

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°60

Revue internationale de santé globale

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

Octobre 2016

DÉCODAGES

Gencives

Constipation

Canal carpien

Cancer du larynx

LE KARATÉ ÉNERGÉTIQUE SHOTOKAÏ



Par Jean-Pierre Joseph

AVANTAGE NATURE Le fructose, ce faux ami

BIEN-ÊTRE
Les cercles de
compassion

PALÉONUTRITION
L'hydratation
Des sportifs

Interview



Dr JULIEN DROUIN
Cancer et libération émotionnelle

PILULE

Les femmes prisonnières des hormones chimiques



Enquête sur un scandale sanitaire permanent
(et sur une alternative écologique)

par Pryska Ducoeurjoly

ISSN 2295-9351



9 772295 935107 60

LE SOMMAIRE

N°60 octobre 2016

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : Pilule contraceptive	p 6
Interview : Dr Julien Drouin	p 12
Article 100 : Le karaté énergétique Shotokai	p 16
CAHIER DÉCODAGES	
- Les gencives	p 19
- La constipation	p 20
- Le canal carpien	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 Crèveœur ..	p 25
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Le fructose (I)	p 27
- Naturo pratique: Chasser les poux	p 28
- Bon plan bien-être : Les cercles de compassion	p 29
- Espace livres	p 30
- Paléonutrition : Hydratation des sportifs	p 32
- Nutri-infos	p 33
- Outils	p 34
Néosanté événement : Journée avec Jean-Brice Thivent	p 35
Article 101 : La grande illusion de la médecine	p 36
Abonnement : 7 formules au choix	p 39



NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: +32 (0)2-345 04 78

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

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1116 U 92531

ISSN: 2295-9351

Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef:

Yves Rasir

Journalistes:

Carine Anselme, Michel Manset,

Pryska Ducœurjoly, Dina Turelle,

Emmanuel Duquoc

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro:

Bernard Tihon, Jean-Jacques Crèveœur,

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

Jean-Pierre Joseph, Dr Christian Tal Schaller.

Photo de couverture: 123RF

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

DES MÉDECINS QUI FONT DU BIEN

Quatre docteurs à l'honneur dans ce 60^e numéro de *Néosanté*. Le premier, le Dr Christian Tal Schaller, est une vieille connaissance et un trublion notoire qui défraie la chronique depuis des décennies par ses vertes critiques envers la médecine allopathique classique. Contrairement à son pays d'origine, le toubib suisse ne connaît pas la neutralité et il part volontiers en guerre contre les travers et les dérives d'une profession qu'il estime pervertie par l'argent. Dans l'article qu'il nous a envoyé et que nous publions (*lire page 36*), il dénonce « la grande illusion » d'une médecine moderne occidentale aveuglée par ses dogmes pasteurien et ses préjugés matérialistes. Attention : je suis loin de partager toutes les opinions de ce dissident impénitent. Et je n'adhère pas à toutes ses diatribes, notamment celles contre la consommation de viande et celle contre certaines pollutions environnementales dont il exagère, à mon avis, le pouvoir pathogène. Je désapprouve surtout sa tendance à voir des complots partout et à flirter avec des théories limite négationnistes. Mais je suis admiratif de sa cohérence (il a rendu sa blouse blanche pour enseigner la médecine holistique et promouvoir les traditions chamaniques) et je salue la congruence entre ses actes et sa parole. Lui, au moins, n'a pas peur de se brûler la langue en prononçant le nom du Dr Hamer ! Dans son article, il nous rejoint pleinement en attribuant au cancer une fonction salutaire et un sens psychobiologique. Ça fait du bien de lire ça sous une autre plume, même si elle appartient à un drôle d'oiseau.

Deux autres disciples d'Hippocrate ont les honneurs de notre rubrique « Espace livres » (*pages 30 et 31*) : le chirurgien Henri Joyeux et le cancérologue Laurent Schwartz. Auteur prolifique, le premier vient de publier un nouveau livre sur le rapport entre stress et cancer. Comme c'est souvent le cas avec lui, il survole le sujet, multiplie les digressions et truffe l'ouvrage de banalités purement descriptives. Il affirme aussi que le stress ne peut en aucun cas suffire à induire le cancer. Facteur de risque oui, causalité non. Mais c'est précisément ce qui fait l'intérêt du bouquin : il entrouvre une porte. Comme il l'a fait sur la nutrition, la contraception hormonale (*voir notre dossier sur la pilule en page 6 et suivantes*), la chirurgie de la prostate ou, plus récemment, sur les vaccins, Henri Joyeux lézarde le consensus académique et s'écarte de la doctrine officielle n'attribuant aucun rôle au psychisme dans la cancérogenèse. Il apporte quelques brindilles au nid de la psychosomatique. De son côté, le Dr Schwartz se distingue également par une certaine indépendance d'esprit. Il a déjà écrit plusieurs livres où il souligne les fausses victoires et les vrais échecs de la cancérologie conventionnelle. Mais il ne se contente pas de critiquer et il ose mettre en œuvre une thérapie alternative consistant à priver la cellule cancéreuse de son carburant glucidique, ce qu'il appelle le « traitement métabolique ». Personnellement, je doute que cette approche puisse révolutionner l'oncologie et confirmer les espoirs qu'elle soulève. Circonscrire une tumeur, ce n'est pas la guérir. Il n'empêche qu'avec la découverte du rôle de l'oxygène et celle de l'importance de l'exercice physique (*lire notre rubrique Santéchos*), la médecine du cancer pourrait fortement et rapidement évoluer grâce aux audaces de Laurent Schwartz. Faire aussi bien, ou pas plus mal, avec un protocole simple et non toxique, ce serait déjà une très belle avancée. Bien qu'affligés de myopie allopathique et de strabisme pasteurien, Schwartz et Joyeux proposent des visions différentes pouvant bénéficier aux patients cancéreux.

Quatrième médecin mis en évidence dans ce numéro, le Dr Julien Drouin est le plus jeune, le plus discret, mais non le moins digne d'attention. S'il n'a pas (encore) écrit de livre et ne jouit d'aucune aura médiatique, il méritait néanmoins qu'on le rencontre et qu'on recueille ses propos (*lire interview en pages 12 et suivantes*). Intrigué par trois cas de cancer dans sa famille, ce médecin français a fait le rapprochement entre la maladie de ses proches, leur façon de gérer leurs émotions et les chocs émotionnels qu'ils avaient subis avant le diagnostic. Il s'est plongé dans la littérature médicale et a trouvé bon nombre d'études accréditant l'association entre traumatismes psychiques et pathologies cancéreuses. Notamment une recherche chinoise indiquant que les cancers du sein frappent beaucoup plus les femmes ayant vécu un avortement, et une étude française montrant que les tumeurs du cerveau succèdent souvent à un grand stress. Le Dr Drouin a partagé ses trouvailles via une conférence vidéo postée sur *Youtube* (*voir page 34*). Mais le praticien marseillais n'en reste pas à la théorie : il exerce désormais la psychologie énergétique et il traite le cancer par la méditation et la technique de libération émotionnelle (*Emotional Freedom Technique*). Comme de bien entendu, ce changement de cap lui vaut actuellement des ennuis de la part de l'Ordre des médecins. C'est à mon sens très bon signe, celui que les choses commencent véritablement à bouger en cancérologie. Julien Drouin, qui achève en ce moment un manuscrit sur les rémissions spontanées de cancer, va faire énormément de bien à la médecine.

Yves RASIR

● Cancer & oxygène



Deux chercheurs de l'Université de Leuven (Belgique) ont découvert que le manque d'oxygène dans les cellules tumorales favorise la croissance du cancer et qu'un apport en oxygène pourrait freiner leur prolifération. Pour leur étude réalisée sur 3.000 tumeurs et parue dans *Nature*, les deux scientifiques ont montré que le manque d'oxygène joue un rôle important dans l'hyperméthylation, un phénomène qui provoque une croissance excessive des cellules cancéreuses. Dans un deuxième temps, ils ont vérifié si un apport

en oxygène pouvait contrer le développement du cancer, ce qui semble exact. Des expériences sur des souris ont en effet montré qu'il suffit de normaliser l'approvisionnement en sang, et donc en oxygène, vers les tumeurs pour arrêter le processus d'hyperméthylation.

● Psychose de Lyme

Après les manifestations et les tribunes dans la presse qui ont poussé la ministre française de la santé Marisol Touraine à présenter un plan pour améliorer le diagnostic et la prise en charge des malades, voici que la maladie de Lyme fait une entrée remarquée dans la république des sondages. Selon un sondage Odoxa, plus de 70% des Français se disent inquiets et redoutent une extension de la maladie en territoire urbain, bien que seulement 47% estiment avoir une connaissance suffisante du sujet. Après le faux déni, place à la vraie psychose...

● Chimio & empreintes digitales

Pour leur étude parue dans la revue *JAMA Oncology*, des chercheurs néerlandais se sont penchés sur les effets secondaires provoqués par la capécitabine, un médicament de chimiothérapie orale. Ils ont découvert qu'en dehors de ses désagréments cutanés connus (rougeurs, dessèchement et acné), ce traitement anti-cancer provoquait chez plus de la moitié des malades la disparition de leurs empreintes digitales. Pour la plupart d'entre eux, le phénomène s'est avéré irréversible. C'est dire à quel point ce genre de molécules impacte la santé des patients... (Source : *Lancet Oncology*)

● Douche vaginale & cancer de l'ovaire

Une étude publiée dans la revue *Epidemiology* démontre que le lavement interne du vagin est associé à un surrisque de cancer de l'ovaire. La recherche a été menée sur près de 42.000 femmes âgées de 35 à 74 ans et suivies pendant 6 ans. Il en ressort que les femmes introduisant régulièrement de l'eau à l'intérieur de leur vagin, par le biais d'une poire à lavement par exemple, avaient deux fois plus de risques de contracter un cancer ovarien que les autres. L'étude ne montre pas un lien de causalité mais seulement une corrélation. Toutefois, la littérature relève d'autres risques associés à la douche vaginale. « *Il n'y a aucune raison valable de se laver le vagin, contre beaucoup d'effets délétères prouvés* » concluent les auteurs de la publication. (Source : *pourquoidoctor.fr*)

● Scandale Dépakine : 14.000 victimes potentielles

Les craintes se confirment. Le nombre de grossesses menées en France sous Dépakine (voir *Néosanté* n° 50 de novembre 2015) entre 2007 et 2014 s'élève à 14.322 ! Rappelons que cette molécule prescrite aux épileptiques et aux bipolaires est susceptible de provoquer des malformations du fœtus, comme la thalidomide de sinistre mémoire. Et rappelons que son principe actif, le valproate de sodium, est sur le marché pharmaceutique depuis 1967. Les autorités françaises ont annoncé que les victimes seront indemnisées via une nouvelle taxe sur certains médicaments, ce qui voudrait dire que le laboratoire Sanofi n'y consacrerait même pas une fraction de ses profits !

● Effet nocebo

Début août, deux postiers belges ont été en contact avec de la poudre suspecte tombée d'une enveloppe. « *Le facteur était en train de vider la boîte quand de la poudre blanche s'est échappée d'une enveloppe déchirée. Rapidement, il s'est plaint de fourmillements dans les doigts et il ne s'est pas senti bien.* » a raconté le bourgmestre. Son chef de service, qui se trouvait également sur place, a souffert quant à lui de picotements au visage. Les deux hommes ont été emmenés à l'hôpital où leurs symptômes se sont progressivement estompés. Après analyse, il s'est avéré que la poudre était un mélange de sucre et d'autres substances non toxiques. Effet nocebo, quand tu nous tiens...

● Sport & santé

Pour tenter de quantifier un effet-dose entre pratique d'une activité physique et avantages pour la santé, une équipe internationale a effectué une méta-analyse de 174 études. Publiée dans la *British Medical Journal*, leur travail indique que pour être efficace sur cinq types de risques (cancer du sein, cancer du côlon, diabète, cardiopathies et AVC), la pratique sportive doit être beaucoup plus intensive qu'on le pensait, jusqu'à six fois supérieure aux niveaux recommandés par l'OMS. Au lieu de courir 75 minutes par semaine, il faudrait le faire une heure par jour. Au-delà, le bénéfice ne croît plus de manière proportionnelle.

● Moustiques & malaria



Simple, mais il fallait y penser : des scientifiques néerlandais et kenyans ont conçu un piège à moustiques qui utilise l'odeur corporelle humaine pour attirer les insectes vecteurs de la malaria. Publiée dans la revue médicale *The Lancet*, leur étude a été réalisée sur l'île kényane de Rusinga, sur le lac Victoria, avec la participation de ses 25.000 habitants. Fonctionnant grâce à des panneaux solaires, les appâts ont été fixés en dehors ou à l'intérieur des foyers, en plus des moustiquaires. Selon les chercheurs, ce dispositif a permis de capturer 70% de la population locale de moustiques et de faire chuter de 30% les cas de paludisme dans les ménages équipés. « *Le piège odorant peut aussi offrir une solution pour des maladies comme la dengue ou le virus zika* » a assuré l'Université de Wageningen (Pays-Bas), à l'origine de la recherche.

● Peur & effets secondaires

Selon une étude publiée dans *Annals of Oncology*, les effets secondaires de certains traitements du cancer du sein par hormonothérapie dépendent étroitement des craintes des patientes. Celles qui redoutent le pire souffrent des effets les plus importants, et inversement. En conclusion, les chercheurs suggèrent que cet effet nocebo pourrait être diminué par la consultation d'un psychologue avant la cure. Mentir aux patientes pour mieux faire passer la pilule, en quelque sorte.

ZOOM

Boucherie médicale : 500.000 thyroïdes enlevées pour rien !



Depuis sa création, *Néosanté* vous informe sur les « ravages du dépistage » du cancer. Non seulement la détection précoce des tumeurs cancéreuses génère l'illusion statistique des rémissions en hausse, mais le phénomène de surdiagnostic engendre la multiplication de traitements inutilement toxiques et/ou mutilants. Dans nos numéros de mars 2012 et de décembre 2014, notamment, nous avons publié des dossiers montrant que les examens de surveillance du sein, de la prostate ou du côlon conduisent chaque année à des millions d'opérations chirurgicales superflues. Car soit le diagnostic est erroné, soit la majorité des microtumeurs auraient régressé spontanément. Si ce scandale iatrogène est encore largement nié par les manieurs de scalpels, il y a désormais un organe dont la médecine officielle ne pourra plus dissimuler le massacre in-

sensé : la thyroïde. Dans son édition du 18 août dernier, le *New England Journal of Medicine* a en effet publié une étude accablante effectuée à l'Institut national du cancer italien et au Centre international de recherches sur le cancer (CIRC, Lyon).

Pour quantifier l'ampleur du surdiagnostic, l'épidémiologiste Salvatore Vaccarella et son équipe ont analysé l'évolution des cancers de la thyroïde entre 1988 et 2007 dans une douzaine de pays, dont la France et l'Italie. Dans chacun d'entre eux, l'incidence par tranche d'âge a été comparée au nombre de cas attendus si la méthode de détection en était restée à la simple palpation. À chaque fois, l'incidence observée dépasse de loin les projections, surtout chez les jeunes et les individus d'âge moyen. En France, par exemple, l'incidence des tumeurs de la thyroïde a augmenté de 577 % en trente ans ! La faute à Tchernobyl ? Le lien avec la catastrophe nucléaire de 1986 n'a jamais été démontré. Et dans les autres pays analysés (États-Unis, Australie, Corée...), pourtant épargnés par les retombées radioactives de l'accident, l'évolution du nombre de cas a suivi la même courbe ascendante. Selon les chercheurs, il n'y a pas de raison de croire à de nouveaux facteurs de risque ni à une exposition plus importante aux facteurs de risques connus, en particulier les radiations. Pour Vaccarella et ses collègues, l'épidémie de cancers thyroïdiens est donc essentiellement une épidémie de surdiagnostic due aux progrès technologiques. Combinée avec l'amélioration des suivis médicaux, l'introduction des échographies, scanners et autres IRM a en effet permis une augmentation massive du repérage des petites lésions papillaires inoffensives. Au total, dans les douze pays étudiés, quelque 560.000 personnes (470.000 femmes et 90.000 hommes) auraient ainsi été dépistées et soignées inutilement. Rien qu'en France, cela concerne 46.000 femmes en une vingtaine d'années ! Car bien évidemment, le surdiagnostic est synonyme de surtraitement : ablation totale de la thyroïde, complétée chez certains par un curage ganglionnaire et des rayons. Des thérapeutiques non seulement inutiles – le pronostic vital n'est pas engagé – mais terriblement délétères ; « Outre l'expérience négative d'être diagnostiqués avec un cancer, ces patients subissent une thyroïdectomie totale qui implique une substitution hormonale à vie, souligne l'article du NEJM. Ils sont aussi exposés à des risques opératoires comme la paralysie des cordes vocales ou l'atteinte des glandes parathyroïdes ». Sans compter le coût pour la collectivité de ces nombreuses interventions et prises en charge inappropriées.

Face à ce problème de santé publique, les chercheurs proposent plusieurs pistes : éviter les pratiques de dépistage systématique, privilégier des approches de surveillance active plutôt que de traitement, et reclasser les tumeurs papillaires bénignes pour les sortir du champ du cancer. Car ce genre de microcarcinome ne devrait plus faire peur. Il en existe en abondance et à tout âge dans la glande thyroïde de sujets en bonne santé. La grande majorité de ces petits nodules ne sont à l'origine d'aucun symptôme ni de décès. Une étude menée au Japon sur plus de 1200 patients a montré qu'une très petite minorité de ces lésions (3,5%) progressait au cours d'un suivi moyen de 75 mois, et qu'aucun(e) patient(e) n'était décédé(e). Selon les auteurs de l'étude franco-italienne, les mentalités évoluent dans le bon sens et les nouveaux protocoles recommandent dorénavant de ne plus ponctionner les nodules inférieurs à un centimètre. Mais ça fait une belle jambe au demi-million de personnes qui ont été mutilées pour rien et dont la qualité de vie a été irrémédiablement gâchée.

Y.R.

(*) VACCARELLA S. et coll. : « Worldwide Thyroid-Cancer Epidemic ? The increasing Impact of Overdiagnosis ». *N Engl J Med* 2016.

● Vaccins & scepticisme

C'est l'étude la plus vaste jamais réalisée sur les opinions vis-à-vis de la vaccination. Elle a été menée dans 67 pays par les chercheurs du *Vaccine Confidence Project* (« Projet confiance dans les vaccins ») à la London School of Hygiene and Tropical Medicine, en collaboration avec plusieurs équipes françaises. Verdict : ce sont les citoyens européens, et en particulier en France, qui se méfient le plus des vaccins : 41% des Français interrogés estiment qu'ils ne sont pas sûrs, 17% doutent de leur efficacité et 12% ne tiennent pas les vaccins infantiles pour importants. Le niveau d'éducation (donc de bourrage de crâne) accroît la confiance dans l'importance et l'efficacité des vaccins, mais pas dans leur sécurité.

● Zika : hécatombe dans les... ruchers

Pendant que d'ingénieux chercheurs inventent des solutions douces vraiment efficaces contre la malaria et les moustiques porteurs du parasite (*lire ci-contre*), les autorités sanitaires de Dorchester, en Caroline du Sud (États-Unis), ont appliqué une tout autre technique contre le très inoffensif virus zika : sans même prévenir les habitants, les (ir)responsables américains ont ordonné un épandage aérien d'insecticide chimique ! Résultat : au moins deux millions d'abeilles ont trépassé dans les heures qui ont suivi cette pulvérisation par avion, ruinant au passage plusieurs exploitations apicoles. Toxique aussi pour les papillons et les poissons, le produit employé – un pesticide organophosphaté, est également suspecté de nuire au système respiratoire et de provoquer des leucémies chez les enfants. Espérons au moins que cet épisode désolant pèsera un peu sur la conscience des « zikalarmistes » à la sauce Jean-Marc Dupuis. (YR)

PILULE

LES FEMMES PRISONNIÈRES DE LA CHIMIE

DOSSIER

Par Pryska Ducœurjoly

“La pilule a libéré la femme”, nous dit-on. Grâce aux hormones de synthèse, la gent féminine pense posséder le contrôle de son corps. Mais à quel prix ? Outre les multiples désagréments dont les utilisatrices témoignent, les décès sont bien plus nombreux qu’on ne le dit. Et combien d’accidents graves sous-notifiés, sous-médiatisés ? Parallèlement, les femmes ignorent tout de l’existence d’une alternative écologique tout aussi fiable et sans danger : la symptothermie, qui leur donne la même sécurité contraceptive par la connaissance et l’apprentissage des signes de fertilité (Voir Néosanté n°26, septembre 2013). Malheureusement, ce Da Vinci Code de la fertilité reste l’un des secrets les mieux gardés. Des millions de femmes demeurent prisonnières de la chimie et sont toujours les poules aux œufs d’or de l’industrie. Combien de drames faudra-t-il encore pour qu’elles ouvrent les yeux et que les médecins prescripteurs cessent de contribuer à ce scandale sanitaire permanent ?

Savez-vous pourquoi les femmes changent de moyen de contraception très fréquemment et qu’elles alternent entre les pilules de différentes générations, le stérilet hormonal, le stérilet au cuivre, l’implant, l’anneau, etc. ? Parce qu’elles subissent de plein fouet les divers effets secondaires, rarement évoqués lors de la prescription initiale. Voici le parcours de Mathilde Pinzano, une jeune Parisienne de 25 ans, exemplatif de la réalité de nombreuses femmes :

« J’ai commencé à prendre la pilule au début de ma vie sexuelle, soit à 16 ans. Tout de suite, ça a été la grande valse des marques, j’ai changé et re-changé de pilule avant d’en trouver une que mon corps « tolérait » à peu près. La pilule, ça a tout de suite été perte de libido, très peu de lubrification pendant les rapports, nausées, maux de tête, sensation d’être « déphasée », complètement hors de mon corps. J’ai longtemps cru que le problème venait de moi, que j’étais frigide ou quelque chose dans le genre. Mais je sais aujourd’hui que non ! »

Mathilde a eu toutes les peines du monde à se libérer des hormones : *« J’ai une première fois voulu l’arrêter à 17 ans. La réponse de ma gynéco a été fracassante : ‘C’est hors de question, vous voulez tomber enceinte ? Avoir un enfant à 17 ans ? C’est ça que vous voulez ? Et puis la pilule c’est très bien, ça met les ovaires au repos, ça protège du cancer du sein, vous allez continuer à la prendre ! Je n’ai pas eu mon mot à dire et encore aujourd’hui j’ai cette conversation en travers de la gorge. J’ai donc tenu encore 3 ans. Puis j’ai opté pour le stérilet hormonal. Très mauvais souvenir, ce stérilet ! »*

Mathilde n’est pas un cas isolé de la maltraitance du corps féminin par la chimie. Cécile Fleury, éducatrice pour enfants, a vécu à peu près la même expérience avant de dire stop : *« Pilule depuis mes 14 ans, quelques mois après mes premières règles. Pas d’autres options proposées ! Six ou sept changements jusqu’à l’arrêt complet vers 26 ans. Des effets indésirables de plus en plus gênants : acné, prise de poids, grave dépression, perte totale de libido avec remise en question de ma sexualité. La pilule Diane 35 a aussi fait bouger mes dents et a provoqué un arrêt complet des « règles » pour revenir à des saignements constants ».*

« J’arrête la pilule »

En réalité, la vraie libération, pour de nombreuses femmes aujourd’hui, c’est plutôt l’arrêt de la pilule ! *« C’est le geste qui a eu le plus de retentissement sur ma vie ces dernières années »,* raconte Sabrina Debord, journaliste. Sur son blog, www.ca-se-saurait.fr, elle a chroniqué son sevrage et dressé, après 20 mois, un bilan : *« À l’arrêt de la pilule, mon corps s’est automatiquement délesté de quelques kilos sans que je ne change quoi que ce soit à mon mode de vie. Mon corps semble plus sensible qu’avant, plus réactif, plus fort, plus mobile : il n’est plus “sclérosé”. C’est juste LA découverte santé la plus importante que j’ai faite ces dernières années ».* Sabrina prépare un livre : *J’arrête la pilule*. Un best-seller potentiel, au regard du succès du fil Twitter #myPillStory, où de nombreuses femmes racontent leur enfer sous hormones. *« Depuis que j’ai arrêté la pilule, mon esprit suit cette libération du corps, il est à la fois plus fort en émotions, mais aussi plus stable, explique Sa-*



brina. Les vagues vont et viennent (désir, remise en question), mais elles sont naturelles. Je sens que c'est moi, et j'y prends plaisir. Car anesthésiée, je l'étais avant d'arrêter cette pilule ! Insidieusement, avec les années, je ne l'ai pas senti, les hormones avaient pris les commandes du vaisseau, et pas forcément pour le meilleur ! ».

