développent plus de cancers ou de diabètes. Non seulement l'effet protecteur du cholestérol a été réduit à néant (par l'abaissement du taux), mais les dégâts du médicament s'expriment désormais plus clairement...

« Nous ne sommes hélas qu'au début de l'acte 3, et j'ai bien peur qu'une tragédie s'annonce, déplore Michel de Lorgeril. En attendant de nouvelles données, nous pouvons d'ores et déjà dire que l'effet cancérigène des statines est probablement supérieur à celui du tabac ! »

Du côté de l'ANSM, l'agence française du médicament (1 100 fonctionnaires), on se borne à des points d'information rassurants (elle n'en est qu'à

Dr Michel de Lorgeril:

«Avec les statines, il n’y a pas de bénéfices, que des risques !»



Le Dr Michel de Lorgeril, chercheur au CNRS, publie *L'horrible vérité sur les médicaments anticholestérol*, un livre qui décrit une situation alarmante. Entretien avec le premier chercheur à avoir alerté l'opinion, pouvoirs publics et médecins.

Vous avez déjà écrit plusieurs livres sur les traitements anti-cholestérol et notamment les statines. Qu'est-ce qui vous a poussé à publier ce nouveau livre ?

Dr Michel de Lorgeril : Dans nos précédents livres j'expliquais déjà que, contrairement à ce qu'on voulait nous faire croire, les statines sont totalement inefficaces pour diminuer le risque de maladies cardiovasculaires. Mais aujourd'hui, en 2015, nous avons accumulé suffisamment de données pour affirmer que non seulement ces médicaments – les plus consommés au monde ! – sont inutiles mais qu'ils sont aussi et surtout dangereux et toxiques. Rendons-nous compte : autour de 7 millions de personnes rien qu'en France s'empoisonnent chaque jour en avalant ces poisons. La situation est devenue, littéralement, horrible !

Pourquoi les statines sont-elles nocives ?

Ces médicaments, pour diminuer le cholestérol sanguin, bloquent tout un complexe enzymatique (hydroxyméthylglutaryl-CoA reductase) responsable de la fabrication du cholestérol par les cellules. Une folie quand on sait à quel point le cholestérol est indispensable à tous les niveaux de l'organisme. Il structure les membranes cellulaires, permet leurs interactions, il est aussi un précurseur de nombreuses hormones ; reste indispensable à nos neurones (donc à notre cerveau) et au mitochondries... la liste est longue ! Pas étonnant qu'en interférant avec son métabolisme surviennent de graves et multiples complications. Nous pourrions objecter que l'efficacité contre les pathologies cardiovasculaires vaut bien l'accommodement de quelques effets indésirables. Même pas : avec les statines, il n'y a pas de bénéfices, seulement des risques !

Vous dites que les statines «nous empoisonnent en silence»

Certains effets toxiques dits « bruyants », comme les douleurs musculaires par exemple entraînent une souffrance flagrante qui altère la qualité de vie. Mais d'autres effets sont asymptomatiques, et d'autant plus dangereux qu'ils passent inaperçus. Prenons encore l'exemple des atteintes musculaires, les plus fréquentes. Certaines d'entre elles peuvent être totalement indolores tout en entraînant d'importantes diminutions de l'activité physique avec toutes ses conséquences, comme l'obésité et le diabète.. Mais il y a bien pire encore : les effets cancérogènes, diabétogènes et même neurotoxiques aujourd'hui évidents. Ces affections échappent à la pharmacovigilance, et elles restent de ce fait

difficiles à mettre en évidence car beaucoup de victimes ne s'en rendent pas compte. Les personnes âgées, notamment, en voyant s'amoinrir leurs capacités physiques et cognitives, peuvent penser que l'usure du temps en est la seule responsable.

Les statines sont prescrites depuis des années. On ignorait tout de leurs effets secondaires ?

Bien sûr que non ! Depuis vingt ans une pléiade d'équipes de recherche publient des travaux démontrant les dégâts que provoquent les statines. Pourtant les médecins, les sociétés savantes, les institutions tous inféodés à l'industrie pharmaceutique maintiennent une chape de plomb sur cette effroyable vérité. Pourquoi ? Le business des statines est profitable. Il y a trop à perdre. Ce qui explique les mensonges, les manipulations, et même la falsification des études scientifiques sur l'efficacité des statines.

Si je prends une statine, que dois-je faire ?

Attention, ce livre n'est pas un bréviaire de prescriptions médicales. Ce que je veux c'est informer les patients ; mais aussi les médecins qui bien souvent ne comprennent plus cette problématique cholestérol/statines tant la désinformation qu'ils ont subi à ce propos a été intense. Je pense que la meilleure chose à faire si l'on consomme des statines serait d'en discuter avec son médecin pour prendre une décision concertée. Le pire serait de ne rien dire et de relativiser l'horrible toxicité engendrée par les statines et continuer comme jusqu'à maintenant, c'est-à-dire faire comme si ça n'existait pas. J'ai écrit dans un précédent livre (Prévenir l'infarctus et l'AVC) qu'il faut adopter un mode de vie protecteur – sport, régime méditerranéen, arrêt du tabac, etc... –, car évidemment arrêter les statines ne règlera pas tout du jour au lendemain.

Dans votre conclusion, vous écrivez que «l'heure de la libération approche». Etes-vous optimiste dans votre combat ?

Pour changer les choses, il faudrait de toute urgence réunir un consortium de vrais experts indépendants pour examiner toutes ces données scientifiques et cliniques qui attestent de l'inefficacité et de la nocivité des traitements anticholestérol. Puis éliminer rapidement ces poisons du marché du médicament. L'énormité des enjeux financiers et la nécessité de faire reconnaître leurs erreurs et mensonges à ceux qui ont longtemps préconisé ces traitements rendent la bataille difficile. Mais on va gagner, c'est inéluctable. Le crime devient tellement évident ! Pour cette raison il est important que la société civile, les patients prennent part au débat pour mettre un terme à cette funeste manipulation.

Interview réalisée par LaNutrition.fr

Pour en savoir plus : *L'Horrible vérité sur les médicaments anticholestérol*, le nouveau livre du Dr Michel de Lorgeril, éditions Thierry Souccar.

l'acte 2). En 2002, sur les risques musculaires, en 2014 sur les risques de diabète, en 2015 sur les risques de myopathie nécrasante. Bien sûr, cela ne remet nullement en cause le bénéfice des statines...

Mais comment les agences sanitaires en sont-elles venue à un tel aveuglement?

Les STATIN MEN, pions de Big Pharma

L'industrie pharmaceutique ne pourrait rien sans un millier de médecins universitaires consultants, leaders d'opinion clé (Key Opinion leaders, KOL),

qui seuls lui permettent d'abuser de la crédulité des autres médecins, des agences gouvernementales de santé, exceptionnellement lentes à réagir, auto-paralysées et peu compétentes. Au niveau international, « 15 ou 20 de ces universitaires, toujours les mêmes, les STATIN MEN, ont à eux seuls fabriqué le marché mondial des statines », explique le Pr Even. Et de dévoiler les noms et pedigrees de quelques uns de ces mercenaires en blouse blanche « qui vendent leur âme au diable et dont certains parviennent à se raconter qu'ils sont entrés en religion au service de la santé et des malades, directement responsables des dérives les plus dangereuses de l'industrie ». L'argent n'est pas leur seule motivation, « il faudrait un divan pour analyser chacun ».

Après avoir épluché le site Transparence Santé,¹¹ qui répertorie, en France, depuis l'affaire du Médiateur, les conflits d'intérêt des médecins, il s'avère que « 18 membres de la nouvelle commission 2013 de l'ANSM sur les médicaments sont liés à l'industrie par 50 contrats personnels de consultant », constate Even. « Que penserait-on de tribunaux où siègeraient des juges sous contrat avec une, dix, vingt entreprises multinationales ? » Malgré l'absurdité du système actuel d'évaluation, ça passe encore comme une lettre à la poste !

Les *statins men*, et autres leaders d'opinion clé, interviennent à plusieurs étapes de l'intox *médica-menteuse* : pour signer les études scientifiques, pour diffuser l'information dans des congrès, pour préparer les recommandations des sociétés savantes, pour siéger dans les commissions des autorités sanitaires. Even révèle que les médecins, dits investigateurs, ceux qui ont conduit les essais sur le terrain, ne sont pas ceux qui rédigent les articles. Ceux qui rédigent, médecins fantôme ou *Ghost Author*, employés par les firmes, ne sont pas non plus ceux qui signent. Ceux qui signent sont les *statin men* qui ont pignon sur rue dans les médias, mais ces *Guest Authors* n'ont ni suivi le déroulement de l'essai sur le terrain ni eu connaissance des résultats bruts.

La faillite des revues à comité de lecture

Les articles sont alors publiés dans les « grands » journaux aux comités de lecture « *de plus en plus évanescents, débordés, peu compétents, d'honnêteté et d'impartialité douteuses, qui ne peuvent pas refuser grand-chose à une industrie qui les fait vivre à plus de 80 %, grâce à la publicité souvent mensongère, transformant le plomb des articles en or publicitaire* », nous dit Philippe Even. En cardiologie, la machine à publier fonctionne à plein régime pour les statines, les anticoagulants, les antiagrégants, les hypotenseurs etc. : « 10 000 articles par an, 30 par jour, un toutes les heures, consacrés à des kyrielles de molécules plus ou moins similaires, des *Me Too* aux effets identiques ».

Une partie de la stratégie des firmes pharmaceutiques consiste à inonder les revues scientifiques, comme le *Lancet*, de publications qui polluent la lisibilité scientifique, avec « 75 % de publications falsifiées ou sans intérêt », estime Even.

Big Pharma ou la fabrique des maladies

Pour comprendre la dérive contemporaine de l'industrie pharmaceutique, il faut remonter aux années 90. Pour se démarquer du nouveau marché, peu lucratif, des génériques, les labos se lancent dans la synthèse de « quasi-copies » protégées par de nouveaux brevets. Vendues chères et présentées comme des molécules de deuxième, troisième, voire quatrième génération, ces *Me Too*, envahissent le marché et barrent la route aux génériques bien moins chers. Le fait est que l'industrie est en panne d'innovation!

N'inventant plus de médicaments, elle commence à inventer des maladies. Et donc des marchés. Elle fabrique « *des molécules virtuelles pour des maladies virtuelles, soignant rien avec rien, des molécules bidon pour des maladies bidon* », dont le cholestérol (CHO) et les statines sont un remarquable exemple, avec un marché de 300 milliards en 10 ans, rappelle Philippe Even. Même démarche avec l'extension des limites des vraies maladies, qui ont permis de multiplier les marchés par trois ou quatre, avec l'invention de la *pré-hypertension* à 13 ou 14, du *pré-diabète* à 1,10 g/l, de l'*ostéopénie* ou *pré-ostéoporose densitométrique*, des *pré- ou mini-dépression*, et, chef-d'œuvre du marketing, du « *syndrome métabolique* », ou comment fabriquer une maladie en additionnant plusieurs non-maladies : surpoids, pré-hypertension artérielle, glycémie supérieure à 1g/l, et cholestérol total supérieur à 2g/l.

Ainsi, « *il y aurait en France, sans compter les millions de maladies aiguës, au moins 300 millions de malades atteints de maladies chroniques, sérieuses ou graves, 4 à 5 en moyenne par français, et plus nombreux encore, des dizaines de millions menacés d'en être un jour frappés et qu'il faut donc traiter préventivement 10 ans, 20 ans, 30 ans, ouvrant ainsi les plus immenses marchés, ceux de la médecine préventive, adossés au principe de précaution* ».

Selon les calculs du Pr Even, le **marché de ces maladies fictives rapporte 400 milliards par an dans le monde, 50 % du chiffre d'affaires des firmes**. Morale de l'histoire : pendant qu'on est logé à la margarine anticholestérol, il y en a qui font leur beurre... ■

Lire aussi Neosanté n°15 « *Cholestérol, la grande supercherie* », septembre 2012.

NOTES

- (1) Voir www.thincs.org, le Réseau international des sceptiques du cholestérol (THINCS) est un groupe de scientifiques, médecins, universitaires internationaux. « Ce que nous affirmons tous, c'est que la graisse animale et l'hypercholestérolémie ne jouent pas de rôle dans les pathologies cardiovasculaires ». Actuellement, le Thincs rassemble une centaine de membres.
- (2) Editions Thierry Souccar.
- (3) Editions Thierry Souccar.
- (4) Editions Thierry Souccar, 2015.
- (5) petition.ipnsn.eu/petition-danger-statines-cholesterol
- (6) Editions du Cherche Midi, 2012, de Philippe Even et Bernard Debré.
- (7) Editions du Cherche Midi, 2015.
- (8) Arrangement des faits constituant la trame d'une œuvre d'imagination.
- (9) Après un accident cardiovasculaire. La prévention primaire concerne ceux qui n'ont pas eu d'accident.
- (10) Efficacy and safety of cholesterol-lowering treatment: prospective meta-analysis of data from 90,056 participants in 14 randomised trials of statins. *Lancet* 2005. Efficacy and safety of more intensive lowering of LDL cholesterol: a meta-analysis of data from 170,000 participants in 26 randomised trials. *Lancet* 2010. The effects of lowering LDL cholesterol with statin therapy in people at low risk of vascular disease: meta-analysis of individual data from 27 randomised trials. *Lancet* 2012.
- (11) www.transparence.sante.gouv.fr



Opération KADO

Mettez **néosanté** sous le sapin !



Comme chaque année à l'approche des fêtes, l'opération KADO vous permet de faire un cadeau original en abonnant un de vos parents ou amis à la revue Néosanté

Triple avantage :

1. Cet abonnement offert ne coûte que 40 € (43 CHF, 57 CAD) pour tout pays
2. Pour autant que le paiement nous parvienne dans les temps, le destinataire de votre cadeau recevra avant Noël le numéro de décembre avec un carton précisant qui lui offre l'abonnement
3. Pour chaque abonnement offert, **votre propre abonnement est automatiquement prolongé de 3 mois.**



Vous pouvez bien sûr photocopier cette page et faire de nombreux heureux!

Pour participer, complétez et renvoyez sans tarder le talon ci-dessous à Néosanté Éditions - Avenue de la Jonction, 64 – 1190 Bruxelles (Belgique) Fax : +32 (0)2-345 85 44 – info@neosante.eu

remplir en lettres capitales SVP

O Oui, je participe à l'opération KADO

O Je suis abonné au nom de : NOM PRENOM :
ADRESSE.....

CODE POSTAL :VILLE :PAYS :.....

O J'offre un abonnement annuel (11 numéros) au prix exceptionnel de 40 € (43 CHF, 57 \$)

à Mr, Mme..... (nom & prénom)

domicilé(e) à

.....(adresse complète)

O Je paie la somme de (€, CHF, \$)

O par chèque ci-joint à l'ordre de Néosanté Éditions

O par virement bancaire sur le compte de Néosanté Éditions

(IBAN : BE31 7310 1547 9555 Code BIC : KREDBEBB)

O par paypal ou carte de crédit via le site www.neosante.eu (cliquez sur la catégorie «ABOKADO» dans la boutique)

PIERRE RAMAUT :

« On ne peut pas faire l'impasse sur le transgénérationnel »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Nous sommes tous le fruit d'une histoire. Dans notre bagage, un héritage familial dont le sens nous est souvent caché. Psychanalyste spécialisé en psychanalyse transgénérationnelle, Pierre Ramaut n'a de cesse d'accompagner ces « fouilles » dans l'archéologie familiale, afin de mieux en comprendre les méandres et dysfonctionnements. Et récupérer ainsi l'énergie vitale captive des entre-lignes fantomatiques de notre arbre généalogique. Habile à jeter des ponts entre passé et modernité technologique, Pierre Ramaut développe, aux côtés de sa pratique individuelle, des applications innovantes (Généasens, Commemoria...) pour que tout un chacun puisse mener à bien cette quête de sens, de reliance et de transmission. Entretien autour du devoir de mémoire – jubilatoire dans une époque qui navigue à vue.

Certaines personnes donnent l'impression de vivre plusieurs vies en une, tant leur parcours est riche. Pierre Ramaut est fait de ce bois-là. Plusieurs heures d'entretien (passionnant !) ne suffisent pas pour recueillir tout le suc de son cheminement et de ses réalisations, qui comptent, entre autres pépites, plusieurs sites Internet communautaires, visant à recueillir, comprendre, archiver et transmettre la mémoire transgénérationnelle, via des outils novateurs ⁽¹⁾.

Fan de photo, passionné de nature, randonneur et kayakiste aguerri (sa « nouvelle thérapie », dit-il), mais aussi kinésithérapeute de formation, sophrologue, naturopathe et, bien sûr, psychanalyste transgénérationnel, cet homme « en marche » conjugue le passé (de l'histoire familiale) au présent (technologique) pour lui donner de l'avenir (devoir de mémoire). Le kaléidoscope de ses activités pourrait faire croire à du dilettantisme. Que nenni ! De la psychogénéalogie au récit de vie, en passant par le développement

Entreprendre un travail d'analyse transgénérationnelle engendre un regain de vitalité qui a un impact sur le corps et l'esprit.

d'outils multimédias et de rituels commémoratifs, ou encore la proposition de voyages de découverte du chamanisme et autres randonnées à la rencontre de soi, le fil rouge est tangible : il s'agit de célébrer l'existence, d'en comprendre l'essence et de laisser une trace de ce passage-éclair sur Terre, par-delà les générations. En avant-première pour Néosanté, Pierre Ramaut nous dévoile son nouveau « bébé » : l'Apsystant, une application complémentaire aux logiciels de généalogie, pour lequel il va lancer une campagne de financement participatif. À bon entendeur-financier

D'où vous vient ce besoin de transmission et de compréhension du transgénérationnel, qui est au cœur de votre approche psychanalytique et des outils que vous développez ?

Je dois ma rencontre avec le transgénérationnel... à mon goût pour l'image ! Je suis un amoureux de la photo, et c'est en numérisant de vieux clichés de famille que je me suis rendu compte qu'apparaissaient des personnages que je connaissais et d'autres que je ne connaissais pas... Suite à l'effet émotionnel de ces images, j'ai commencé à m'intéresser à la psychogénéalogie et à l'impact des traumatismes, des secrets, des tâches inachevées et des deuils non-faits de nos ancêtres sur l'existence des générations sui-

vantes. Dans la foulée, j'ai créé une première maquette d'un logiciel spécifique de psychogénéalogie - le Psycho Généalogiciel Inter et Transgénérationnel Multimédia© - qui a remporté la médaille d'argent et le prix spécial de la chambre belge des inventeurs au salon mondial des technologies nouvelles « Brussels Euréka 2003 ». J'ai prolongé l'aventure en suivant une formation et en travaillant sur mon propre arbre généalogique avec Anne Ancelin Schützenberger, pionnière de la psychogénéalogie.

Vous aviez déjà un parcours analytique ; comment l'approche transgénérationnelle est-elle venue compléter et s'articuler à l'analyse ?

Qu'il s'agisse du transgénérationnel ou de la psychanalyse, la « mise au travail » s'impose généralement suite à des souffrances ou dysfonctionnements irrésolus. C'est l'effondrement psychique qui vient vous mettre au travail ! En ce qui me concerne, j'ai suivi une longue psychanalyse lacanienne. J'ai ensuite fréquenté les séminaires de la section Clinique de Lille et de Bruxelles de l'École de la Cause Freudienne et du champ freudien. Au début des années 1990, j'ai quitté la kinésithérapie pour me consacrer à la sophrologie (découverte, en 1984, pour gérer le stress de ma préparation au rallye « Paris-Dakar », auquel j'ai participé plus en tant qu'amoureux de l'Afrique et du désert qu'en « véritable » pilote) et à la psychanalyse. J'ai poursuivi ma formation psychanalytique à travers une deuxième analyse et l'œuvre de Jung. Vu mon parcours analytique, je suis arrivé chez Anne Ancelin, avec mon arbre généalogique, en roulant un peu des mécaniques (Rire). Or, cela a été un vrai coup de poing dans la gueule, si j'ose dire !