Un mirage d'émancipation

Les femmes pensent contrôler leur corps en prenant la pilule, mais pour la féministe américaine Holly Grigg-Spall, c'est plutôt la pilule qui a pris le contrôle. Journaliste et auteur de *Sweetening the pill*, elle évoque le syndrome de Stockholm⁽¹⁾ : « Un phénomène psychologique où les otages éprouvent de la sympathie et de la compréhension envers leurs geôliers, jusqu'à prendre leur défense. C'est vraiment ce qui se passe avec la contraception hormonale... » Dans ce livre, elle raconte son propre embrigadement hormonal, puis son sevrage : « Parvenir à cette décision s'est avéré particulièrement difficile ! C'est tout un processus psychologique ». Mais quelle libération !

Des centaines de millions de femmes (en bonne santé !) prennent une médication puissante chaque jour mais très peu savent que les hormones de synthèse perturbent de nombreuses fonctions de l'organisme. « Cela est possible parce que nous avons été convaincues par un discours idéologique que la majorité des femmes cautionnent désormais. Les hormones de synthèse sont "LA" voie de notre émancipation, nous ne pouvons pas les remettre en cause, même si nous sommes maltraitées par les effets secondaires... », déplore Holly Grigg-Spall.

Et de s'en prendre au système productiviste : « Une femme qui n'a pas ses règles est une femme parfaitement adaptée au modèle occidental, patriarcal et capitaliste. Cela lui permet en outre de rester sexuellement disponible, et émotionnellement atone. Les femmes sacrifient leur besoin de régénération cyclique, auquel les invite leur période de règles, dans le but de répondre aux injonctions de productivité. Tout cela se fait au détriment de leur santé physique et mentale ».

La pilule tue

Ce n'est pas l'Avep⁽²⁾, Association des victimes d'embolies pulmonaires et AVC, qui dira le contraire. Constituée en 2007 à la suite du décès d'une adolescente de 17 ans, Théodora, sous pilule de 3^e génération, cette association française répertorie les très nombreux drames. Les résultats de son enquête publique pour tenter d'évaluer les accidentées dépassent largement les chiffres officiels de la pharmacovigilance communiqués à la presse et aux médecins. Sur 739 victimes qui ont répondu à cette enquête, dans 46 % des cas l'issue de l'accident s'est avérée irréversible (29 décès, 57 handicaps, 256 séquelles à vie). Dans 90% des cas, le lien avec la pilule a été reconnu par les médecins (de manière formelle ou non) suite à l'accident.

En 2013, l'ANSM estimait à 20 le nombre de décès annuels par embolie pulmonaire attribuables aux pilules. Or selon l'Avep, c'est au minimum 73⁽³⁾, rien que par les témoignages récoltés. De plus, « la population couverte par notre enquête est relativement restreinte par rapport au nombre probable des victimes réelles ». Depuis la médiatisation des effets secondaires des pilules de troisième génération, les bouches commencent à se délier du côté des victimes : « Je parle aujourd'hui au nom de ma fille Élisabeth qui était âgée de 17 ans et demi et qui prenait la pilule contraceptive Mercilon lorsqu'elle a eu un AVC important qui a laissé de graves séquelles : elle est aujourd'hui hémiparétique et a des troubles cognitifs importants », raconte Françoise sur le site de l'Avep. « Combien de témoignages faudra-t-il encore pour que les médecins prescripteurs ouvrent les yeux ? Je suis effarée de lire tous ces récits dramatiques et du jeune âge des victimes. J'ai 46 ans et j'ai fait une embolie pulmonaire en 2015 sans aucun signe avant-coureur. Je suis très sportive et je ne fume pas. Le cardiologue m'a immédiatement enlevé la pilule. Comble de ma petite histoire : c'est le même labo qui maintenant me soigne avec ses anticoagulants ! Finalement, ces laboratoires gagnent sur tous les fronts... À réfléchir ! », écrit Anne, 46 ans.

Il n'y a pas que la pilule, toutes les hormones de synthèse, quelle que soit leur forme, sont toxiques (implant, stérilet hormonal, anneau et bientôt puce sous-cutanée).

Des centaines de millions de femmes prennent une médication puissante chaque jour mais très peu savent que les hormones de synthèse perturbent de nombreuses fonctions de l'organisme.

« En janvier 2013, à 33 ans, j'ai décidé de remplacer mon implant que j'avais depuis 2006 par un nouveau. Environ trois semaines après, j'ai fait une embolie pulmonaire. À l'hôpital, on m'a demandé si j'étais sous pilule. Je leur ai dit que j'avais changé mon implant récemment, mais ils s'en foutaient royalement, il n'y avait que la pilule. Du coup ils m'ont mis sous anticoagulants sur une durée de 6 mois minimum (je les ai pris sur une période de 7-8 mois). Cela n'a servi à rien puisque j'ai fait un AVC 3-4 mois après et maintenant je me retrouve handicapée à hauteur de 86,5%. L'implant m'a tout pris. ». Une erreur médicale lourde de conséquence.

Mais voilà, ces "quelques témoignages" ne remettent pas en cause la balance bénéfices-risques, assurent les promoteurs du tout-pilule. Malgré les hypothèses épidémiologiques de l'Avep, alarmantes : « Sur l'ensemble de la population, pour 100 000 femmes, le risque d'embolie pulmonaire ou de thrombose veineuse profonde est de 5 à 11 cas par an, sans prédisposition particulière ni facteurs de risque et sans prise de contraceptifs oraux. Pour les utilisatrices de contraceptifs oraux ce risque est de 50 à 70 cas pour 100 000 femmes par an pour les pilules de 2^e génération et de 90 à 120 pour 100 000 femmes par an pour les pilules de 3^e génération. En France, 7 millions de femmes utilisent les contraceptifs oraux. Le nombre de décès estimé de la contraception orale par embolie pulmonaire est de plus de 1000 morts par an, sans compter les décès par AVC ou cancers provoqués par la prise de la pilule », assure l'Avep sur son site. Pour comparaison, le nombre de décès estimé du Médiator en 33 ans est de 500 à 2000 morts ». Le scandale des hormones



de synthèse, et pas seulement des pilules de 3^e ou 4^e génération, avec son grand nombre d'utilisatrices, ne peut qu'éclater un jour. Il a déjà commencé aux États-Unis.

Des procès dont on parle peu

Pour les pilules de 4^e génération, les plaintes seraient de 15 000 outre-Atlantique. Des recours collectifs ont été lancés en 2010 au Canada, et des plaintes déposées par des particuliers ou des associations en Belgique, en Suisse, en Australie et en Allemagne. En France depuis 2012, à la suite de la plainte de Marion Larat (voir son livre, *La pilule est amère*, publié en 2013 chez Stock), 75 femmes victimes d'effets secondaires des pilules ont porté plainte au pénal,

Le nombre de décès imputable à la contraception orale par embolie pulmonaire est estimé à plus de 1.000 par an en France, sans compter les AVC et les cancers provoqués par la pilule.

contre les fabricants ou leur médecin et/ou l'ANSM. « 500 dossiers ont été constitués. Elles attendent désormais un procès. Aucun juge d'instruction n'a encore été

nommé. Aux États-Unis, le laboratoire Bayer a préféré verser deux milliards de dollars à 10 000 plaignantes pour s'éviter un long et coûteux procès. Ce qui ne devrait pas arriver en France », écrit *L'Est Républicain* dans son article du 27 mars 2016 (« Pilule : trois ans après, des accidents graves surviennent encore »).

Consentement éclairé inexistant

Le danger des hormones de synthèse est connu depuis longtemps (voir encadré). Malheureusement, non seulement le corps médical n'informe pas correctement les patientes des risques, mais il omet aussi (sauf exception) de parler des méthodes naturelles apportant une bonne sécurité contraceptive. Parmi ces méthodes, il y a surtout la symptothermie, dont l'indice de Pearl (nombre de grossesses non désirées sur 100 femmes sur un an) est équivalent à celui de la pilule (0,4)⁽⁴⁾.

Cette méthode nécessite un apprentissage à la suite duquel la femme peut gérer seule sa fertilité. Malheureusement, la grande majorité des médecins et des gynécologues ignore tout simplement l'existence de cette méthode ou préfère la dénigrer. « Lorsque j'ai demandé au gynéco de me retirer le stérilet que je ne supportais pas, je l'ai informé de mon désir d'utiliser la symptothermie. Il m'a répondu que c'était la meilleure façon de tomber enceinte et m'a prescrit une pilule aux œstrogènes, ce que je ne veux pas ! », déplore Mélanie, 35 ans et 15 ans de pilule. Quel choix reste-t-il donc aux femmes en dehors de la panoplie des contraceptions hormonales ?

Le mépris du consentement éclairé des femmes émane aussi des recommandations officielles, très orientées. Dès que les méthodes naturelles

sont évoquées, elles sont toujours « réservées aux couples qui peuvent accepter une grossesse, car moins fiables ». Si parfois la méthode Billings (observation de la glaire cervicale) ou celle de la température sont évoquées, le mot « symptothermie » est toujours le grand absent ! Or cette méthode est particulièrement performante car elle fait la synthèse entre l'observation de la glaire et la température. Elle est aussi moins contraignante pour la femme, car le double contrôle « glaire + température » autorise une vigilance seulement sur la moitié de son cycle (la phase pré-ovulatoire), et non sur la totalité comme le demandent d'autres méthodes naturelles (ou la pilule, qui doit être prise quotidiennement).

Un parcours de combattante

Quand les femmes découvrent l'existence de la symptothermie, elles n'en croient pas leurs yeux. Elles ne comprennent tout simplement pas que personne ne leur ait parlé de cette alternative :

« J'ai dû trouver par moi-même. Je suis encore débutante mais j'ai enfin l'impression de sentir mon corps. Aujourd'hui je suis furieuse contre tous ces professionnels qui nous gavent d'hormones, parce qu'ils pensent que nous ne sommes pas capables d'apprendre à nous observer. Je suis aussi furieuse contre moi-même d'avoir suivi le corps médical comme un mouton », réalise Claire, 13 ans d'hormones. « Le vrai déclin, la vraie réconciliation avec moi-même, ça a été la symptothermie ! Grâce à cette méthode, j'ai appris à connaître mon corps, à découvrir vraiment son fonctionnement, son rythme », assure Mathilde, qui fait partie des 3000 femmes du groupe d'entraide « Symptothermie », sur Facebook, où l'on pratique cette contraception 100% écologique. Ces femmes ne veulent plus être les poules aux œufs d'or de l'industrie.

L'obscurantisme au service du business

La fiabilité de la symptothermie ne peut s'appuyer que sur un très petit nombre d'études⁽⁵⁾, la recherche publique ne s'y intéresse pas, et les laboratoires encore moins. L'ignorance dans laquelle les femmes sont maintenues sert plutôt le commerce de la pilule, très lucratif sur le long terme, étant donné qu'il s'agit d'une médication au long cours. Mais comme les femmes n'en sont que rarement satisfaites, cela sert aussi l'« innovation » ! Cette innovation galopante en faveur de la contraception orale de 3^e et 4^e générations a multiplié l'offre sur le marché, ce qui rend encore plus difficile le suivi de la pharmacovigilance. Une infographie du journal *Le Monde*, « Panorama des pilules »⁽⁶⁾ (26 mars 2013), montre qu'il y a aujourd'hui près de 100 pilules différentes commercialisées en France par 18 laboratoires. Il n'y avait « que » 21 pilules en 2000, commercialisées par six laboratoires. Depuis les premières pilules développées par le laboratoire Majorelle (Stéridril, 1969 ; Minidril et Adepal, 1976 ; Microval, 1978), la pilule est devenue un créneau pour d'autres labos : Bayer (Diane 35, 1995 ; Jasmine, 2002), MSD France (Mercilon, 1990 ; Cérazette, 2000), ou encore Biogaran et The-ramex (génériques surtout, Leeloo Gé).

« C'est Bayer, le laboratoire allemand, qui est leader sur le créneau. Avec ses pilules minidosées, il a généré près d'1,3 milliard d'euros de chiffre d'affaires. Le groupe aurait déjà provisionné 700 millions de dollars en vue de prochaines plaintes », relate BFM TV le 2 janvier 2013 dans son article web « Pilule troisième génération : un lucratif business ».

La gynécologie sous influence

Pourtant, « dès 1995, les études scientifiques ont établi l'accentuation du risque thrombo-embolique veineux des contraceptifs oraux récents par rapport à leurs prédécesseurs de 2^e génération. Et depuis 2007, la Haute autorité de santé recommande aux médecins de ne plus prescrire les pilules de 3^e génération aux nouvelles utilisatrices en première intention. Recommandation restée largement lettre morte », rappelle le journal *Le Monde*, dans son article « Pilule : enquête sur ces médecins liés aux laboratoires » (10 janvier 2013).

« Les alertes sur la dangerosité de ces contraceptifs ont été couvertes par une autre musique, omniprésente : le discours des gynécologues les plus médiatiques de France (...) », poursuit *Le Monde*. Pour le docteur Philippe Foucras, fondateur du Formindep, organisme composé de médecins qui traquent les conflits d'intérêt : « Le nœud du problème, actuellement, ce sont bien ces leaders d'opinion. (...) Le généraliste copie les prescriptions du gynécologue qui copie celles du prestigieux leader en blouse blanche du CHU, qui est devenu un visiteur médical haut de gamme. D'un point de vue stratégique, pour les laboratoires, c'est parfait, il n'y en a qu'un à influencer qui influencera tous les autres, notamment via la formation continue, devenue cœur de cible de la stratégie d'influence des firmes. »

Voilà pourquoi les femmes ne doivent pas se fier aveuglément à l'avis de leur gynécologue. Pas plus qu'à l'avis de certaines associations censées les informer, comme l'Association française pour la contraception (AFC). Sur son site contraceptions.org, tout est fait pour décourager les femmes tentées par les alternatives écologiques. Les méthodes naturelles sont « les moins fiables ». La méthode Billings (observation de la glaire) est « source de nombreuses erreurs ». La méthode des températures est « contraignante ». Pas un mot sur la symptothermie et surtout aucun indice de Pearl à l'appui... L'AFC, composée de médecins gynécologues, s'emploie autant à minimiser les effets secondaires de la pilule qu'à caricaturer les méthodes naturelles. Sponsorisée par les laboratoires Majorelle (le pionnier de la contraception orale), Teva Santé (autre laboratoire qui fait commerce de la pilule) et la fondation d'entreprise du laboratoire HRA-Pharma (contraception d'urgence), sa série Web intitulée "MégaBit" est un tissu d'obscénités à l'opposé du devoir de consentement éclairé. Réalisées à l'attention d'un public qu'on peine à définir et qui serait victime « d'idées reçues », ces vidéos de très bas niveau ont également reçu le soutien de la région Île-de-France.

Désinformation institutionnelle

Le site choisirscontraception.fr, sous la tutelle du Ministère de la santé, ne fournit pas de meilleures informations pour permettre aux femmes de poser un choix éclairé. « Les méthodes naturelles connaissent jusqu'à 25% d'échecs. Leur utilisation nécessite d'avoir des cycles extrêmement réguliers et de bien connaître son corps. L'ovulation peut être avancée ou reculée par toutes sortes d'événements, à commencer par les émotions ! C'est ce qui rend les méthodes naturelles imprécises et en conséquence peu fiables ».

Or la symptothermie, non seulement possède la même fiabilité que la pilule, mais est aussi adaptée aux femmes qui ont des cycles irréguliers ! Hélas, apparemment, on ne connaît pas cette méthode au ministère. Avec la symptothermie, il n'est jamais question de prédire son ovulation, mais de la caractériser à l'aide d'au moins deux signes de fertilité. On ne peut identifier le pic ovulatoire qu'après qu'il se soit produit, mais avec une grande précision. C'est ce qui rend la phase infertile très sûre. La symptothermie s'avère ainsi bien plus avancée que la vieille méthode Ogino (méthode du calendrier) qui ne fait que des pronostics hasardeux.

La foire aux applis mobiles

Hélas, sur le marché des applis mobiles, ce sont essentiellement des programmes basés sur les calculs Ogino qui sont proposés aux femmes en quête d'une alternative. La plupart tombent dans le panneau de cette méthode désuète via ces applis très marketing. Or il existe tout de même quelques applis fiables basées sur la méthode symptothermique : à commencer par l'appli Sympto, développée par la fondation SymptoTherm (Suisse), classée numéro Un dans une récente étude comparative américaine du groupe Facts, publiée en juillet 2016 ⁽⁷⁾.

Mais l'appli Sympto dérange ! Elle est aujourd'hui attaquée par l'autorité suisse de santé, SwissMédic, qui prétend la plier à la législation sur les dispositifs médicaux, « ce que nous ne sommes pas ! », déplore Harri Wetstein, secrétaire de la fondation SymptoTherm. « Sympto ne fait que traduire

LES FÉMINISTES AMÉRICAINES AVAIENT LANCÉ L'ALERTE

Le premier cas, britannique, de décès des suites d'une embolie pulmonaire liée à la pilule est rapporté dans *Le Lancet* en novembre 1961 ; dans les mois qui suivent, deux cas semblables sont rapportés aux États-Unis. De multiples études épidémiologiques sont alors entreprises, compliquées par la multiplication de spécialités aux formules changeantes. Ce sont des chercheurs britanniques qui établissent la preuve des risques de thrombose, soudaines et parfois mortelles, en 1967. Cette publication déclenche des débats en Grande-Bretagne et aux États-Unis. Au Royaume-Uni, les autorités recommandent aux médecins de renoncer à prescrire la pilule la plus dosée. Aux États-Unis, le livre *The pill : an alarming report* (1969), de Morton Mintz (journaliste américain qui a soulevé le scandale de la thalidomide), révèle qu'en 1960, date d'autorisation de la commercialisation de la pilule, la FDA a lancé une vaste expérimentation humaine en dehors de tout contrôle. La féministe Barbara Seaman (1935-2008), avec *The Doctors' Case Against the Pill* (1970) stimule aussi le débat public sur les effets secondaires et sur le défaut d'information des femmes, et ce, en pleine révolution sexuelle.

Ces livres courageux provoquent en 1970 des auditions au Sénat américain. La féministe Alice Wolfson du DC's Women Liberation interrompt les auditions aux cris de « *Les femmes ne sont pas des cochons d'Inde!* » et dénonce l'absence de femmes parmi les personnes auditionnées. Ces auditions permettront néanmoins d'imposer aux laboratoires des notices spécifiant les risques de caillots sanguins. Depuis, l'esprit de ce féminisme axé sur la santé perdure plus mollement aujourd'hui via le National Women's Health Network américain.

en langage numérique le contenu de notre manuel, La Symptothermie Complète, un savoir qui devrait d'ailleurs être enseigné dans les collèges et lycées, car c'est une connaissance fondamentale honteusement cachée. Les autorités de santé feraient mieux de s'intéresser aux autres applis qui ramènent les femmes à la méthode Ogino et font un pronostic sur le jour de l'ovulation. Elles sont à ce titre des dispositifs médicaux, bidons qui plus est » ⁽⁸⁾.

Cette application Sympto est préconisée sur le groupe Facebook Symptothermie, cercle de femmes averties pour lesquelles les conseils des gynécologues ne sont plus paroles d'évangile. « Quand j'ai dit à ma gynéco que je pratiquais la symptothermie avec le

didacticiel Sympto, elle m'a dit que je tomberais enceinte dans l'année, que c'était encore moins fiable que la méthode Billings, et qu'il n'y avait que les catho intégristes et les écolo radicaux qui pratiquaient ça. Elle m'a prescrit l'anneau contraceptif contre mon gré, que je n'ai jamais utilisé ! », s'insurge Marie, une danseuse de 27 ans, et membre du groupe Facebook Symptothermie. « Depuis 18 mois j'utilise la symptothermie avec succès, c'est la méthode la moins prise de tête que je connaisse. Et j'emm... les gynécos qui sont contre le respect de ma féminité, de la connaissance de mon corps et de ma confiance en moi ! ».

Basée sur les températures et l'observation de la glaire, la symptothermie possède la même fiabilité que la pilule et est adaptée aux femmes qui ont des cycles irréguliers.

Un charity business

Les femmes libérées de la pilule qui ont craqué le code de leur fertilité représentent une minorité éclairée. Les autres subissent un intense matraquage pro-hormones mené à un niveau international par les laboratoires et leurs partenaires privés ou publics.

Bayer joue un rôle actif dans la conférence Women Deliver⁽⁹⁾, qui réunit plus de 5 000 influenceurs, décideurs politiques, activistes, journalistes et jeunes du monde entier. « *La sensibilisation aux questions de santé reproductive a toujours fait partie de l'engagement de Bayer* », écrit le laboratoire, la main sur le cœur, dans un communiqué délivré le 20 mai 2016

Sponsorisées par les labos, les institutions s'emploient autant à minimiser les effets secondaires de la pilule qu'à caricaturer les méthodes naturelles.

à l'occasion de la 4^e édition de cette conférence⁽¹⁰⁾. Bayer est aussi à l'origine de la Journée Mondiale de la Contraception (créée en 2007). Par ce biais, le laboratoire a développé

le programme des jeunes ambassadeurs, pour « *sensibiliser les adolescents du monde entier à la contraception* ». Sous-entendu, la contraception hormonale.

Cette « éducation » de la femme par les laboratoires s'effectue avec l'aide de nombreuses organisations partenaires (fondations, ONG...) qui leur assurent une caution morale pour la mise sous contrôle hormonal de millions de femmes. Le Sommet de Londres en 2012 sur la planification familiale, « *a mobilisé les pouvoirs publics, les organismes internationaux, les organisations de la société civile, les fondations et le secteur privé pour élargir fortement l'accès à la planification familiale volontaire. Le partenariat mondial qui en a résulté, Family Planning 2020 (FP2020), a créé un élan international sur la question de l'accès aux contraceptifs* », explique la fondation Bill et Melinda Gates, grand sponsor⁽¹¹⁾ de cette coalition internationale en faveur des contraceptions modernes (principalement hormonales).

Le Family Planning 2020 s'intéresse précisément à 120 millions de femmes de 69 pays pauvres et soutient de nombreux projets : « *L'Inde a déjà fait un grand pas en avant, en approuvant l'utilisation de contraceptifs injectables dans le système de santé publique. (...) Au Sénégal et en Ouganda, où les contraceptifs injectables sont déjà couramment utilisés, PATH explore une nouvelle option qui pourrait révolutionner l'accès à cette méthode : l'auto-injection de Sayana® Press, une seringue prête à l'emploi à usage unique contenant une dose pré-mesurée de Depo-Provera. L'objectif est que les femmes puissent l'utiliser seules à domicile* », est-il expliqué sur le site du Family Planning 2020⁽¹²⁾. « *Les pays, les donateurs et les organisations continuent à rejoindre le mouvement mondial de planification familiale. (...) Les gouvernements de Madagascar, du Mali, du Népal et de la Somalie se sont associés cette année (2015, ndla), tout comme les partenaires du secteur privé que sont Bayer, Merck (connu sous le nom MSD en dehors des États-Unis et du Canada) et Pfizer, mais aussi l'organisation mondiale à but non lucratif Management Sciences for Health et la Fondation internationale pour l'accès à la contraception (International Contraceptive Access Foundation). La Fondation Bill & Melinda Gates s'est engagée à augmenter sa participation financière à la planification familiale de 25 % sur les trois prochaines années* », rappelle le Family Planning 2020⁽¹³⁾.

Une entreprise mondiale

Résultat : entre 2012 et 2015, ce cercle d'acteurs et d'investisseurs « philanthropes » a réussi à inclure 24,4 millions d'utilisatrices supplémentaires dans les méthodes modernes de contraception ! Pilule, stérilisation féminine, contraceptif injectable et implant figurent en tête, bien devant la stérilisation masculine, le préservatif ou le diaphragme. « C'est 10 millions de moins que l'objectif », déplore le FP 2020. Derrière la politique de contrôle des naissances, le contrôle du corps de la femme est devenu

un phénomène mondial. Le Tiers-Monde s'avère donc un marché hautement prometteur pour les laboratoires : 290,6 millions de femmes dans les 69 pays cibles de FP2020 utilisent déjà ces méthodes modernes...

Mais nul ne connaît les conséquences à long terme de cette mise sous hormones des femmes fertiles à grande échelle, les effets négatifs sur la fertilité étant tout simplement niés. Sous couvert d'éducation à la sexualité, la plupart de ces programmes sont en fait totalement dénués de démarche éducative pouvant permettre aux femmes de se réapproprier la connaissance de leur corps. En Europe ou aux États-Unis, le corps médical estime que les femmes ne sont pas aptes à apprendre une méthode comme la symptothermie, jugée « *trop compliquée* », alors dans le Tiers-Monde... Cette option relève plutôt de l'utopie ! Malgré les procès qui commencent à ennuyer les laboratoires ici ou là, les hormones de synthèse ont donc encore de beaux jours devant elles, pour servir la « libération » des femmes.

NOTES

1. Dans une interview par Pryska DUCÉURJOLY : « *La pilule, c'est comme la cigarette* », sur blog.sympto.org.
2. <http://avep-asso.org>
3. Source : *L'Est Républicain*, « *Pilules : trois ans après, des accidents graves surviennent encore* », du 27 mars 2016.
4. FRANK-HERRMANN P., HEIL J., GNOTH C. et al (2007), « *The effectiveness of a fertility awareness based method to avoid pregnancy in relation to a couple's sexual behavior during the fertile time : a prospective longitudinal study* », *Hum.Reprod.*, 22, 1310-1319.
5. Compilation disponible sur [sympto.org](http://blog.sympto.org) (rubrique Études).
6. <http://tinyurl.com/cv42gsq>
7. *Rating of Fertility Apps for Avoiding Pregnancy*, 7 juillet 2016 sur www.factsaboutfertility.org. Voir aussi Sympto : n°1 des applis symptothermiques (étude américaine) sur <http://blog.sympto.org>
8. *Sympto, l'appli qui libère la femme au tribunal face à Swissmedic* sur <http://blog.sympto.org>
9. <http://womendeliver.org/>
10. « *Journée mondiale de la contraception de Bayer : le programme des jeunes ambassadeurs vise à sensibiliser les adolescents du monde entier à la contraception* ».
11. <http://www.gatesfoundation.org/fr/What-We-Do/Global-Development/Family-Planning>
12. <http://progress-fr.familyplanning2020.org/page/dimensions-of-progress/choix-contraceptif>
13. <http://www.familyplanning2020.org/articles/11458>

Journaliste d'investigation, **Pryska Duceurjoly** est aussi l'auteure du livre « *La société toxique* ». Parallèlement, elle travaille avec la fondation SymptoTherm qui promeut la méthode symptothermique. Depuis juin 2016, elle est également présidente de l'association Écologie du cycle féminin (cyclefeminin.org).

www.pryskaduceurjoly.com



FAITES UN GESTE POUR CEUX QUE VOUS AIMEZ !

Offrez un abonnement-cadeau à la revue **néosanté**

- au prix-cadeau de 40 € (48 CHF – 50 \$) pour la version papier
- ou de 32 € (40 CHF – 44 \$) pour la version numérique

Et recevez 3 mois gratuits sur votre propre abonnement

Si vous êtes abonné(e) à la revue **néosanté** vous pouvez gagner un prolongement de votre abonnement de 3 mois en offrant un abonnement annuel à l'un(e) de vos ami(e)s, parents ou connaissances.



Règlement

- 1) Ce cadeau est obligatoirement offert à une autre personne que vous-même (nom et adresse faisant foi)
- 2) Vous devez être déjà abonné(e) à la revue Néosanté et en règle d'abonnement à la date d'envoi du talon-ci-dessous
- 3) La personne à qui vous offrez l'abonnement ne peut pas être ou avoir déjà été abonnée à Néosanté.
- 4) Dès réception de votre paiement, le destinataire est averti de votre cadeau et votre abonnement est prolongé gratuitement de 3 mois.
- 5) Vous pouvez photocopier cette page et offrir autant d'abonnements que vous le désirez. Pour chaque abonnement offert, nous prolongeons le vôtre de 3 mois.

Remplissez le **TALON CI-DESSOUS EN LETTRES CAPITALES** et renvoyez-le à **Néosanté / Abokado – Avenue de la Jonction, 64 à 1190 Bruxelles (Belgique)** (de France timbre à 80 centimes)
 Fax: + 32 (0)2 345 85 44 - E-mail : info@neosante.eu



je suis abonné(e) à la revue Néosanté

NOM : PRENOM :
 ADRESSE
 CODE POSTAL : VILLE :
 PAYS : E-mail :@.....

J'offre un ABOKADO

- version papier au prix de 40 € (48 CHF – 50 \$)
- version numérique au prix de 32 € (40 CHF – 44 \$)

à la personne suivante :

NOM : PRENOM :
 ADRESSE
 CODE POSTAL : VILLE :
 PAYS : E-mail :@.....

Je paie la somme de (€, CHF, \$) (Biffez 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 ou carte de crédit) via le site www.neosante.eu

Je désire une facture. Mon n° de TVA est

Dr JULIEN DROUIN

Cancer et libération émotionnelle

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Médecin psychotérapeute spécialisé en libération émotionnelle, via l'EFT (Emotional Freedom Technique) et la méditation, Julien Drouin est l'incarnation de cette médecine intégrative qui gagne du terrain, jetant un pont fécond entre maux du corps et souffrances de l'esprit. À travers son expérience personnelle, ses patients, ses recherches, il éclaire le lien possible entre répression des émotions et cancer. Car ce qui ne s'exprime pas, s'imprime...

En quoi consiste votre accompagnement de médecin psychotérapeute ?

Au cabinet, je reçois près de 80 % de patients souffrant de cancer, pour un travail de libération émotionnelle, au travers d'outils tels que l'EFT⁽¹⁾, la méditation ou encore le Matrix Reimprinting (« Réencodage de la Matrice »), dérivé de l'EFT. Dans cette approche, le thérapeute stimule lui-même les points d'acupuncture sur le patient (dans l'EFT, c'est le patient qui le fait, NDLR), pendant que ce dernier se reconnecte à un souvenir traumatisant. L'enjeu est de recréer de la sécurité dans le souvenir. J'accueille également des personnes souffrant de phobies, de traumatismes, mais aussi des comédiens, sportifs, etc. Je propose par ailleurs une activité de méditation et d'EFT en groupe, dans une clinique de Marseille (Saint-Roch), pour des personnes souffrant de dépression, de syndromes anxieux.

Comment êtes-vous passé d'un profil « classique » de médecin généraliste à psychotérapeute, spécialisé en psychologie énergétique⁽²⁾ et interpellé par le lien entre émotions et cancer ?

C'est la maladie de mon père, en 2012, qui a été le déclencheur. Il avait 60 ans et préparait le marathon de Bordeaux. Ayant consulté pour un état de fatigue, on lui a diagnostiqué un cancer du côlon et du foie.

À l'aune de mon expérience familiale et des patients que je reçois, je perçois comme majeur le lien entre émotions et cancer.

Une question s'est imposée : « Comment est-ce qu'un marathonnier sexagénaire qui mange bio, sans antécédent familial de cancer du côlon, peut-il développer un tel cancer ? » Influencé par mon travail en clinique psychiatrique (où j'ai exercé comme médecin durant 10 ans), je me suis rapidement orienté vers le stress psychologique.

C'est là que vous touchez du doigt l'influence délétère de la répression des émotions...

En effet, en ce qui concerne mon père (aujourd'hui, décédé), c'était clair : super diplomate, il exprimait peu ses émotions et fuyait les conflits comme la peste. Au cours de l'enquête émotionnelle, j'ai découvert un stress passé inaperçu, car non exprimé, les mois précédant le diagnostic : mon père avait appris sur un réseau social la vente de la

maison familiale par ma mère (dont il était divorcé ; un divorce « houleux »). Maison à laquelle il était encore attaché et qu'il souhaitait léguer à ses enfants. Il a littéralement ruminé cette rage... Il m'avait pourtant dit que « l'orage était passé » et, avant que l'on ne pose ce diagnostic, il était heureux, profitant de ses enfants et de ses petits-enfants, et préparant joyeusement le marathon du Médoc (nous, ses cinq enfants, avions promis de le faire avec lui, déguisés !). Les conflits familiaux semblaient réglés et il avait même guéri « spontanément » d'une hypertension artérielle. Je ne comprenais donc pas grand-chose à ce diagnostic...

Qu'avez-vous suggéré comme traitement complémentaire pour « dénouer » ce qu'il n'avait visiblement pas digéré ?

Parallèlement à une chimiothérapie, et sous mon insistance, il a accepté de faire un travail sur ses émotions. Mais mon père n'était pas ouvert à ça, en raison de son éducation. Il a rencontré à deux reprises Jean-Michel Gurret, psychotérapeute, spécialiste français en EFT. Si ces séances lui ont fait du bien, j'ai senti qu'il n'adhérait pas vraiment. Pour lui, le traitement des émotions était secondaire. Il ne fera jamais le travail en profondeur requis (Silence)... Après plusieurs traitements et opérations (mais aussi des perfusions de vitamine C ; mon mémoire pour mon diplôme en micro-nutrition – ma première spécialité – portait sur « Vitamine C & Cancer »), entrecoupés de rémission, il entrera en soins palliatifs et s'éteindra, le 16 mars 2013, après 12 mois de lutte.

C'est donc à partir de cet événement fondateur que vous focalisez votre travail sur l'importance de la libération émotionnelle tout au long du chemin de guérison...

Absolument, car au cours de la maladie de mon père, habité que j'étais d'espoir, je m'étais intéressé aux rémissions spontanées de cancer (voir plus loin, NDLR). Or, d'après les recherches et témoignages des patients, la libération des émotions réprimées était l'une des clés de leur rémission. Même tardive.

Comment les émotions réprimées agissent-elles sur l'organisme ?

Même si la science académique ne reconnaît pas le lien de cause à effet entre émotions et cancer, toute une série d'études montrent qu'il y a un lien d'association (voir à ce sujet, l'excellent article, très documenté, sur le site de Julien Drouin, NDLR). Il n'y a donc pas de preuves for-



nelles, mais à l'aune de mon expérience familiale et des patients que je reçois, je perçois ce lien comme majeur. Concrètement, si vous vivez un stress, il y a deux comportements possibles, soit vous exprimez ce que vous ressentez, soit vous gardez tout pour vous...

Alors, les femmes, généralement plus enclines à exprimer ce qu'elles ressentent, seraient-elles mieux loties ?

Oui... et cela explique, peut-être, qu'elles aient un meilleur taux de rémission (face au cancer). Pleurer, par exemple, est un mécanisme naturel de libération émotionnelle. Trop souvent, on dit encore : « *Un garçon, ça ne pleure pas !* » Pleurer n'est pas une faiblesse, c'est une force ! Ce mécanisme allège la charge allostatique.

Qu'est-ce que cette charge allostatique ?

C'est la charge de stress émotionnel qui va peser sur le système nerveux autonome. Ce dernier régule les fonctions biologiques du corps et, notamment, la prolifération des cellules souches du cancer. Quand vous avez une charge allostatique qui grossit, grossit, grossit au fur et à mesure de l'existence, cela provoque l'activation du système sympathique, qui nous met en tension et libère des neurotransmetteurs « stressants » et inhibe les neurotransmetteurs relaxants. Une fois activé, le système sympathique modifie l'expression de nombreux gènes, créant un terrain à même de favoriser la prolifération des cellules souches du cancer. Inversement, lorsque vous libérez cette charge allostatique, le système nerveux autonome bascule en réponse « réparation/ relaxation », activant le système parasympathique qui libère un neurotransmetteur essentiel : le GABA (acide gamma-aminobutyrique) qui inhibe la libération d'hormones de stress et bloque la prolifération des cellules souches du cancer. D'ailleurs, le Dr Maurice Israël, auteur d'un article sur le cancer du pancréas, a titré sa publication : « *Le déficit en GABA (dans le pancréas endocrine), une des premières causes du cancer* »⁽³⁾.

Si je comprends bien, des activités, telles que la méditation ou encore l'EFT, activent ce fameux GABA...

Exactement ! Tout ce qui permet de libérer les émotions va activer la réponse de relaxation, et va donc entraîner la libération de GABA endogène. Dès lors, le yoga, la méditation, mais aussi, par exemple, le théâtre – qui favorise l'expression cathartique des émotions – ont un effet, je pense, sur le GABA. Je conseille toujours aux patients de pratiquer ce qu'ils aiment – que ce soit marcher dans la nature, danser, chanter... – car c'est la meilleure façon d'activer la réponse de relaxation.

À l'aune de ces découvertes, quel est l'avenir de ce courant de la psychologie énergétique, auquel appartient l'EFT, Matrix Reimprinting (etc.) ?

Nous sommes à un moment-clé, où chacun est amené à devenir capable de gérer ses émotions. En écho à l'actualité, la peur et la colère sont partout : c'est un peu comme si l'univers nous les présentait sur un plateau, afin de nous offrir l'occasion de nous interroger sur ce qu'on en fait... Or, la psychologie énergétique offre des outils permettant une libération émotionnelle (en complément des traitements). Une étude vient de sortir portant sur : « *Quel est l'effet de l'expression émotionnelle via l'EFT sur l'expression des gènes (l'épigénétique) ?* » Les chercheurs se sont aperçus qu'il y avait 72 gènes qui étaient ainsi modifiés – dont 4 gènes suppresseurs de tumeur qui sont activés. Mais d'autres gènes sont également activés, comme ceux qui régulent la réponse inflammatoire ou d'autres gènes qui régulent le métabolisme de l'insuline. Il faut savoir que dès qu'il y a une réponse de stress, il y a libération d'insuline, entraînant la production de glucose. À la lumière des recherches menées par le Dr Otto Warburg, on sait que les cellules tumorales se nourrissent principalement de glucose (d'où l'intérêt du régime cétogène, sans sucre, ou du jeûne). Mais c'est le stress qui déclenche ce mécanisme insulinaire : si vous agissez en amont sur le stress, vous obtenez une diminution de l'insuline, donc du glucose.

En parlant de répression émotionnelle, vous évoquez le rôle central du « syndrome de la cocotte-minute ». Quel est ce syndrome ?

Je me suis tourné vers la prise en charge des émotions, entre autres parce que je recevais beaucoup de végétariens et de végétaliens, menant une vie « exemplaire », atteints pourtant de cancer. Au niveau émotionnel, il y avait sou-

La libération des émotions réprimées est l'une des clés des rémissions spontanées de cancer.

vent, en eux, beaucoup de colère et de peurs. Ce que j'ai observé (chez eux, mais aussi chez nombre d'autres patients), c'est ce « syndrome de la cocotte-minute » : quand les gens viennent me voir, il y a une grosse accumulation de colère, de rage, au centre de la cocotte-minute. Pourquoi ? Parce qu'il y a un « couvercle ». Fermé. Un couvercle fait de peur. En interrogeant les personnes atteintes de cancer, on se rend compte qu'intervient souvent, durant leur enfance, la perte (réelle ou symbolique) de quelqu'un qu'ils aiment : un parent, une mamie, un papy, un frère, une sœur, un ami... voire un animal de compagnie. Cet événement va graver dans le subconscient la peur de perdre ceux que j'aime. Ce programme nous pousse à fuir le conflit, à ne jamais dire « non », à avoir peur de déranger, de faire de la peine, etc. Même si on a des avis, des besoins, on ne va pas les dire, de peur de perdre l'amour ! Du coup, on n'exprime pas ses émotions et la colère va s'accumuler... C'est ce que j'appelle « le syndrome de la cocotte-minute » : la pression monte et elle va déséquilibrer le système nerveux autonome, évoqué plus haut. Jusqu'à arriver à un moment où se produit l'événement de trop, qui va faire « exploser » la cocotte-minute !

MÉDITATION DE TRAITEMENT DE LA PEUR

« Vous pouvez faire cet exercice chaque fois que vous ressentez de la peur », conseille Julien Drouin. En pratique, il est préférable de pratiquer dans un espace tranquille et de préparer une liste des peurs, écrite au préalable. Asseyez-vous confortablement, dos droit. Fermez les yeux. Inspirez profondément et lentement dans votre abdomen, puis expirez aussi rapidement que vous le pouvez. Répétez. Une fois encore : inspirez de plus en plus lentement, puis expirez rapidement. Maintenant, continuez la respiration à votre propre rythme. Examinez votre corps physique de la tête aux pieds afin de trouver l'énergie de la peur. Cherchez où se loge la peur. Si vous n'arrivez pas à la trouver, lisez une de vos peurs sur votre liste et scannez votre corps à nouveau. Une fois la peur localisée dans votre corps, simplement, regardez-la. Ne l'analysez pas, regardez-la simplement. Permettez-lui d'être là. Permettez-lui d'exister. Permettez-lui de grandir et d'être. Cela peut être un inconfort physique, tel qu'un nœud, une douleur, un endroit tendu, ou une pensée, un souvenir... cela peut être aussi juste le sentiment de la peur. Regardez-la simplement. Observez-la. Sentez-la. Permettez-lui d'être là. Et dites, « Peur, tu es la bienvenue ici ». Bienvenue ici. Accueille la peur et permettez-lui de grandir. Laissez la grandir et grandir encore. Permettez-lui de grossir et de s'exprimer... autant que possible. Mais n'analysez pas. Permettez-lui simplement d'être. Que ce soient des mots, des pensées, des souvenirs, suivez si la peur se transforme en une autre émotion ou change de place dans votre corps. Quoi qu'elle fasse, accueillez son expression. « Tu es la bienvenue ici, pensée... tu es la bienvenue ici, émotion, mots, mémoires... tu es la bienvenue ici ». Faites-y attention. Observez-la. Maintenant, autorisez-vous à vous approcher d'elle... et à êtreindre la peur quelle que soit l'expression qu'elle aura choisie. Donnez-lui de l'amour et la lumière, et permettez-lui d'exister. Remerciez-la pour le travail qu'elle aura accompli (quel qu'il soit) pour vous, et pour avoir été avec vous depuis si longtemps. À présent, libérez-la dans l'Unité. Autorisez-la à retourner librement dans la Source. Inspirez profondément maintenant. Inspirez la lumière et l'amour. Et, tandis que vous expirez, permettez que cette lumière et cet amour aillent remplir l'espace dans lequel se trouvait la peur. Maintenant, respirez lentement. En inspirant lumière et amour, et en expirant, permettez que cette lumière et cet amour se répandent à travers tout votre corps et dans votre environnement. À présent, scannez votre corps des orteils à la tête et assurez-vous qu'il n'y reste plus aucune peur. Si la peur persiste, répétez l'exercice de suite. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez utiliser votre liste des peurs pour répéter l'exercice... ou le terminer maintenant en ouvrant vos yeux et en vous étirant. Vous pouvez répéter cet exercice chaque jour, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de peur dans votre vie.

Est-ce un mécanisme avec lequel vous êtes familier ?

Oh oui (Rire) ! Cela me ramène à un épisode douloureux de l'enfance où j'ai été envoyé en colonie de vacances, loin de ma famille. Pour faire court, traumatisé, je me suis mis à pleurer et, du coup, j'ai été humilié par une éducatrice... Cela m'a transformé en « huître », n'exprimant plus rien par peur du rejet, de la solitude – par peur de perdre ma famille, mes amis. Peu à peu se met alors en place le couvercle de la cocotte-minute : on vit pour les autres, on se retrouve dans des situations dont on ne veut pas, on ne se respecte plus. La colère s'accumule. Problème : la peur agit comme un aimant... « Ce que j'ai redouté m'est arrivé » (Job 3 ; 25). Donc, j'ai revécu des situations similaires plusieurs fois ! Quand la pression est trop forte, il arrive bien que le couvercle se soulève un peu, mais comme les émotions exprimées sont alors inadaptees, voire disproportionnées, cela provoque en face la colère et le rejet – ce que l'on redoute ! Alors, plus le temps passe, moins les émotions sont exprimées, puisque le couvercle devient la porte blindée d'une prison. Or, ce qui ne s'exprime pas s'imprime dans le corps (maladie). Les

émotions réprimées créent un barrage énergétique qui place les cellules en aval en situation de survie.

En accompagnant les patients, vous travaillez donc à (faire) relâcher la pression de la cocotte-minute...

La première chose sur laquelle je travaille, c'est la colère réprimée au cœur de la cocotte-minute. On va donc chercher à libérer la colère, la rage. Mais cela ne suffit pas, car le couvercle est toujours en place ! Il est donc nécessaire de travailler la peur – la peur de perdre ceux que j'aime. Avec l'EFT, mais aussi avec une méditation spécifique de traitement de la peur (voir encadré, NDLR).

Dans la foulée, vous vous êtes intéressé au lien entre libération émotionnelle et rémissions spontanées de cancer...

J'ai commencé à m'y intéresser lors de la maladie de mon père, car son cancer était résistant aux traitements conventionnels... donc, évidemment, on cherche alors tous azimuts, notamment en étudiant les cas de ceux qui, contre toute attente, ont guéri. J'ai notamment lu le rapport publié par l'Institut des Sciences Noétiques (fondé par l'ancien astronaute Edgar Mitchell), étudiant 3500 cas de rémissions spontanées (de cancer, de maladies infectieuses...). J'ai lu également les travaux de Bernie Siegel. Ce chirurgien, qui a répertorié 57 cas de rémissions spontanées de cancer, a observé que ceux qui ont guéri avaient libéré leurs émotions : ils avaient notamment fait la paix avec leurs proches. Le troisième ouvrage-phare est une étude réalisée par le Dr Turner aux États-Unis (« *Radical Remission* », non traduit) qui répertorie plus de 1000 cas, pointant 9 facteurs mis en action par les patients qui ont vécu une rémission spontanée. Et, dedans, se trouve un point essentiel : « J'ai libéré toutes les émotions que j'avais en moi. » Il y a aussi changer d'alimentation, pratiquer une activité physique, écouter son intuition, retrouver une activité spirituelle (sens de la vie), etc. Autre ouvrage qui m'a inspiré : « *Revenue guérie de l'au-delà* » d'Anita Moorjani. Atteinte d'un lymphome, plongée dans le coma, elle a vécu une expérience de mort imminente, où elle a « reçu » le message qu'elle devait libérer ses peurs et son sentiment de dévalorisation. En trois semaines, elle n'avait plus rien ! Ce qui est central dans son livre, c'est qu'elle dit avoir libéré la peur. Toutes ses peurs.

Où en êtes-vous de vos émotions et de votre « cocotte-minute » ? Autrement dit, êtes-vous un cordonnier bien chaussé ?

En tout cas, je peux dire que je suis très heureux ! Je mets en pratique ce que je propose aux personnes que j'accompagne. Ainsi, chaque jour, je travaille mes peurs et la dévalorisation, en pratiquant une demi-heure de méditation de pleine conscience, accompagnée d'EFT. Ma vie a changé lorsque j'ai commencé à lire des livres relatant les expériences de mort imminente ; cela a fait tomber les peurs. Ainsi, sur un plan concret, avais-je très peur de m'exprimer en public. À présent, je fais du théâtre. Vivre sans peur, c'est génial !

Vous avez une fille de 6 ans et un garçon de 4 ans : faites-vous de l'EFT en famille ?