De quelle nature, le coup de poing ?

En trois jours de travail en psychogénéalogie, nous avons débusqué une chose intime autour de laquelle je tournais depuis des années en analyse. Je suis rentré au radar de Paris à Mons... J'en ai tiré la conclusion qu'il est impossible de terminer une analyse sans passer par le transgénérationnel. J'ai alors lu exhaustivement ce qui s'est écrit sur le sujet et suivi une formation, à Paris, en analyse transgénérationnelle avec Didier Dumas. Formation poursuivie, après son décès, avec son successeur Bruno Clavier, au « Jardin d'Idées ». Cette formation aborde, entre autres, le « nettoyage » de l'arbre familial.

Quel est l'impact du cocktail analyse/transgénérationnel et de ce nettoyage de l'arbre généalogique ?



Cela libère une formidable énergie tant sur le plan vital, corporel, que créatif. Personnellement, c'est cette énergie libérée qui m'a permis de créer Généasens, communauté de partage et de ressources sur la psychogénéalogie – qui est le socle théorique des autres outils créés ensuite, comme Commemoria ou l'Apsystant. Je m'explique : lorsqu'on réintègre un « fantôme », cette part d'énergie est (re)mise à disposition de l'être. Nos fantômes sont en fait l'héritage d'un refoulement, alimentant nos conflits névrotiques. L'objet de la psychanalyse est précisément la levée du matériel refoulé pendant notre biographie. Lorsque surgit un problème, si nous ne disposons pas des aptitudes psycho-émotionnelles nous permettant de l'affronter et de le métaboliser, notre système fait « delete ». Du coup, la « poubelle » (du refoulé) contient une charge énergétique toujours présente et active, même des années plus tard, qui crée des symptômes et dysfonctionnements variés.

Mais nos fantômes, comme vous dites, ne proviennent pas toujours de notre parcours personnel, ils peuvent être des héritages transgénérationnels...

En effet, ils peuvent également provenir des irrésolus de l'arbre généalogique (secrets de famille, traumas, tâches non accomplies). C'est là qu'intervient l'analyse transgénérationnelle. Ces fantômes-là peuvent rester latents, plusieurs générations durant, jusqu'au moment où ils vont trouver un héritier, qui deviendra le « porteur du mandat transgénérationnel ». Remettre au travail ce matériau transgénérationnel est bénéfique : il ne s'agira plus alors d'un refoulé, avec les effets délétères que l'on connaît, mais bien d'un événement inscrit dans une histoire transgénérationnelle. Du coup, cela deviendra une ressource, une expérience. Et la réintégration de ces fantômes va dispatcher ces énergies, bloquées jusque là, vers d'autres fonctions : physiques, créatives, intellectuelles, émotionnelles, immunitaires.

Est-ce à dire que nos « fantômes », restés dans les placards de la mémoire, nuisent non seulement à notre équilibre psychologique, émo-

tionnel et relationnel, mais aussi à notre vitalité et notre santé ?

À la lumière de ma formation en naturopathie, auprès de Robert Masson ⁽²⁾, il semble que nous naissons avec un certain quantum de potentiel vital. Certains éléments - comme le sommeil, une alimentation saine et mesurée, le contact avec la nature - permettent une recharge de ce potentiel, sur les différents plans de l'être (physiologique, intellectuel, psychique...). Tandis que d'autres éléments engendrent une décharge, qui nous coûte au contraire de l'énergie. Cette décharge peut être métabolique, à l'image de la thermorégulation. Dans une certaine mesure, notre équilibre global dépend donc d'un équilibre entre recharge et décharge, aidé en cela par un système de régulation naturelle. Nous sommes cependant aussi soumis à des décharges pathologiques, promptes à enrayer cet équilibre. Sur le plan psychique, il s'agit du stress, des conflits ou encore de la suractivité. Sur le plan physique, cela peut provenir d'un excès de sport. Mais le plus gros « coût » provient de l'alimentation, déséquilibrée. Ce phénomène est accentué par notre mode de vie qui nous coupe de nos recharges – peu de contact avec la nature, troubles du sommeil, alimentation carencée et pléthorique. Nos conflits névrotiques, nourris de nos héritages fantomatiques, créent également des décharges qui nuisent à notre potentiel vital. Donc, entreprendre ce travail d'analyse transgénérationnelle engendre un regain de vitalité qui a un impact sur le corps (immunité, etc.) et l'esprit.

Les outils multimédias que vous avez créés - Généasens, Commemoria et, actuellement en plein développement, l'Apsystant - permettent justement, dans les fonctionnalités qu'ils proposent (outils d'analyse, de partage et de présentation de récits de vie) et leur synergie, de réintégrer cette énergie dilapidée dans nos héritages fantomatiques...

C'est le but ! Vous avez cité ces applications dans l'ordre chronologique de leur création – Généasens, j'insiste, est vraiment le socle des autres outils qui découlent de cette fonctionnalité et viennent l'enrichir. Si je m'arrête donc plus précisément sur Gé-

néasens (www.geneasens.com), il s'agit, en gros, d'une communauté, dont le but est d'enrichir un ensemble d'informations et d'outils concernant la psychogénéalogie et l'analyse transgénérationnelle. Généasens offre des clés théoriques et pratiques pour (vous) aider à comprendre le sens parfois caché de certains dysfonctionnements personnels ou familiaux, en utilisant simplement les données dont vous disposez. Comme je vous l'ai partagé, je suis un grand fan d'images – j'ai même pensé, à un moment, me diriger vers le cinéma. Or, si l'on regarde un arbre généalogique, chaque personnage est comme une bobine de film... Il suffit de tirer sur ce fil pour que se déploie toute une histoire de vie. L'objectif de ces outils innovants, qui mettent au jour le sens de l'héritage familial, est de nous sortir d'une répétition qui nous fige. L'avantage du multimédia (présent dans les applications que je propose) est de replacer l'histoire familiale dans le contexte. De remettre le réel en perspective – d'où un apaisement sur le plan individuel, transgénérationnel (pour les générations passées, présentes et à venir), mais aussi collectif.

La démarche de Commemoria repose sur le constat qu'une vraie souffrance psychologique est engendrée par les manquements de notre société dans l'accompagnement de la fin de vie.

Est-ce pour cette raison que vous proposez des lignes du temps que l'on peut enrichir du contexte historique (informations d'époque, etc.), faisant ainsi entrer la grande Histoire dans les « petites » histoires individuelles ?

De fait, cela permet de revisiter la destinée de nos aïeux avec un autre angle de vue. Ce « monstre » qui fait peut-être partie de notre lignée appartient, lui aussi, à une histoire – la sienne, celle de ses ancêtres et celle de son époque, de la société dans laquelle il a évolué. Pour prendre une image parlante, nous sommes comme des poupées russes. Rencontrer ainsi l'histoire - la petite et la grande - de nos aïeux peut nous reconnecter à une émotion enfouie, à un



pardon possible, tant sur le plan personnel que communautaire.

La psychanalyse transgénérationnelle serait-elle donc un outil majeur de réconciliation, tant individuelle que collective ?

Au-delà de l'apaisement, l'effet principal d'un tel travail est un alignement qui offre un rapport tout autre au monde et aux autres (y compris les « bourreaux »). Prenons l'exemple de descendants de soldats de la guerre 14-18. Certains font des cauchemars en lien avec la guerre ; cela signifie que les bourreaux ont toujours un impact - une empreinte énergétique - sur la mémoire transgénérationnelle. Un savoir et un pardon intellectuels ne suffisent pas à lever le blocage sur la descendance. Avec l'intégration proposée par l'analyse transgénérationnelle, on peut alors reprendre son cycle de croissance normal. Retrouver son propre chemin. Guérir l'arbre généalogique permet, en quelque sorte, de réaliser l'œuvre au noir, de transformer de manière alchimique le plomb (ce qui nous plombe) en or...

Venons-en à l'application Commemoria, qui vise la transmission de récits de vie entre générations, pour commémorer une vie qui se finit. Quel a été le point de départ de ce concept éthique et humaniste ?

La démarche de Commemoria repose sur le constat qu'une vraie souffrance psychologique est engendrée par un ensemble de manquements dans notre société, dans le cadre de l'accompagnement de la fin de vie, de la prise en charge des funérailles et du processus de deuil.

L'outil Commemoria vient-il pallier au manque de rituels entourant la fin de vie, dans notre société ?

Absolument ! Par ailleurs, Commemoria est également une réponse au manque de célébrations communes et de communication intergénérationnelle, mais aussi à la mise à l'écart des personnes en bout de vie. Ce projet contient différents volets qui tournent autour du récit de vie, dont j'ai pu constater l'effet lénifiant sur les personnes ; celles qui s'apprentent à partir, mais aussi celles qui restent. Il s'agit, avant tout, d'un outil (web) collaboratif qui permet de récolter les informations sur le vécu d'une personne.

Vous proposez cette collecte d'informations collaborative notamment en maison de retraite ou milieu hospitalier pour humaniser ce passage délicat...

Face à un corps qui se dégrade, on a tendance à oublier que cet être a eu une vie, qu'elle a aimé et réalisé des choses. Le travail de conscience induit par cette « biographie hospitalière » - qui peut impliquer la famille et les soignants pour alimenter le récit de vie - permet d'éviter la chosification de la personne. On a pu constater que les familles, notamment les jeunes,

venaient plus volontiers voir la personne et que l'ambiance était plus conviviale avec les soignants. Cela nous amène à l'autre facette de Commemoria, dont

Aborder le récit de vie permet de capitaliser le patrimoine existentiel : c'est un accomplissement, une manière de transmettre son expérience.

un des objectifs est de lutter contre le fantasme médical de l'immortalité, porté par une technicité grandissante, et qui empêche de se dire « au revoir ». On dénie le fait que la personne est sur le point de partir... et celle-ci, pour protéger ses proches n'ose pas en parler. Aborder le récit de vie permet de capitaliser le patrimoine existentiel - c'est un accomplissement, une manière de transmettre son expérience.

Et une fois que la vie s'achève, quel peut être le rôle de Commemoria ?

Ce récit de vie peut ensuite devenir le support d'un rituel funéraire, que l'on soit croyant ou non. Enfin, ultime étape proposée par Commemoria, une fois le récit de vie achevé (complété par les proches), cette part de mémoire commune - qui est comme une offrande à la famille, partie prenante dans cette interaction - peut alimenter le processus de deuil et accompagner une cérémonie de « clôture ». Pour séparer le monde des morts, du monde des

vivants. Cela peut venir quelques mois ou des années après le décès, peu importe - le rythme est individuel. Les Algonquins, des nomades de rivière, ont un rituel magnifique. Ils placent le mort dans un canoë d'écorce et, durant trois jours, on déroule symboliquement le fleuve de sa vie ; on parle des bons moments (les mauvais, ça lui appartient). Au bout de trois jours, le rite est clos - on ne remonte jamais le courant, ce qui signifie qu'il y a un « sens » à la vie. C'est aussi le travail proposé par Commemoria.

Dans « Marcher pour progresser », vous proposez des voyages de découverte du chamanisme, en lien avec le transgénérationnel. Comment articulez-vous ces approches ?

Tout outil a ses limites. Le chamanisme (via notamment la transe chamanique) peut permettre de poursuivre et d'approfondir cette quête de sens, en l'absence, par exemple, de certaines informations transgénérationnelles. Il semble que la transmission de ces « fantômes », tels qu'évoqués plus haut, se fasse in utero. Le fœtus possède des capacités télépathiques - les neurones miroirs lui permettent de dupliquer la structure mentale de ses parents. S'il y a un « trou » dans le psychisme de la mère ou du père, l'enfant qui s'apprête à venir au monde va, possiblement, hériter de ses fantômes. Or, c'est précisément dans ces niveaux-là de conscience (le monde du rêve des Aborigènes) que va intervenir le voyage chamanique. Le chamanisme peut donc être un bon complément à un travail transgénérationnel. ■

⁽²⁾À lire : *Diététique de l'expérience*, Robert Masson (Guy Trédaniel, 5e édition revue et corrigée, 2014).

(1) POUR ALLER PLUS LOIN

Retrouvez **Pierre Ramaut** sur :

www.geneasens.com : De la généalogie à la psychogénéalogie - communauté numérique dont le but est d'enrichir un ensemble d'informations et d'outils transgénérationnels. www.commemoria.com : Commémoration rituelle - laisser une trace, transmettre l'histoire de sa vie, biographie hospitalière, rituel de funérailles et de deuil, commémorer un événement collectif... www.commemoria.org : Espace de mémoire dédié à l'archivage et la consultation de récits de vie.

www.marcherpourprogresser.com : Voyages « en marche » pour la connaissance de soi et l'évolution. Parmi ces voyages, « Découvertes en terres Chamanes » (prochain voyage chez les Hommes-Fleurs, en Indonésie).

L'Apsystant, le nouvel explorateur (connecté) de l'inconscient familial

Ce logiciel spécifique de psychogénéalogie (encore en développement), transforme l'arbre généalogique en ligne du temps synchronisée, offrant une lecture en parallèle de ce qui s'est passé dans la famille, pour les différents membres (père, mère, etc.) et dans le contexte socio-économique. Cela met au travail le « sens » des données recueillies. En outre, cette présentation très visuelle réveille les facultés (créatives, intuitives...) de notre cerveau droit, contrairement à l'énoncé des données généalogiques activant le cerveau gauche (rationnel), qui sature vite et perd le fil. « Il n'y a pas de psychanalyse ou de psychothérapie possible sans utiliser une chronologie des événements et leur mise en relation synchronisée. Apsystant est un outil innovant, complémentaire des logiciels de généalogie. Il est au service du grand public et des praticiens qui souhaitent organiser chronologiquement et synchroniser des récits de vie, afin de mieux les déchiffrer et les interpréter. Cela permet de mieux articuler l'histoire de la famille et, au-delà, l'Histoire, tout court », explique Pierre Ramaut, en quête de fonds pour finaliser ce concept, via un financement participatif (crowdfunding). À l'heure où nous bouclons, la plateforme de collecte de fonds n'a pas encore été choisie. À suivre, donc, via Génésens...

NOUVEAU!

Décoder LE SENS DE LA VIE

Tome II : La double vie

Le nouveau livre de Bernard Tihon



Pourquoi y a-t-il tant de doubles vies amoureuses ? Une vie d'artiste et une vie confortable sont-elles compatibles ? Pourquoi recherchons-nous l'amour fusionnel ? Si vous devez choisir entre l'amour et le travail, vous choisissez quoi ? Est-il possible de vivre contre les programmes de survie de ses ancêtres ? Qu'est-ce que la psychanalyse et en quoi peut-elle aider à mieux vivre ? Quel est le rôle de l'inconscient ? Y a-t-il une vie après la survie (y a-t-il autre chose dans la vie que la survie) ? Quel est le sens de l'alternance entre le jour et la nuit ? Pourquoi la vie est-elle toujours plus complexe de génération en génération ? Quelle est la part de mon père (de ma mère) dans ce que je suis ?

À ces questions et à beaucoup d'autres, qui sont autant de mystères, Bernard Tihon apporte enfin de lumineuses réponses inspirées, entre autres, par les travaux d'Henri Laborit et par les découvertes des pionniers du décodage psychobiologique.

Cet ouvrage est la suite du livre
Décoder le sens de la vie – Tome 1 : La survie
(toujours disponible)



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



LA THÉORIE QUANTIQUE VA TRANSFORMER VOTRE VIE !

Si la physique quantique apporte aujourd'hui des applications concrètes dans de nombreux domaines, elle révolutionne aussi notre approche de la vie car cette nouvelle science apporte la preuve irréfutable que l'esprit peut influencer la matière. Ce n'est évidemment pas sans implication pour la médecine et la façon d'envisager la santé. Dans cet article, le Dr Christian Bourit explique combien il est important d'appréhender la réalité en termes d'énergie : par leurs vibrations, nos pensées et nos émotions jouent un rôle déterminant dans tout ce qui nous arrive.

ARTICLE N° 88

Par le Dr Christian Bourit

La science moderne nous apprend que tout ce qui relève du matériel – le corps humain, une voiture, un billet de banque... – est composé d'atomes. Or, le fax, l'ordinateur, la télévision, le laser et le GPS sont nés de cette observation que l'atome, unité fondamentale de la matière, n'était pas une entité solide mais une hiérarchie d'états d'information et d'énergie. La matière est donc énergie et information. Les théoriciens du champ quantique ont ainsi démontré que la différence entre deux objets matériels ne se situe pas sur le plan matériel. Au niveau fondamental, les particules élémentaires sont exactement les mêmes.

L'extraordinaire notion de champ quantique

Nous baignons dans un océan d'énergie vivante. À la fois Cause et Substance, l'énergie quantique forme l'essence de l'univers reliant toutes choses. Elle est à l'origine de tout ce qui existe et de tout ce qui existera un jour. **À l'échelon infinitésimal, les forces qui sous-tendent l'univers matériel sont électromagnétiques.** Si l'on observe au microscope électronique n'importe quel objet, on s'aperçoit qu'il est composé d'électrons. Au fur et à mesure du grossissement, il se transforme en tourbillons de vibrations. La matière est donc de l'énergie ralentie au point de se rendre visible.

Une nouvelle certitude doit diriger notre manière de penser : nous sommes dans un monde vibratoire.

Einstein a été le premier scientifique à aborder le monde en termes d'énergie. Planck, Heisenberg, Schrödinger et jusqu'à récemment Serge Haroche, prix Nobel de Physique en 2002, ont également consacré leurs recherches à l'approche énergétique de l'Univers qui constitue le plus grand défi scientifique de notre époque.

L'illusion de nos cinq sens a trop longtemps fait oublier que le plus important dans nos vies se déroule à un niveau invisible, dans le domaine quantique où tout est énergie et information. Malgré les apparences, rien n'est statique. Lorsque l'on étudie un objet matériel au microscope électronique, on se retrouve face à un tourbillon d'électrons. Seule l'illusion de nos cinq sens nous prive de la perception que la matière est aussi énergie. De la même manière, au moment où vous lisez ces lignes, peut-être avez-

vous la tête en bas ou bien alors ce sont d'autres êtres humains à l'opposé du globe qui peuvent l'avoir. Bien sûr, nos cinq sens ne le perçoivent pas car la terre tourne sur son axe à une telle vitesse et nous n'en avons pas la moindre conscience. Le problème est que puisque l'énergie est invisible, nous avons eu pendant trop longtemps tendance à la nier. C'est la principale raison pour laquelle on a pendant longtemps refusé de tenir compte de l'énergie primordiale de l'Univers grâce à laquelle tout existe.

Au fil du temps, la plupart des hommes ont oublié leur relation intime avec ce principe de vie, cette énergie créatrice grâce à laquelle tout existe. Cela même si certaines philosophies anciennes développaient déjà l'idée d'un monde d'énergie. La première conséquence de cet oubli a été de nous faire vivre dans la peur et de faire croire que nous sommes limités par les « lois » de la physique et de la biologie. Il est donc fondamental de comprendre que ce nous voyons comme un monde solide n'est absolument pas un monde solide ; ce que l'on a longtemps considéré comme le vide se révèle être un vaste champ d'énergie.

Nous créons notre réalité

Ce qui est extraordinaire avec la physique quantique, c'est qu'elle a démontré de manière éclatante que nos pensées sont magnétiques et que nous influons sur ce que nous observons. Cela parce que, tout comme la matière, nos pensées sont aussi de l'énergie et de l'information. Jusque-là, ce n'était qu'un ressenti pour certains. Au physicien français Louis de Broglie, revient le génie d'avoir mis en évidence que chaque particule est aussi associée une onde de probabilités dont le comportement dépend de l'observateur.

Chose fascinante, on constate qu'une particule reste une onde jusqu'au moment où elle est observée. Avant d'être observée, elle n'est qu'une possibilité mathématique. Il est parfaitement confirmé aujourd'hui avec la technologie que des électrons n'ont pas le même comportement selon qu'il y ait un observateur ou non. Cela signifie que si un observateur vient à porter son attention sur un électron, celui-ci va se comporter en particule. Ainsi, tout ce qui est observé est affecté par l'observateur à tel point qu'il semble en devenir la source.

Notre monde est donc tel qu'il est parce que nous le regardons d'une cer-



taine manière. Une première conclusion évidente est que beaucoup de problèmes dans notre société prendraient moins d'importance si l'on en parlait moins. Une telle observation implique que face à un quelconque problème, **une clef majeure du changement est dans notre attention, dans notre manière de considérer les événements et non seulement par nos actions.** Cette mise en évidence est absolument fondamentale. En clair, cela signifie que l'esprit a la capacité d'interagir avec la matière et que nous participons bel et bien à créer notre réalité.

Puisque le fondement de l'Univers se situe au niveau quantique, chaque fois qu'une chose est manifestée dans le monde physique, cela commence sous la forme d'un désir, d'une intention, mais aussi malencontreusement d'une peur.

Découvrir un monde de possibilités

Nous évoluons parce que notre environnement extérieur change. Il s'agit là d'une évidence, simple constatation de la transformation de chacun au fil des années et des circonstances. Mais le plus important reste de s'ouvrir à la perspective inverse. Le monde extérieur change quand c'est nous qui changeons.

La loi d'attraction est en relation directe avec la théorie quantique.

Selon celle-ci, nous attirons dans notre vie et de manière infaillible, les choses auxquelles nous accordons notre attention. Cette loi est toujours à l'œuvre, qu'on en soit conscient ou non, qu'on y croie ou non. À chaque instant, il est possible de prendre conscience de la nature positive ou négative de la vibration que l'on émet en identifiant le sentiment, l'émotion que l'on ressent. Si, par exemple, je connais une impatience joyeuse à l'idée d'entreprendre quelque chose qui me passionne, je mets en place les conditions d'un succès probable. Si, au contraire, je ressens de l'inquiétude ou de la colère, je mets en place des conditions propices à de futures difficultés. La loi d'attraction n'est en soi ni bonne ni mauvaise, elle est seulement ce que nous en faisons. L'énergie va où se porte notre attention, donc sur ce que nous voulons mais aussi sur ce que nous ne voulons pas.

Ce qu'il faut impérativement retenir, c'est la chose suivante : que l'énergie émise soit de nature négative ou positive, la loi d'attraction attirera toujours davantage de cette énergie vers nous. Par notre volonté, notre libre arbitre, nous avons le pouvoir de choisir le type de fréquence que nous désirons alimenter. Une telle observation ouvre les portes d'un monde de possibilités et chacun peut s'engager à devenir un acteur de sa réalité, il suffit de commencer par renoncer à la négativité. **La compréhension de la théorie quantique permet de prendre conscience que nous évoluons dans un monde de possibilités et non dans un monde de limitations** contrairement à ce l'on pourrait croire. Le problème est que nous ne savons pas le voir. Du fait que la conscience collective d'aujourd'hui le permet, notre société continue de prêter davantage attention aux limitations et aux séparations, en mettant l'accent sur la peur de manquer d'argent, de pétrole, d'eau... Un changement d'approche est absolument né-

cessaire. De plus à l'heure où certains sont encore tentés de résoudre les problèmes par la violence, la vision quantique, dans laquelle tout est relié au niveau fondamental, permet également de mettre fin au vieux mythe qui fait croire que l'on ne peut gagner qu'aux dépens des autres.

Le Dr Deepak Chopra, spécialiste de la théorie quantique, considère que le champ quantique est comparable à un grand bac à sable. Il explique que toutes les potentialités existent sous forme latente. Il suffit que notre conscience ou notre imagination les appelle pour qu'elles aient la faculté de se matérialiser. Ainsi, chacun d'entre nous peut devenir un joueur capable de miracles s'il comprend les mécanismes de la création.

Nous sommes des émetteurs-récepteurs

Le malheur de la plupart des gens est qu'ils ne savent pas penser autrement qu'en termes d'actions. Ils comptent sur leur seule volonté ignorant que dans le champ d'énergie qui nous entoure l'invisible précède le visible. Tout ce que nous sommes capables d'imaginer existe déjà dans le champ quantique. La vie n'a pourtant nul besoin d'être une lutte systématique, d'autant plus que considérer la vie comme un combat n'a jamais permis de contrôler

Notre conscience représente la somme de nos acceptations, de nos croyances conscientes mais aussi subconscientes.

les circonstances. Même en mettant tout en œuvre, on n'a pas toujours la certitude d'atteindre le succès, tout comme il est impossible de forcer une personne à nous aimer. De fait, pour un individu donné, la capacité à atteindre ses objectifs ne repose pas sur la seule notion d'effort, de combat mais sur sa capacité à établir une connexion harmonieuse avec l'énergie fondamentale de l'Univers. **Nous déterminons notre avenir par nos choix effectués à chaque instant. En conséquence, notre responsabilité est toujours dans le choix de nos comportements.**

Une personne qui se pose en victime innocente va toujours préférer se plaindre et accuser les autres, les circonstances, ignorant qu'elle participe de la sorte à émettre un signal négatif qui à son tour va générer d'autres difficultés. Refuser d'en prendre conscience se paie généralement au prix fort ! Assumer sa responsabilité veut dire refuser de jouer un rôle de victime qui ne mène à rien, cela permet au mieux d'espérer se faire plaindre. La personne qui s'apitoie sur elle-même se condamne à rester dans l'impuissance.

Chaque fois que nous disons, c'est la faute des autres... c'est la faute de la conjoncture, nous oublions la nécessité de changer notre manière d'être, notre façon d'entrer en relation avec l'énergie du champ

Assumer sa responsabilité veut dire refuser de jouer un rôle de victime qui ne mène à rien : la personne qui s'apitoie sur elle-même se condamne à rester dans l'impuissance.

quantique. Lorsque nous avons un manque dans notre vie, plutôt que de prendre l'extérieur pour cible ou de vouloir forcer les choses, il est bien plus utile de nous rappeler que notre monde change quand nous changeons d'énergie. Les handicapés nous donnent souvent de belles leçons. L'Anglaise Martine Wright est cadre en marketing lorsqu'elle est victime en 2005 d'un attentat dans le métro londonien. Elle va perdre ses deux jambes à l'âge de trente-trois ans. Cette jeune femme a réussi néanmoins à montrer aux yeux de tous que rien ne l'arrêtait. Ski, parachutisme, aviation sont devenus son ordinaire, sans parler du volley-ball qui l'a menée jusqu'aux jeux paralympiques de Londres.

« J'avais statistiquement plus de chance de gagner au lotto que de me retrouver dans cette rame de métro... Pourquoi moi ? Après la révolte, j'avais le choix : soit rester assise à me lamenter sur mon sort, soit me dire que la vie continue et me relever. Ce jour-là, cinquante-deux personnes sont mortes, elles n'ont pas eu à faire ce choix. Aujourd'hui, des pans entiers de ma vie actuelle sont plus riches qu'avant. Même si évidemment j'aimerais ne pas avoir perdu mes jambes, je fais des choses que je n'aurais jamais osé rêver, et le plus extraordi-

naire est dû à quelque chose de tragique ».

Un être humain est plus qu'un corps physique.

Renoncer à se considérer comme un être confiné dans les limites éti- quées de nos étiquettes est essentiel. Si nous avons perdu notre pouvoir, c'est à cause des croyances limitées que la société et l'éducation ont sou- vent programmées en nous et qui nous dirigent. En apprenant à créer les conditions d'une interaction harmonieuse avec ce champ d'énergie à l'ori- gine de tout qui nous entoure, il est possible de faire de notre vie une ex- périence beaucoup plus harmonieuse. Encore une fois, la nature positive ou négative de notre relation avec ce champ d'énergie dépend entière- ment du contenu de nos pensées, paroles et actions. En fait, nous retrou- vons le reflet de notre manière d'être, le reflet de notre conscience sous forme de circonstances au quotidien. **La théorie quantique démontre que lorsqu'une chose en vient à exister dans le monde matériel, tout a commencé sous la forme d'une impulsion d'énergie.** Cela peut prendre la forme d'une intention, d'un sentiment, d'un plan avant que l'énergie créatrice, cette force vitale invisible mais à l'origine de tout, ne s'en empare. Des millions d'hommes et de femmes veulent la joie, l'amour et l'abon- dance et pourtant ils rencontrent l'inverse au quotidien parce qu'ils ne sont pas sur la bonne fréquence ; ils se laissent diriger par leurs émotions et se concentrent sur leurs manques. Tant qu'ils n'adopteront pas un nouveau système de pensées tenant compte de la nature magnétique de leurs pen- sées et par conséquent de leur capacité à changer d'énergie, ils resteront

La guérison ne s'obtient pas de ma- nière durable par la force. Envisa- ger la vie comme un combat génère un cortège d'émotions négatives qui finissent par se matérialiser un jour ou l'autre..

impuissants à se créer une existence pleine de satisfaction.

Il est fondamental de comprendre que du fait de la nature vibratoire de notre monde nous n'ob- tenons pas dans la vie ce

que nous voulons mais la résonance de ce que nous émettons. La négati- vité attire la négativité tout comme la positivité attire la positivité. Hélas, pour beaucoup de gens, le plus sûr moyen d'obtenir les choses reste en- core de croire en la nécessité de grands efforts. Ils n'avisent d'obtenir ce qu'ils veulent sans avoir à lutter et souvent pour longtemps.

Certains vont toujours chercher à s'imposer quitte à devenir de véritables pitbulls. Or, ils se trompent car le succès, la guérison ne s'obtiennent pas de manière durable par la force. Envisager la vie comme un combat, res- ter sur la défensive, est épuisant à long terme. Ce genre d'attitudes génère un cortège d'émotions négatives qui finissent par se matérialiser un jour ou l'autre. Si un grand nombre agissent avec maladresse, c'est parce qu'ils oublient ou ignorent totalement l'existence d'une manière d'être capable de les relier à ce champ d'énergie qui les relie à un monde de possibilités. Ne sachant que faire véritablement, ils voient le monde comme un endroit définitivement hostile avec le risque comme nous l'avons vu de se trans- former en victimes. **Une personne persuadée qu'elle sera toujours une « victime » fera inconsciemment tout pour s'attirer des expériences où elle aura effectivement le rôle de victime.**

On a longtemps cru que tout pouvait se résoudre par l'action. Or, la ma- nière la plus puissante de transformer notre vie est de changer notre ni- veau de conscience puisque nous n'attirons pas ce que nous voulons, mal- gré parfois une volonté farouche, mais plutôt le miroir de ce que nous sommes. Supplier, implorer ne fait que traduire une inquiétude par rapport à ce que l'on demande. Ces deux émotions ne sont aucunement propices pour poser les bases d'une vie réussie, elles déconnectent d'une relation harmonieuse de l'Énergie Créatrice en maintenant dans une conscience de manque. Dès le moment où l'on s'applique à entretenir des pensées de na- ture aimante et positive, que l'on prend soin de diriger notre attention sur ce que l'on veut, l'évolution positive est inéluctable. Certains parleront de chance, alors qu'il ne s'agit que du résultat d'une certaine manière d'être.

Elle détermine pour une grande part la qualité de notre fréquence vibra- toire et donc de notre lien à cette énergie subtile qui anime l'Univers. Une impatience très forte ne suffit donc pas pour voir nos désirs se réaliser. Les choses ne bougent pas non plus par notre simple volonté mais par corres- pondance vibratoire.

Une crise : un appel à changer

C'est le signal qu'il faut remettre en question de notre manière d'agir mais aussi de manière de penser que ce soit sur un plan individuel ou collec- tif. Si l'on prend l'exemple du manque d'argent sur la planète, il ne devrait pas s'envisager uniquement sur un plan matériel. C'est une erreur magis- trale de négliger le fait que la réalité est aussi une création personnelle en fonction de la vibration de manque ou d'abondance de chacun. Une per- sonne peut travailler quinze heures par jour mais si elle cultive des pen- sées d'échec, de pénurie, il y a peu de chances que ses efforts soient cou- ronnés de succès. Les actions ne suffisent pas : c'est en changeant d'éner- gie qu'elle trouvera le plus sûr moyen de triompher. Les informaticiens ont une expression qui s'applique parfaitement à la né- cessité de repartir sur de nouvelles bases, peu importe ce qui s'est passé avant, c'est le reset ou la remise à zéro. Au-delà des bénéfiques personnels prodigieux, aborder les problèmes de société actuelle avec un regard im- prégné du modèle quantique, participera largement à la construction d'un monde de paix où le bonheur n'est pas quelque chose d'individuel. ■

POUR ALLER PLUS LOIN :

« Votre vie est un jeu quantique »,
Dr Christian Bourit, éditions Quintessence.



Coach en développement personnel, le Dr Christian Bourit anime des ateliers et formations qui intègrent les découvertes révolutionnaires de la science moderne et la démonstration par la théorie quantique que l'esprit agit sur la matière. Il montre à chacun comment émettre une nouvelle fréquence pour être en connexion énergétique avec ses plus grandes aspirations. Il est l'au- teur des ouvrages « Je m'autorise au Bonheur ! » (Éditions Jouvence 2006), « La Vibration du Bonheur » (Éditions de l'Homme 2011) et « Votre vie est un jeu quantique » (Éditions Quintessence 2014) . www.christian-bourit.com



CAHIER DÉCODAGES

AVERTISSEMENTS

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

DÉCODAGE 241 LA SCLÉROSE EN PLAQUES

La sclérose en plaques est une maladie neurologique dont le monde scientifique médical ne connaît pas avec précision le mécanisme responsable. La maladie se caractérise par des réactions d'inflammation qui entraînent la destruction progressive de la gaine de myéline (démýélinisation) du cerveau et/ou de la moelle épinière. La myéline est une enveloppe qui entoure les fibres nerveuses. Elle a pour rôle de protéger ces fibres et d'accélérer la transmission des messages ou influx nerveux. Le système immunitaire des personnes atteintes détruirait la myéline en la considérant comme étrangère au corps (réaction auto-immune). Cela se traduit par une sclérose (durcissement dû à un dépôt anormal d'un type de tissu appelé tissu conjonctif) de la substance blanche sous forme de plaques. Ces plaques empêchent les fibres nerveuses atteintes de conduire l'influx nerveux, entraînant des troubles d'intensité et de localisation très variables, en fonction de la zone où elles apparaissent. En dehors des poussées, l'inflammation disparaît et la myéline se reforme en partie autour des fibres, ce qui entraîne une régression complète ou partielle des symptômes. Cependant, dans les cas de démýélinisation répétée et prolongée, les neurones peuvent être détruits définitivement. Cela cause alors une incapacité permanente.

Pistes de conflit principales

Vu que ce sont les fibres nerveuses qui sont affectées, il s'agirait d'une « mal-a-dit » de pré-jet dans une notion de peur du futur. La manifestation de cette pathologie pourrait être due à la combinaison d'au moins trois conflits dominants : dévalorisation + impuissance + déplacement vertical orienté vers le bas.

Ce déplacement vertical orienté vers le bas peut être soit réel (action de tomber physiquement), soit virtuel, imaginaire ou symbolique. Par exemple, il peut s'agir alors d'un ressenti d'abaissement, abattement, affaiblissement, amenuisement, bouleversement, chavirement, chute, débâcle, déchéance, déclin, décroissance, dégradation, dégringolade, dépréciation, dévaluation, diminution, échec, écrasement, écroulement, effondrement, émascula-

tion, essoufflement, infériorité, fléchissement, réduction, renversement, etc. Notons que le verbe TOMBER est souvent très présent dans les paroles utilisées pour exprimer notre peur conflictuelle du futur immédiat ou plus lointain. Par exemple : tomber seule, tomber de haut, tomber bien bas, tomber de son piédestal, être laissé tomber, se faire tomber dessus (situation, maladie, mort, etc.), tomber à cours d'argent, tomber

Séparation

Tel que nous constaterons dans le cas pratique n° 2, un quatrième conflit peut venir se joindre aux trois conflits dominants. Il s'agit d'un conflit de séparation (réel, imaginaire, virtuel ou symbolique) où celle-ci est soit survenue, redoutée ou désirée. Par exemple, il peut s'agir d'un décès ou une désunion (séparation, divorce, amitié, famille, partenaire, travail, etc.).

Cas pratique n° 1

Depuis plusieurs années, Yves est directeur de succursale d'une compagnie d'assurance de grand renom. Il est très apprécié par son employeur et par la plupart de ses employés. Un jour, tous les gens de la succursale sont convoqués d'urgence à une réunion spéciale. L'entreprise vient de vendre les actifs de la succursale à un petit assureur provincial. Les employés sont totalement sous le choc et déconcertés.

Suite au licenciement de la moitié des employés, la succursale ferme ses portes. Les autres collaborateurs sont mutés vers les divers services du nouvel employeur où la cohabitation est difficile et ce, surtout pour Yves qui n'est pas très bien accueilli par un haut dirigeant en particulier qui souhaiterait le voir quitter.

Dans un premier temps, on lui offre un poste bien en deçà de son expérience et ses capacités. Bref, un déclassement professionnel non négligeable. La semaine suivante, le haut dirigeant méprisant l'invite pour un repas dans un club privé huppé dont il est membre. Yves a un regain d'optimisme car sûrement il s'agit d'une bonne nouvelle. Hélas, en plein repas regardant Yves en plein dans les yeux, il lui mentionne : « j'aurai ta tête d'ici un mois ! ». Ébranlé

par la tournure des événements, Yves démissionne quelques jours plus tard.

Quelques mois plus tard, il est diagnostiqué ayant une sclérose en plaques plutôt agressive. Peu de temps après, il lui est impossible de se déplacer, sauf en chaise roulante. Moins d'un an plus tard, il décède de sa maladie.

Nous sommes bien en présence ici des trois conflits dominants mentionnés plus tôt soit : dévalorisation + impuissance + déplacement vertical orienté vers le bas. La symbolique de « tomber » (chute) ici est de nature professionnelle (dégradation, humiliation, réputation, estime de soi, manque de considération, etc.).

Cas pratique n° 2

Il s'agit d'une femme au foyer début quarantaine qui, depuis quelque temps déjà, croit que son conjoint est infidèle. Un jour, elle reçoit un appel téléphonique de la maîtresse de son époux. Cette dernière l'avise qu'ils sont follement amoureux l'un de l'autre et qu'il lui a promis de quitter bientôt sa femme pour vivre enfin avec elle. En état de choc, elle se met à pleurer et hurler. Elle confronte son mari à son retour du travail. Il avoue finalement sa liaison amoureuse qui a débuté il y a deux ans. Elle lui demande quelles sont ses intentions. Il lui répond être en réflexion mais de ne pas s'inquiéter financièrement.

Quelques jours plus tard, il lui est impossible de se lever le matin. Elle se sent paralysée. Son conjoint appelle l'ambulance pour se rendre à l'hôpital. Le diagnostic est arrêté après quelques examens : sclérose en plaques. La gravité de sa maladie est telle qu'elle doit être assistée constamment. Vu la situation, son époux décide qu'il ne peut plus quitter son épouse. De plus, il coupe les ponts avec sa maîtresse. Seul un mari ignoble quitterait son épouse victime d'une telle maladie débilite !