Nous faisons mieux que ça (Rire) ! Le psychothérapeute Jean-Michel Gurret, s'est rendu en Haïti afin de soigner les traumatismes avec l'EFT, suite au séisme de 2010. Pour accompagner les enfants, il a positionné les points travaillés en EFT sur un ours en peluche. Du coup, les enfants ont appris facilement les points à tapoter. Ils étaient plus détendus. Inspirés par cette initiative, ma femme et ma sœur ont lancé « Doudou ZEN », des Doudous EFT⁽¹⁾. Comme les points EFT sont représentés par des cœurs en couleur, ils permettent aux enfants (accompagnés par les parents et/ou un thérapeute) d'apprendre de façon ludique à exprimer

et se libérer de leurs émotions. Lorsqu'il s'agit, comme pour mon père, de « soulever le couvercle » à 60 ans, de remonter jusqu'à l'enfance, vous imaginez tout ce qu'il faut libérer ! Or, si on « écope » au fur et à mesure les traumatismes, la charge allostatique – dont j'ai parlé plus haut – ne grossit pas. D'autant que si les enfants apprennent tôt à se libérer de leurs émotions, cela devient un jeu... d'enfant pour eux ! Hier, pour la rentrée des classes, mon fils souffrait d'une angoisse de séparation. Nous avons fait une séance, et la rentrée s'est passée sereinement.

Comment faites-vous pour rester relié à des émotions positives mais aussi au monde, sans être contaminé par la peur ambiante ?

Je me protège, en faisant attention aux sources d'information. Je sélectionne rigoureusement ce qui rentre. J'évite, ainsi, les images (violentes, anxiogènes), car elles « impriment » le subconscient. Je prête également attention à mon état émotionnel. Je ne laisse pas traîner longtemps des peurs, des colères. Et je fais ce que j'aime (Rire) ! ■

⁽¹⁾ L'EFT, thérapie de libération émotionnelle, agit par tapotements sur des points-clés des méridiens, couplés à des affirmations positives.

⁽²⁾ En travaillant de manière tactique sur le plan énergétique, à l'articulation entre le corps et le cerveau, les outils de la psychologie énergétique cherchent à nous délivrer des blocages et engrammes émotionnels, inscrits dans la mémoire cellulaire, pour rétablir un courant (d'énergie) continu, synonyme de bien-être et vitalité.

⁽³⁾ http://cancer-therapy.org/CT/v8/A/23.Israel_et_al_171-183.pdf

⁽⁴⁾ www.doudous-eft.com

CARNET PRATIQUE

Pour en savoir plus sur Julien Drouin, voir www.eftmarseille.com (infos, articles, vidéos, ateliers, liens, accès aux réseaux sociaux...).

Notez que Julien Drouin animera un atelier « **Libération Émotionnelle et Cancer** », le samedi 10 décembre 2016, à Paris. Cet atelier s'adresse à tous les publics sans prérequis, et plus spécifiquement aux personnes touchées directement ou indirectement par le cancer afin de leur présenter des méthodes thérapeutiques (EFT, etc.) leur permettant de gérer le stress et de stimuler leur système immunitaire (infos sur son site).

Julien Drouin participera également au **Congrès de psychologie énergétique** en mars 2017. Infos à paraître sur www.quantum-way.com.

Par ailleurs, Julien Drouin est le vice-président de l'**IPAGS** (Institut pour l'Amélioration Globale de la Santé), dont le but est la prévention active des maladies chroniques et de civilisation par une médecine intégrative. Cette association propose un protocole de jeûne relatif (1 repas par jour pendant 40 jours, au printemps), accompagné de compléments alimentaires naturels, d'EFT, méditation, yoga, etc. La complémentarité de ces outils travaille sur la libération émotionnelle.

Un nouvel article en accès libre dans la rubrique « Extrarticles »

VACCINATIONS et immunité de groupe

par Pierre-Jean Arduin



Les personnes réfractaires aux vaccins s'entendent souvent reprocher leur manque d'altruisme : elles empêcheraient d'éradiquer les maladies contagieuses et augmenteraient les risques de contamination pour autrui. Selon la science vaccinale, c'est en effet l'immunisation collective (la fameuse couverture) qui empêche les microbes de circuler et qui assure la protection des individus. On appelle ce phénomène l'immunité de groupe ou « l'immunité de troupeau ». Que penser de cet argument et tient-il vraiment la route ? Nous avons demandé à Pierre-Jean Arduin, ingénieur polytechnicien et auteur du livre « *Pourquoi vacciner ?* », de nous donner son point de vue sur le sujet. Avec la pondération et la rigueur qui caractérisent ses écrits, le jeune scientifique français nous a écrit un long article analysant la pertinence de ce concept provaccinal. Sa conclusion ? Il est largement sujet à caution pour toute une série de raisons ! Nous avons mis en ligne ce texte solidement argumenté et étayé par de nombreuses références.

[Lire la suite....](#)

Le karaté énergétique SHOTOKAÏ

Avocat au barreau de Grenoble, Jean-Pierre Joseph s'illustre régulièrement en plaidant pour la liberté vaccinale et en défendant des parents rebelles poursuivis en justice. Il a aussi publié des livres très critiques envers la doctrine vaccinaliste. Ce qu'on sait moins, c'est que le juriste est un aussi un maître en karaté, dont il enseigne la pratique Shotokai. Pour Néosanté, il présente cet art martial méconnu et en souligne les bienfaits pour le corps et l'esprit.

ARTICLE N° 100

Par Jean-Pierre Joseph

On dit souvent que le maintien d'une bonne santé passe par 3 éléments : alimentation réfléchie, bonne gestion des émotions et pratique d'une activité physique. Pourtant, un certain nombre de sportifs, attentifs à ces trois éléments, connaissent quand même des problèmes de santé. Les arts martiaux traditionnels semblent constituer une exception : nombreux sont ceux que l'on voit sur les tatamis au-delà de la soixantaine, apparemment en excellente santé. L'explication pourrait être la suivante : ces disciplines active-raient ce que n'activent pas les sports « classiques », à savoir le « Ki » (terme japonais) ou « Chi » (terme chinois) que l'on pourrait peut être traduire par « l'énergie vitale concentrée ».

Vers la 12^e année de ma pratique de karaté Shotokai, je me suis aperçu petit à petit que dans les arts martiaux traditionnels, nous développons une énergie, appelée « Ki » en japonais, « Chi » en chinois, qui ne servait pas seulement à augmenter l'efficacité « musculaire » de nos projections, ou bien à résister à la poussée de plusieurs personnes, par simple concentration mentale, mais qui pouvait avoir des effets préventifs et thérapeutiques sur le corps humain du pratiquant ou d'autrui. J'avais de bonnes raisons de le constater : à la suite d'une grave opération que je subis à l'âge de 16 mois,

Nous vivons en Occident sous l'empire de certitudes fausses, parce que nous ignorons certaines choses, ou parce que nous refusons de voir ce qui nous dérange par sentiment de supériorité.

les médecins avaient dit à mes parents que je ne pourrais pas remarcher avant l'âge de 3 ans, que je ne pourrais pas pratiquer d'activités physiques ou sportives, et que je serais probablement stérile. Or, l'on me retrouva 8 jours plus tard en haut d'un buffet que j'avais escaladé avec mes drains. Certes, je fus dispensé de gym presque toute ma scolarité, car on me disait « que j'avais une santé fragile », mais lorsque je m'inscrivis pour la première fois, au KARATÉ-DO SHOTOKAI CLUB de la Cité Mistral à Grenoble, à l'âge de 25 ans, je ne savais pas, et je n'imaginai même pas que la pratique allait avoir pour effet de redresser ma scoliose de moitié, et de faire chuter ces « crèves » qui, chaque hiver, me terrassaient pendant une dizaine de jours.

Lorsque mon maître nous amena les pieds nus sur de la neige glacée, par une température d'environ -10°, pour un cours qui devait durer plus d'une heure, je n'en croyais pas mes yeux, lorsque, de retour dans les vestiaires, nous étions tous forcés de constater que personne ne se plaignait de la moindre gelure. J'essaie donc aujourd'hui de dire à mes enfants (que je n'aurais jamais dû avoir

selon les médecins) que nous vivons en Occident sous l'empire de certitudes fausses, parce que nous ignorons certaines choses, ou (et c'est beaucoup plus grave) parce que nous refusons de voir ce qui nous dérangerait dans notre sentiment mondial de supériorité, et qu'il ne faut surtout rien croire, mais par contre, tout vérifier par soi-même.

Une étrange découverte

Un jour, je me suis aperçu qu'en respirant de la même manière que dans l'exécution des techniques de karaté, lorsque je posais les mains sur la zone douloureuse de quelqu'un qui venait de se faire mal, plus je respirais de cette manière, et plus la douleur se calmait vite. Ce que j'avais découvert n'était pas nouveau : depuis des siècles, des experts d'arts martiaux expliquent comment l'énergie qu'ils développent peut « sortir des membres » à de multiples fins (mécaniques, thermiques, thérapeutiques). Depuis des siècles, des gens soignent avec les mains, avec de plus ou moins bons résultats. Mais la médecine elle-même ne bute-t-elle pas sur certaines maladies ?

On aurait certainement plus aidé l'humanité en observant ces gens-là, en essayant de quantifier, mesurer, plutôt que de nier leur savoir-faire et prétendre que chaque guérison était une coïncidence. Certes, beaucoup contestent encore l'existence d'une énergie qui, de manière invisible, circulerait ou agirait dans notre corps. La présence des sceptiques m'a toujours intéressé, car la démarche qui consiste à dire : « je n'y crois pas et je refuse de venir voir » me paraît d'une incommensurable stupidité, car c'est cette démarche qui est une des composantes de l'intolérance et qui freine toute possibilité de progrès de l'humanité.

Ce sont les mêmes sceptiques qui, à la fin du 19^e siècle, démontraient devant des parterres admiratifs que le « plus lourd que l'air » ne pourrait jamais voler, et qui demandaient l'interdiction des essais des « aéroplanes » (qui allaient plus tard s'appeler... les avions), car « ça ne marcherait jamais... ». Ce sont les mêmes qui démontraient, devant les mêmes auditoires subjugués, que l'homme ne pourrait jamais dépasser la vitesse de 100 km/h, car au-delà de cette vitesse, l'organisme humain ne pourrait résister (position officielle de l'Académie de Médecine au début du 20^e siècle...), et que l'électricité ne resterait qu'un gadget sans application possible. Heureusement, les chercheurs ont réussi à vaincre leur intolérance. Mais malheureusement, ces imbéciles ont aujourd'hui des successeurs.

Nombreux sont ceux qui, en regardant les photos de notre expert, résistant seul à la poussée de 10 personnes, sans effort, me disaient avec compassion « C'est truqué », et ils ajoutaient qu'il était honteux d'oser tenter de faire croire de



pareilles sornettes à des gens cultivés. Mais ils refusaient systématiquement de venir voir, lorsque je leur proposais. Je ne vois pas d'autre explication à ce refus qu'une terrible peur inconsciente que cela puisse être vrai, ce qui allait rendre l'immensité de leur savoir moins évidente... Les autres, pour la plupart, sont venus par sympathie pour moi, voir un entraînement normal de karaté Shotokai. Mais la plupart d'entre eux, en voyant à 2 mètres d'eux, le Maître résister à la poussée de 15 ou 20 personnes, non seulement disaient encore que "c'était truqué", mais quand on leur proposait de monter sur le tapis pour venir pousser et vérifier ainsi par eux-mêmes, refusaient avec une détermination hystérique.

Là aussi, je sentais la même angoisse que cela puisse être vrai, et remettre en question dans leurs têtes tellement de certitudes... Il est vrai qu'"il est plus facile de nier que d'étudier". Ces observations que j'ai été amené à effectuer, ne sont pas exceptionnelles : il suffit de regarder ce qui se passe en général dans les arts martiaux traditionnels.

Les arts martiaux et la santé

La même photo orne toutes les salles d'entraînement de karaté du monde (appelées : "Dojos") : celle de Maître Gichin FUNAKOSHI, ancien instituteur d'OKINAWA, reconnu comme l'un des plus grands maîtres contemporains de karaté, par tous les pratiquants du monde. En effet, celui-ci, après avoir fait en 1917 une démonstration de ce qui s'appelait alors "l'OKINAWA-TE" (main d'OKINAWA), et qui s'appellerait plus tard le "KARA" (vide) "TE" (main), devant l'Empereur du Japon, fut chargé d'enseigner cette discipline à l'Université de TOKYO par l'Empereur lui-même, et vulgarisa cet art.

Malheureusement, à partir de décembre 1941, les Japonais s'attendent à un débarquement américain, et entreprennent d'enseigner une simplification de ces techniques à toute la population : des centaines de milliers de personnes pratiquèrent ainsi pendant 4 ans tous les jours, une discipline dans laquelle on avait gommé tout l'aspect énergétique, philosophique. Cela devenait une sorte de « close-combat » oriental, avec une ambiance militaire : s'aligner, saluer tous ensemble, etc... ce qui n'existait pas auparavant, d'autant plus que Gichin FUNAKOSHI avait toujours dit et écrit que son art ne s'enseignait qu'au travers des enchaînements individuels (katas), et que le travail par deux et les exercices de combat n'existait pas encore.

Ces entraînements de masse firent qu'il en ressortit beaucoup de pratiquants

chevronnés arborant fièrement leur art japonais, oubliant qu'il était d'origine chinoise. Le Maître mourut en 1957, après 40 ans d'enseignement au Japon. Dans son dernier ouvrage, traduit en anglais sous le titre "My way of life", il écrit, à l'âge d'environ 80 ans : "...Je n'ai jamais rendu visite à un médecin, je n'ai jamais avalé le moindre comprimé, et j'ignore ce qu'est une piqûre... Chaque fois que je me sentais malade et fiévreux, je me levais et commençais à exécuter des "Katas" (enchaînements de mouvements de défense et d'attaque). Au début c'était très dur, mais au bout d'un moment, la fièvre tombait..."

Dans son ouvrage "Le Livre du Ki" (version française Ed. Trédaniel), Me Koichi TOHEI, expert d'AIKIDO, raconte que lors de son enfance (tout comme Me FUNAKOSHI), il était un enfant en mauvaise santé, et était très souvent malade. Pendant son adolescence, il contracta une pleurésie, et resta très affaibli pendant plusieurs mois, ce qui lui fit perdre une année de collège. Sentant ses forces l'abandonner de plus en plus, mais ayant beaucoup lu sur les arts traditionnels, il décida d'entrer dans un temple Zen, et d'y suivre l'enseignement. Après un an de pratique, il indique : "...La douleur ne revint jamais. Une année après, je me rendis à l'hôpital Keio pour vérifier. Les rayons X indiquaient une guérison complète. D'habitude la pleurésie laisse une trace pour le reste de la vie, mais chez moi il n'y en avait aucune..."

Ces deux exemples pourraient être multipliés par autant d'experts qu'il en a existé dans tous les arts martiaux traditionnels du monde

contemporain. Tous avaient, au bout de nombreuses années de pratique, une santé remarquable. Tous ont dit ou écrit que les arts martiaux sont un moyen pour l'homme de se défendre contre l'environnement quand il est hostile : agression, froid, faim, maladie, et aujourd'hui, stress, pollution, etc. Les mêmes gestes, les mêmes techniques sont applicables à toutes ces catégories "d'adversaires".

Ceci n'est possible que par un travail très spécifique, portant sur le corps et l'esprit.

La sophrologie, dont les exercices sont presque tous issus des arts martiaux, estime que sous des états de conscience particuliers, les processus physiologiques de notre corps fonctionnent différemment.

Apparemment, d'après ce que nous avons pu observer, tous ces phénomènes se manifestent beaucoup dans la pratique des arts martiaux traditionnels, quand ils sont enseignés et pratiqués en tant qu'arts, et non en tant que sports (Aïkido, laïdo, Karatédo, Qi Gong, Tai-Chi-Chuan, Shintaido, etc.), mais ils se manifestent beaucoup moins dans la pratique des sports, même des sports dits "sports de combat". Il est facile de constater qu'à la différence des sports « classiques », nombreux sont les pratiquants d'arts martiaux que l'on voit encore sur les tatamis à plus de 60 ans. Dans les arts traditionnels, les experts enseignent parfois à plus de 80 ans, et, même dans des exercices de combat, n'ont aucune difficulté en face de jeunes sportifs vigoureux. Il suffit de regarder sur Internet, les vidéos de Me Mitsusuke HARADA (karaté Shotokai), actuellement âgé de 87 ans, de Me Hiroyuki AOKI (Shintaido), qui a bien plus de 70 ans, Me Gozzo SHIODA (Aïkido), décédé depuis longtemps, mais qui a enseigné au delà de 70 ans, etc.

Un art traditionnel peu connu

Même si, à une lettre près, le Shotokai pourrait être confondu avec le style le plus répandu et le plus connu du karaté, à savoir le Shotokan, sa pratique est totalement différente, puisque les mouvements sont exécutés sans contraction, sans force musculaire, sans verrouillage du bassin, avec des déplacements beaucoup plus longs. Certains l'ont comparé à une sorte de « Tai-Chi accéléré ». Le Shotokai est donc accessible à tout le monde (hommes, femmes, enfants, seniors).

Me Gichin FUNAKOSHI avait été impressionné par l'AIKIDO qu'enseignait Me UESHIBA : en effet, lorsque ce vieil homme de plus de 80 ans se concentrait et tendait le bras, personne ne pouvait dévier ce bras. Tout en décontractant

EFFETS MÉCANIQUES ET EFFETS THERMIQUES



La photo en noir et blanc montre Gérard Javon, pionnier du karaté Shotokai en France, résistant sans effort à la poussée de plusieurs élèves. La photo en couleur est celle du jeune Jean-Pierre Joseph supportant aisément un



froid polaire sur un glacier. Réalisés sans trucage, ces deux clichés illustrent la remarquable puissance du Chi et donnent une idée des bénéfices potentiels des arts martiaux pour la santé.

tion, il projetait des pratiquants de karaté ou de judo de haut niveau qui l'attaquaient. Me FUNAKOSHI avait remarqué le décalage existant entre ses élèves qui confondaient énergie et contraction musculaire (deux notions contradictoires), et avait demandé à son plus ancien élève, Me Shigeru EGAMI, d'étudier des formes de techniques grâce auxquelles le "karaté" se rapprocherait de la décontraction de tous les arts traditionnels dont il était d'ailleurs issu (Tai-Chi-Chuan, Qi Gong, etc.).

Ceci ne peut se faire qu'en faisant prédominer la recherche du « Ki » qui devrait être plus importante, à long terme, que la technique elle-même. Pour accomplir cette recherche, Me EGAMI fonda l'association "Shotokai".

Le siège de cette association fut fixé au Dojo de Me FUNAKOSHI, le "SHOTOKAN DOJO". Cette anecdote mérite d'être rapportée car l'on a souvent opposé deux conceptions du karaté : "SHOTOKAN" et "SHOTOKAI", sans savoir qu'encore aujourd'hui, le "SHOTOKAI" se pratique dans le SHOTOKAN Dojo, qui fut la maison

Mon expérience de plus de 40 ans me permet d'affirmer que toute personne, quels que soient son âge et sa condition physique au départ, pratiquant un art martial traditionnel ayant pour objectif la recherche du "Ki", verra très vite sa santé s'améliorer.

de Me FUNAKOSHI... En effet, après la mort de Me FUNAKOSHI en 1957, Me EGAMI, selon les usages traditionnels, en sa qualité de plus ancien, reprit la direction du Shotokan Dojo et développa une manière de pratiquer en totale décontraction, plus spirituelle que physique,

ayant pour corollaire obligatoire l'interdiction de toute compétition. Ceci malheureusement, allait à contre-sens de l'évolution du Japon qui s'ouvrait à l'Occident, et qui, pour vulgariser le karaté, allait souvent encourager la compétition. C'est pourquoi beaucoup de pratiquants (y compris le propre fils de Me FUNAKOSHI) quittèrent le Shotokan Dojo, pour fonder le style de compétition le plus connu au monde, le "Shotokan". Quant aux adeptes de Me EGAMI, ils restèrent au Shotokan Dojo où ils pratiquent encore aujourd'hui le... Shotokai. Mais la grande majorité des jeunes, attirés par la compétition, quittèrent le Dojo de FUNAKOSHI, et fondèrent le style de compétition Shotokan, qui inonda le monde occidental. C'est donc une discipline simplifiée et incomplète qui arrive en Europe aux environs de 1955.

Carcan sportif

En France, dans les années 50, pour obtenir des gymnases ou des salles d'entraînement, il fallait être une association sportive. De ce fait, tous les arts martiaux, dès leur introduction, baignèrent dans le carcan sportif, alors qu'en Extrême-Orient, ils ne sont pas considérés comme des sports, mais des arts traditionnels, au même titre que la danse ou l'expression corporelle. Et comme la

législation française avait tout de suite prévu que le Ministère des sports n'habiliterait qu'une seule fédération par discipline sportive, tous les styles durent adhérer à cette fédération dans laquelle le style sportif était majoritaire.

Ce n'est que dans les années 1970 qu'un certain nombre d'écoles traditionnelles, tant en karaté qu'en aikido, envoient en Europe des représentants, afin d'enseigner les arts dans leur totalité. Le Shotokai se répand en France à partir de 1972, mais encore aujourd'hui, il est très minoritaire par rapport aux styles « sportifs ». Il interdit la compétition et base le travail par 2, non pas sur le fait de gagner contre l'autre, mais de l'amener à la paix, ce qui rejoint tout à fait le message de l'aikido. Il fallut attendre les années 1990, époque à laquelle les anciens du SHOTOKAI montrèrent que leur art, appelé alors de manière méprisante « chorégraphique », pouvait être aussi efficace dans des situations de défense, pour que ce style devienne un des styles officiels de la Fédération française.

Le travail de l'énergie dans le karaté Shotokai n'a pas d'effets sur la santé **que** sur une minorité d'experts de haut niveau. Il en a également sur des pratiquants "normaux", à partir du moment où ils s'astreignent à une certaine régularité dans leur pratique. Certes, personne n'a encore fait, à notre connaissance, la moindre statistique concernant le thème "arts martiaux et santé", mais notre expérience de plus de 40 ans de pratique, nos stages auprès de maîtres et d'experts asiatiques ou européens tels : Me Mitsusuke HARADA, Me Tetsuji MURAKAMI et Me Hatsuo HIRUMA (Karatédo Shotokai), Me TAMURA (Aikido), Me Michel COQUET (Iaido), Me FUKAMI (Judo), Me WENCHUN (Qi Gong) et les nombreuses rencontres avec les pratiquants gradés de diverses disciplines, nous permettent d'affirmer une constante : toute personne, quels que soient son âge et sa condition physique au départ, pratiquant un art martial traditionnel ayant pour objectif la perception et la recherche du "Ki", verra très vite au fil des mois sa santé s'améliorer. Progressivement, il se sentira plus en forme, deviendra "battant", aura de plus en plus envie "d'aller de l'avant". Il y a lieu de préciser ici que nous avons remarqué que dans les écoles où la pratique est tournée vers la compétition, ces effets sont beaucoup plus discrets.

Il serait fondamental que soit organisée une recherche contrôlée par des médecins, afin d'établir des statistiques qui pourraient confirmer notre hypothèse qui, si elle se révélait exacte, pourrait déboucher sur une information envers le public, à la suite de laquelle serait proposé aux Français un moyen de rester en bonne santé et de faire baisser ainsi considérablement les dépenses des caisses maladie.

Nous pensons que l'énergie, le "Ki" a un effet régénérateur sur le corps humain, mais nous ne pouvons, au stade actuel de nos connaissances, que le supposer, tout comme Me AOKI (*), faisant une démonstration devant un parterre de scientifiques venus du monde entier, au cours de laquelle il arrêta et repoussait à distance des gens courant vers lui, expliquait qu'il savait comment faire, mais était incapable de dire par quel principe physique ce geste repoussait à distance, faisant d'ailleurs remarquer à l'auditoire que les scientifiques étaient eux et pas lui...

(*) Reportage de L. MERCADET, "ACTUEL" Février 1989".