Une fois de plus, nous sommes en présence des trois conflits dominants auxquels s'ajoute ici la tonalité de séparation donc : dévalorisation + impuissance + déplacement vertical orienté vers le bas + séparation. Il y a une peur de séparation appréhendée et ainsi de « tomber » seule.

Jean-jacques Fournel

The *Lancet Oncology* a annoncé, le 26 octobre dernier, que la viande rouge, ainsi que les viandes modifiées (saucisses, charcuterie), sont probablement cancérigènes. À l'écoute de cette information relayée dans les médias, j'ai constaté que le débat était évidemment et surtout axé sur les résultats obtenus dans cette étude. Ce qui me semble intéressant, pour ne pas subir une sentence (viande rouge = risque de cancer), c'est de comprendre dans quelle réalité s'inscrivent ces résultats. Donc de s'interroger sur le « pourquoi ».

Car la sentence apporte des conséquences qui peuvent générer du stress ou de la culpabilité : « Est-ce que j'ose encore me faire une grillade de merguez ? », « Je mange de la viande rouge, pourtant je sais que je ne devrais pas car ce n'est pas très bon pour la santé »...

Bref, tout un florilège d'autoflagellations bien plus néfaste qu'un bon steak-frites arrosé de café de Paris !

Voici quelques questionnements que soulèvent ces résultats :

- L'être humain est un animal omnivore. Avant sa sédentarisation ayant permis le développement de cultures agricoles (soit durant près de 3 millions d'années), il se nourrissait principalement de viande et de baies. Pourquoi la viande rouge, base naturelle de son alimentation, serait-elle alors cancérigène ?
- Pourquoi est-ce spécifiquement le côlon et le rectum qui sont touchés par cette consommation ?
- Qui développe des cancers dans la population ayant pris part à l'étude ? Des hommes ? Des femmes ? Quels groupes sociaux ? Culturels ?...

Pour répondre à ces différentes questions, analysons tout d'abord le conflit à la base des affections du rectum et du côlon.

Le côlon

Partie de l'intestin dont la muqueuse, riche en bactéries, permet la fermentation et la putréfaction des aliments afin d'en extraire les vitamines. Cette muqueuse réabsorbe également l'air et l'eau contenus dans l'intestin. Puisque c'est dans le côlon que la nourriture fermente et se putréfie avant d'être évacuée, cet organe est associé à ce que l'on nomme, en décodage biologique, les conflits de crasse. C'est-à-dire au ressenti de devoir absolument éliminer quelque chose vécu comme dégueulasse.

Le rectum

Dernier segment du tube digestif reliant le côlon à l'anus. C'est dans le rectum que se logent les selles en attente d'évacuation. Le canal anal lié au rectum est composé de glandes procto-anales. Les sécrétions de ces glandes sont utilisées, dans le monde animal, comme moyens d'identifier le congénère. Raison pour laquelle certains animaux se « reniflent les fesses ».

L'Homme ne fonctionne plus ainsi et son identité se définit par différents facteurs sociaux évoluant au cours de sa vie. Toutefois, sa biologie continue à fonctionner comme celle des animaux et lorsque l'humain vit des troubles identitaires, une impression de ne pas trouver sa place, ceux-ci peuvent avoir une influence sur le fonctionnement de son rectum.

La cause ou la conséquence ?

Prenons les deux conflits précités (« sentiment de devoir évacuer quelque chose de dégueulasse » et « ne pas savoir quelle est sa place ») et remettons-les en face de la problématique de base (« la viande rouge serait cancérigène »). Tout en sachant que l'être humain est biologiquement programmé pour se nourrir de viande, pourquoi la viande rouge et les viandes transformées, comme la charcuterie et les saucisses, poseraient plus de problèmes que la viande blanche, par exemple ?

Un courant actuel naît, dans le monde, en réponse à un problème planétaire de malbouffe. Légumes, fruits, céréales non modifiées, viande blanche et poisson sont plébiscités. Tandis que la viande rouge, les huiles, les céréales et les sucres raffinés sont mis dans le rang des aliments-poubelles à éviter au maximum. Donnant la sensation à chacun de « se faire totalement du mal » lorsque l'on mord dans un hamburger ou « juste du mal » en mangeant un peu trop de viande rouge et de pâtes carbonara et pas assez de poissons bio issus de nos lacs, entourés de haricots locaux. Bref, on est en plein dans un beau conflit du côlon et de son « sentiment de devoir évacuer quelque chose de dégueulasse ».

Ensuite, QUI mange surtout ces aliments décriés ? Dans notre imagination et nos stéréotypes, il faut de l'argent et du temps pour se cuisiner des plats « sains ». Il faut également un esprit de curiosité intellectuelle et gustative, et le souhait de se faire du bien. Finalement, toute une hygiène de vie particulière. Tandis que les fast-foods, les bons gros steaks et les barbecues de saucisses seraient réservés à ceux qui préfèrent se goinfrer plutôt que de prendre soin d'eux, à ceux qui cultivent leur animalité ancestrale au détriment de l'évolution.

Alors, dans les esprits, ce sont les couches sociales aisées, intellectuelles, les personnes cultivant leur part féminine de soin de soi qui se nourrissent sagement. Pouvant donner la sensation que les mordus de viande appartiennent à un groupe socio-économique moins élevé et/ou à des gens stressés par une société de consommation et de rentabilité rendant impossible de mettre encore du temps dans la préparation d'une nourriture équilibrée. Et alors on se culpabilise de ne pas avoir une meilleure hygiène de vie, de céder aux pulsions de possession, y compris alimentaires. De ne pas appartenir à cette élite du « bon et du sain ». Nous sommes ici au plein cœur d'un beau conflit du rectum : un conflit d'identité lié à un sentiment de ne pas trouver sa juste place dans la hiérarchie sociale.

En conclusion, et si ce n'était pas la viande rouge et les saucisses qui seraient cancérigènes, mais la perception que nous en avons ? Vous me remettez quelques frites avec mon entrecôte, merci !

Coralie Oberson Goy



Titulaire d'un bachelor d'assistante sociale, **Coralie Oberson Goy** a travaillé dans l'accompagnement de patients atteints de troubles psychiatrique et d'adolescents en décrochage scolaire avant de s'orienter vers l'enseignement. Formée comme praticienne en décodage biologique et comme thérapeute de la mémoire implicite (TMI) chez Julien Frère à Genève, elle exerce actuellement de manière indépendante en proposant des suivis psychothérapeutiques individuels et des formations de base en décodage biologique. www.decodage.ch

Aujourd'hui, près d'un couple sur dix est amené à consulter pour des problèmes de fécondité. La baisse de la fertilité en Europe témoigne d'une baisse de notre niveau de vitalité. Elle trouve sans doute en partie son origine dans la pollution environnementale (perturbateurs endocriniens). Mais la stérilité n'est pas une maladie, c'est un symptôme dont il est important d'en comprendre la ou les causes biologiques (qui peuvent être multiples) : insuffisance hormonale, mauvaise conformation des trompes, endométriose, vaginisme, fibromes... et bien sûr, chaque cas doit être traité de façon individuelle. Néanmoins, ne s'occuper dans la fécondité humaine que de l'aspect physique sans le psychique, c'est comme si l'on traversait une rue en ne regardant que d'un côté. Je vous propose donc toujours à la lumière de l'éthologie, d'élargir votre regard sur une cause possible de la stérilité féminine.

Nous avons déjà abordé la stérilité féminine dans le *Néosanté* n°27 et montré l'importance du sentiment de sécurité dans laquelle la femelle tourterelle doit se sentir pour pouvoir procréer. Le mâle doit prouver qu'il est capable de construire un nid en amenant des brindilles afin que la femelle commence à sécréter des œstrogènes. Le transposé chez l'homme est qu'il devra rassurer sa femme quant à sa capacité de subvenir aux besoins de sa famille, de construire un foyer sécurisant. C'est bien connu, on fait les bébés quand on a trouvé son nid ! L'une des causes de l'infertilité féminine est donc le fait que la femme ne puisse pas compter sur son homme. Aujourd'hui voyons un autre cas de figure.

L'état de soumission associé à la stérilité⁽¹⁾

Lors d'une émission de radio consacrée aux problèmes de fertilité, un médecin expliqua qu'une de ses patientes ne parvenait pas à « tomber enceinte ». Il expliqua que celle-ci était en conflit avec sa mère, une femme très autoritaire et envahissante. Le médecin, avant de lui proposer rapidement (comme on le fait souvent) une PMA (procréation médicalement assistée), lui conseilla de partir en voyage loin des tracas du quotidien. Elle prit alors des vacances en Corse et tomba enceinte ! Deux ans plus tard, elle retourna consulter pour le même problème. Sa relation avec sa mère n'ayant pas évolué, le médecin lui proposa le même voyage qui fut couronné du même succès ! L'air de la Corse aurait-il des effets sur la fécondité ? On serait tenté de croire que le « lâcher prise », le fait de vivre sans le stress quotidien ont été salvateurs. C'est parfois le cas, mais ici la raison du succès peut s'expli-

quer plus précisément grâce à l'éthologie, et plus précisément l'étude de la meute de loups.

La meute est dirigée par le loup alpha, le loup mâle (dominant) le plus fort. Ce loup a choisi la louve alpha (la dominante) pour assurer la descendance de la meute. Dans la nature hostile, seuls les dominants ont droit aux rapports sexuels féconds afin que la descendance soit issue des parents ayant la meilleure génétique. Encore un programme de survie de l'espèce qui dicte les comportements ! Ces loups dominants sont dans un statut hormonal particulier (sécrétions d'hormones sexuelles maximales) leur donnant une grande capacité de reproduction. Pour les autres loups de la meute, c'est tout l'inverse. Leur statut de dominé leur interdit toute forme d'agressivité envers les dominants et ils n'ont pas droit aux rapports sexuels entre eux. Pour cela, la nature fait bien les choses en bloquant l'expression des hormones sexuelles (celles qui donnent l'agressivité et la puissance reproductrice). Ce statut hormonal est, comme nous le verrons, réversible⁽²⁾.

Cette hiérarchie bien installée (les dominés soumis aux dominants) évite des combats interminables qui mettraient en péril toute la survie de la meute. Mais il arrive parfois que certains loups transgressent cette règle et qu'un couple de dominés ait un rapport furtif (la pulsion sexuelle existe encore chez les dominés). Néanmoins, il y a peu de chance pour que ces rapports soient féconds de par le statut hormonal décrit précédemment. Toutefois, si une femelle dominée venait à débuter une gestation, la louve alpha aurait la capacité de lui déclencher une fausse couche. Il s'agit d'un phénomène biologique de régulation des naissances. L'inconscient de la louve alpha ordonne à l'inconscient de la louve dominée d'éliminer l'œuf fécondé (il s'agit d'une circulation d'information inconsciente du cerveau du dominant vers le cerveau du dominé). Seule la louve alpha a droit à la reproduction (sauf cas particuliers, notamment lorsqu'il faut augmenter le nombre des naissances) !

Ce programme biologique existe aussi chez nous, humains, lorsque nous sommes sous l'emprise d'un membre de notre famille. Revenons à l'exemple de notre patiente. Celle-ci est en position de soumission par rapport à sa mère autoritaire. Cette dernière, ne voulant pas perdre son statut de « femelle alpha », impose (inconsciemment) une stérilité à sa fille qui se traduit biologiquement par un blocage hormonal. Le fait de partir loin de cette pression autoritaire la fait sortir momentanément de son statut de « dominée ». Elle retrouve alors sa place de femme et de future mère

en libérant le flot de ses hormones reproductrices (avec un retour de sa libido et sa capacité d'ovulation).

La personne dominante peut être n'importe qui dans le clan : une grand-mère, une sœur, une tante... et certaines femmes n'arriveront pas à être enceintes tant qu'elles ne seront pas capables de sortir de l'emprise de cette première.

Parfois, on observe le cas de femmes qui « acceptent » que leur mari ait une maîtresse, mais elles interdisent (inconsciemment) à cette dernière de tomber enceinte de leur mari. Tant que, pour le mari, la « femelle dominante » (la femme la plus importante) reste la femme officielle, la maîtresse (qui restera « la dominée non élue ») ne réussira pas ou s'interdira de faire un enfant (stérilité, fausse couche ou avortement sont alors souvent de mise).

Dans la nature, sortir de cette soumission, c'est être capable de montrer les crocs, retrouver de l'agressivité et vivre de son propre chef. Pour la femme, c'est exactement la même chose : savoir s'affirmer, exprimer ses ressentis, décider pour soi... sans se laisser écraser. C'est retrouver sa position de femme adulte et souveraine ou de femme « choisie » et reconnue par le conjoint.

Malheureusement, la pression morale nous empêche parfois de régler nos problèmes relationnels sagement et de regagner notre place au sein du clan sans avoir besoin d'écraser qui que ce soit. Cependant, ce qui se règle sagement dans la nature de façon amoralisée (par le combat), nous semble interdit : « *On ne dit pas ses quatre vérités à une vieille dame* », « *Ne dis rien, tu vas créer des histoires...* », « *Sois gentille, c'est ta sœur quand même...* ». Peut-être que pour certaines femmes, sortir de la stérilité, c'est cesser d'être trop gentilles !

Bien sûr, la soumission (à l'origine du blocage hormonal) est en relation avec une dévalorisation sur laquelle certaines femmes devront travailler. Mais parfois, une bonne explication teintée d'un peu d'agressivité leur permettra de regagner leur juste place au sein du clan (ou de n'importe quelle hiérarchie). Peut-être faut-il ne pas être trop sainte pour « tomber enceinte » ?

Jean-Brice Thivent

⁽¹⁾ Nous aborderons cette problématique pour la stérilité féminine, mais le processus est sensiblement identique chez l'homme

⁽²⁾ Ce phénomène de blocage hormonal (appelé pat hormonal par le Dr R.G. Hamer) est celui que l'on observe durant la dépression (il existe de nombreux niveaux d'état dépressif). Chaque fois que nous sommes en position de soumission, nous sommes un peu dépressifs (voir *Néosanté* n°38).

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

Problèmes de genoux et de mollets

Nous appellerons l'héroïne de cette petite histoire Virgine et nous préciserons qu'elle est droitière. Virgine a pris un mois de vacances avec, pour seul objectif, celui de réaliser une randonnée à pied de plusieurs centaines de kilomètres. Elle envisage de marcher pendant toute la durée de son séjour. Son projet sera contrarié par deux éléments : elle doit retarder son départ d'une dizaine de jours pour raisons privées et, arrivée sur place, son patron lui demande de raccourcir ses vacances parce qu'il manque de personnel. Elle hésite à refuser de rentrer car elle s'est déjà désistée auprès de son supérieur hiérarchique deux autres fois dans un passé récent.

En conséquence, elle parcourra plus de 120km à pied en une semaine. Dès son retour, en descendant de la voiture, elle constate que sa jambe droite est enflée et que le pli du genou est douloureux, en particulier à la flexion qui est bien limitée. Depuis, elle ne peut marcher qu'avec des chaussures à talon, ce qui est plutôt inhabituel pour elle. Elle a consulté un médecin, lequel après avoir écarté la possibilité d'une phlébite, lui a prescrit des anti-inflammatoires qui n'ont pas supprimé la douleur. Deux semaines après, le genou et la jambe sont toujours sensibles.

À l'examen ostéopathique, on trouve une réponse sur le muscle poplité droit et les voies pancréatiques ainsi que sur les muscles jumeaux du mollet droit et la glande cortico-surrénale gauche. Les voies pancréatiques sont en lien avec le muscle poplité, lequel stabilise le genou dans le creux qui porte le même nom. (*Applied kinesiology*, David S. Walther). Elles répondent au décodage suivant : « *je râle de devoir faire quelque chose contre mon gré* ». Le genou répond à un sentiment d'obligation. Le côté droit réagit lorsqu'on vit des conflits liés au travail et/ou lorsqu'ils sont liés à un « souci » avec une personne masculine.

La glande cortico-surrénale est en lien avec les muscles jumeaux du mollet (*cf. supra*).

Elle répond au décodage suivant : « *Je pense ne pas faire le bon choix mais je ne sais pas quel est le bon.* »

Le côté gauche répond au sentiment qu'il existe du danger. (En fait la peur, pour elle, réside dans un troisième refus éventuel vis-à-vis de son patron et le risque de perdre son emploi).

« *Si je refuse de reprendre le travail, ce n'est pas un bon choix puisqu'il présente du danger.* »

« *Si j'accepte, ce n'est pas un bon choix parce que je gâche mes vacances.* »

Quel est le bon choix ? Virgine, ou plutôt son cerveau automatique, ne le sait pas !

Le décodage global est donc le suivant : « *Je râle d'être obligée d'écourter mes vacances et de devoir accepter contre mon gré l'injonction de mon patron mais lui dire, une troisième fois « non », risquerait de mettre mon emploi en péril.* »

La douleur a disparu instantanément au niveau des jumeaux dès que la patiente a associé en conscience le décodage et les événements survenus. Cependant, la flexion du genou restait douloureuse dans le quart proximal du mollet droit. La suite de l'examen mit en évidence une tension sur le muscle soléaire droit, juste sur la zone restée douloureuse.

Or, ça ne s'invente pas, Virgine travaille dans les avions. Son dilemme est bien un choix entre « *oui pour la marche au sol* » et « *non pour l'avion* » ou « *non pour la marche au sol* » et « *oui pour l'avion* ». Son conflit se situe bien entre sol et air. Je lui dis en riant et elle part aussi d'un grand éclat de rire parce qu'à la seconde, la douleur avait disparu. Et quel est le mot laid (mollet) ? « *Non* », peut-être.

Roberto Fradera (ostéopathe)

Allergie au soleil

J'ai reçu récemment deux personnes, deux femmes, qui souffraient d'une allergie au soleil depuis des décennies. Les histoires de ces patientes étaient similaires et ont pu être traitées avec succès lors de séances d'EFT.

Pour la première, nous avons fait le lien avec les blessures occasionnées par le froid intense sur les pieds de son père pendant la guerre. Blessures qu'il fallait nettoyer tous les jours, qui étaient terriblement douloureuses et qui n'ont jamais guéri. Petite, ma patiente entendait son père souffrir lors des soins et en était restée très impressionnée.

La deuxième patiente n'a pas connu son père et a fait le lien avec la mort de son grand-père, suite à un supplice où il avait été emprisonné dans une cage et plongé dans des eaux glaciales en Sibérie, à nouveau pendant la guerre. Ce grand-père était pour elle un héros ; il était mort jeune tout auréolé de sa gloire d'officier et elle lui vouait beaucoup d'admiration.

On pourrait penser que toutes deux, par loyauté envers leur père/grand-père, ont développé une allergie au soleil. Elles se seraient inconsciemment privées de ce bonheur, de ce plaisir. Elles ne pouvaient pas s'autoriser à jouir du soleil alors que quelqu'un qui leur était si cher en avait été privé. Mais cette interprétation n'est pas conforme aux lois du décodage biologique. Analysons donc la situation selon ses lois : chacune de mes patientes a associé le soleil – symboliquement le père et en cas d'absence de ce dernier, le grand-père – à un traumatisme grave, dans un cas les blessures. C'est ainsi que l'allergie s'est mise en place et que le soleil est devenu un allergène.