Avocat au barreau de Grenoble, Maître **Jean-Pierre Joseph** a plaidé et obtenu gain de cause dans plusieurs affaires relatives à l'obligation vaccinale et aux dégâts post-vaccinaux. Il est l'auteur des ouvrages « *Les radis de la colère* » (Ed. Louise Courteau), « *Vaccins on nous aurait menti ?* » (Ed. Marco Pietteur) et « *Même les beaufs en robe noire dansent avec le diable* » (Ed. Marco Pietteur). Il est par ailleurs ceinture noire 4^e dan de karaté, diplômé de la Fédération française de karaté (FFKDA), instructeur fédéral et juge de grade. Il enseigne à St Martin le Vinoux (Isère).



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 268 LES GENCIVES

La maladie

Les gencives sont constituées d'un tissu de la muqueuse buccale qui recouvre les faces internes et externes des os maxillaires et qui entoure en partie les dents. La surface des gencives est kératinisée et empêche la pénétration des microbes à la jonction avec les dents. Les pathologies principales sont la gingivite (inflammation), la parodontite (inflammation des tissus de soutien de la dent, qui peut entraîner un déchaussement des dents et leur chute), les tumeurs (bénigne ou maligne).

L'étymologie

Le mot gencive vient du latin « gingiva » et quand on dit « prendre un coup dans les gencives », cela veut dire dans les dents, la mâchoire. Les gencives symbolisent toute la force de la bouche et elles sont sensibles aux conflits qui atteignent cette force dans son essence. D'ailleurs, pour vivre vieux, il est recommandé de se masser régulièrement les gencives.

Le sens biologique

Les os maxillaires sont sensibles au conflit de dévalorisation par rapport à tout ce qui est fait avec la bouche : ce qui est mangé, mastiqué, et surtout ce qui est dit, la parole, l'expression. C'est la muselière, le drame de l'interdit de s'exprimer. On s'interdit d'exprimer sa propre agressivité, jusqu'à être muselé. Par exemple, c'est un employé qui ne dit rien à la direction au sujet de l'organisation du travail dans l'entreprise, car il pense que la direction ne l'écoute-

ra pas et qu'elle va le trouver nul ; résultat, c'est la catastrophe, le fiasco : l'entreprise est dans le rouge et il regrette (« j'aurais dû parler »). Dévalorisation dans la parole non dite et dans le fait de ne pas y arriver avec ce qui se dit. Ma parole n'a pas de poids (donc je ne reconnais pas mes propres dons).

La mâchoire supérieure est reliée symboliquement au père et biologiquement au cerveau ; elle traduit les désirs que l'on porte en soi. La mâchoire inférieure est reliée symboliquement à la mère et biologiquement à la terre ; elle traduit la concrétisation des désirs, elle établit la relation concrète avec l'environnement dans lequel l'individu évolue. Il peut y avoir une incongruité entre la puissance supérieure (paternelle, divine...) et son utilisation matérielle qui peut pousser jusqu'à tuer avec sa gueule. La personne est alors sous l'emprise d'une double force contradictoire, un schisme intérieur, entre le haut et le bas, qu'elle devra résoudre sous peine de voir ce conflit se biologiser dans sa mâchoire.

Pour la gingivite, voici d'autres pistes pour compléter le décodage :

- dévalorisation par rapport au fait de serrer les dents (on souffre en silence, sans se plaindre) ;
- je n'arrive pas à être écouté, à être entendu (j'ai dit quelque chose et l'autre n'a rien compris) ;
- touche les gens civilisés qui ont vu leurs décisions mal acceptées, restées sans suite (il

s'agit donc d'un appel à l'aide adressé à l'entourage) ;

- déception affective (quand les gencives saignent, le cœur aussi).

L'écoute du verbe

Gencives = Jean / s' / if. L'if est l'arbre qui symbolise la mort. Il y a donc un parfum de mort qui traîne. Quant au prénom Jean, selon Athias, il désigne quelqu'un qui n'a pas été désiré pour lui-même et qui a la sensation de ne pas mériter les bonnes choses qui lui arrivent dans la vie. Jean porte le poids de la faute familiale sur les épaules. Il fait tout pour rendre service, pour faire plaisir, mais le seul retour est l'ingratitude. Il attend qu'on lui dise des remerciements, des félicitations, mais rien ne vient. Depuis son incarnation, le jeune Jean est nié par le silence des autres. Il voudrait tant que les gencives se desserrent.

En plus du décodage

Si vous souffrez des gencives, elles se porteront mieux si, en plus du décodage (et de les masser régulièrement), vous prenez suffisamment de vitamine C naturelle, vous croquez chaque jour une pomme et des carottes, et vous leur parlez pour les encourager à mordre (tout en respectant l'intégrité des autres) et leur dire que vous avez besoin d'elles pour croquer le morceau.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

Je pourrais commencer en parlant du bébé koala qui mange les matières fécales de sa mère pour pouvoir digérer les poisons contenus dans les feuilles d'eucalyptus, d'où l'intérêt vital de garder ses selles, mais je préfère évoquer Antonia, une amie italienne au grand pouvoir d'auto-guérison qui a merveilleusement déprogrammé sa constipation chronique en prenant conscience que *oui, dans sa vie, elle voulait tout contrôler*. « Io mantengo tutto », me disait-elle. Bien sûr, au départ c'était le drame de sa mère de ne pas avoir pu contrôler les naissances et sa maladie était une solution parfaite au conflit maternel. Elle l'a déclenchée le jour où, à cause d'une autre maladie qui a nécessité une hospitalisation, elle s'est sentie impuissante à éliminer cette crasse et à pouvoir tout contrôler pour être une bonne mère. Elle retenait tout pour son fils, pour qu'il ne meure pas empoisonné, car de fait il y avait une mémoire familiale dramatique de mort d'enfant de cette manière dans sa famille. Elle retenait son argent pour son grand fils, en italien « mantenere » veut dire garder en main, mais aussi entretenir, subvenir à ses besoins. Elle gardait ses selles pour lui. Elle retenait son fils, parce que quand on va trop vite, on meurt. Elle pensait qu'ainsi elle serait une bonne mère, c'était sa façon de prendre sa place dans son territoire, dans son identité.

La maladie

La constipation est l'émission anormalement rare de selles. Le tout est de savoir ce que signifie le terme « anormalement ». Il n'existe pas de rythme « normal » de la défécation, cela dépend d'une personne à l'autre ; la fréquence moyenne des selles allant de deux fois par jour à trois fois par semaine. La médecine ne parle de constipation qu'à moins de trois selles par semaine. Elle peut être occasionnelle, chronique ou permanente. Mis à part les rares cas où il existe un lien avec une autre maladie, la plupart des constipations sont purement fonctionnelles et dues à la lenteur de la progression le long du côlon et/ou à un mauvais fonctionnement du rectum et de l'anus. Elle est également favorisée par une alimentation pauvre en fibres, par la sédentarité et le stress.

L'étymologie et l'écoute du verbe

Le verbe « constiper » vient du latin « constipare » = serrer, presser, entasser, entourer de façon compacte, escorter. On comprend tout de suite à la lecture de cette étymologie que la guérison passera par un relâchement psychologique général : celui(elle) qui ne veut plus avoir l'air constipé(e) a intérêt à tout lâ-

cher. Lâcher, accepter, laisser aller, abandonner, tels seront les mots guérisseurs.

Chier = chialer. Qui n'arrive pas à chier, est empêché de pleurer. Allez, vas-y, pleure, tu as le droit, tout est si lamentable...

Le sens biologique

La musculature lisse de l'intestin est composée de deux couches dont une en anneaux circulaires et une en bandes longitudinales. Le péristaltisme de l'intestin est un phénomène complexe qui nécessite un effet de piston grâce auquel un groupe de fibres se contracte et plus loin un autre groupe se relâche, ce qui permet la progression du morceau. Les troubles qui ralentissent cette progression proviennent du conflit d'être dans l'impuissance de faire avancer le morceau (réel, imaginaire, symbolique ou virtuel) que l'on doit éliminer dans une connotation de crasse, de moche... La constipation apparaît en phase de conflit actif suite à un accroissement du péristaltisme en amont et à une paralysie en aval.

Par ailleurs, il existe une forme de constipation dite atonique, où il y a réabsorption maximale de l'eau contenue dans les matières fécales qui sont sur-digérées par des processus de fermentation et de putréfaction. Au niveau conflictuel, on s'orientera vers les pistes suivantes : le manque d'eau et la nécessité de retenir l'eau (anéantissement, écroulement, changement brusque de milieu), ou je veux récupérer tout l'amour de ma mère (qui me manque tant). La constipation ou la peur de perdre sa mère (ou le moi féminin, l'anima), quand on n'a qu'elle, d'où la solution biologique de retenir, de se raccrocher à elle.

Au niveau des mémoires généalogiques, on cherchera principalement du côté des émigrations, des ancêtres qui ont dû tout quitter, tout lâcher, évacuer dans un grand stress vital et qui n'ont pas pu véritablement s'intégrer dans leur nouveau territoire, c'est pourquoi on trouve fréquemment des problèmes de constipation chez la deuxième génération d'Italiens émigrés dans l'Europe du Nord pour des raisons économiques.

Les quatre pistes d'Alain Scohy

Le Pardon : pour un bébé ou un petit enfant, la selle est une partie de lui-même qu'il offre à sa mère (pardon = don d'une partie de soi), mais il peut refuser, il en a la liberté et il le fait si maman lui apparaît comme négative, le caca étant sa première monnaie d'échange ; la constipation sera la résultante d'un manque de dialogue avec la mère, d'un véritable malentendu. Si vous êtes mère d'un

enfant constipé, parlez-lui plus, expliquez-lui comme à un adulte tous vos problèmes de la vie courante.

La Souillure : l'enfant se sent souillé par le contact avec sa crotte et d'autre part a peur de perdre son intégrité physique lorsque la selle, une partie de lui-même, quitte son corps.

La Rétention : les selles sont gardées au niveau de l'ampoule rectale et s'y accumulent, s'assèchent, durcissent, ce qui les rend difficiles à évacuer. Deux événements de la période périnatale peuvent en être la cause : soit lors du stress de l'accouchement, il a été demandé à la mère de retenir la poussée qui permet à l'enfant de naître, l'enfant peut alors recevoir ça comme programme pour tout son fonctionnement physiologique (tout retenir de façon constante, l'amour, l'argent, le pardon...), soit lors de la conception, quand les parents ont usé du retrait comme méthode contraceptive, inefficace, mais très bonne comme solution de vie pour l'enfant.

Le Lâcher prise : la défécation doit être associée à un sentiment de plaisir et de bien-être, encore faut-il savoir prendre le temps et s'y autoriser, en étant à l'écoute de son corps, en attendant le bon moment, le mouvement de masse dans les intestins qui fait souvent suite au repas, et ne pas le manquer quand il se produit. C'est par exemple le problème des femmes qui ont toujours une casserole sur le feu comme on dit, elles ont trop à faire pour s'accorder du temps et du plaisir.

La guérison

Dans la constipation, le côlon nie la réalité lumineuse de l'amour pour posséder, pour s'attacher au passé, conserver ses principes, ses valeurs et ses héritages. Or un grand principe de guérison est de savoir éliminer les choses du passé et de n'en garder que la quintessence. Il est temps d'ouvrir la porte et de laisser entrer la lumière. Il est temps de sortir de ce lien affectif qui renvoie au manque d'amour de la mère. Ou, comme disait Antonia : je lâche ce que je n'ai pas choisi.

Bernard Tihon

La maladie

Un canal physiologique est un conduit faisant communiquer un organe avec un autre ou avec l'extérieur et livrant passage à une sécrétion, à un vaisseau, à un nerf, à un tendon, à la moelle osseuse ou à de l'air. Le carpe de la main est constitué d'une double rangée de petits os, formant un massif osseux, située entre l'avant-bras et le méta-carpe et dont les os portent des noms divers en fonction de leur forme, comme par exemple le scaphoïde, le semi-lunaire, le pyramidal, le trapèze ou le pisiforme.

Le syndrome du canal carpien est caractérisé par une sensation d'engourdissement, de fourmillement ou même de douleur dans les doigts. Il survient surtout la nuit ou le matin au réveil. Il est provoqué par la compression du nerf médian dans le canal carpien, à la face antérieure du poignet, et il se complique parfois de paralysie des doigts. Il atteint le plus souvent la femme, au cours de la grossesse et à l'âge de la ménopause, mais toute cause de rétrécissement du canal carpien peut provoquer le syndrome : synovite, œdème, acromégalie, déformation traumatique des os du carpe... Le traitement consiste en injections de corticostéroïdes dans le canal et si nécessaire une intervention chirurgicale pour libérer le nerf.

L'étymologie

Le mot canal vient du latin « canalis », de « canna » = roseau. La personne qui souffre du canal carpien est comme un roseau, qui doit plier sans cesse, dans un sens ou dans l'autre, au gré du vent. C'est ça son drame. Elle ne se rend pas compte que c'est aussi sa force (cf. la fable du chêne et du roseau qui valorise ce dernier). Le mot canal désigne aussi un cours d'eau artificiel, construit par l'homme.

C'est le côté artificiel de la souplesse du « roseau » qui est conflictuel : la guérison viendra lorsque cette souplesse sera naturelle.

Le mot carpe vient du bas latin « carpa » et désigne une variété de poisson d'eau douce. Il est utilisé dans l'expression bien connue « muet comme une carpe ». Le syndrome du canal carpien est le signe d'une volonté et d'un rejet des ordres qui n'ont pas encore été exprimés. C'est la parole étouffée, coupée, empêchée. Exprimez-vous par la parole et la maladie ne l'exprimera plus. Un autre sens du mot carpe vient du grec « karpos » = jointure. C'est le conflit des agents de liaison, des intermédiaires, de ceux qui transmettent des ordres et qui sont chargés de faire le joint, le lien, entre des éléments contraires. Ce qui les empêche de répondre à l'invitation épiciurienne de cueillir le jour présent : « carpe diem », d'après l'autre sens de « karpos » = fruit. Arrêtez de vouloir réconcilier l'inconciliable et occupez-vous de cultiver votre jardin.

L'écoute du verbe

Carprien = écarte / bien. Ma position fait que je suis écartelé(e) entre deux, donc je suis doublement séparé(e) et mis(e) à l'écart. Dévalorisation d'avoir été écarté(e) du clan, de l'entreprise. Nerf = ordre. Ici il s'agit d'un ordre mal reçu ou mal compris. Dévalorisation d'avoir désobéi à des ordres, ce qui a été catastrophique.

Canal carpien = canne / a / le / car / bien = elle rêve de piloter le car = le signe d'une dévalorisation féminine inconsciente de ne pas être « la » chef. C'est le drame de la sous-directrice ou la chef de service qui rêve de devenir directrice générale, ce qu'elle ferait beaucoup mieux que « l'autre ».

Le conflit du(de la) contremaître

Le contremaître est un agent intermédiaire, pris sans cesse entre le patron et les ouvriers, entre les exigences de l'un et les revendications des autres, entre le marteau et l'enclume, entre le chaud et le froid. C'est par les mains que nous exécutons notre travail, les souffrances des mains expriment donc généralement des stress liés au domaine du travail. Dans notre représenté cérébral, c'est avec les mains que nous travaillons, ce qui explique pourquoi ce syndrome est souvent occasionné par des contraintes professionnelles. Je n'arrive pas à faire, avec mes mains, mon travail comme je voudrais, parce que quelqu'un d'autre, un supérieur, me donne des ordres, des consignes, et je ne peux m'y opposer, je me sens prisonnier(e), les mains liées, l'autre me gonfle. Je suis pris(e) en étau entre deux volontés contradictoires. J'en ai marre de ce boulot mais je ne veux pas arrêter.

Le sens de la maladie est d'être une solution pour laisser tomber, pour se séparer ou se débarrasser de ceux qui étouffent, de ce qu'on ne veut plus faire, pour ne plus « maintenir » le lien, au sens littéral du terme : pour ne plus tenir la main de chaque côté et risquer d'être écartelé(e).

La guérison

La guérison passe par l'acceptation, ici et « maintenant », de lâcher prise, au sens propre du terme, de laisser tomber la priorité du travail pour en choisir d'autres plus personnelles, de prendre une retraite anticipée, choisir vraiment entre le chaud et le froid et renoncer. Moi j'ai choisi : je préfère la chaleur de l'amour au froid de la mort. Je peux m'endormir sur mes lauriers, tout se passera bien.

Bernard Tihon

OUI, la maladie a un sens !

 néosanté
éditions



Dans les trois tomes de son ouvrage
« LE SENS DES MAUX »,
Bernard Tihon explore le sens biologique
et propose des pistes de compréhension
pour près de 300 maladies et états de mal-être

DISPONIBLES DANS LA BOUTIQUE DU SITE
WWW.NEOSANTE.EU

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

ACCIDENT POST-VACCINAL

Ceci est un hommage posthume rendu à l'un de mes patients tombé au champ d'horreur de la médecine (dés)intégrative. Tout commence en octobre 2013. Depuis 12 ans, M.B. se fait administrer consciencieusement le vaccin contre la grippe. Ce dernier vaccin (le 13^e, donc) est le vaccin de trop ! M.B. le décompense brutalement et se retrouve hospitalisé pendant 6 semaines pour hépatopathie, constipation, blocage urinaire (sonde), cardiopathie, maux de ventre et grosses céphalées. Il ressort de cet épisode hospitalier avec un lourd traitement pour le cœur (4 médicaments) et un pour la prostate (?). Âgé de 63 ans, cet homme n'avait jamais connu de traitement pour quoi que ce soit. Sur les conseils d'amis, il décide de me consulter. La première fois que nous nous rencontrons, en juin 2014, il est très affaibli, a perdu 20 kg (c'était un grand gaillard de 100 kg) et m'avoue avoir eu du mal à faire les 50 km séparant son domicile du cabinet. Nous faisons, au cours de l'anamnèse, le même constat : le « *vaxigrip* » est bien le point de départ de tous ses problèmes. À noter ceci, très important : je suis le premier praticien de santé à l'écouter et recevoir sans aucun scepticisme son avis sur le facteur déclenchant de toute cette invraisemblable histoire. Avec son entier assentiment, je décide de prendre M.B. en charge et lui propose une thérapie de drainage à visée détoxifiante à base d'homéopathie et d'apport vitaminique surtout C et D. Nous nous revoyons à quatre reprises jusqu'en février 2015. Durant cette période, son état général ne cessait de s'améliorer ; il reprenait du poids, de l'appétit et de la combativité au point de vouloir « leur » tenter un procès. Il restait cependant inquiet au sujet de ses maux de ventre et céphalées persistants et ne cessait de me répéter qu'« ils l'avaient empoisonné », jusqu'à cette dernière consultation le 05 février 2015. Une semaine après, M.B. m'appelle un soir, de son domicile, affolé par des douleurs thoraciques oppressantes. Ne pouvant agir dans l'urgence à 50 km de distance, je lui conseille d'appeler son médecin pour qu'il l'hospitalise dans les plus brefs délais, présentant quelque chose de grave. Sa réaction fut immédiate et sans appel : « *Monsieur Sellig, je ne retournerai jamais entre leurs pattes (sic)* ». Le choix était fait. Une semaine après ce coup de fil, les mêmes amis qui lui avaient conseillé de venir me voir 9 mois plus tôt m'apprenaient son décès brutal. Sur le plan de la clinique somatique, M.B. avait récupéré tous ses moyens et entrait en phase de guérison définitive. Alors quid ? Qu'avais-je pu sous-estimer ? Sur le plan psycho-émotionnel, l'attitude était beaucoup plus profonde qu'il n'y paraissait de prime abord. On ne meurt pas empoisonné par 8 ou 10 mois de médication, même abusive et (ou) mal ciblée. On meurt plus sûrement du fait d'être intimement convaincu de l'avoir été. Homme de loi de par son ancien métier, homme d'honneur pétri de probité, de justice et d'honnêteté, ce sont ses qualités qui ont fait le lit de sa déception mortelle. Il n'a pu accepter de n'avoir pas été entendu ni par son médecin, ni par tout le personnel hospitalier qui l'ont soi-disant soigné pendant 6 semaines. Le ressenti douloureux d'avoir été trahi, trompé par une médecine en laquelle il avait toujours mis toute sa confiance l'a emporté bien plus sûrement que les effets secondaires du « *vaxigrip* » – réels, il n'y a pas lieu d'en douter – même additionnés à la iatrogénicité médicamenteuse.

Sellig L., ostéopathe (France)

CANCER DU LARYNX

À l'été 1982, on m'a annoncé que j'avais un cancer du larynx, même si j'étais en très bonne condition physique. Au travail et ailleurs, tout allait très bien. On m'avait rappelé à la ligue de soccer pour aider à l'entraînement de l'équipe, même si à 42 ans, j'étais une espèce de Mathusalem du soccer. Après avoir sauvé l'équipe de la honte d'être reléguée à une division inférieure, je décidai de jouer encore une partie. Vers la fin de la partie, soudain, je fus incapable de crier une instruction à un coéquipier. Après avoir eu la gorge très enrouée pendant 3 semaines, je suis finalement allé voir un médecin. Il a découvert une tumeur dans ma gorge et m'a envoyé à la clinique universitaire de Kiel. Ce que j'ai vécu là dépasse l'imagination. Mon rendez-vous était fixé à 10 heures du matin. On me demanda d'attendre dans une pièce avec 50 ou 60 autres personnes, qui avaient toutes un rendez-vous à la même heure ! Une personne a fait remarquer qu'il se sentait comme un animal à l'abattoir. Mon tour vint finalement dans l'après-midi. Deux médecins m'ont expliqué qu'il fallait absolument que je subisse une chirurgie. Pour plus de sécurité, on enlèverait le larynx en entier. Cependant, l'oto-rhinolaryngologiste de Flensburg m'avait averti à ce sujet, et j'ai insisté pour ne faire enlever que la tumeur. J'ai refusé la chimiothérapie. Je n'avais pas peur et la chirurgie s'est très bien passée. En 1984, deux ans après cette chirurgie, j'ai eu une grave récurrence. Cette fois, j'avais des tumeurs partout sur le larynx. Il était prévu que je subisse une chirurgie la semaine suivante. Mais, cela s'est avéré inutile, parce qu'entretemps toutes les tumeurs avaient disparu ! Jusque'en 2005, lorsque j'ai entendu parler pour la première fois de la Nouvelle Médecine Germanique, je croyais que j'avais eu une « rémission spontanée ». Mais ce qui s'est réellement passé nous ramène en 1982, ce qui, en rétrospective, confirme la justesse de la GNM. En 1982, avant d'avoir mon premier cancer, j'étais président du comité d'employés de la firme pour laquelle je travaillais. Un jour, j'ai eu une grosse dispute avec mon patron, qui m'a dit que j'étais viré immédiatement. Même si je ne pouvais pas être congédié (à cause de ma fonction de président du comité), j'étais sous le choc, en particulier parce que mon patron et moi nous entendions très bien d'habitude. [Conflit relié au larynx : conflit de peur dans le territoire]. Après mon examen médical de 1984, j'ai eu l'idée de visiter les anciens collègues à mon emploi précédent. Pendant que je parlais à l'un d'eux, mon ancien patron est entré et m'a demandé de venir à son bureau. Pour tout dire, nous avons alors aplani nos différends et notre incompréhension [= résolution du conflit]. À l'examen médical de la fin de semaine suivante, il n'y avait plus trace de tumeur. La tumeur avait pratiquement disparu à la suite de cette réconciliation avec mon patron. Parce que je connais la Nouvelle Médecine Germanique, ma peur du cancer a totalement disparu. (Source : www.learningGNM.com)

Fridrich Bartling (Allemagne)

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 belge cherche le décodage de l'épiglottite

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).

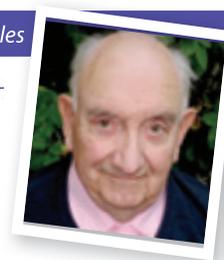
DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

Dr JEAN LERMINAUX à Bruxelles

- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 13 au 16 octobre à Gooik un séminaire intensif sur « *Médecine Sensitive Coopérative : décryptage biomédical des malaises, maladies, accidents.* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Jean Lermينياux** anime du 14 au 16 octobre à Bruxelles une formation sur « *La libération du ressenti par le dialogue tonico-émotionnel* » – Cycle de 6 x 3 jours (Cf. Néosanté n° 21)
Info : +32 (0)475-39 42 77 – www.sfp-asbl.com
- **Agnès Paoli** anime les 15 et 16 octobre à Rixensart une formation sur « *Initiation à la psychogénéalogie* »
Info : +32 (0)2-652 26 86 – www.ibk.be
- **Daniel Conti** anime le 21 octobre à Bruxelles une conférence sur « *Sortir du cycle des répétitions transgénérationnelles* »
Info : +32 (0)2-640 60 69 – www.therapeutia.com
- **Daniel Conti** anime les 22 et 23 octobre à Bruxelles un stage sur « *Se nourrir en conscience, l'intelligence de la maladie et constellations familiales* »
Info : +32 (0)2-640 60 69 – www.therapeutia.com
- **Judith Van den Bogaert-Blondiau** anime le 27 octobre à Bruxelles un atelier sur « *La généalogie du bonheur* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Judith Van den Bogaert-Blondiau** anime le 8 novembre à Bruxelles un atelier sur « *Cap sur votre périnatalité* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Roberto Fradera & Alain Lechat** animent du 10 au 13 novembre près de Charleroi une formation technique sur « *Application de la biologie totale* ».
Info : +32 (0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be



FRANCE

GENEVIÈVE CLAUSNER à Antibes

- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 21 au 23 octobre à Paris un séminaire sur « *Lecture du corps* »
Info : +33 (0)4-79 34 55 76 – www.lessymboles.com
- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 28 octobre au 1^{er} novembre à l'île de La Réunion un séminaire intensif sur « *Médecine Sensitive Coopérative : décryptage biomédical des malaises, maladies, accidents.* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Geneviève Clausner** anime le 29 octobre à Antibes une conférence sur « *Accompagnement émotionnel par le décodage biologique* »
Info : +33 (0)6-41 42 01 57 – www.luminesens06.fr



SUISSE

DR JEAN-CLAUDE FAJEAU à Yverdon

- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 5 & 6 novembre à Yverdon un atelier sur « *Chemin de guérison, chemin de vie* »
Info : +41 (0)78- 758 57 49 – www.centrepilae.com



CANADA

JEAN-PHILIPPE BRÉBION au Québec

- **Jean-Philippe Brébion** anime le 20 octobre à Montréal, le 24 octobre à Chicoutimi et le 1^{er} novembre à Québec une conférence sur « *Vie ou survie : la principe de la maladie comme voie de guérison* ».
Info : +1 – (450) 504 2746 - www.bioanalogie.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 21 au 23 octobre à Montréal un séminaire sur « *Vie ou survie : la principe de la maladie comme voie de guérison* ».
Info : +1 – (450) 504 2746 - www.bioanalogie.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime du 4 au 6 novembre à Québec un séminaire sur « *Présence dans la rencontre* ».
Info : +1 – (450) 504 2746 - www.bioanalogie.com



LA LOI DU PRINCIPE ET LE NOUVEAU PARADIGME

Dans un article précédent¹, j'évoquais le fait que notre conscience évolue. Il me semble qu'il serait intéressant de développer cette affirmation en l'étayant par des observations concrètes.

• Nos notions de temps et d'espace

Avec l'évolution de la technologie et les découvertes scientifiques, nos notions d'espace et de temps sont en bouleversement permanent.

Autrefois, la vitesse des diligences ne dépassait pas celle d'un piéton ou celle d'un cheval au pas.

Les astronomes ont calculé que la distance de la terre à la lune était un peu moins de 10 fois la circonférence de la terre. Alors que celle-ci était considérée comme « indécrochable », un homme – Neil Armstrong – a fini par y poser le pied le 21 juillet 1969 après moins de 100 heures de parcours.

En 1983, le BIPM² a évalué la vitesse de la lumière dans le vide à 299 792 458 m/s, soit plus d'un milliard de kilomètres à l'heure.

En 2011, grâce aux télescopes géants, les limites de notre univers ont été encore repoussées. Par exemple avec la découverte d'une galaxie à 13,1 milliards d'années-lumière, dont l'explosion aurait libéré une énergie supérieure à celle de mille milliards de soleils.

Tout cela est vertigineux et dépasse largement notre entendement !

• L'univers

Après un univers à « *trois dimensions absolues, plus le temps* » annoncé par Newton, Einstein nous a proposé un « *continuum espace-temps* » se modifiant en permanence. Avec John Schwarz, père de la théorie des cordes, nous sommes entrés dans un univers à 11 dimensions.

Enfin, les découvertes de l'*intrication quantique*³ et de la *non-localité*⁴ ont rendu obsolètes les notions de temps et d'espace telles qu'inscrites dans la mémoire de l'humanité.

Vivant ainsi un changement total de paradigme, la conscience que nous avons de notre univers ne peut qu'évoluer en ce sens.

• Le nouveau paradigme

Ce nouvel univers ne laisse pas de place au principe de causalité, ni à aucune notion d'espace « que l'on pourrait parcourir ».

Il ne s'inscrit pas dans la dualité.

L'univers est Un, sans espace ni temps, sans intérieur ni extérieur.

Ce nouveau paradigme n'est accessible ni par la pensée, ni par le mental, ni par l'intelligence (Comme l'a déclaré Richard Feynman, Prix Nobel de physique de l'année 1965⁵ : « *Je crois pouvoir affirmer que personne ne comprend vraiment la physique quantique* ».)

• La Bioanalogie se situe dans ce nouveau paradigme

Dans mon livre, *L'Evidence*⁶ j'ai largement développé la notion de « *trois plans, ni reliés, ni séparés et appartenant à une seule et même réalité* ». Par exemple, le mot *Père* implique nécessairement *Mère* et *Enfant*, comme *positif* est interdépendant de *négatif* et *neutre*. De même, *l'intérieur* n'a aucune réalité propre sans une *limite* et *l'extérieur*, et le *haut* « n'existe » que dans la présence **dans le même temps et le même espace** du *milieu* et du *bas*.

Et même lorsqu'une *action* humaine paraît incohérente, elle est *toujours* reliée au fait de *se situer* et de faire un *constat*.

Ces trois plans sont présents à chaque instant de notre vie et vouloir les différencier ne tient qu'aux limites de notre mental.

Seul le Un existe. Le reste est illusion.

Tant que nous cherchons une cause, une origine, nous sommes dans la dualité, hors de toute cohérence avec nous-même et donc nous restons dans le conflit. C'est la raison pour laquelle nous sommes dans une impasse : celle de vouloir trouver l'origine d'un monde qui n'a ni début ni fin !

• Le Principe est la cause première

Seule la « cause première⁷ » de « l'origine » de notre univers, le *Big-Bang*, peut nous intéresser.

Il s'agit en effet de la première Loi de notre univers, la Cause de toutes les causes. C'est l'expression du Principe en trois plans : *la rencontre entre le temps et l'espace*.

J'ai nommé ce Principe *l'Inconscient universel*⁸.

Il est ni énergie, ni matière et les deux tout à la fois. Il est hors dualité, hors expérimentation, et accessible à la conscience exclusivement par l'intégration.

En ce sens, il est quantique : il est l'Unique, la Conscience intégrée.

Ce Principe se déploie à travers toute inscription spatio-temporelle, dans toutes les formes de l'univers et ce, de façon analogique, holographique⁹ et fractale¹⁰.

À mon sens, l'intégration de l'esprit analogique universel est une découverte essentielle pour l'évolution de la conscience humaine.

Le Professeur Ervin Laszlo est, à mes yeux, le scientifique qui a le plus œuvré pour permettre l'accès à ce changement de paradigme. Par exemple, lorsqu'il énonce : « ... *il est tout à fait raisonnable de croire que cet univers n'est pas tout ce qui existe. Il y a également un méta-univers qui est le fondement premier, la matrice quasi permanente et peut-être infinie de l'univers que nous observons et habitons* »¹¹.

C'est pourquoi je suis particulièrement heureux que cet éminent Professeur nous fasse l'honneur de participer au deuxième Congrès de Bioanalogie, qui aura lieu les 19 et 20 novembre 2016 à Bordeaux.

Dans le prochain article, je développerai en quoi cette prise de conscience implique un changement radical dans notre vie quotidienne. ■

1. Cf. Article *Néosanté* n° 45, Mai 2015.

2. Bureau International des Poids et Mesures

3. Deux éléments physiques se retrouvant dans un état quantique ne font qu'un, bien qu'ils soient séparés.

4. Les corrélations entre deux systèmes physiques sont qualifiées de « non locales » si elles existent malgré l'impossibilité de les expliquer.

5. La Nature des lois physiques, Ed. Robert Laffont, 1970.

6. 2011, Editions du Dauphin Blanc

7. Il peut sembler incohérent de parler de cause première alors que nous parlons d'un monde qui n'a ni début ni fin, mais le vocabulaire du nouveau paradigme n'est pas encore là et il nous faut utiliser de vieux mots... avec un nouveau sens !

8. Cf. Article *Néosanté* n° 44, Avril 2015.

9. Chaque partie de l'hologramme contient la totalité des informations.

10. Un objet fractal a une structure invariante lorsqu'il change d'échelle, c'est-à-dire qu'en zoomant sur une partie de l'objet, on peut retrouver tout l'objet ; on dit qu'elle est auto-similaire.

11. Science et champ akashique, tome 2, page 84, Éditions Ariane (2008)



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 Crèvecoeur

VOTRE HUITIÈME DÉFI POUR UNE MEILLEURE VIE : VIVRE DANS LA VÉRITÉ !



Il y a quelques années, Marshall Rosenberg, le créateur de la Communication Non-Violente, participait à un dîner où il s'ennuyait profondément. Son hôte avait pourtant invité autour de la table des personnalités du monde de la croissance individuelle toutes aussi intéressantes les unes que les autres. Malgré cela, le niveau de la conversation ne parvenait pas à s'élever plus haut que des conversations dignes

d'un café du commerce. N'en pouvant plus, Marshall rassembla tout son courage et déclara : « *Je ne sais pas ce qu'il en est pour vous, mais*

moi, personnellement, je m'ennuie à mourir. Pourtant, avec la qualité des invités autour de cette table, je suis certain que nous pourrions avoir des conversations bien plus nourrissantes. Qu'en dites-vous ? »

Après quelques instants de silence gêné, chaque convive avoua que lui aussi était déçu de la platitude des propos échangés. Instantanément, la conversation prit une autre tournure et ce fut une des rencontres les plus riches qu'il fut donné à Marshall Rosenberg de vivre.

Cette petite histoire (qui m'a été rapportée par un de mes amis) introduit parfaitement le huitième défi que je vous lance ce mois-ci pour créer une meilleure vie : **oser vivre dans la vérité, oser être authentique en toute circonstance**. Si vous avez lu ma rubrique du mois dernier (voir numéro 59), vous vous souvenez sans doute que je vous ai encouragé à donner priorité à ce qui était essentiel. Et l'un des conseils que je vous donnais dans ce cadre, c'était d'identifier tous ces moments où vous avez le sentiment de gaspiller votre temps.

Avec ce huitième défi, vous disposez d'un moyen extraordinaire pour redonner à votre vie davantage de plénitude. Car, lorsque vous êtes dans la vérité, dans votre vérité, il vous devient difficile, voire impossible de subir des situations qui vous éloignent de l'essentiel.

Être authentique et vrai, qu'est-ce que ça signifie ?

Pour moi, l'authenticité consiste à mettre en cohérence ce que je pense et/ou ce que je ressens avec ce que je fais et/ou ce que je dis. C'est ce que Marshall Rosenberg a fait lors de ce dîner mémorable : il a traduit en éléments explicites et visibles ce qui se passait de ma-

nière implicite et invisible à l'intérieur de lui. Même si sur le principe, tout le monde est d'accord qu'il faudrait vivre dans la vérité, force est de constater que nous en sommes très loin.

Alors, pourquoi ne sommes-nous pas plus authentique et vrai, dans notre vie de tous les jours ? La première raison, c'est que nous sommes rarement conscient de nos besoins, de nos attentes, de nos limites et de nos valeurs. Difficile dans ces conditions d'expliquer de manière visible ce dont nous ne sommes même pas conscient dans l'invisible. La deuxième raison, c'est que nous avons peur des conséquences lorsque nous exprimons notre vérité. Nous avons peur du conflit, de la confrontation, de la rupture... Ou alors nous avons peur de perdre la face, d'être jugé, d'être ridiculisé... Du coup, nous préférons nous taire que d'être confronté à cette éventualité. La troisième raison, même en faisant abstraction de ces peurs, c'est que nous ne savons pas comment exprimer notre vérité sans être blessant ou mal compris. Tout simplement parce que nous ne l'avons pas appris. Du coup, ici aussi, nous préférons nous abstenir ! La quatrième raison de notre manque d'authenticité et de vérité, c'est que souvent, nous voulons obtenir quelque chose de l'autre avec tellement d'intensité que nous tombons sans le vouloir dans des jeux de pouvoir et de manipulation. Car en ne disant pas explicitement ce que nous voulons, nous pensons diminuer les risques d'essuyer un refus.

La conséquence de tout cela, c'est qu'à force de minimiser les risques, nous minimisons aussi les gains ! Imperceptiblement, notre existence bascule de plus en plus dans un mode minimaliste où la survie prime sur la vie. À force de nous protéger des risques de l'authenticité et de la vérité, nous finissons par vivre une vie médiocre qui ressemble de moins en moins aux aspirations de notre âme.

Les avantages de l'authenticité et de la vérité

Selon moi, vivre dans la vérité est une des clefs pour créer une meilleure vie sur le plan individuel comme sur le plan collectif. Et cette habitude de vie procure plusieurs avantages non négligeables.

Premier avantage : être vrai est, à terme, plus reposant. En effet, même si dans un premier temps ça nous fait vivre quelques peurs, nous ne devons plus faire des efforts pour maintenir intactes les apparences, pour soutenir notre façade qui risque à tout moment de se lézarder, pour guetter la moindre réaction de nos interlocuteurs, pour nous ajuster à ce que nous pensons être leur opinion... En étant

vrai, vous n'avez plus à vous préoccuper que d'une seule chose : mettre de la cohérence entre ce qui se passe à l'intérieur de vous (vos pensées, vos ressentis, vos émotions, etc.) et ce que vous exprimez explicitement. Bien entendu, cette démarche implique que vous appreniez à mieux vous connaître. Elle nécessite que vous soyez capable d'identifier vos besoins et vos limites. Mais en fin de compte, vous n'avez plus qu'une seule relation à gérer : celle que vous entretenez avec vous-même !

Paradoxalement, lorsque vous vous recentrez sur vous-même, ce que vous communiquez à propos de vous devient beaucoup plus clair pour vos interlocuteurs !

Deuxième avantage : être vrai est plus gratifiant. Paradoxalement, lorsque vous vous recentrez sur vous-même, ce que vous communiquez à propos de vous devient beaucoup plus clair pour vos interlocuteurs ! Je suis bien conscient que c'est contre-intuitif. Souvent, on pense que les efforts que nous devons consentir pour bien communiquer doivent être orientés vers les autres. Il n'en est rien. En construisant davantage de cohérence et de congruence, nous augmentons la probabilité que nos valeurs soient entendues, que nos limites soient respectées, que nos attentes et nos besoins soient satisfaits. En effet, comment les autres pourraient-ils nous respecter si nous ne leur communiquons pas clairement notre réalité ? L'autre raison pour laquelle c'est gratifiant, c'est que nous vivons davantage en accord avec qui nous sommes. Nous ne sommes plus obligé de porter un masque, de jouer un rôle, d'être un personnage, ce qui, à la longue — reconnaissez-le — est épuisant.

Troisième avantage : être vrai est plus nourrissant. Tout d'abord, dans la relation que nous avons avec nous-même, cette exigence de vérité nous amène à sélectionner des activités qui nous nourrissent et à abandonner celles qui ne correspondent plus à ce que nous sommes. Par ailleurs, dans la relation que nous avons avec les autres, nous quittons de plus en plus les relations superficielles. Cela peut s'opérer de deux manières complémentaires. Soit vous constaterez des ruptures avec ceux qui veulent rester dans un mode de relation superficiel ; naturellement, ces personnes disparaîtront de votre vie comme par enchantement parce qu'elles ne supporteront plus votre authenticité. Une autre manière, en somme, de désencombrer votre existence, ce qui constituait le premier défi lancé cette année. Soit vous constaterez un changement dans le mode de communication avec les autres, comme l'illustrait l'histoire en début de cette rubrique. Dans tous les cas, vous accéderez à des échanges plus profonds qui vous permettront d'aller à l'essentiel.

Quatrième avantage : être vrai est moins consommateur d'énergie. Comme je l'ai démontré dans mon livre « *Relations et jeux de pouvoir* », les jeux de pouvoir, même s'ils sont inconscients et involontaires, sont très consommateurs d'énergie. Sans le vouloir, nous

passons notre temps à essayer d'influencer le comportement des autres pour obtenir satisfaction au niveau de nos besoins et de nos attentes. Par ailleurs, nous consacrons beaucoup de temps à résister aux réactions des autres lorsque ceux-ci n'entrent pas dans notre jeu. À force d'entretenir cette dynamique relationnelle inadaptée, nous nous épuisons sans pour autant obtenir de grandes satisfactions à long terme. En étant vrai, non seulement nous récupérons toute cette énergie dépensée inutilement, mais en plus, nos besoins ont plus de chances d'être satisfaits sur le long terme.

Cinquième avantage : être vrai est contagieux. C'est peut-être la meilleure nouvelle de cet article : lorsque nous faisons l'effort d'être authentique, de communiquer notre vérité aux autres, ceux-ci éprouvent l'envie et le besoin d'être authentiques à leur tour ! Un peu comme si, inconsciemment, ils avaient l'intuition des bénéfices qu'un tel mode de vie pourrait leur apporter à eux aussi. Ce qui vous fait entrer dans un cercle vertueux : plus vous êtes vrai, plus votre entourage l'est. Et plus votre entourage est vrai, plus il vous est facile de rester dans cette authenticité.

À vous de relever ce défi à présent !

J'espère qu'à travers mes propos, vous avez compris en quoi l'authenticité et la vérité pouvaient créer une meilleure vie sur le plan de votre existence individuelle. J'espère aussi que mes propos vous ont motivé(e) à passer à l'action immédiatement. Je sais qu'au début, ça vous demandera du courage pour surmonter vos peurs ! Dans ces moments-là, revenez à cet article et relisez tous les avantages que vous recueillerez lorsque vous aurez franchi ce pas. Par ailleurs, si vous y réfléchissez, vous aurez besoin de cette vérité pour renforcer les habitudes prises dans le cadre des sept premiers défis que je vous ai proposés. Qu'il s'agisse de **vous désencombrer** (voir numéro 53), de **poser vos limites** (voir numéro 54), de **reprendre le pouvoir** sur votre propre vie (voir numéro 55), de **suspendre vos jugements** (voir numéro 56), de **tirer les enseignements** de ce que vous vivez (voir numéro 57), de **mettre par écrit** votre vie (voir numéro 58) ou de **donner priorité à l'essentiel** (voir numéro 59), vous aurez impérativement besoin d'être vrai, d'abord avec vous-même, ensuite avec les autres... Vous verrez, le jeu en vaut vraiment la chandelle.

Et à cause du caractère contagieux de la vérité, vous contribuerez automatiquement à la construction d'un monde plus respectueux, plus humain et plus vrai. Alors ? Êtes-vous prêt(e) à relever ce défi ?

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>



LE FRUCTOSE, une toxine pas comme les autres

Le « sucre de fruits » bénéficie toujours d'une image favorable. La diététique classique en vante même les vertus pour les diabétiques. Hormis sa faible charge glycémique, le fructose présente cependant de sérieux inconvénients.

La naturopathie invite à la consommation régulière de fruits ou de jus de fruits. Pourtant, si l'on prend le mode de vie ancestral (paléolithique) comme référence de ce que pourrait être l'alimentation idéale de l'homme, ces aliments n'existaient pas tels qu'on les trouve aujourd'hui. En effet, il ne faut pas confondre nos fruits génétiquement sélectionnés d'aujourd'hui, très sucrés car très riches en fructose, et les quelques rares baies sauvages cueillies par nos ancêtres uniquement les mois d'été (en Europe) et qui étaient bien plus acides et moins sucrées. Le fructose est un sucre simple comme le glucose. Alors comment pourrait-il être toxique ? « Le fructose est un sucre simple, nous explique le Pr Patrick Tounian, responsable de l'unité de nutrition pédiatrique de l'hôpital Armand Trousseau, à Paris ; il possède la même composition chimique et la même masse moléculaire que le glucose, mais des propriétés différentes. Il s'en différencie par un pouvoir sucrant deux fois plus élevé, un index glycémique plus bas (19 contre 100), une métabolisation indépendante de l'insuline et quasi exclusivement hépatique, et une production de graisse plus importante. »

On veut nous faire croire que toutes les calories ont la même valeur, peu importe d'où elles viennent. Que ce soit de la graisse, des sodas, des céréales, des fruits... une calorie est une calorie nous dit-on ! C'est du moins ce que les industriels comme Coca-Cola veulent nous faire croire. Ainsi, un soda plein de saccharose (du glucose associé à du fructose) sera considéré comme un aliment normal qui sera intégré dans le comptage des calories journalières au même titre que n'importe quel autre aliment. Pourtant cette vision est totalement fautive et désuète. Comparons le métabolisme du glucose et celui du fructose.

Métabolisme du glucose

Toutes les cellules du corps sont capables d'utiliser le glucose (dans la mitochondrie, le glucose donne de l'ATP).

- 1 - Le glucose pénètre dans les cellules (grâce à l'insuline, hormone qui se fixe sur les récepteurs membranaires de chaque cellule).
- 2 - Le glucose non utilisé est ensuite transformé en glycogène par le foie (dans les muscles et le foie) puis



en graisse s'il n'est pas brûlé. Une petite part finira en VLDL (transporteur du cholestérol de très basse densité qui aura tendance à se déposer dans nos tissus.) 3 - Il est ensuite retransformé en glucose en fonction des besoins (glycogénolyse) et il alimentera les adipocytes (cellules graisseuses).

Pour faire simple, la consommation, même excessive, de glucose donnera une surcharge pondérale périphérique.

Métabolisme du fructose

(D'après les travaux de Dr R. Lustig)

Le foie est l'organe de détoxification en charge des molécules impossibles à métaboliser autrement. Or, seul le foie est capable de métaboliser le fructose, ce qu'il fait de manière similaire avec l'éthanol (molécule active de l'alcool). C'est ce qui fait dire au Professeur Lustig que le fructose est une molécule toxique. Voyons ce qui se passe dans le foie lorsque nous consommons du fructose.

- 1 - Le fructose pénètre dans le foie entraînant une cascade enzymatique qui aboutit à la fabrication d'acide urique et favorise l'hypertension.
 - 2 - La métabolisation du fructose dans le foie produit diverses enzymes qui boostent la production d'acides gras : les triglycérides.
 - 3 - Le foie ne pouvant pas stocker trop de triglycérides (au delà de 5%, on parle de stéatose hépatique), ils sont transportés vers les tissus adipeux et les VLDL augmentent.
 - 4 - À moyen terme, cela favorise la dyslipidémie, l'obésité, l'hypertension artérielle, le diabète... c'est-à-dire les nombreuses maladies que l'on regroupe dans le fameux syndrome métabolique.
- Ainsi, une consommation excessive de glucose provoque de l'hyperglycémie et une augmentation modérée des VLDL, alors que la même consommation de fructose provoque à la fois l'hyperglycémie, la libération importante de triglycérides et une stéatose hépatique (foie gras).

« Ces effets indésirables ne datent pas d'hier, souligne le Pr Jacques Delarue, professeur des Universités en nutrition du CHU de Brest. Le problème, c'est que l'on pourrait avoir tendance à consommer trop de fructose, notamment parce qu'il est présent dans de nombreux produits transformés. En raison de son métabolisme particulier, il a pour effets indésirables d'induire une insulino-résistance, antichambre du diabète, d'élever le taux de triglycérides dans le sang et de favoriser la production d'acide urique responsable de la goutte », poursuit le spécialiste.

Chez les personnes prédisposées, il pourrait également favoriser le syndrome métabolique et l'obésité, en donnant aux aliments une texture agréable au palais, propice à la surconsommation alimentaire.