Elisabeth Murillo (naturopathe)

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Une lectrice française cherche le décodage de la **sarcoïdose**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

JEAN-PHILIPPE BREBION à Namur



- **Judith Van den Bogaert Blondiau** anime le 16 décembre à Bruxelles un atelier sur « *La généalogie du bonheur* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau**, animent le 17 décembre à Bruxelles un atelier sur « *Pyramide de facilitation des guérisons : apprendre à décrypter maladies, malaises et accidents* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 15 au 17 janvier à Namur un séminaire sur « *Peurs, allergies et phrases assassines* »
Info : +32 (0)476 47 77 90 – www.asbl-dynamic-ressources.be
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 22 au 24 janvier à Bruxelles un séminaire sur « *Médecine du sens : les 5 cercles de la maladie* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be

FRANCE

JEAN-BRICE THIVENT à Strasbourg



- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol** anime le 10 décembre à Paris une conférence sur « *Pourquoi et comment se former à la logique émotionnelle* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Jean Philippe Brébion** anime du 11 au 13 décembre à Colmar un séminaire sur « *Le concept et les lois de la bioanalogie* »
Info : +33 (0)6-50 91 70 59 – www.bioanalogie.com
- **Mireille Flour** anime du 11 au 13 décembre à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (3ème module.)»
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Jean Guillaume Salles** anime du 8 au 10 janvier à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (4ème module.)»
Info : +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 9 et 10 janvier à proximité de Strasbourg un séminaire sur « *Approche naturopathique et décodage biologique des maladies du système hormonal et de la dépression* »
Info : +33 (0)3-87 07 69 36 – www.alsace-naturo.com
- **Béatrice Bourau Glisia** anime du 12 au 14 février à Aix-en-Provence une formation sur « *Les bases du décodage biologique pratique* » (5ème module.)»
Info : +33 (0) 6- 06 13 12 00 79 – www.biodecodage.com
- **Jean-Brice Thivent** anime les 27 et 28 février à proximité de Strasbourg un séminaire sur « *Approche naturopathique et décodage biologique des maladies de la peau et des allergies* »
Info : +33 (0)3-87 07 69 36 – www.alsace-naturo.com

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Bienne



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 9 et 10 janvier à Bienne un atelier sur « *Chemin de guérison, chemin de vie* »
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 12 janvier à Yverdon, le 14 janvier à Bienne, le 18 janvier à Carouge, & le 19 janvier à Moutier une conférence sur « *Le Projet et le Sens* »
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrepilae.com

QUÉBEC

OLIVIER COMOY à Montréal



- **Olivier Comoy** anime le 30 janvier à Montréal un atelier sur « *Les troubles dépressifs* » -
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca

FANATISME, DÉPRESSION ET INTÉGRITÉ

Différents événements nous mettant en contact avec le fanatisme religieux ont récemment profondément touché le monde entier.

Nous savons désormais qu'avec la Bioanalogie, nous ne parlons pas de l'émotionnel et qu'il n'est pas question de prendre parti en quoi que ce soit.

En effet, ce qui nous intéresse est de révéler la *Loi du Principe* incluse dans ces événements, afin d'intégrer en conscience ce qui nous est proposé à travers eux. Pour cela, sortons du regard limitant de la dualité, pour admettre qu'il existe une autre façon de voir le monde ; et cessons de *juger* ce qui se passe, en sortant de l'illusion qu'un événement est plus important qu'un autre.

Historiquement, toutes les religions¹ ont généré du fanatisme, avec les dérives et la violence qui s'y attachent. Toutes ont été confrontées, à un moment de leur histoire, au phénomène des « *Fous de dieu* ». Citons en exemple cette réplique que l'on attribue à Simon de Montfort, se souciant peu de distinguer les catholiques des cathares, lors du siège de Béziers : « Tuez-les tous, Dieu reconnaîtra les siens. »

La lecture de la vie à travers la Loi du Principe peut être très dérangeante lorsque l'on traite des événements aussi difficiles que les exactions, massacres, attentats et autres persécutions qui emplissent l'actualité de notre quotidien comme l'histoire de l'humanité. Et, je le répète, il n'est pas question ici de défendre telle ou telle cause, ni bien sûr de la justifier. Il s'agit de se situer dans un autre paradigme, sur un autre plan, au-delà de toute causalité, de toute dualité, au-delà de la pensée, c'est-à-dire sur le plan de la Conscience.

Tout d'abord qu'est-ce qu'un « fanatique », inquisiteur, croisé ou autre djihadiste ?

Le fanatique nie tout autre monde que le sien, il n'a qu'une seule référence, et son clivage traduit une absence complète de rationalité.

Il est sa croyance et sa croyance est lui.

Qu'il s'agisse de la Torah, des Évangiles ou du Coran, pour un fanatique, ce que contiennent ces livres est considéré comme une loi dictatoriale. Sa religion devient alors un **ordre absolu**. Il soumet ainsi sa vie – relative – à un absolu divin, en refusant toute différence et toute altérité.

Ainsi, quelles qu'elles soient, ses actions sont légitimes et n'ont aucune limite pour faire triompher sa doctrine. Dans la certitude d'être juste, il se coupe de tout ressenti de lui-même – puisque pour lui, le mal est à l'extérieur – et passe à l'acte avec une détermination exempte de toute émotion. En considérant les différents éléments que nous venons d'écrire sur les « fous de dieu », nous allons extraire le Principe qui leur est lié et qui est au service de la Conscience.

Absolu divin

Le premier point est la soumission, avec pour seule et unique référence *l'absolu divin*. Comme on l'a dit, le fanatisme est plus fréquent dans les religions monothéistes. Cela se relie donc au *Principe de l'Unique*, autrement dit au *respect de notre valeur la plus haute, sans aucune autre référence*.

Pour expliquer cela, je vais citer des exemples de la vie animale : dans une meute de loups, lorsque qu'un mâle se soumet au mâle dominant, il

abaisse son taux d'hormones pour ne pas être tenté de couvrir les femelles interdites. Mais le fait-il pour « sauver sa peau » ? Eh bien, non ! En fait, il agit ainsi parce qu'il *respecte sa valeur la plus haute : la survie de l'espèce*. Dans un autre registre, la fourmi est, elle aussi, prête à sacrifier sa vie pour sauver la fourmière qui est sa valeur absolue. En effet, pour l'animal, la vie est en dehors de lui : il faut avant tout assurer la *survie de l'espèce*.

Sans rationalité, ni argumentation

Un autre point est *l'absence complète de rationalité*.

Dans le Principe, ce respect de la valeur absolue n'a aucune justification : il ne passe pas par la raison et il ne s'argumente pas, parce que chacun de nous est unique, et donc, par définition, incomparable, sans aucune référence extérieure.

Sans émotion

L'élément suivant est *l'absence d'émotion* au moment du passage à l'acte.

Nous le savons, l'émotion est une *interprétation* en positif ou négatif, en lien avec la survie, des événements extérieurs de notre vie et qui laisse ceux-ci à l'extérieur de nous.

Or, pour accéder à la Conscience, nous avons à rencontrer ces événements de façon neutre.

L'attitude du fanatique exprime donc le *Principe de la neutralité de tout l'événement*.

En tant qu'humains, lorsque nous sommes en dépression, comme le loup soumis, nous baissions notre taux d'hormones car nous nous croyons sous l'autorité de quelque chose que nous ne contrôlons pas. Aucun argument ne peut nous faire sortir de cette idée : nous sommes dans une autre réalité, comme s'il n'y avait que cet univers dans lequel nous nous enfermons. Or, qu'il soit « fou de dieu » ou dépressif, l'homme exprime dans sa biologie exactement le même Principe : celui de la **Réalisation de soi**. Ce qui signifie **prendre la responsabilité de réaliser l'Être Unique, Original et Singulier** qu'il est.

En résumé, tout ceci est une invitation à vivre en conscience de nous « soumettre » à la valeur la plus haute de notre intégrité, en prenant la responsabilité de la respecter.

Notre Réalisation ne se justifie pas, elle ne s'argumente pas, elle ne passe pas par la raison mais par un respect total de notre valeur absolue.

Pour conclure, j'ignore quelle est l'attitude juste face à la montée en puissance du fanatisme, mais ce dont j'ai la conviction, *c'est que nous nous devons d'intégrer ce Principe*.

Pour cela, nous avons à sortir de « notre dépression » en cessant de faire du monde extérieur le responsable de notre bonheur ou de notre malheur.

Il s'agit pour chacun de nous de prendre la responsabilité de sa vie, sans aucune justification, dans un acte de foi absolue envers l'Être unique qu'il incarne. ■

⁽¹⁾ Cependant, il semblerait que le monothéisme soit plus sujet au fanatisme que les religions polythéistes.



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

contact@bioanalogie.com – www.bioanalogie.com

PRENDRE SOIN DE SA VIE

La chronique de Jean-Jacques Crèveœur

RETROUVER L'ESPRIT DU SOLSTICE D'HIVER



En ce temps d'approche des fêtes que l'on nomme les fêtes de Noël ou les fêtes de fin d'année, je tenais à vous partager comment, personnellement, je me mets en résonance avec l'esprit de ce temps particulier du cycle des saisons. Car, vous le savez certainement, la date de

naissance de Jésus-Christ a été fixée par convention au 25 décembre, et non en fonction d'une réalité historique précise (j'y reviendrai dans la deuxième partie de cet article). Mais avant d'être une fête religieuse, il s'est agi pendant très longtemps d'une fête païenne...

Car depuis la nuit des temps, les peuples de la Terre ont observé sans relâche les cycles astronomiques qui rythmaient leur vie. Depuis le cycle circadien de la succession des jours et des nuits (durée : ± 24 heures) jusqu'au cycle de précession des équinoxes (durée : ± 25.800 ans), en passant par le cycle des saisons et le cycle des morts et renaissances, l'humain a toujours cherché un sens à ces phénomènes pour pouvoir inscrire sa vie dans le concert du grand tout ! Parmi les cycles naturels célébrés par les hommes, les solstices d'été et d'hiver occupent une place importante.

Lors du solstice d'été, le 21 juin, on célèbre le jour le plus long de l'année, en allumant dans tout l'hémisphère nord des grands feux. Ce sont les fameux « grands feux de la Saint-Jean ». Ces feux exaltaient la puissance de vie générée par l'astre solaire, au moment où il était le plus haut dans le ciel... À l'opposé de cette célébration, le 21 décembre marque le moment du jour le plus court de l'année et de la nuit la plus longue, moment appelé solstice d'hiver. Pendant des milliers d'années, des fêtes païennes ont célébré ce moment précis où les jours recommençaient à allonger, annonçant ainsi le retour de la lumière, de la vie, du réveil de la nature, du réchauffement de la Terre et de l'ascension du soleil dans le ciel.

Le solstice d'hiver, vu de ce point de vue, peut donc être considéré comme la véritable nouvelle année de l'hémisphère nord puisque c'est le début d'un nouveau cycle annuel. Et qui dit nouveau cycle sous-entend fin du cycle précédent ! En ce qui me concerne, avant de fêter le retour de la lumière, il me tient à cœur, chaque année, de prendre quelques jours de retraite, loin des turbulences et de la course effrénée aux cadeaux. Et pendant cette retraite, je prends le temps de faire le bilan de l'année que je viens de vivre.

Comment faire le bilan ?

Pratiquement, pour faire mon bilan, je n'ai pas besoin de grand-chose. Tout d'abord, je me choisis un espace et un temps silencieux : ça peut être un monastère religieux, ça peut être un chalet perdu dans la montagne ou dans la forêt, ça peut être une plage ensoleillée des Caraïbes, ça peut être (souvent) simplement un espace de ma maison où je sais que je n'interagirai avec personne... Ensuite, je me procure un magnifique carnet de notes, dont les pages sont reliées et dont la couverture me plaît

beaucoup. Chaque année, je me choisis un nouveau carnet d'une centaine de pages. Enfin, je fais mon bilan, en commençant par noter tous les événements significatifs de mon année, de manière chronologique. Puis, je me pose, à propos de ces événements, les questions suivantes (entre autres) :

Pendant des milliers d'années, des fêtes païennes ont célébré ce moment précis où les jours recommençaient à allonger, annonçant ainsi le retour de la lumière, de la vie, du réveil de la nature.

- Comment ai-je aimé mes proches (ma femme, mes filles, mes amis, mes col-laborateurs) ?
- Au service de qui et de quoi ai-je mobilisé mes talents et mes énergies ?
- Comment ai-je utilisé ce temps précieux qui me rapproche toujours plus de ma mort ?
- L'ai-je gaspillé à des futilités, à des rencontres sans intérêt ou au contraire, ai-je veillé à vivre des moments nourrissants, enrichissants ?
- Comment ai-je réalisé l'équilibre entre ma vie intérieure, ma vie relationnelle et ma vie professionnelle ?
- Quels objectifs fixés l'an dernier ai-je atteints et pourquoi ?
- Quels objectifs n'ai-je pas atteints et pourquoi ?
- De quoi suis-je satisfait et/ou fier ? De quoi suis-je mécontent et/ou frustré ?
- Quelle direction vais-je prendre l'année prochaine ?
- Quels objectifs est-ce que je me fixe pour ma vie intérieure, ma vie relationnelle et ma vie professionnelle ?

Pour répondre à ces questions, je consacre en moyenne quatre à sept jours, à raison de plusieurs heures par jour. Il m'est déjà arrivé, lors d'années exceptionnelles, d'y consacrer jusqu'à dix jours ! Pendant que d'autres font la fête, s'échangent des cadeaux, boivent trop et mangent trop, je vous avoue que je me sens davantage conditionné par la longueur des nuits qui m'invoquent au calme, au silence, à la solitude et à l'introspection, au sens étymologique du terme : *regarder vers l'intérieur...*

Non seulement, j'ai beaucoup de plaisir à faire cet exercice chaque année depuis plus de 25 ans maintenant, mais en plus je considère que c'est le moment le plus important de mon année. Car régulièrement, je repense à cette étude faite à Harvard, sur une durée de 40 ans. En suivant pendant 40 ans le parcours de vie de centaines de personnes sorties de cette prestigieuse institution, les chercheurs sont arrivés à des conclusions dont le contenu sonne comme une sentence implacable :

- Ceux qui n'ont jamais pris le temps de faire des bilans et de se fixer consciemment des objectifs ont connu une vie sans véritable réalisation, ni sur le plan personnel, ni sur le plan professionnel ;
- Ceux qui ont pris la peine de s'arrêter pour évaluer leur vie et pour mettre leurs objectifs par écrit les ont atteints avec un taux de réussite bien supérieur à ceux qui ne s'étaient fixé des objectifs que mentalement.

Vous aurez compris dans quelle catégorie je me place, non ?

L'hiver nous invite à rester chez nous, à nous réfugier dans notre maison, bien au chaud, loin des intempéries et des vents froids. C'est le temps idéal pour faire ce travail d'introspection, pour que l'an prochain, votre vie ressemble davantage à ce dont vous rêvez que cette année. C'est ce que je vous invite et encourage à faire dès cette année. Mais faites bien attention : une fois que vous aurez adopté cette nouvelle pratique pendant ce temps de l'année, il vous sera très difficile d'embarquer encore dans cette folie commerciale et dépensière... C'est ce que je vous souhaite du fond du cœur !

Comment cette fête païenne est-elle devenue religieuse ?

En fait, quand on prend un recul beaucoup plus large, on se rend compte que le catholicisme n'est pas le seul système religieux à avoir « récupéré » ce moment de l'année pour célébrer la naissance de leur sauveur ! Plusieurs religions ont choisi ce nouvel an astronomique pour y placer « symboliquement » la naissance du Fils de Dieu. Par exemple, la nuit de Yalda est célébrée depuis au moins dix mille ans par les Iraniens de toutes les confessions. D'antan, cette fête iranienne païenne honorait la naissance de Mithra, le dieu du Soleil, dont la renaissance ramenait la clarté diurne. Elle marquait à la fois la plus longue nuit de l'année et le début de l'hiver. De nos jours, durant cette nuit, les familles iraniennes célèbrent Yalda en se réunissant autour de la table traditionnelle garnie de pâtisseries et de fruits dont le centre est rouge, notamment des grenades et de la pastèque, car le rouge représente le feu, symbole du soleil.

D'autres civilisations ont fixé la date de naissance de leur dieu à la même date : Horus, le dieu faucon de l'Égypte ancienne est censé être né le jour du solstice d'hiver, en 3000 avant notre ère. Attis, la divinité d'origine phrygienne, est né dans la même période, mais en 1200 avant notre ère. Même chose pour Dionysos, le dieu de la vigne en Grèce et Krishna, cette divinité importante de l'hindouisme, tous deux nés pendant le solstice d'hiver, il y a 2500

ans ! Comme vous pouvez le constater, Jésus-Christ n'est pas le seul dont on célèbre l'anniversaire de la naissance dans cette période clé ! Probablement que le choix de cette date traduisait de la part des églises en place une volonté de supplanter les fêtes païennes qui se déroulaient partout dans l'hémisphère nord depuis des milliers d'années.

Reste à savoir pourquoi Noël ne se fête pas alors le 21 ou le 22 décembre, comme les autres fêtes annuelles ? La réponse se trouve chez Jules César qui avait décrété que le 25 décembre du calendrier qui portait son nom était le minimum des ombres d'une tige verticale à midi, donc le solstice d'hiver. Du coup, en considérant la longueur des jours et des mois, le 25 mars devenait le jour de l'équinoxe du printemps. Cette date du 25 mars a été utilisée pour le calcul de la date de Pâques pour les chrétiens. Lors du concile de Nicée à Constantinople, l'église chrétienne a décidé (suite au glissement du calendrier par rapport aux jours réels) que le 22 mars devenait l'équinoxe de printemps. Le solstice d'hiver a donc ainsi avancé de 3 jours, mais la date du 25 associée symboliquement à la naissance de Jésus fut conservée par tradition !

À vous de jouer à présent...

Ce que je trouve génial dans cette pratique de la retraite annuelle pendant le temps du solstice, c'est qu'elle résout plusieurs questions en une fois. Tout d'abord, vous trouvez enfin le temps pour arrêter la course folle de votre vie au moins une fois par an ! Et ça peut faire toute une différence dans votre existence... Ensuite, ça apaise tous ceux et toutes celles qui fêtent Noël seuls et qui s'en culpabilisent ou qui en dépriment ! Dans cette perspective que je vous ai présentée, j'espère que les solitaires ne se sentiront plus jamais mal pendant cette période de l'année plus propice au repli qu'à la fête ! Enfin, ça vous donnera une excellente raison de refuser toutes les invitations qui ne faisaient plus de sens dans votre vie depuis si longtemps. Dans tous les cas, cette période pourrait vraiment signer, pour vous, le point de départ d'une renaissance individuelle, tant sur le plan personnel que professionnel !

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 mains de manière consciente, autonome et responsable. <http://jeanjacquescrevecoeur.com>

CAHIER RESSOURCES

AVANTAGE NATURE



LA GRENADE, fruits des dieux

La grenade contient de puissants antioxydants polyphénoliques qui semblent inhiber le développement de l'athérosclérose, réduire le risque de maladie cardio-vasculaire et influencer sur l'hypertension. L'extrait de grenade a également montré des propriétés susceptibles d'aider à freiner la croissance de certains cancers.

Dans la Grèce antique, la grenade était synonyme de vie et de régénération. En Égypte, elle était considérée comme le fruit des dieux et regardée comme un symbole de fertilité à cause de sa forme ronde et de l'abondance de ses graines. On retrouve des branches de grenadier dans le motif décoratif des piliers du temple de Salomon. Des colons espagnols ont introduit le grenadier en Californie en 1769. L'utilisation médicale de la grenade remonte à plus de 3 000 ans mais ce n'est que très récemment que l'on a redécouvert son efficacité à prévenir toute une série de pathologies potentiellement mortelles.

Un puissant antioxydant

L'activité antioxydante d'extrait de peau de grenade a été mise en évidence dans différents modèles. Un extrait de grenade a ainsi été donné à des rats exposés à du tétrachlorure de carbone, un produit chimique toxique. Le prétraitement avec l'extrait de grenade a protégé les niveaux des enzymes antioxydantes catalase, peroxydase et superoxyde dismutase. Il a également aidé à protéger le foie des animaux des effets toxiques du tétrachlorure de carbone.

La grenade contient une grande variété de flavonoïdes, représentant 0,2 à 1 % du fruit. C'est une source importante d'anthocyanines, de glucosides de delphinidine, de cyanidine et de pélagonidine. Elle est particulièrement riche en ellagitannins et en gallotannins, essentiellement concentrés dans sa peau. Des tannins hydrolysables, principalement les punicalagines et l'acide ellagique, sont responsables de plus de 85 % de l'activité antioxydante de la grenade. Ce groupe d'antioxydants polyphénoliques est connu sous le nom de punicosides.

Bénéfique pour la santé cardiovasculaire

Une récente étude réalisée par le laboratoire de recherches sur les lipides de Haïfa en Israël a exploré les effets d'une supplémentation avec des antioxydants polyphénoliques chez des animaux. Les chercheurs ont observé que le jus de grenade était associé à l'inhibition de l'oxydation des LDL et à un ralentissement du développement de l'athérosclérose. Ils ont ensuite évalué l'effet de la consommation de jus de grenade chez des patients athérotiques avec une sténose de l'artère carotide. Dix patients ont été supplémentés pendant trois ans avec du jus de grenade. Dès la fin de la première année, les résultats ont montré que l'épais-

seur de l'intima-média de la carotide, un indicateur de la progression de l'athérosclérose, avait été réduite de 30 % par la supplémentation contre une augmentation de 9 % dans le groupe témoin. De surcroît, le jus de grenade avait réduit de façon significative les niveaux de LDL sérique en même temps qu'augmenté de 130 % le statut sérique antioxydant. La pression sanguine systolique a été réduite de 21 % au bout d'un an de consommation de jus de grenade.

Une autre étude a examiné l'effet de la consommation quotidienne de 50 ml de jus de grenade chez des patients souffrant d'hypertension. Au bout de deux semaines, la pression systolique avait baissé de 5 % et l'activité sérique de l'enzyme de conversion angiotensine (ACE) était réduite de 36 %. Une réduction de l'activité sérique de l'ACE semble atténuer l'athérosclérose, indépendamment des effets de l'hypertension.

Une étude iranienne a examiné les effets de jus de grenade concentré sur le profil lipidique de patients souffrant d'un diabète de type II avec des niveaux élevés de lipides sanguins. Les patients ont été supplémentés avec du jus de grenade pendant huit semaines. Les niveaux de cholestérol total, de LDL, le rapport LDL/HDL et cholestérol total/HDL ont été réduits de façon significative. Les auteurs de l'étude en ont conclu que la consommation de jus de grenade concentré pouvait modifier les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire chez des patients avec un cholestérol élevé.

Des applications possibles pour le cancer du sein

Le cancer du sein est l'un des cancers les plus courants qui menace la femme ménopausée. L'œstrogène le plus puissant de l'organisme, le 17-β-œstradiol, joue un rôle important dans la genèse et le développement de cancers dont la plupart sont hormono-dépendants à leurs premiers stades. Des composés polyphénoliques dérivés de la grenade inhibent la 17-β-hydroxystéroïde déshydrogénase de type I, l'enzyme qui convertit le faible œstrogène, œstrone, en son métabolite plus puissant, le 17-β-œstradiol.

Une forte expression de cette enzyme peut être un indicateur de mauvais pronostic chez des femmes ayant des tumeurs du sein avec des récepteurs œstrogènes positifs.

Partant de ces résultats, les chercheurs espèrent conduire un essai clinique pour évaluer les applica-



tions préventives et thérapeutiques de la grenade dans le cancer du sein.

Une influence sur le cancer de la prostate

Dans une étude récente, des chercheurs ont montré qu'un extrait de grenade inhibait la croissance cellulaire et induisait l'apoptose dans une lignée cellulaire de cancer de la prostate humaine hautement agressive. La même équipe a poursuivi ses recherches et a testé l'effet de l'administration par voie orale d'un extrait de grenade sur des souris auxquelles des cellules de cancer de la prostate avaient été implantées. Ils ont observé, chez les souris traitées avec l'extrait de grenade, une inhibition significative de la croissance de la tumeur. De plus, la sécrétion de la PSA (l'antigène spécifique de la prostate) était réduite dans le sérum des animaux. ■

D.T. (Source : Nutranews)

Références

- (1) CHIDAMBARA MURTHY K.N. et al., « Studies on antioxidant activity of pomegranate (*punica granatum*) peel using in vivo models », *J. Agric. Food Chem.*, 2002 Aug 14, 50(17) : 4791-5.
- (2) AVIRAM M. et al., « Pomegranate juice consumption for 3 years by patients with carotid artery stenosis reduces common carotid intima-media thickness, blood pressure and LDL oxidation », *Clin. Nutr.*, 2004 Jun, 23(3) : 423-33.
- (3) AVIRAM M. et al., « Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure », *Atherosclerosis*, 2001 Sep, 158(1) : 195-8.
- (4) ESMAILLIZADEH A. et al., « Concentrated pomegranate juice improves lipid profiles in diabetic patients with hyperlipidemia », *J. Med. Food*, 2004 Fall, 7(3) : 305-8.
- (5) PASQUALINI J.R. et al., « Recent insight on the control of enzymes involved in estrogen formation and transformation in human breast cancer », *J. Steroid Biochem. Mol. Biol.*, 2005 Feb, 93(2-5) : 221-36.
- (6) Malik A et al. *Prostate cancer prevention through pomegranate fruit. Cell cycle*. 2006 Feb 15; 5(4) (Epub ahead of print)



Des cheveux beaux et sains... sans shampoing ! (II)

Au cours des deux derniers mois, je vous ai détaillé comment, à l'instar d'Ophélie, jeune blogueuse à la chevelure chatoyante, on peut entretenir et embellir ses cheveux sans shampoing. Voici à présent quelques précieux conseils pour faire face à d'éventuels écueils dans votre parcours vers la simplicité capillaire.

Sans shampoing ne veut pas dire sans soin ! Pour les pratiquants du *No Poo* (pas de shampoing) voire du *Water Only* (lavage à l'eau uniquement), renoncer à la mousse, bio ou pas, revient surtout à chouchouter sa chevelure sans artifice et sans polluant. Un processus en cinq étapes dont voici un bref rappel :

- **Espacement des shampoings jusqu'à 7 à 10 jours minimum,**
- **Brossage ou peignage quotidien avec peigne en bois ou corne,**
- **Nettoyage au bicarbonate de soude + rinçage à l'eau vinaigrée,**
- **Cure de sébum,**
- **Water Only.**

Or au cours de ce parcours, votre tignasse peut montrer des signes de faiblesse...

En cas de cheveux secs, desséchés... ou gras

Généralement, les problèmes de cheveux secs ou gras diminuent au cours du processus *No Poo*. Mais l'abandon des après-shampoings au silicone peut révéler un dessèchement de la fibre. Deux options sont possibles :

- **Un masque à l'huile de nigelle.** C'est le conseil de Julien Kaibeck, fondateur du mouvement *Slow Cosmétique* et animateur d'émissions de TV sur la cosmétique naturelle. Répartissez deux cuillères à soupe d'huile de nigelle en massage sur le cuir chevelu avant le nettoyage des cheveux.
- **Un masque à l'huile de coco** (Cf. *Le miracle de l'huile de coco*). Le soir de préférence, faites fondre une à trois cuillères à soupe d'huile de coco vierge au bain marie selon la longueur des cheveux afin de saturer les cheveux d'huile. Appliquez sur le cuir chevelu et massez. Peignez afin de répartir sur les longueurs. Laissez reposer une nuit (un torchon sur l'oreiller. Le lendemain, nettoyez les cheveux.

En cas de pellicules ou de démangeaisons

Les pellicules seraient reliées à un déséquilibre acido-basique du cuir chevelu. Les shampoings y contribuent généralement, de même que l'alimentation conventionnelle ou le tabac. Un régime de type paléo ou Okinawa, tel que détaillé chaque mois par mon confrère Yves Patte, sera également favorable à la santé capillaire et dimi-



nuera les démangeaisons. On peut également favoriser ce rééquilibrage grâce à deux soins :

- **Rinçage à l'eau vinaigrée après lavage à l'eau claire.** Mélangez 2 cuillères à soupe de vinaigre (cidre, vin ou alcool) ou de jus de citron à deux verres d'eau si possible peu minéralisée (filtrée ou eau de type Montcalm, Mont Roucoux ou Volvic).
- **Massage aloe vera - tea tree :** si le rinçage au vinaigre ne suffit pas, un massage capillaire de tout le cuir chevelu avec une noix de gel d'aloë vera additionnée de quelques gouttes d'huile essentielle de tea tree neutralise les germes et champignons qui déséquilibrent le cuir chevelu, tout en diminuant l'inflammation.

Si les démangeaisons persistent, il se peut que le bicarbonate de soude ne vous convienne pas. Dans ce cas, essayez l'une des alternatives au bicarbonate de soude.

Quelques alternatives au bicarbonate de soude

Il existe de nombreuses manières de diminuer l'emprise de l'industrie sur nos cheveux. Voici les résultats de mes propres tests, ainsi que ceux d'autres pratiquants du *No Poo* :

- **L'œuf battu :** c'est la recette de nos grand-mères. Un œuf battu, éventuellement additionné d'une cuillère à soupe de rhum et d'autant de sucre, miel ou sirop d'agave. Appliquer en massage sur le cuir chevelu mouillé. Contrainte : cette recette exige un rinçage abondant et à l'eau fraîche pour ne pas transformer ce shampoing en omelette. Saine, cette option ne dessèche pas les cheveux. En revanche, elle laissait ma chevelure un peu lourde avec une légère odeur d'œuf persistante. On peut pallier à cet inconvénient par un rinçage à l'eau vinaigrée additionnée d'huile essentielle d'Ylang Ylang. Adopté par

certain adeptes du *No Poo*. À tester.

- **Le mélange sucre ou miel plus rhum :** ne détruit pas la barrière lipidique mais laisse les cheveux un peu collants. Une fois sec, cela ne paraît plus, mais les cheveux restent plus lourds et le peigne glisse moins bien qu'avec l'association coco, bicarbonate de soude.
- **Le Rhassoul :** cette terre argileuse originaire du Maghreb est un nettoyant efficace. On la mélange à de l'eau pour former une pâte que l'on applique sur le cuir chevelu. Selon mes tests, elle laisse les cheveux plus secs que le bicarbonate. Convient donc aux cheveux courts. Mais on peut éviter le dessèchement en l'utilisant après un masque à l'huile de coco. D'après certains adeptes du *No Poo*, elle n'élimine pas entièrement l'huile de coco, ce qui peut être considéré comme un inconvénient, ou pas...
- **La poudre de shi ka kai :** à essayer si le bicarbonate ne convient pas. Même mise en œuvre que le Rhassoul. On peut l'additionner à de la poudre d'ortie. Force la teinte des cheveux. Rinçage assez long. Des internautes trouvent qu'elle est desséchante. D'autres qu'elle ne dégraisse pas suffisamment après un masque au coco. D'autres l'ont adoptée.

LE MIRACLE DE L'HUILE DE COCO

On dirait un argument marketing de plus : L'huile de coco vierge est composée à 50 % d'un corps gras rare, l'acide laurique, qui aurait une affinité avec les protéines du cheveu et les relierait entre elles. Cet acide gras à chaîne moyenne de faible poids moléculaire aurait la capacité de pénétrer la fibre capillaire, participant à son intégrité et à sa robustesse au lieu de l'enrober de l'extérieur comme les autres huiles. La preuve ? Les femmes indiennes, qui entretiennent régulièrement leur chevelure avec cette huile, sont les principales pourvoyeuses de cheveux pour perruques au monde. Après avoir testé différentes huiles, je confirme : L'huile de coco offre réellement un plus. Appliquée en masque capillaire avant nettoyage, elle laisse les cheveux d'un soyeux incomparable. Idéal donc pour les cheveux longs. Parfait pour les cheveux de type africain. Indispensable pour réparer les cheveux desséchés. En plus, l'odeur de l'huile de coco vierge est délicieuse.



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



LE CHANT EXISTENTIEL

Le chant nous connecte à la joie, à l'expression de soi, au partage. Aux vibrations même de la Vie. «Au Cœur du Chant», ouvrage jubilatoire, jalonné de pistes de compréhension et d'explorations pratiques, nous convie à libérer notre « Chant Existentiel » - à la fois signature intime et hymne universel. Pour ré-en-chanter notre monde. Intérieur et extérieur.

Il était une voix... Miroir sonore de notre intériorité et interface de notre lien à l'altérité. Dans *Le pli*, le philosophe Gilles Deleuze explique qu'au cœur de chaque son, il y a des plis ; une organisation interne dans laquelle transite une multitude d'informations qui s'impriment dans la mémoire du corps, le stimulent et le transforment. S'ouvrir à sa voix, à son chant vivant, c'est s'ouvrir à soi ; à ce qu'il y a de plus intime et de plus universel en soi. Entre ombres et lumière. C'est s'ouvrir à sa vie et s'ouvrir aux autres. Pour autant que l'on puisse s'accorder...

De la blessure au don

Le cheminement de Fleur-Lise Monastesse est parsemé de chant. D'où ce livre à la fois profond et ludique, *Au Cœur du Chant*⁽¹⁾. Auteur-compositeur-interprète, cette Québécoise anime des stages de chant où elle encourage les personnes à renouer avec cet instinct, libre et inné, de chanter. « Quand nous sommes reliés à notre nature instinctive, nous chantons », clame Clarrissa Pinkola Estés, l'auteur du célèbre ouvrage *Femmes qui courent avec les loups...* Contre toute attente, l'envie de chanter a pris racine dans l'enfance blessée de Fleur-Lise Monastesse. Née au Québec, en Abitibi-Témiscamingue (!), une région située loin de tout, en pleine nature et sortie de centaines de milliers de lacs, elle grandit dans une famille où « *les moments de réelle présence, de joie, de rires, de tendresse, étaient rares* », dit-elle. Elle trouve alors dans le chant sa source de vie et sa bouée de survie. En s'exprimant par le chant, elle se sent connectée et vivante. « *Je crois avoir commencé à chanter avant même de parler. Déjà à trois ou quatre ans, j'improvisais des chants constamment et je racontais mes journées en chantant (à essayer lorsque vous avez eu une journée tendue – testé pour vous, NDLR) ! À cinq ans, j'ai changé d'école en milieu d'année scolaire et lors de ma première journée d'intégration, je suis venue me présenter devant la classe et je les ai tous fait chanter avec moi* », partage-t-elle. Dans ce récit, se trouve déjà la flamme du travail qu'elle diffuse aujourd'hui : « *En faisant chanter les autres avec moi, c'était ma façon de créer et de partager du lien, de la communauté, de l'appartenance, de la joie, de la célébration, de la Vie* ». Son histoire témoigne de la trajectoire qu'elle nous propose dans *Au Cœur du Chant* : outil de résilience, le chant peut nous aider à transformer toute blessure en fruit de vie fécond.

Au début était le son

Je chante, donc je suis... De la Musique des Sphères (dixit Pythagore) au Big Bang sonore, en passant par l'énergie de la vibration des atomes, le son est à l'origine de l'Univers. Il est aussi à l'origine de notre être. Par son premier cri, suivi par les vocalises chantées, le nourrisson manifeste son impulsion à vivre, à s'exprimer, à entrer en lien. Expression primale, antérieure à la parole. « *Nous sommes donc nés avec cette capacité innée de chanter. C'est notre essence. Nous faisons partie intégrante du Chant de la Vie* », partage Fleur-Lise Monastesse. Sa démarche nous invite avant tout à retrouver le sens du son et à renouer avec le chant comme outil d'épanouissement existentiel. « *Au fil de mon expérience d'accompagnement, je me suis rendu compte que beaucoup d'entre nous portaient de grandes blessures liées à la voix chantée, mais j'ai aussi constaté que par un travail de libération de la voix et du chant, nous pouvions accéder à des transformations et à des guérisons profondes, de véritables résiliences : libération de la joie et de l'expression créatrice, capacité augmentée à ressentir et à exprimer nos émotions, renforcement de l'estime de soi et de la confiance, reconquête de notre légitimité à exister.* » Dans ce livre pratique et poétique, Fleur-Lise Monastesse nous propose de mul-

tiples pistes (« *Exprimer qui je suis par le chant* », « *Intégrer le chant dans le quotidien* », « *Devenir un résilient chantant* », « *Se laisser traverser par le chant sacré de la Vie* », etc.) pour déployer l'hymne à la vie, à travers les multiples bienfaits du chant, allant de la reliance à la pleine présence, en passant par un élan vital démultiplié. Et de rappeler au passage que, depuis Apollon, dieu de la musique et de la médecine, chanter et santé riment. « *La racine grecque du mot son, « iano », veut dire je guéris. Les chamanes et guérisseurs de toutes traditions chantent dans leurs rituels de guérison.* » Chanter, une voix de guérison !

Carine Anselme

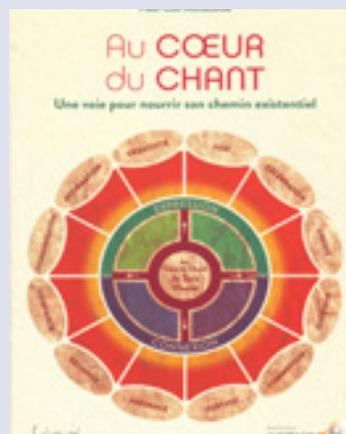
POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Au cœur du chant. Une voie pour nourrir son chemin existentiel.** Fleur-Lise Monastesse (Dangles, 2015). Rendez-vous aussi sur www.aucoeurduchant.com pour en savoir plus sur ses activités.

OUVRIR SON ÉCOUTE

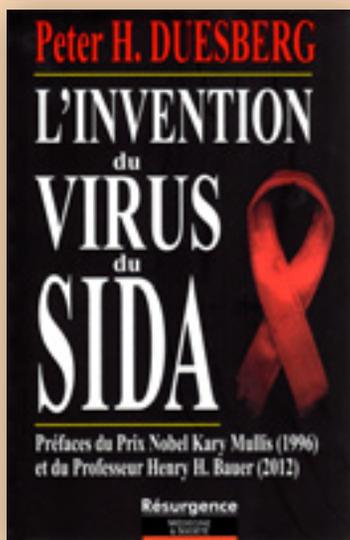
La qualité de l'écoute est liée à la présence, à l'attention. « *Plus j'ouvre mon écoute, entièrement engagée dans cet acte, plus j'entends... et plus j'agrandis ma capacité à chanter* », explique Fleur-Lise Monastesse qui nous propose un exercice accessible pour déployer son écoute à travers le chant et la co-création.