Où trouve-t-on le fructose ?

C'est un sucre courant dans notre alimentation ! « Il est naturellement présent dans les fruits frais et secs, les légumes, le miel, les vins doux, les sirops d'agave, d'érable... on parle alors de "fructose libre", explique le Pr Tounian.

Il constitue, à part égale avec le glucose, le saccharose, sucre courant issu de la betterave ou de la canne à sucre. Enfin, on le trouve fréquemment sous la forme de sirop de glucose-fructose dans la plupart des produits transformés avec sucre ajouté (sodas, glaces, spécialités laitières, bonbons, biscuits, céréales du petit déjeuner, barres chocolatées), même salés (pizzas, biscuits apéritif, surimi...).

Nous sommes encore dans une ignorance telle à ce sujet que certaines marques diététiques proposent du fructose cristallisé et des produits au fructose (confitures, chocolat...) destinés aux diabétiques de type 2 et aux personnes souhaitant limiter leur consommation de sucre !!! (À moins que ce ne soit que du marketing !). En tous cas, c'est une hérésie quand on sait qu'il est un responsable du syndrome métabolique !

Le piège, c'est donc de croire que tous les sucres se valent et que parce qu'ils viennent de la nature (des fruits), ils sont forcément bons.

Nous verrons le mois prochain comment le fructose peut être responsable de nombreux troubles métaboliques. ■



Praticien-naturopathe et professeur d'éducation physique, **Jean-Brice Thivent** dirige en France la Formation alsacienne de Naturopathie. Il est l'auteur du livre « *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant* » (éditions Néosanté).
www.alsacenaturo.com



ÉLIMINER LES POUX en soignant ses cheveux

La rentrée scolaire confronte bien des familles à l'invasion des poux. Mais pas la peine de saturer nos cuirs chevelus de produits toxiques pour les éloigner. Des solutions naturelles, bon marché, non polluantes et éprouvées existent. L'une d'elles couple même déparasitage et soin des cheveux...

Première solution anti-poux : la prévention ! Capables de se déplacer rapidement le long de la tige capillaire, les petites bestioles qui grattent se transmettent à une vitesse épidémique de tête à tête par contact direct, par l'échange d'écharpes ou de bonnets, et plus rarement par la proximité des vêtements. En période de contagion, attacher les cheveux des filles est une première mesure de prévention. Et dès l'âge de trois ans, un répulsif naturel, l'huile essentielle de lavande vraie ou de lavandin, suffit souvent à éviter à vos bambins d'être parasités à l'école : appliquez une goutte dans les cheveux autour de chaque oreille et dans la nuque. Renouvelez chaque matin en période d'infestation. J'ai personnellement vu mon fils passer au travers des épidémies de poux les plus sévères sans le moindre dommage. Sauf une fois... Il fallait donc éloigner les intrus. Côté pharmacie, des produits huileux, souvent à base de silicones, contiennent des substances chimiques toxiques pour l'ectoparasite. Et pour nos enfants ? Dans le doute, autant mettre à profit les bonnes vieilles recettes de grand-mère. En plus, elles apparaissent autant, sinon plus efficaces que les produits pharmaceutiques.

Le cycle de vie du pou se déroule en deux phases :

- **La lente** : l'œuf du pou se fixe sur les cheveux, à proximité immédiate du cuir chevelu et éclot au bout d'une semaine environ. Fermelement accrochée, la lente résiste à l'eau, aux shampoings et à l'huile. Seul moyen naturel vraiment efficace pour l'évacuer : le peigne fin, aux dents très serrées, capable de décrocher non seulement les poux mais également la plupart des lentes en une fois. En vente en pharmacie.
- **Le pou** : non fixé comme la lente, il peut se déplacer sur la tige capillaire et migrer en direction d'autres hôtes. Lui aussi résiste à l'eau et au shampoing mais pas à l'huile qui l'étouffe en obturant ses voies respiratoires. La solution la plus efficace pour l'éradiquer de votre tête n'est donc pas l'empoisonnement, ni par la chimie ni par les huiles essentielles, mais l'asphyxie.



Il faut pour cela saturer le cuir chevelu et les longueurs d'huile. L'huile de coco, facile à trouver en magasins de cosmétiques naturels et en boutiques de produits bio, a une efficacité reconnue.

Mise en œuvre du traitement anti-poux

1. Utilisation du peigne fin :

Penchez la tête au-dessus d'un linge blanc et passez le peigne fin méthodiquement mèche par mèche afin de faire tomber poux et lentes. Couper les cheveux facilite ce traitement. Et le linge blanc, rendant visibles les intrus, permet d'objectiver le niveau de parasitage de la tête. Renouveler deux fois par semaine, jusqu'à constatation de l'absence de lentes et de poux. Quand les cheveux sont longs et secs, ça peut faire un peu mal, mais il y a une solution : le traitement anti-poux à l'huile de coco. À *Néosanté*, on aime beaucoup l'huile de coco. En usage alimentaire, elle contient un cocktail d'acides gras idéal pour se rapprocher du très vertueux régime paléolithique. Assainissants, ces acides gras à chaîne moyenne sont aussi un carburant idéal pour le cerveau. En usage externe, l'huile de coco constitue un masque capillaire parfait pour gagner et renforcer le cheveu, ce qui en fait un élément essentiel pour se servir des après-shampoings aux silicones qui ont l'inconvénient de gainer le cheveu extérieurement tout en le desséchant, le rendant dépendant du produit. Dans le cadre d'un traitement anti-poux, l'huile de coco a un double-intérêt : à température ambiante, elle est solide, ce qui la rend particulièrement efficace pour bloquer les branchies du pou. Antibactérienne et antifongique, elle assainit le cuir chevelu et apaise les irritations.

2. Masque capillaire anti-poux :

- Faites fondre un peu d'huile de coco vierge de première pression à froid (magasins

cosmétiques et boutiques bio). Quantité à prévoir en fonction de la longueur et de la masse des cheveux.

- En option, ajoutez 1 c. à s. d'huile de nigelle, huile aromatique présentant une certaine toxicité pour le pou.
- En option, ajoutez 2 gouttes d'huile essentielle de lavande officinale ou de lavandin.
- Répandez sur le cuir chevelu et les longueurs jusqu'à saturation des cheveux qui doivent apparaître franchement huileux.
- Couvrez la tête d'un bonnet de bain en plastique. À défaut, enturbannez la tête à l'aide d'une serviette.
- Laissez reposer au moins une heure. Idéalement, une nuit.
- Peignez vos cheveux au peigne fin puis lavez-les. L'idéal pour compléter le traitement est de fabriquer votre base lavante avec du bicarbonate de soude alimentaire, un autre produit anti-poux efficace.

3. Lavage des cheveux au bicarbonate de soude

- Diluez 2 c. à s. de bicarbonate de soude alimentaire dans de l'eau tiède dans un bol,
- Mouillez-vous les cheveux,
- Répartissez soigneusement la pâte de bicarbonate sur les racines sans oublier aucune zone au-dessus d'une bassine. Massez sans insister sur les longueurs.
- Éventuellement, refaites passer l'eau écoulée dans la bassine sur le cuir chevelu.
- Passez les cheveux au peigne fin, mèche par mèche sans en oublier aucune pour éliminer les poux et les lentes.
- Rincez abondamment.
- Complétez le rinçage sur les racines avec ½ l d'eau additionnée de deux c. à s. de vinaigre. Vinaigre éventuellement additionné d'une ou deux gouttes d'huile essentielle de lavande... L'odeur du vinaigre disparaît rapidement.
- Séchez non plus au sèche-cheveux mais à l'aide d'une serviette.

Ce double traitement suffit à éradiquer les poux rapidement. En plus, l'huile de coco a un parfum agréable et permet au peigne fin de glisser aisément le long de la tige capillaire, sans perte d'efficacité. À renouveler toutes les semaines jusqu'à guérison complète. ■



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* » (Éditions Thierry Souccar).

LES CERCLES DE COMPASSION

Comment (se) changer soi-même... donc changer le monde ? Dans un livre précieux⁽¹⁾, qui entremêle aspects pratiques et esprit de beauté ciselé dans une écriture poétique, Jean Shinoda Bolen (nous) invite à déployer des cercles de femmes. Inspirés de la tradition, nourris des enjeux actuels, ces cercles rayonnent des valeurs prompts à féconder de paix et de solidarité le monde de demain. Jusqu'à ce millionième cercle, à même de faire basculer la société !

Peut-être avez-vous remarqué, autour de vous, que les cercles de femmes fleurissent ? Au travers de cet ouvrage, Jean Shinoda Bolen, thérapeute jungienne, spécialiste des archétypes féminins, éclaire et réintroduit cette tradition des peuples premiers ; à savoir le cercle des femmes du « clan ». Cet espace d'essence égalitaire permet aux femmes d'exprimer leur place, leurs valeurs, leur puissance. Pas étonnant qu'ils aient souvent été rejetés dans les cultures patriarcales, basées sur le principe « diviser pour (mieux) régner » ! Ces cercles sont aussi un lieu de transmission, d'initiation, de stimulation, de solidarité. De sororité. Et si cette tradition était une inspiration créative pour demain ? C'est le pari de ce livre vivifiant !

Du centième singe au millionième cercle

Connaissez-vous l'allégorie du centième singe ? Sur des îles japonaises, pour étudier aisément le comportement des colonies de macaques, les scientifiques ont eu l'idée de les attirer avec des patates douces, jusqu'à ce qu'une femelle (au palais délicat, semble-t-il) se mette à les laver à l'eau de mer. Pour faire court, petit à petit, ce comportement s'est répandu dans la colonie, puis dans les autres clans de l'île... jusqu'à ce qu'il soit adopté par les macaques des autres îles, sans qu'ils soient pourtant en contact. Le millionième cercle, c'est donc celui auquel aspire l'auteure, la thérapeute jungienne Jean Shinoda Bolen. Celui qui, (r)évolutionnaire, fera basculer l'humanité dans un nouveau paradigme. Un autre monde – déjà en marche en contrepoint du chaos ambiant – nourri de complémentarité, d'égalité, de coopération, de partage... « Ne doutez jamais qu'un petit groupe de citoyens réfléchis et engagés puissent changer le monde ; en réalité, c'est la seule chose qui l'ait jamais fait changer », proclamait l'anthropologue Margaret Mead. Nourrie d'une longue expérience des cercles de femmes, Jean Shinoda Bolen croit fondamentalement que « Les femmes sont l'avenir de la Terre »⁽²⁾ et que ces cercles ont un pouvoir créateur. Puissamment transformateur. « Il n'existe pas de 'c'était ainsi et cela restera toujours ainsi' dans les affaires humaines. Une sorte de jeu de bascule intervient à un certain point, dans le temps. Grâce à chaque nouveau cercle (de femmes), l'expérience que l'on acquiert s'étend à d'autres femmes. Chaque femme que ce vécu transforme infuse cette expérience dans tout son tissu relationnel. Jusqu'à ce qu'un beau jour, un nouveau cercle se forme, etc. La théorie des champs morphiques de Rupert Sheldrake est mise en œuvre et l'histoire change. Lorsque la masse critique sera atteinte – quand on arrivera au centième singe, au millionième cercle – la balance penchera de l'autre côté, une nouvelle ère sera inaugurée et c'en sera fini du patriarcat », souligne, optimiste, Jean Shinoda Bolen. Il ne s'agit de rien d'évincer le masculin, mais d'infuser les principes féminins (ressources, valeurs) dans notre monde à bout de souffle, qui en a tant besoin : réceptivité, écoute, intuition, fécondité, préservation, solidarité... Ce sont, là, les principes-clés de la culture alternative qui progresse à grands pas.

La puissance du cercle

De tous temps, les cercles rituels féminins – de parole, de soutien, de guérison... – ont existé et fécondé le monde. Cet archétype du cercle, dans sa dynamique profonde, a quelque chose de magique. « Dans les cercles où nous nous faisons face, nous écoutons comme par miracle, et je me réapproprie le chant qui m'appartient », proclame la poétesse et activiste américaine, Ja-

nice Mirikitani. Pour avoir participé à de nombreux cercles de femmes et pour en avoir animé, je peux témoigner de leur puissance, de leur richesse, notamment via leur effet « kaléidoscope » : chaque participante est une facette qui reflète la lumière (mais aussi l'ombre, les expériences, les souffrances, les questionnements, etc.) des autres facettes (participantes) et, en écho, les inspire. Le tout devient alors plus que la somme des parties ! Un creuset alchimique. ■

Carine Anselme

⁽²⁾ *Les femmes, avenir de la Terre : Rassembler les femmes, sauver la planète* (Jouvence, 2007)

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Le Millionième Cercle. La pratique des cercles de compassion*. Jean Shinoda Bolen, préface de Maud Séjournant (Jouvence, 2016)

PRATIQUE

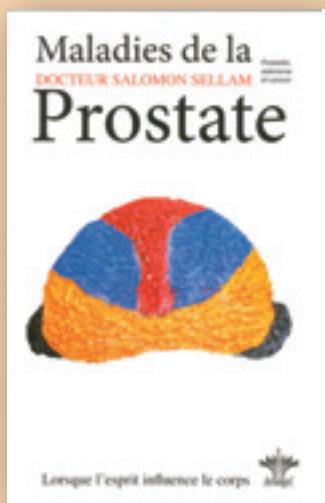


Doter le cercle d'un centre

Le cercle n'est pas vaguement informel, ni informel. C'est un symbole de plénitude, d'intégrité. Sacré, il a besoin de certaines règles rituelles pour rayonner (confidentialité, être un lieu de sécurité, être délimité dans l'espace/temps, ne pas être rompu, etc.). Ainsi est-il essentiel qu'il ait un centre. « Lorsqu'un cercle de femmes est doté d'un centre, il a la forme d'une roue invisible ou d'un mandala. Le centre est ce qui confère au cercle un caractère spécial ou sacré. Ce centre invisible est une source d'énergie, de compassion et de sagesse », observe Jean Shinoda Bolen. Dans un aller-retour fécond, chacune se relie à son propre centre, puis au centre du cercle, et se sent à la fois un rayon du cercle et une partie de sa bordure. Dans son livre, cette thérapeute distille des pistes pratiques pour que ce cercle puisse émaner. « Pour faciliter le centrage, vous pouvez faire sonner une cloche, battre un tambour, chantonner ou chanter, suggérer quelques minutes de méditation silencieuse, ou dire quelques mots. Vous pouvez encore allumer une bougie ou visualiser un centre. Le fait de se donner la main autour du centre crée littéralement un cercle, et cet acte peut également nous centrer spirituellement. Recentrez le cercle par l'un ou l'autre de ces moyens, chaque fois que c'est nécessaire. Il arrive en effet que les cercles, comme les personnes, se décentrent par moment », conseille-t-elle. En sachant que l'un des meilleurs moyens de centrage est le silence.

MALADIES DE LA PROSTATE

par le Dr Salomon Sellam



Dans ce volume n°16 de l'*Encyclopédie Bérangel des états d'âme à l'origine de nos maladies*, le Dr Salomon Sellam examine l'arrière-plan psychosomatique des pathologies de la prostate (prostatite, adénome, cancer). Il y retrouve six composantes conflictuelles, les illustre à travers douze cas cliniques détaillés et propose une stratégie de guérison en quatre étapes.

Prix : 13 € hors frais de port

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

ESPACE LIVRES



Réhabiliter l'écoute



23 secondes : c'est en moyenne le temps de parole du patient avant que le médecin ne l'interrompe pour diriger l'entretien. En s'appuyant sur de nombreux exemples, les deux auteures dressent le tableau implacable d'une médecine ayant perdu de vue les bénéfices de l'écoute pour le patient... mais aussi pour les médecins. Un plaidoyer en faveur d'une réhumanisation du système de soin.

Docteur, écoutez !

ANNE REVAH-LÉVY & LAURENCE VERNEUIL

Éditions Albin Michel



Le bouquin du mois

Stress & cancer



Rédigé à six mains avec deux autres chirurgiens Joyeux (Luc & André), ce énième livre du père Henri transpire pourtant le travail bâclé. Dès lors, l'affirmation selon laquelle un stress ne suffit jamais à donner le cancer ne doit pas être prise trop au sérieux. Ce qui compte, c'est le relevé (lacunaire) d'études montrant au contraire l'implication des émotions dans le processus cancéreux.

Lutter contre le stress, un remède anti-cancer

PR HENRI JOYEUX

Éditions du Rocher

Yoguide



Bien des gens savent que le yoga offre souplesse du corps et sentiment de bien-être physique, mais beaucoup ignorent comment s'y prendre. Cette bible de 400 pages, qui présente plus de 170 postures, se veut un guide indispensable pour s'initier à cette discipline et pour en devenir un pratiquant régulier.

La bible du yoga

CHRISTINA BROWN

Éditions Guy Trédaniel

A-Baies-C



Le bonheur est dans les baies : ces savoureux petits fruits sauvages sont détoxifiants, gorgés de micronutriments et puissamment antioxydants. Ce bouquin vous résume leurs vertus et vous propose 120 recettes pour les cuisiner au quotidien.

JE MANGE DES BAIES ET ÇA ME FAIT DU BIEN

CLÉMENCE ROQUEFORT & SYLVIE HAMPIKIAN

Éditions Marabout

Alerte aux ondes



Docteur en physique et ex-professeur à l'Université de Columbia, le Dr Blank étudie les effets des champs électromagnétiques depuis plus de 30 ans. Il estime qu'il y a lieu de s'inquiéter car nous sommes exposés à un bombardement d'ondes sans précédent dont l'industrie des télécommunications cherche à masquer la nocivité.

Ces ondes qui nous entourent

MARTIN BLANK

Éditions Guy Trédaniel

Lyme au naturel



Si ce livre s'inscrit dans la théorie contestable de la borréliose Lyme chronique à « infection froide », il a le mérite d'avancer des pistes de traitements alternatifs et naturels qui, selon l'auteur, ont permis à son épouse de guérir.

La maladie de Lyme : une approche alternative pratique

WILLEM JACOBS

Éditions Le Souffle d'Or

Soulagement chinois



La médecine chinoise n'est pas avare de réponses efficaces aux douleurs dorsales. Outre l'acupuncture, le massage et les plantes médicinales, la pratique du Qigong permet de soigner un grand nombre de pathologies du dos et d'en reconstituer la vigueur et la vitalité, gages d'une guérison complète.

Guérir le mal de dos par le Qigong

DR YANG JIANG-MING

Éditions de l'Éveil

Gym globale



Grâce à des mouvements lents et à 35 exercices faciles, la gymnastique émotionnelle permet d'explorer son corps autrement : les muscles raidis se libèrent et gagnent en souplesse, la dimension sensorielle et les mémoires émotionnelles encombrantes s'évacuent sans effort. Ce sont du moins les promesses de la méthode.

La gymnastique émotionnelle

MARTINE VEILLEUX

Éditions Grancher

Alimentation santé



Cet ouvrage tout public n'est pas destiné à culpabiliser ni à orienter vers tel ou tel type de régime alimentaire, mais plutôt à avertir et guider le lecteur pour susciter son discernement quant au choix des aliments. Manger mieux, c'est surtout opter pour les ingrédients de base les plus sains.

Manger mieux, c'est choisir ses aliments

DR PASCAL LABOURET

Éditions Dauphin

Rév-eau-lution



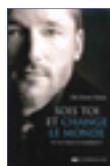
Ingénieur chimiste et docteur ès sciences, le Pr Marc Henry milite pour une approche quantique de la nature utilisant l'eau comme vecteur d'information biologique. Revenant sur les travaux de Benveniste et abordant ceux de Montagnier, cet ouvrage aussi passionnant que pédagogique explique les fondements théoriques et les implications pratiques, notamment médicales, de cette nouvelle vision scientifique.

L'eau et la physique quantique : vers une révolution de la médecine

PR MARC HENRY

Éditions Dangles

Outils de changement



Chiropracteur américain à succès, Dan Heer était pourtant profondément déprimé. Jusqu'au jour où il a découvert l'*Access Consciousness*, la technique de développement personnel qui a changé sa vie. Il a lui-même développé un système de changement – la « synthèse énergétique d'être » – qu'il enseigne partout dans le monde.

Sois toi et change le monde

DR DAN HEER

Éditions Le Courrier du Livre

Sucre & cancer



Le Dr Schwartz a passé sa carrière à rassembler les preuves que le mécanisme poussant les cellules cancéreuses à se multiplier est lié à un problème de combustion du sucre. Le traitement qu'il teste avec un certain succès consiste à « affamer » les tumeurs par l'association d'un régime, de compléments alimentaires et de médicaments inoffensifs. Le cancérologue persiste malheureusement à voir le cancer comme un phénomène anarchique dépourvu de logique.

Cancer : un traitement simple et non toxique

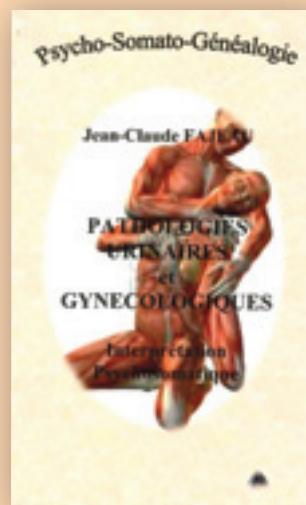
DR LAURENT SCHWARTZ

Éditions Thierry Souccar

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

PATHOLOGIES URINAIRES ET GYNÉCOLOGIQUES

par le Dr Jean-Claude FAJEAU



Le corps étant l'exutoire des conflits biologiques « animaux » que vivent les humains, il faut considérer la maladie autrement. Après les pathologies digestives et les pathologies ostéo-articulaires et musculaires, le Dr Jean-Claude Fajeau se penche sur les affections urinaires et gynécologiques. Il propose leur interprétation psychosomatique en partant du principe que la maladie permet de mieux se comprendre soi-même et mieux comprendre son histoire généalogique.

Prix: 15 € hors frais de port

**Livre disponible
dans la boutique du site**

www.neosante.eu

L'HYDRATATION des sportifs

Le mois dernier, Yves Patte nous disait que la sensation de soif demeure le meilleur indicateur de la nécessité de boire. Dans cet article-ci, il nous explique que ça reste valable en cas de gros efforts physiques. Et aussi que les fabricants de boissons « sportives » nous ont copieusement désinformés.

1 6 janvier 2016. Marathon de Houston, Texas. Plusieurs coureurs arrivent dans la tente médicale, et s'écroulent. Les médecins pensent, classiquement, à une déshydratation – il est vrai qu'il faisait chaud – et commencent à les réhydrater par voie intraveineuse. Mais leur état empire. Les médecins continuent la réhydratation. Et ça continue à empirer. Quatre coureurs commencent à convulser ! Amenés d'urgence à l'hôpital, l'un d'entre eux restera une semaine dans le coma.

Ils souffraient d'hyponatrémie, dans sa forme dite « liée à l'exercice » (« *Exercise-associated hyponatremia* », EAH), autrement dit d'un niveau de sodium trop bas dans le sang. Les symptômes peuvent être légers, comme la fatigue, l'irritabilité, etc., ou plus sévères, comme des vomissements, des convulsions ou des comas. Par excès d'eau, les cellules gonflent, ce qui peut s'avérer fatal dans un espace rigide comme le cerveau. Quelque 1600 cas d'hyponatrémie sont recensés dans la littérature, dont une douzaine ayant entraîné la mort, et sont majoritairement dus à une ingestion trop importante de liquide. Ils ne sont pas tous liés à des épreuves d'endurance. En août 2014, deux jeunes footballeurs US meurent d'hyponatrémie, à deux semaines d'intervalle. On leur avait dit de boire de grandes quantités d'eau et de boissons sportives, en réponse à des crampes persistantes. D'après ses coéquipiers, l'un d'entre eux aurait bu au moins 7 litres d'eau et 7 litres de boissons sportives.

Le juste milieu

C'est que la nécessité de boire, en grande quantité, et en particulier des boissons « sportives » est bien ancrée dans les têtes. Ne vous a-t-on jamais dit : « l'important, c'est de bien s'hydrater » ? Comme si c'était « le plus important ».