En pratique : à deux, mains dans les mains, yeux fermés, une personne mène le chant en improvisant une note à la fois, lentement, et l'autre personne suit en reproduisant les sons, en venant rejoindre le chant du meneur. Savourez l'accord des voix pendant un moment et inversez. La personne qui mène le chant tient la note suffisamment longtemps pour que le partenaire ait le temps de l'écouter et de la reproduire avant d'en faire une autre. Plus le partenaire qui suit arrive à reproduire facilement les notes, plus le meneur peut les faire varier rapidement. « *Si nous sommes entiers dans l'écoute, nous nous surprenons au bout d'un moment à avoir la sensation de chanter exactement en même temps l'un que l'autre ! De l'extérieur, on dirait deux personnes qui chantent à l'unisson un chant qu'elles connaissent déjà.* »



L'INVENTION DU VIRUS DU SIDA

Par Peter H. Duesberg



Le VIH n'est pas la cause du sida et il n'est pas sexuellement transmissible. Non contagieuse, la maladie ne pourra jamais être traitée par un vaccin. Tels sont les affirmations fracassantes du Dr Peter Duesberg, microbiologiste de premier plan et pionnier de la rétrovirologie. Dans ce livre choc enfin traduit en français, le célèbre « dissident du sida » soutient que le sida n'est pas une épidémie de nature virale mais bien toxique, en corrélation avec la consommation de certaines drogues, de certains médicaments, et avec les conséquences de la malnutrition.

Prix : 30,00 € hors frais de port

**Livre disponible
dans la boutique du site**

www.neosante.eu



Hymne à la vie



« La Genèse n'est point achevée et il nous faut prendre conscience de nous-mêmes et de l'univers ». Débutant par cette citation de Saint-Exupéry, cet ouvrage collectif entend précisément favoriser la prise de conscience que la nature, avec ses mystères et ses merveilles, est ce qui relie les hommes avec Dieu, eux-mêmes étant le trait d'union entre Ciel et Terre. Si les 33 auteurs de ce livre (Jean-Marie Pelt, Hubert Reeves, Pierre Rabhi, Patrice Van Eersel, Rupert Sheldrake...) n'estiment pas tous que les prodiges de la création sont forcément le reflet d'une intelligence créatrice, chacun d'entre eux en salue l'insondable beauté.

La nature, miroir du divin

Collectif

Éditions Albin Michel

Le bouquin du mois



Adieu arthrose



Cadre dirigeante dans une grande entreprise, Laura Azenard reçoit à 40 ans le diagnostic d'arthrose incurable aux genoux. Elle décide de se battre et essaie pendant un an une vingtaine d'approches thérapeutiques, du jeûne au régime Seignalet en passant par l'ostéopathie et la phytothérapie. Résultat : aujourd'hui, elle court, danse, nage et a retrouvé la joie de vivre. Dans son parcours de guérison, sa volonté de ne pas subir la maladie a clairement joué un rôle prépondérant.

J'ai vaincu l'arthrose

Laura Azenard

Éditions Thierry Souccar

Bonheur quantique



Psychothérapeute de métier, l'auteure se passionne pour la convergence actuelle entre la science et la spiritualité. C'est pourquoi son livre est sous-titré « une vision quantique du bonheur ». Elle y partage ses hypothèses, ses expériences et les outils qu'elle emploie au quotidien dans une approche globale de l'être et de sa santé.

Les clés de la joie et de la liberté

Bianca Saury

Éditions Quintessence

Même pas peur !



Dans le climat anxiogène actuel, voilà un livre qui ravira parents et professionnels et de l'éducation : la psychothérapeute québécoise y expose un plan d'action pour aider les enfants à surmonter le stress, la peur, la colère, le chagrin et surtout l'anxiété, un trouble que l'auteure qualifie de « cancer de l'âme ».

Guérir l'anxiété de nos enfants sans médicaments ni thérapie

Louise Reid

Éditions Dangles

Tous dopés ?



Déjà auteur de trois livres dénonçant le pouvoir d'influence de l'industrie pharmaceutique, J.-Claude St-Onge se penche cette fois-ci sur le phénomène en pleine expansion du TDAH. Notant qu'aucune preuve n'existe que l'hyperactivité et les troubles de l'attention soient le résultat d'un déséquilibre chimique du cerveau, il dénonce le pis-aller médicamenteux et en appelle à une approche globale de la détresse psychologique des jeunes.

TDAH ? Pour en finir avec le dopage des enfants

J.-Claude St-Onge

Éditions Écosociété

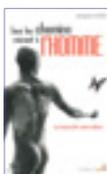
Tous cobayes ?



Lancé par un collectif de jeunes mobilisés autour de la problématique santé/environnement, le mouvement Génération Cobayes questionne ici différents experts (Gilles-Éric Séralini, Michèle Rivasi, François Veillerette, Corine Lepage...) sur des sujets préoccupants : ondes électromagnétiques, OGM, pesticides, vaccins... Une façon interactive de sensibiliser à différentes pollutions qui affectent de plus en plus les jeunes générations.

Et notre santé, alors ?
Mouvement Générations Cobayes
Editions Jouvence

Hommes d'aujourd'hui



À partir de son expérience personnelle et des témoignages recueillis dans les cercles d'hommes qu'il anime, l'auteur nous invite à un tour d'horizon du masculin contemporain : apparence, comportement, place dans la société, sentiments, sexualité, rapport aux femmes, paternité, etc. Sincère et sans tabou, cet ouvrage invite ensuite les hommes à accueillir leur identité pour atteindre la dimension du Masculin Sacré.

Tous les chemins mènent à l'homme
Jacques Lucas
Editions Le Souffle d'Or

Paléocréativité



Comment marier alimentation ancestrale et cuisine moderne ? Sylvie Eberena vous l'explique en 60 recettes à la fois simples, rapides et créatives. Via son blog *PaléOh* ! et son programme internet *Paleo Starter*, l'exploratrice culinaire a déjà aidé des milliers de personnes à se nourrir sainement sans renoncer au plaisir de manger.

Simple comme paléo
Sylvie Eberena
Editions Thierry Souccar

Ego-logie



Faut-il vraiment lutter contre son ego, cette part de soi centrée sur soi et attachée au pouvoir et aux honneurs ? Faisant mine de le réhabiliter avec un brin de provocation, Laurent Château propose surtout de se réconcilier avec l'ego et à s'en faire un allié. Pour lui, cette instance intérieure peut aider à trouver le bonheur, à accomplir sa mission de vie et même à se réaliser spirituellement.

Mon ego, ce héros
Laurent Château
Editions Dangles

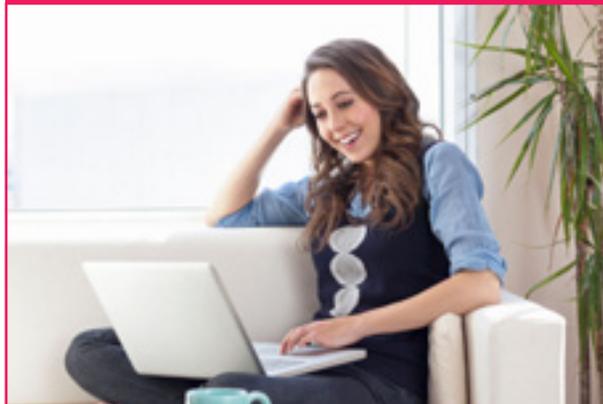
Double je



Dans ce coffret, vous trouverez un jeu de 52 cartes (à tirer seul, à deux ou à plusieurs) et un livre de 136 pages qui propose une interprétation des cartes donc chacune représente un couple mythique, historique ou imaginaire. Ainsi, de façon ludique et instructive, le joueur pourra faire le point sur lui-même et sur la place qu'il occupe dans une relation à deux, particulièrement en couple. Une idée de cadeau à (s')offrir...

Histoires à deux ou double je
Paule Bénichou & Yan Thomas
Editions Eyrolles

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



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

L'alimentation et les enfants (I)

Nos chères têtes blondes peuvent-elles manger paléo ? Bien sûr que oui, puisque des milliards de marmots l'ont fait avant elles. Mais il sera compliqué de les convertir sans les désintoxiquer du sucre ajouté. Dans ce premier article, Yves Patte pointe le rôle particulièrement dévastateur des boissons gazeuses.

Les études montrent que la génération de nos enfants connaît des taux plus élevés d'allergies alimentaires, d'obésité, de problèmes de comportement et de maladies auto-immunes que les générations précédentes. Du coup, beaucoup de parents se posent cette question : est-ce que les enfants peuvent, eux aussi, « manger paléo » ? De prime abord, la réponse est facile : oui ! Plus ou moins 84.000 générations d'enfants ont mangé « paléo ». Seulement 350 générations d'enfants ont mangé des produits issus de l'agriculture. Et pas plus de 7 générations ont mangé des produits sortis d'une usine...

Calories vides

Mais ce n'est généralement pas la réponse que les parents attendent. Et leur question est en réalité plus pratique que théorique. C'est là que les choses se compliquent, parce que faire manger des légumes, des « vrais » morceaux de viande, du poisson et des fruits à un enfant, c'est précisément le problème auquel sont confrontés tous les parents, qu'ils soient sensibilisés à l'alimentation paléo ou pas. Je crois donc qu'il faut simplement se focaliser sur les éléments principaux qui feront de l'alimentation de votre enfant une alimentation saine à son développement. Et pour cela, il faut surtout retirer ce qu'on appelle les « calories vides », c'est-à-dire des aliments riches en calories, mais très pauvres en nutriments. Commencez par éviter les sodas et boissons gazeuses. Cela permettra tout d'abord de supprimer la caféine, qui peut créer de la dépendance pour 20 à 100% des adultes, selon que ce sont de faibles ou de gros consommateurs de boissons caféinées. Aucune étude n'existe sur la dépendance des enfants à la caféine, mais les chercheurs pensent que leur développement non abouti devrait les rendre plus dépendants encore. Supprimer les sodas permettra également de se prémunir du glutamate monosodique, un acide aminé non-essentielle, utilisé comme exhausteur de goût (E621 sur les étiquettes). Cet acide pourrait effectivement endommager le cerveau.

Au niveau des os, c'est surtout l'acide phosphorique qui est problématique : si votre enfant consomme trop de phosphore par rapport au calcium, ce qui peut arriver par la consommation de



sodas, cela pourrait affaiblir ses os. La caféine renforce d'ailleurs le problème en perturbant l'absorption de calcium. Dans le même registre, au niveau des dents, l'acide phosphorique et l'acide citrique en détruisent l'émail. Cela, en plus du sucre – dont nous allons parler tout de suite – ne favorise évidemment pas le fait d'avoir de bonnes dents. Le sucre n'est pas uniquement mauvais pour les dents. La consommation excessive de sucre a des conséquences qui vont bien au-delà de la bouche. La consommation de soda est directement liée à l'augmentation du risque d'obésité chez les enfants de 3 à 5 ans (« *Obesity* », 2009). Une seule canette de soda par jour augmente déjà de 22% les risques de développer un diabète de type II ! Cette étude a été faite en Europe, précisément pour vérifier si le problème n'était pas uniquement américain. Et cette même canette de soda par jour augmentera de 20% les risques de développer des problèmes cardiaques (« *Circulation* », 2012).

Rançon des sodas

Les sodas sont souvent à base de sirop de fructose de maïs, qui pourrait être associé à la bronchite chronique chez l'adulte (« *Nutrition Journal* », 2015). Chez l'enfant de 2 à 9 ans, on voit qu'une consommation de soda est associée à l'asthme. Le fructose serait effectivement à l'origine de glycotoxines (les « *Advanced Glycation End Products* »), dont nous avons déjà parlé et à propos desquels de plus en plus de gens s'inquiètent, pour leurs liens avec le diabète, les processus de vieillissement, les maladies dégénératives et l'insuffisance rénale. Mais les problèmes ne sont pas uniquement physiologiques, et les parents devront également faire face à des problèmes de comportement causés par les sodas et leur teneur excessive en sucre. Un article paru dans « *Journal of Pediatrics* » (2013)

concluait effectivement : « *Nous notons une association entre la consommation de soda et les comportements négatifs parmi les jeunes enfants* ». En 2014, le même chercheur publiait un second article, dans lequel il explorait les liens entre consommation de soda et phénomènes de violence, dépression, pensée suicidaire et tentative de suicide. La consommation de boissons sucrées serait effectivement liée à des comportements à risque comme des bagarres, la tristesse, le désespoir ou les pensées suicidaires (« *International Journal of Injury Control and Safety Promotion* », 2014). Les sodas « light » ne seraient pas une alternative satisfaisante. Une consommation sur le long terme d'aspartame pourrait effectivement créer un déséquilibre entre anti- et pro-oxydants, dommageable au niveau du cerveau (« *Drug & Chemical Toxicology* », 2013).

Les jus de fruits aussi

Enfin, en plus du sucre, les sodas contiennent jusqu'à 9 autres ingrédients dangereux, parmi les colorants, les acides, etc., et les gros buveurs de soda ont généralement des déficiences en calcium, magnésium et vitamine A. Pour autant, les jus de fruits achetés en magasin ne sont souvent pas une solution non plus ! Contenant généralement du sucre ajouté, leur consommation est également corrélée à l'apparition d'asthme chez les 2-9 ans. Déjà en 1992, l'*American College of Nutrition* mettait en garde sur la possibilité que les jus de fruits favorisent l'obésité.

Une consommation excessive de jus de fruits, riches en sucre et pauvres en fibres, en particulier le jus de pomme, peut provoquer un déficit de croissance et un risque d'obésité chez les enfants de moins de 5 ans (« *Pediatrics* », 1997). Réduire les boissons sucrées, et au premier titre les sodas, aura d'ores et déjà un impact très important sur la santé de votre enfant, sans que personne ne vous demande s'il ne risque pas d'avoir des déficiences. Les sodas diminuant l'appétit, votre enfant n'en aura que plus faim pour d'autres choses. Ce sera l'objet de l'article du mois prochain : nous analyserons ce qu'il conviendrait, pour lui, de manger... ou de ne pas manger... ■

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>.

Les All Blacks carburent sans sucre



Derrière l'impressionnante victoire de la Nouvelle-Zélande à la récente coupe du monde de Rugby, il y a bien sûr le talent et l'entraînement, mais aussi le régime alimentaire. Selon Nic Gil, chercheur en sciences du sport à l'Université d'Auckland et entraîneur physique

des All Blacks, ceux-ci suivent un régime à faible teneur en sucre assez semblable au régime Atkins et au régime paléo : le régime Warrior. Pauvre en glucides et riche en bonnes graisses (beurre d'arachides, beurre de noix), ce régime préconise également des phases de jeûne intermittent. « Le film *That sugar film a eu une grande influence sur notre équipe*, explique Nic Gill. *La plupart des gars comprennent maintenant qu'il faut éliminer le sucre* ».

(Source : LaNutrition.fr)

Oméga-3 & huile de poisson

Publiée dans la revue *Science*, une étude remet en question l'intérêt des suppléments d'Oméga-3 sous forme d'huile de poisson. Les chercheurs ont étudié le génome de 191 Inuits du Groenland et découvert que la quasi-totalité d'entre eux possède une particularité génétique identique qui leur permet d'assimiler de grandes quantités de graisses polyinsaturées. Chez les Européens, ce mécanisme antioxydant naturel n'existe pas. Un excès d'huile de poisson pourrait donc leur être préjudiciable.

Probiotiques & stress

Pour une étude présentée à la dernière réunion annuelle de la *Society for Neurosciences*, 22 volontaires masculins ont ingéré quotidiennement pendant un mois une capsule de probiotiques (*Bifidobacterium longum*) puis une capsule contenant un placebo pendant 4 semaines supplémentaires. En réponse à un stress aigu, le supplément actif a significativement réduit la production de cortisol et atténué l'anxiété des participants, dont les performances cognitives ont également été améliorées. Ces résultats mettent une nouvelle fois en exergue l'influence du microbiote intestinal sur la santé mentale.

Rhubarbe & cancer

Dans le cadre de tests réalisés sur quelque 2 000 substances, des chercheurs américains et chinois ont ajouté un concentré de pariétine (pigment rouge de la rhubarbe) à des cellules cancéreuses en culture. Au bout de 48h, la division de ces cellules était ralentie. Les scientifiques ont ensuite injecté cette substance à des souris, chez qui une action anti-cancer a également été mise en évidence. La pariétine aurait la propriété d'inhiber une protéine indispensable à la croissance des tumeurs. (*Nature Cell Biology*)

Variété & qualité

« Il n'y a pas d'aliments bons ou mauvais » ; « une alimentation variée garantit une bonne santé ». Ces deux dogmes de la diététique classique ont été mis à l'épreuve par des scientifiques américains. Afin d'évaluer la pertinence du slogan « il faut manger de tout modérément », les chercheurs ont étudié la variété de l'alimentation de 5 160 personnes chez qui ils ont ensuite mesuré l'évolution du tour de taille et observé l'apparition du diabète. Résultat : aucune preuve des bénéfices d'une alimentation variée pour prévenir obésité et diabète. Au contraire même, une plus grande diversité alimentaire était associée à une augmentation de l'embonpoint. Pour assurer une assiette équilibrée, la qualité de son contenu semble donc plus importante que sa variété. (*Plos One*, 2015, Oct 30)

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

LAIT, MENSONGES ET PROPAGANDE

Par Thierry Souccar



Dans cette nouvelle édition mise à jour et augmentée de près de 100 pages, Thierry Souccar conforte son enquête sur le lobby laitier et sur les effets réels du lait sur la santé. Il montre comment l'industrie a réussi à faire d'un aliment marginal et mal considéré un pilier incontournable de l'alimentation moderne. Présentés comme « indispensables à la santé des os », les laitages cachent une réalité moins glorieuse puisqu'ils semblent favoriser notamment l'ostéoporose, le cancer de la prostate, le diabète infantile et l'obésité. Thierry Souccar a réuni des dizaines de nouvelles preuves.

Prix : 21,20 € hors frais de port

Livre disponible dans la boutique du site

www.neosante.eu

WEB-CONFÉRENCE



L'art de vivre en bonne santé

Médecin attachée au service de médecine psychosomatique du CHU de Mont-Godinne (Belgique), le Dr Dominique Lejeune y anime deux fois par mois pour les patients une petite conférence d'une demi-heure intitulée « *l'art de vivre en bonne santé* ». Dans sa première partie, elle énumère les « règles d'or de bonne santé » (respiration, nutrition, repos & détente, sevrage des toxicomanies, sommeil, énergie de la pensée, vie spirituelle) et dans un second volet, elle propose une « *méthode pratique de revitalisation* » en 12 points : l'eau, la musique, la nature, le chant, les caresses, les massages, la gratitude, le rire, l'art, l'amitié, la réconciliation, le dialogue. Bref, une étonnante leçon de santé globale de la part d'un hôpital universitaire ! Sur notre suggestion, le Dr Lejeune a transformé sa causerie en vidéo désormais accessible sur Youtube : à visionner sans modération !

<https://youtu.be/d8H9Ybu2jmE>

MAGAZINE



Les pensées qui soignent

Début novembre, le *Canard Enchaîné* a publié un réquisitoire s'inquiétant de la floraison de « diplômés fantaisistes » et de « l'entrée de l'ésotérisme » dans les facultés de médecine de plusieurs universités françaises. En fait de disciplines ésotériques, le Canard cancanait notamment sur la PNL, l'EMDR, ou la méditation de pleine conscience. De son côté, le mensuel *Cerveau & Psycho* consacre son supplément trimestriel *l'Essentiel* à « *ces pensées qui soignent* » et qui ont fait leur entrée à l'hôpital : musicothérapie, neurofeedback, hypnose, méditation, EMDR, etc. Sous la coordination du psychiatre Christophe André et du chercheur en neurosciences Michel Le Van Quyen, les articles ont été écrits par des médecins, chercheurs et professeurs d'université. Entre le volatile enchaîné à ses préjugés et un magazine scientifique qui ose évoquer les thérapies corps-esprit, le choix de lecture est vite fait...

www.cerveauetpsycho.fr

CITATION

“ Quand je suis au désespoir, je me rappelle que dans toute l'histoire humaine, la voie de la vérité et de l'amour a toujours gagné; il y a eu des tyrans, et des assassins, et pour un temps ils ont semblé invincibles, mais finalement ils sont tous tombés. ”

GANDHI

E-BOOK



Récit de guérisons

Au moment d'achever le 3^e Tome de son livre « *Psychobiologie appliquée* » (dont les éditions Néosanté vont très bientôt publier le 1^{er} Tome pour l'Europe), le canadien Jean-Jacques Fournel a décidé d'offrir en lecture gratuite son tout premier ouvrage, « *Mon cœur guéri et mon âme retrouvée* », dans lequel il raconte le décodage et la guérison de plusieurs maladies, dont une pathologie cardiaque, à la suite

de sa rencontre avec la biologie totale. À télécharger en format numérique sur le site des éditions Thula.

www.thulapublications.com

E-BOOK



Bioanalyse pratique

Tout prend sens pour qui apprend à lire les signes de la vie, même dans les plus banales péripéties du quotidien comme le choix d'une maison, l'achat d'un objet, une panne de voiture ou une chute dans un escalier. Passé maître dans le décodage de ces événements courants, Jean-Philippe Brébion a rassemblé 35 de ses interprétations bioanalytiques en plusieurs e-books, dont le premier est téléchargeable gratuitement sur la page d'accueil de son site.

www.bioanalyse.com

INDEX DES DÉCODAGES

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

ANCIENS NUMÉROS



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

* le numéro 5 est épuisé

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

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE CONSCIENTE ©

Selon Nelly Sevin, conceptrice de la réflexologie plantaire consciente, nos pieds portent, principalement sur la voûte plantaire, les stigmates de notre vécu émotionnel. Et ils montrent comment s'est construit l'enfant que nous étions au sein du clan familial. Par la reptation, c'est-à-dire le massage des zones réflexes correspondant aux différents organes, le praticien peut aider la patient à se libérer de vieux conflits enfouis.

ARTICLE N° 89

Par Nelly Sevin

Appréhender un toucher thérapeutique sur le corps n'est jamais un acte anodin. Il révèle au travers de ce contact une histoire intime. Mais l'histoire de qui ? Et que nous raconte-t-elle ? Lorsqu'une personne s'installe de manière confortable afin de bénéficier d'une séance de réflexologie plantaire, elle ne s' imagine pas toujours l'aventure merveilleuse où l'invite son corps. Qui plus est, si le réflexologue pratique une approche thérapeutique globale.

Les pieds : un miroir de notre inconscient

Bien peu d'entres nous connaissent le fonctionnement de notre organisme et encore moins la relation entre la psyché, le cerveau et les organes. Nous sommes ignorants de la répercussion de nos émotions sur notre fonctionnement biologique. Notre faculté d'oublier ou d'occulter ce qui nous fait trop mal, et ce sans que nous le décidions, car notre cerveau le fait pour nous, il ne reste alors que le corps pour s'exprimer. Et nous qui pensons tout gérer, contrôler et décider...

Et bien, pas tout à fait. Nous sommes des mammifères et comme eux, constitués d'un cerveau limbique. C'est à dire que nous enregistrons ce que nous vivons par l'interprétation sensorielle des événements. Cette interprétation se teinte d'un sentiment, qui se manifeste par la suite de manière récurrente au cours de la vie et se traduit par des états émotionnels et des symptômes physiques et/ou psychiques.

Les pieds portent, principalement sur la voûte plantaire, les stigmates de ce vécu émotionnel et montrent comment s'est construit l'enfant que l'on était au sein du clan familial. C'est au fil des années de pratique, que cette cartographie métaphysique des pieds m'est apparue de plus en plus précisément. Elle a donné naissance à la Réflexologie Plantaire Consciente©.

La relation entre le corps et l'esprit

Tout ce que nous vivons, nous le gardons en nous, en mémoire. Celle-ci est bien supérieure à ce que le mental nous fait croire. C'est comme l'iceberg dont on ne voit que la surface, qui n'est malheureusement pas la plus importante. On a donc tendance à croire que ce l'on voit... En RPC©, c'est la partie immergée qui nous intéresse,

donc ce qui ne se voit pas. Sachant que chaque événement est stocké de façon inconsciente. Seuls ceux qui ont généré un stress, lequel déclenche en nous un état émotionnel, donnent naissance à une blessure qui restera gravée en nous.

Lorsqu'on vit un traumatisme physique, un accident ou bien une intervention chirurgicale, nous gardons une trace sur la peau (la cicatrice). Il se passe la même chose pour un choc psychique. Cette cicatrice s'inscrit dans notre inconscient et se manifeste sous forme de mémoire. Elle ne laisse aucune trace en apparence, seul le malaise ou la maladie seront la manifestation indiquant que le trauma, ou choc émotionnel n'est pas guéri.

Pierre a vécu dans son enfance un conflit de dévalorisation car son père le comparait toujours à son frère plus jeune. Celui-ci aimait le sport et le pratiquait à haut niveau, ce qui faisait la fierté de son père. Pierre, lui était plutôt flegmatique et préférait rêver dans les bouquins. Le fait que son père lui lance des critiques sous formes de moqueries lui faisait vivre de plus un sentiment d'injustice. Il se sentait blessé lorsque son père se moquait de son physique, n'ayant bien sûr pas la musculature de son frère. Cela lui nouait l'estomac. Il ravalait sa colère mais elle avait du mal à passer... Adulte, il ne vivait, bien sûr, plus avec le souvenir de sa blessure de dévalorisation mais ressentait par contre bien souvent ce sentiment d'injustice, particulièrement dans le domaine professionnel. Il lui arrivait souvent de souffrir de brûlures d'estomac et de problèmes digestifs.

La lecture des messages inconscients

Une séance de Réflexologie Plantaire Consciente©, débute avant même de poser ses mains sur les pieds du consultant. L'observation de l'aspect général, de la forme, de la couleur de chacun d'eux, ainsi que certaines zones précises délivre des messages inconscients que je nomme la lecture **Psycho-Emotionnelle des Pieds**©. Ils nous racontent le vécu mémoriel et émotionnel, l'impact des croyances éducatives, sociales et culturelles de la personne. On peut y lire aussi le potentiel en devenir de celle-ci inclus dans ce tout, que représente son écosystème intérieur et extérieur.

Vient ensuite la reptation, soit le massage réflexogène des zones réflexes de tous les organes sur chacun des pieds. Ce que l'on appelle la Réflexologie Plantaire.



Une médecine douce et naturelle

Même s'il est difficile de déterminer à quand remonte exactement l'origine de la réflexologie plantaire, on sait qu'il se pratiquait environ 5000 ans avant notre ère, en Chine par exemple, un toucher particulier des pieds dans un cadre préventif et thérapeutique. On retrouve ce même type de massage en Egypte et chez les Incas. Au 19^{ème} siècle, un médecin américain, W.H. FITZGERALD, suite à l'observation du mode de vie des Indiens, auxquels il s'intéressait surtout pour leur manière de lutter contre la douleur, découvrit qu'ils pratiquaient un toucher particulier apparenté à de l'acupressure spécifiquement sur la plante des pieds et des mains. En 1917, il publia le livre « *Thérapeutique des zones* », où il présente un schéma du corps divisé en dix parties longitudinales du haut du crâne jusqu'au bout des orteils, cinq pour le côté droit et cinq pour le côté gauche. Chaque zone comprend différents organes et régions anatomiques. De par les flux énergétiques, il démontre l'influence de l'action réflexe d'un point précis sur une zone entière du corps. Les bases de la réflexologie sont posées.

Elle ne verra toutefois le jour telle que nous la connaissons aujourd'hui qu'à partir de 1930, grâce à une infirmière, E. Ingham, qui obtenu d'excellents résultats en traitant une grande quantité de patients de cette manière. C'est elle qui créa la cartographie des zones réflexes des organes sur chacun des pieds. La réflexologie est une science dont le principe est l'existence, dans les pieds et les mains, de zones réflexes correspondantes à toutes les glandes, tous les organes et toutes les parties du corps. C'est une thérapie manuelle, préventive, relaxante et curative. Le réflexologue travaille ces zones au moyen de son pouce et des doigts de ses mains uniquement.

Ce mouvement ondulé, appelé reptation et effectué avec le pouce ou l'index, exerce des pressions plus ou moins fortes suivant un trajet précis des zones réflexes sur chaque pied. 7200 terminaisons nerveuses sous nos pieds expliquent pourquoi cette stimulation réflexe a des répercussions sur tout l'organisme et procure dès les premiers instants une grande détente. Ces terminaisons sont étroitement liées, par l'intermédiaire de la moelle épinière et du Cerveau, à toutes les parties et organes du corps.

La cause de nos maladies, en lien principalement avec le stress et la tension, nos émotions refoulées et non exprimées, (ulcères, déran-

gement gastro-intestinal, tachycardie, maux de tête, diabète, cancer.), font des pieds sont un véritable trésor de possibilités pour relâcher le stress et renforcer la santé. La détente et la relaxation que vont procurer une séance aident à maintenir notre équilibre vital. Tous les systèmes, tous les organes ont besoin d'être stimulés par les influx nerveux, d'être nourris par les systèmes sanguin et lymphatique qui éliminent également les déchets. Le relâchement des nerfs et des vaisseaux facilitera l'apport des éléments nutritifs et de l'oxygène nécessaires à tout l'organisme ainsi qu'une meilleure désintoxication. Ce toucher réflexogène stimule aussi les glandes et les organes en hyper ou hypoactivité et est reconnue aujourd'hui pour apporter une meilleure défense immunitaire à notre organisme.

La RPC, évolution vers une médecine globale

Le mot « **réflexe** », en biologie, nomme la réponse d'un organe, un muscle ou une glande à une impulsion. Celle-ci, grâce au système nerveux autonome, émet donc un signal partant d'un point précis et provoque une réaction au niveau d'un autre point. La pression exercée sur une terminaison nerveuse provoque ce réflexe qui part d'un récepteur périphérique, situé généralement sous la peau, et stimule le cerveau. Lui-même, traitant cette information, communique à l'organe, selon le cas, une action hormonale, une contraction ou un relâchement musculaire, une vasoconstriction ou l'inverse, ou encore la stimulation d'une fonction organique.

Le docteur Hamer, a démontré, en 1985, qu'une maladie est le résultat d'une solution biologique du cerveau. Il a établi pour cela les cinq lois, nommées les 5 lois biologiques de la nature. Grâce à l'étude par scanner du cerveau, suite à une maladie grave comme le cancer, il a mis en corrélation notre vécu émotionnel des événements, la réaction biologique du cerveau face à un stress vécu comme ingérable sur une durée plus ou moins longue, et sa répercussion sur les organes.

En lisant sur la voûte plantaire l'histoire sensorielle de la personne consultante, en écoutant ce que son corps extériorise par le symptôme, en communiquant avec

La pression exercée sur une terminaison nerveuse provoque ce réflexe qui part d'un récepteur périphérique, situé généralement sous la peau, et stimule le cerveau.

elle afin de l'accompagner dans la libération du surstress inconscient, en agissant par le toucher thérapeutique sur les pieds de manière précise et grâce à la connaissance de cette biologie du corps, apprise lors de la formation, on agit sur la globalité de la personne. Nous ne sommes plus alors dans le bien-être seulement. Une étape vient d'être franchie. On ne cherche plus à intervenir sur la conséquence, le symptôme, mais bien sur la cause, c'est-à-dire la mémoire du corps, lien entre le mental et l'âme.

Au cours des séances de RPC, Pierre a pu faire le lien entre ce qu'il vivait dans son travail, ses problèmes de santé, et remonter à la cause de son traumatisme d'enfant. Même si celui-ci peut être considéré comme bénin, il n'en reste pas moins qu'il est suffisant pour agir de manière sclérosante et autodestructrice dans le développement de son potentiel d'adulte.

La « lecture » de ses pieds, a mis en avant la blessure prioritaire (dévalorisation) de Pierre. Le travail de la libération de cette mémoire en revenant à la cause par imagerie mentale et relaxation profonde, a permis de transformer le sentiment d'injustice lié à sa dévalorisation en un sentiment de valeur et une connexion bienveillante et sans jugement avec cet enfant, toujours présent en lui. Cela lui a donné la volonté de poser des actes bénéfiques pour ne plus se laisser dévalori-



ser et réussir à comprendre sa leçon de vie, soit « de ne jamais comparer car tout est juste ». Pour finir, la reptation des zones réflexes de son système digestif complétée par une stimulation précise de certaines de ses vertèbres, entre autres la D6 en relation avec l'estomac, a permis à son corps de basculer en phase de réparation et donc de retrouver son équilibre vital.

L'énergétique chinoise - la subtilité du toucher thérapeutique

« Là où se trouve tes pieds, commence le voyage » (Lao Tseu)

- Pourquoi ajouter l'énergétique chinoise à la RPC® ? Parce qu'elle s'appuie sur les lois de l'univers et vise à conserver la vitalité de la personne. Elle agit préventivement en agissant sur les flux énergétiques du consultant, comme la réflexologie plantaire.

La roue des 5 éléments, l'un des principes du TAO, sera notre support essentiel pour appréhender un toucher sensitif et efficient. La connaissance approfondie de cette théorie, adaptée bien entendu à la réflexologie, nous indique le déséquilibre d'un organe grâce à la correspondance de son méridien et nous aide par conséquent à intervenir avec le travail de reptation sur la zone réflexe.

Comme pour l'univers, la complémentarité des opposés (yin/yang) s'applique sur le corps humain. L'esprit alimentant le corps et vice-versa. Toute la subtilité du toucher va reposer sur cette notion de Yin ou de Yang. Le pouce devient une oreille tactile qui va

On ne cherche plus à intervenir sur la conséquence, le symptôme, mais bien sur la cause, c'est-à-dire la mémoire du corps, lien entre le mental et l'âme.

ressentir le niveau énergétique de l'organe et adapter la reptation en conséquence. En énergétique chinoise, la vie est considérée dans son ensemble. L'alimentation en lien avec les saisons, les cycles de vie et notre

réalisation dans cette roue de l'univers, les émotions et l'impact sur nos organes et enfin la sagesse de l'évolution de notre esprit en passant du Faire à l'Être.

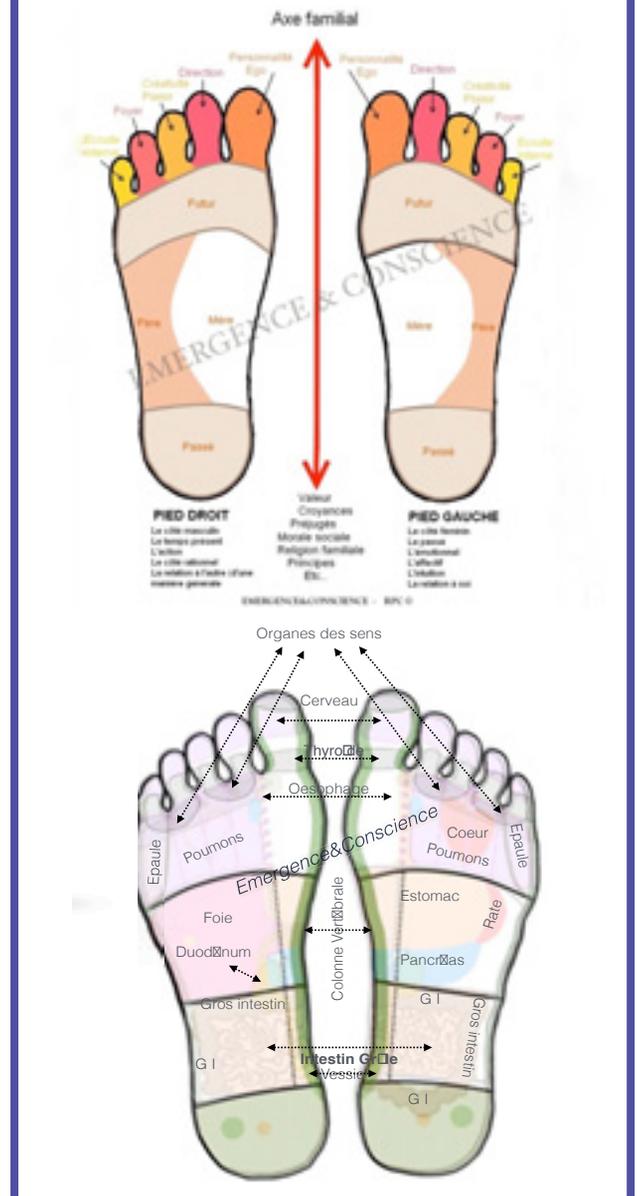
La RPC, une thérapie holistique

Comme vous l'avez compris, la Réflexologie Plantaire Consciente voit l'humain comme un ensemble de corps - physique, mental, émotionnel, énergétique et spirituel - indissociables et en interrelations constantes. La Médecine Quantique nous démontre aujourd'hui que nous ne sommes pas ce que nous croyons être. Nous sommes bien plus qu'une tête et un corps. Toutefois, s'ils nous ont été donnés, c'est certainement pour une raison.

- Se pourrait-il, que les messages émanant de notre corps - la maladie et de notre cerveau - les émotions - soient le seul passage pour élever notre conscience ?
- Se pourrait-il qu'il nous soit transmis, quand nous rompons le lien avec notre être profond, un signal afin de nous montrer que nous ne sommes plus en vie mais en survie ?
- Se pourrait-il alors, que tout ceci ait un sens et que seule une médecine ou thérapie globale puisse réellement aider la personne à retrouver son vrai chemin de vie ?

C'est en répondant à ces questions, qu'est née la RPC®. Elle est devenue aujourd'hui une approche thérapeutique à part entière. Elle offre la possibilité à la personne de se transformer en douceur et en profondeur à la fois. Elle lui présente son passé, son présent et son potentiel en devenir, tout en lui laissant le choix de son ascension vers une guérison du corps et de l'esprit. ■

LES CARTOGRAPHIES DE LA RPC



Formée en kinésologie, réflexologie plantaire, métamédecine, énergétique chinoise et alimentation vivante, **Nelly Sevin** a accompagné de nombreuses personnes depuis 2003 dans un cadre thérapeutique orienté en lecture symbolique et biologique des malaises et maladies. Fondatrice et formatrice en RPC® (Réflexologie Plantaire Consciente) et conseillère en alimentation vivante et en santé globale, elle a créé avec son époux Emergence & Conscience, une école de formation et de développement personnel à distance.

Info : www.emergence-conscience.com



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 (50 numéros) - 90 €
mon adresse mail est:

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51												

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)
(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (90 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

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

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

Par virement bancaire

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

Par paiement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit) via le site www.neosante.eu

date et signature:

Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



Noël à Bruxelles



Les **Éditions Néosanté**
vous accueillent
le **samedi 19 décembre**
dans leurs bureaux **bruxellois**

pour

Une journée de vente exceptionnelle



- **15 %** sur tous les livres et DVD de notre médiathèque
- **25 %** sur une sélection de quinze livres
- **30 %** sur l'abonnement annuel à Néosanté souscrit sur place
- **50 %** sur les anciens numéros de la revue
- **60 à - 70 %** sur des centaines de livres de santé naturelle d'occasion à l'état neuf

Adresse : 64 avenue de la Jonction – 1190 Bruxelles (proximité station de préméto Albert)

Horaire : 10 à 18h



De **15 à 16h**,
Le **Dr Robert Guinée** dédicacera
son ouvrage
«**Et si les maladies étaient
des mémoires de l'évolution**»

De **16 à 17h**,
Bernard Tihon dédicacera
son dernier ouvrage
«**Décoder LE SENS DE LA VIE: TOME II**»



Un verre de **bulles bio**

offert à tous **les visiteurs** qui auront **averti** de leur présence (secretariat@neosante.eu)