De fait, c'est important, parmi d'autres choses importantes. Mais que signifie « bien » s'hydrater ? Exactement cela : s'hydrater « bien », c'est-à-dire avec les bons liquides et dans la bonne quantité, ni trop, ni trop peu.

Mais les marques de boisson – toujours les mêmes : PepsiCo et Coca-Cola – sont arrivées à imposer l'idée que leurs produits étaient meilleurs que l'eau, et qu'en somme, on ne pouvait ja-



mais être trop hydraté. Ainsi, ils ont commencé à imposer des conseils comme « se préhydrater » avant l'effort, boire avant d'avoir soif, etc. Comme le révèle une étude parue en 2012, dans le *British Medical Journal*, tout cela est apparu dans les années 70, et correspond à une vaste stratégie des marques d'infiltrer les instances du sport et de la recherche.

Sur le site de Powerade, la boisson sportive de Coca-Cola, on peut lire que 15 minutes avant l'effort, il faudrait boire 150 à 300 ml de « boisson pour le sport » ; que durant l'effort, il faudrait ingurgiter 100 à 200 ml de leur boisson toutes les 15 minutes, pour « compenser les pertes d'eau et l'épuisement des réserves en glucides » ; et qu'après, il faudrait encore se réhydrater et restaurer les stocks de glycogène avec 150 à 300 ml de boisson toutes les 15 minutes. Tout cela correspond à 1 à 2 litres de Powerade pour un effort d'une heure !

Des mythes dans la tête

Comme l'indiquait le *British Medical Journal*, cette prescription s'impose à renfort de lobbying auprès des professionnels de la santé et du sport. Ainsi, chaque année, jusqu'en 2015, le congrès commun de la Société française de traumatologie du sport et de la Société française de l'exercice et du sport proposait des « sessions Powerade » autour du thème de l'hydratation. Mieux encore, ce congrès était le lieu de décernement du prix de la recherche en nutrition « Powerade ». Aux États-Unis, Gatorade sponsorise l'American College of Sports Medicine... La « mauvaise science » (« bad science ») et le marketing, concluait le *British Medical Journal*, « peuvent construire des mythes dans la tête des gens ».

Heureusement, il y a aussi de la « bonne science ». Une étude, parue en 2016 dans *Medicine & Science in Sports & Exercise*, et portant sur un même

groupe de 23 femmes courant deux fois 15 km, une fois en buvant 350 ml d'eau, une fois en se rinçant simplement la bouche tous les 3 km, n'a pas montré de différence significative au niveau de la performance ou du rythme cardiaque. Une autre étude, parue en 2016, dans *Journal of Strength & Conditioning Research*, comparait deux groupes de coureurs sur 20 km. Un groupe buvant « ad libitum », donc selon leur soif ; un groupe buvant une quantité de liquide calculée pour compenser leurs pertes individuelles en eau. Résultats : le groupe buvant selon sa soif a perdu un peu plus de masse (c'est-à-dire qu'il a bu moins) que le groupe qui a bu pour compenser ses pertes. Mais... l'étude montre qu'il n'y a aucune différence sur la performance, ni au niveau de la régulation thermique !

Cas plus extrême encore : 9 participants à la Guadalupe, une course de 6 jours (142 km) en Guadeloupe, ont été testés, aux jours 1, 4 et 6, au niveau de leur température interne, de leur rythme cardiaque et de leur performance. Conclusion : « La présente étude montre que des coureurs bien entraînés et acclimatés, exécutant une course de 6 jours dans un environnement tropical et buvant à volonté, ne montrent pas de problème de santé ou de déshydratation sévère ». Plus encore, rajoutent les auteurs, « une plus grande performance est associée à une augmentation de la température et à une perte de poids du corps ». Vole donc en éclats le mythe de l'industrie des boissons selon lequel il faudrait boire exactement ce que le corps perd durant l'effort, et que sans cela, on risquerait déshydratation, hausse dangereuse de la température du corps, et arrêt cardiaque.

Boire à sa soif

Les recherches scientifiques ramènent toujours à cette réalité : boire à sa soif est aussi ce qu'il faut faire dans l'effort. Nous sommes tous nés avec ce petit baromètre dans notre cerveau, qui mesure le taux approprié de sodium dans le sang. Mais comme tout élément de l'effort, c'est quelque chose qui s'apprend, qui s'entraîne, sur lequel on progresse. Par exemple, sur des courses de 5 km, puis de 10 km, puis progressivement de 20 km, 42,5 km, etc. ■



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>.

Le sucre est-il une drogue ?



Une nouvelle étude publiée dans le journal *Diabetes* suggère que le glucose et le fructose, mais surtout ce dernier, auraient chez les obèses des effets semblables à ceux des drogues. Les chercheurs ont observé par IRM les effets sur le cerveau de 14 adolescents minces et 24 adolescents obèses de l'ingestion de glucose ou de fructose. Chez les adolescents obèses, le glucose et le fructose inhibaient le cortex préfrontal, impliqué dans le contrôle de soi, et augmentaient l'activité des centres du plaisir et de la récompense. De plus, le taux de ghréline (hormone de la faim) diminuait plus lentement. Ces résultats montrent que les ados obèses présentent des réactions métaboliques et cérébrales anormales après absorption de glucose et de fructose, lesquelles seraient dues à leur surconsommation chronique de ces mêmes sucres. (Source : LaNutrition.fr)

Régime Fodmaps & intestins

Originnaire d'Australie, le régime Fodmaps consiste à traquer les sucres peu digestes présents dans certains fruits, légumes et céréales. Il vient d'être validé scientifiquement pour traiter le syndrome de l'intestin irritable dans une étude américaine publiée dans le *Gastroenterology Journal*. Après avoir suivi le régime pendant 6 semaines, plus de 50% des patients accompagnés par les chercheurs de l'Université du Michigan ont déclaré ressentir une nette amélioration des douleurs abdominales, contre 20% dans le groupe témoin qui suivait un régime alimentaire standard.

Cœur & Oméga-3

Publiée dans *JAMA Internal Medicine*, une méta-analyse portant sur 45.000 individus vient de confirmer les bénéfices pour le cœur d'une alimentation riche en acides gras Oméga-3, dont on mesurait la présence dans le sang des participants. Celle-ci diminue significativement le risque d'infarctus du myocarde fatal.

Jus de cerise & hypertension

Le jus de cerise peut faire baisser considérablement la tension artérielle. C'est ce qu'ont découvert des médecins britanniques chez des hommes présentant une hypertension naissante et qui ont bu une seule fois 60 ml de jus de cerise concentré. La baisse enregistrée (7 mm Hg) est déjà suffisante pour diminuer le risque d'AVC de 38% et celui d'une affection cardiaque de 23%. (Am J Clin Nutr. 2016 May 4)

Mémoire & thé à la menthe

Pour leur étude, des chercheurs de l'Université de Northumbria (Royaume-Uni) ont divisé 180 participants en trois groupes : le premier devait boire du thé à la menthe, le deuxième du thé à la camomille, le troisième de l'eau chaude. Vingt minutes après cette dégustation, tous les volontaires devaient répondre à un questionnaire mesurant leur mémoire à court terme, leur mémoire à long terme et d'autres fonctions cognitives qui avaient été préalablement évaluées. La recherche a montré que par rapport aux deux autres boissons, le thé à la menthe favorisait significativement les deux types de mémoire. En revanche, les buveurs de camomille ont manifesté une réduction de leur attention et de leur capacité à mémoriser. (Source : GreenMedInfo).

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**



SITE INTERNET

Se former en médecine naturelle

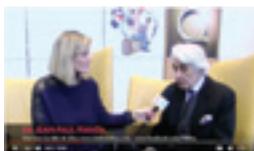


Santé Port Royal, société éditrice du mensuel Alternative Santé, vient de lancer le site *Devenir Thérapeute*, un annuaire en ligne des écoles et centres de formation en santé naturelle. Outil précieux pour les futurs thérapeutes en quête d'informations sur les filières d'enseignement, ce site interagit avec le site www.annuaire-therapeutes.com, lequel recense d'ores et déjà plus de 30 000 thérapeutes professionnels pratiquant près de 200 disciplines, dont le décodage biologique et la psychogénéalogie.

www.devenir-therapeute.fr

VIDÉO

Pianta évoque Hamer



Postée sur Youtube il y a deux ans, cette vidéo est une interview du chiropracteur français Jean-Paul Pianta par Lilou Macé (« *La télé de Lilou* »). Lors de cet entretien, le célèbre docteur en chiropraxie mentionne qu'au cours d'un congrès d'oncologie à Détroit (Etats-Unis), les participants se sont demandé si le Dr Hamer n'avait pas raison d'attribuer au cancer une cause psycho-émotionnelle. Il serait hautement intéressant de lire les actes de ce colloque, malheureusement introuvables sur la toile.

<https://www.youtube.com/watch?v=86lw7N0P414>

CITATION

“Le cancer vient de la folie réprimée”

Norman Mailer

ARTICLE

Enquête sur les vaccins



« Le vaccin est donc aujourd'hui un médicament qui est commercialisé malgré le fait qu'on ne sait absolument pas ce qu'il devient dans le corps humain après son injection. Et c'est pourtant un médicament autorisé pour des nouveau-nés et des prématurés ». Cette phrase est extraite d'un article édifiant d'Anne Gourvès (pseudo) docteur en génotoxicologie et travaillant comme cadre dans l'industrie pharmaceutique.

Cette biologiste est aussi maman et elle a voulu mener l'enquête sur la sécurité des vaccins obligatoires en France. C'est à lire dans le magazine Nexus n° 106 de septembre/octobre 2016.

www.nexus.fr

WEB CONFÉRENCE

Cancer et émotions



Comme précisé dans notre éditorial, le Dr Julien Drouin n'a pas encore édité de livre sur son approche du cancer. En revanche, il a posté sur Youtube une conférence d'1h30 sur le thème « *Libération émotionnelle et cancer* ». Après avoir résumé plus études scientifiques montrant – ou pas – un lien entre stress et cancer, le médecin marseillais y aborde les travaux actuels sur l'épigénétique, la reprogrammation tumorale, la régulation des cellules souches et les rémissions du cancer obtenues par réduction du stress. Instructif, objectif et passionnant.

<https://www.youtube.com/watch?v=gqAjr80QfaU>

Devenez DIFFUSEUR DE **néosanté**

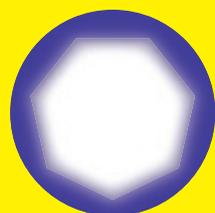
Absente des kiosques et principalement diffusée sur abonnement, la revue *Néosanté* peut cependant compter sur un réseau d'associations, de commerces, de thérapeutes ou de particuliers qui la diffusent en France, en Belgique, en Suisse et au Québec (liste sur www.neosante.eu)

(pour souscrire, voir page 39)

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



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



néosanté
événements

COMMENT MANGER ? **Mensonges et croyances sur** **les régimes alimentaires**

Journée de conférence avec Jean-Brice THIVENT

Date: le samedi 12 novembre 2016

Horaire: de 9h à 18h

Lieu: *Maison Notre-Dame du Chant d'Oiseau, avenue des Franciscains 3a – 1150 Bruxelles (Belgique) – www.chant-oiseau.be*

Prix: 95 € (sans repas) – 115 € (avec repas)

Info & réservations: Ann Biatour – Tél: +32 (0)478 84 19 19 – Mail : annbiatour@hotmail.com

N° de compte: Néosanté Éditions - IBAN BE81 2100 1819 4424 – BIC: GEBABEBB
Mention: journée alimentation



Jean-Brice Thivent dirige en France la Formation alsacienne de Naturopathie. Il est praticien-naturopathe, professeur d'éducation physique, conférencier-formateur et auteur du livre « *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant* » (éditions Néosanté). Dans son enseignement, il fait la synthèse des nouvelles avancées scientifiques en biologie, qu'il associe aux connaissances concrètes de la naturopathie, ainsi qu'aux travaux récents sur la relation psychisme-cerveau-organe et sur les mémoires généalogiques (décodage biologique). Depuis quelques années, il a mis cet sensé d'outils au service de l'approche globale du diabète. Il a conçu une formation d'un jour prolongée par un suivi individuel pour ceux qui le souhaitent.

Programme complet & inscription en ligne
sur www.neosante.eu

(en page d'accueil, cliquez sur l'icône « Néosanté événements »)

LA GRANDE ILLUSION DE LA MÉDECINE MODERNE

Pionnier de la médecine holistique et acteur majeur dans le renouveau du chamanisme, le Dr Christian Tal Schaller nous a proposé cet article en forme de « coup de gueule » contre la médecine allopathique classique. Malgré ses outrances et en dépit de certains passages en désaccord avec l'orientation éditoriale de Néosanté, nous avons décidé de publier ce texte pamphlétaire car il est étayé par plusieurs références sérieuses et quelques citations interpellantes. Et surtout parce que nous partageons une bonne partie des critiques de fond adressées par le médecin suisse à la médecine officielle et conventionnelle.

ARTICLE N° 101

Par le Dr Christian Tal Schaller

Pasteur a commis cette grande erreur de croire que les maladies venaient de l'extérieur : les virus et les bactéries sont des ennemis qui nous agressent avec méchanceté et seuls les vaccins, les antibiotiques et les médicaments chimiques de toutes sortes pourront nous en débarrasser. Ce concept militaire de la lutte anti-agents extérieurs a donné naissance à une fantastique industrie, celle de la pharmacie et des vaccins. Celle-ci a pu, grâce à ses bénéfiques pharaoniques, contrôler peu à peu tous les rouages du pouvoir, en achetant les politiciens, les médecins et les médias. Les écoles de médecine, les hôpitaux, les asiles psychiatriques et les centres de recherche scientifique sont tous inféodés aux multinationales. Le dogme du « hors de la médecine point de salut » a triomphé et des millions et des millions de gens se sont

On pousse les gens à consommer des traitements médicaux dont la conséquence est d'empoisonner à petit feu l'organisme en paralysant ses fonctions d'auto-réparation

laissés convaincre que la guérison et le maintien de la santé étaient dus aux vaccins et aux traitements médicaux. En réalité ce sont les progrès de l'hygiène (eau non polluée, meilleure alimentation, etc.) qui ont permis la diminution, puis la disparition de nombreuses maladies dans les pays occidentaux. Preuve en est que ces maladies maintenant disparues dans les pays riches continuent à faire des ravages dans les pays pauvres. Ironie du sort, dans ces pays, les vaccinations font plus de dégâts que dans les pays industrialisés car, en raison de la malnutrition et des eaux polluées, les enfants et les adultes supportent mal l'agression vaccinale. Les statistiques de l'OMS le prouvent de manière irréfutable, mais le grand public l'ignore parce que les médias font, sur ce sujet, un silence assourdissant !

Le drame actuel

Dans mon livre *Vaccins, un génocide planétaire ?*, je cite ces études bouleversantes, ainsi que dans ma rubrique *Vaccins, nouvelles 2016* sur le

site santeglobale.info. Le drame vient du fait que le point de vue des médecins, scientifiques et chercheurs qui contestent l'efficacité des vaccinations et des traitements chimiques en excès n'est jamais rapporté au public par les médias officiels, tous corrompus à un degré que le commun des mortels a de la peine à imaginer ! Et la plupart des experts qui font partie des organismes officiels ont des liens d'intérêt avec les industries pharmaceutiques et vaccinales. Ils protègent donc, non pas la santé des populations, mais bien la santé financière des multinationales ! Un des exemples les plus hallucinants de cette corruption est le fait que l'aspartame, un édulcorant sucré d'une dramatique toxicité, a été autorisé dans la plupart des pays civilisés alors qu'il ruine la santé de millions de gens.

Ce ne sont pas les traitements médicaux, quels qu'ils soient, qui guérissent les maladies, c'est le corps qui se guérit lui-même, pour autant que nous ne l'empêchions pas de faire son travail. Cette vérité est essentielle pour sortir du drame de maladies qui poussent les gens à consommer des traitements médicaux dont la conséquence est d'empoisonner à petit feu l'organisme en paralysant ses fonctions d'auto-réparation. Un traitement chimique en situation d'urgence peut sauver des vies, mais donner des médicaments à vie à des gens ne peut que les priver de tout espoir de guérison naturelle. Car les « béquilles chimiques » rendent le corps de plus en plus impuissant à rétablir l'harmonie de la santé.

Virus et bactéries ne sont pas des ennemis à abattre mais des partenaires, des alliés, qui agissent pour notre bien, dans la mesure bien sûr où un système immunitaire en bon état peut gérer leur travail de fabrication de vitamines et de dépollution du corps. L'abus d'antibiotiques, pour détruire les bactéries considérées comme des agresseurs ainsi que la pasteurisation des aliments sont devenus des fléaux dramatiques car chaque prise d'antibiotiques détruit notre flore intestinale, qui est l'un des agents les plus importants du système immunitaire et les aliments stérilisés par la chaleur ont perdu toute valeur nutritive. Sans parler des fours à micro-ondes qui sont d'une effrayante toxicité. Les additifs alimentaires, les adjuvants vaccinaux, les milliers de produits de consommation bourrés de molécules chimiques, les ondes électromagnétiques des téléphones portables et des ordinateurs, la



radioactivité et toutes les autres formes de pollutions nous font vivre dans un environnement de plus en plus toxique. Nous ne pouvons pas continuer à faire les autruches en nous persuadant que « tout va bien », continuons comme d'habitude... faisons comme si nous ne sommes responsables de rien et que nos gouvernants, autorités médicales ou religieuses, institutions de toutes sortes et multinationales de toutes tailles sont dignes de confiance !

Le cancer a du sens

Par ailleurs, avoir cru que les cellules cancéreuses étaient un ennemi à détruire au plus vite a mené les sociétés industrialisées dans une impasse : celle de la chirurgie et de la chimiothérapie. On a oublié de se poser une question fondamentale : quel est le sens du cancer ? Quelle fonction remplit-il ? En réalité, le cancer est un mécanisme biologique intelligent comme l'ont prouvé de grands chercheurs, comme Gernez, Hamer, Athias et bien d'autres, un mécanisme qui a pour but de nous permettre de survivre à une crise. Il est un appel au changement de nos habitudes et à un travail de libération émotionnelle. Lorsqu'on fait cela, les cellules cancéreuses redeviennent normales. Les détruire n'a pas plus de sens que de casser l'ampoule rouge allumée au tableau de bord de notre voiture ! Si notre garagiste faisait cela, on crierait à la folie ! Mais les tonnes de médicaments de chimiothérapie avec lesquels on empoisonne des millions de gens ne font que casser les ampoules qui nous avertissaient d'un travail à faire sur soi... Quelle aberration ! Quel drame !

Dans « *Confessions d'un médecin révolté* », le Professeur Peter YODA écrit : « *Les médecins sont soumis à une sorte de lavage de cerveau durant leurs études et ils croient presque tous ces mensonges enseignés volontairement. Ils prétendent donc qu'il existe des cellules humaines malignes, dégénérées, appelées cellules cancéreuses. D'après les « experts du cancer », ces cellules malignes doivent impérativement être tuées au moyen de thérapies destructrices. Qu'elles fassent partie d'un ensemble plus grand de cellules, nommé être humain, n'entre évidemment pas en ligne de compte. De même il n'est discuté dans aucune faculté occidentale si les cellules cancéreuses sont réversibles et si elles peuvent de nouveau se différencier en cellules tout-à-fait normales. Un cancérologue connaît l'anatomie et pourra vous dire pourquoi vous avez tel ou tel organe. Mais*

que sait-il au fond du cancer ? Dans les facultés et les cliniques, il apprend seulement qu'il faut procéder à l'ablation de la tumeur ou la détruire par chimiothérapie ou rayonnement. Et si la théorie de la destruction indispensable de la tumeur était FONDAMENTALEMENT fautive ? Ne vous êtes-vous jamais demandé pourquoi 230.000 personnes environ meurent chaque année du cancer en Allemagne MALGRÉ, dans la plupart des cas, une destruction préalable de leur tumeur ? Avez-vous seulement osé vous demander si tant de personnes ne seraient pas mortes PARCE QUE leur tumeur a été tuée ? Je dis bien tuée !

Les médecins holistiques répètent que nous devons mobiliser nos forces d'auto-guérison. Qu'est-ce que cela signifie concrètement ? Ces forces ont-elles été perdues, se sont-elles épuisées ? Bien sûr que non. Elles sont toujours présentes. Mais nous avons perdu foi en elles parce que nous avons échangé, il y a des décennies, la connaissance des forces d'auto-guérison contre celle de la « médecine moderne ». Nous disons aujourd'hui que si nous prenons les médicaments et recouvrons la santé, ce sont les médicaments qui nous ont aidés. Si nous demeurons malades, « malgré » les médicaments, ou si nous devenons encore plus malades, c'est que la maladie est plus forte. Percevez-vous que, dans ce système, la médecine moderne ne peut jamais perdre la face ? Que vous guérissiez ou que vous restiez malade, la faute est toujours à VOUS et pas à la médecine.

En moins de deux siècles, une poignée de médecins a réussi à tromper le monde entier et en même temps à édifier un système tel que ceux qui y collaborent sont toujours les gagnants. Les thérapies qu'ils ont créées ne servent en réalité qu'à satisfaire la pulsion de conservation du système et non les patients ! Peut-être comprenez-vous à présent pourquoi les gens « du dehors », c'est-à-dire hors du système, sont constamment combattus et pourchassés. Plus ils sont bons, plus ils sont attaqués et, même si vous ne me croyez pas, ils sont parfois assassinés. Les hommes de main des firmes pharmaceutiques nous ont raconté que la qualité des médicaments se mesure à leurs effets secondaires. Plus un médicament a d'effets secondaires, plus il est actif. Comment pouvons-nous être assez aveugles pour croire à de telles inepties ? Les effets secondaires ne sont pas un mal nécessaire dans un traitement mais ils expriment en fait ses principaux effets. Accessoirement ils servent aussi à ce que vous ayez besoin de davantage de médicaments ou à ce que vous ne guérissiez pas si vite : un mouvement perpétuel parfait avec lequel on peut gagner beaucoup d'argent, surtout auprès des personnes âgées. Combien de fois ai-je moi-même vu des patients prendre plus de dix médicaments différents. Bien sûr, tout cela pour le bien du patient et pas pour l'enrichissement d'un petit nombre. Quelle cécité que la mienne pendant toutes ces années où j'ai exercé la médecine ! »

Peut-être comprenez-vous à

présent pourquoi les gens « du dehors », c'est-à-dire hors du système, sont constamment combattus et pourchassés. Plus ils sont bons, plus ils sont attaqués et, même si vous ne me croyez pas, ils sont parfois assassinés.

Les hommes de main des firmes pharmaceutiques nous ont raconté que la qualité des médicaments se mesure à leurs effets secondaires. Plus un médicament a d'effets secondaires, plus il est actif. Comment pouvons-nous être assez aveugles pour croire à de telles inepties ? Les effets secondaires ne sont pas un mal nécessaire dans un traitement mais ils expriment en fait ses principaux effets. Accessoirement ils servent aussi à ce que vous ayez besoin de davantage de médicaments ou à ce que vous ne guérissiez pas si vite : un mouvement perpétuel parfait avec lequel on peut gagner beaucoup d'argent, surtout auprès des personnes âgées. Combien de fois ai-je moi-même vu des patients prendre plus de dix médicaments différents. Bien sûr, tout cela pour le bien du patient et pas pour l'enrichissement d'un petit nombre. Quelle cécité que la mienne pendant toutes ces années où j'ai exercé la médecine ! »

N'est-ce pas un témoignage bouleversant ?

Le mythe de la chimio

Le professeur Georges Mathé, un grand cancérologue français, parlait souvent à la radio et à la télévision. Mais il osa remettre en question la chimiothérapie. Il écrivit notamment : « *Et des milliers d'essais ont bien convaincu de la vérocité de cette loi : la chimiothérapie peut tuer la dernière cellule ; elle ne guérit pas les cancéreux. Et certains ont pu dire que, dans l'état actuel de ses conditions d'application, elle tue davantage de cancéreux par toxicité qu'elle n'en guérit* ». Du coup, il fut totalement banni de tous les médias ! Des études américaines récentes ont même mis en évidence le fait que la chimiothérapie elle-même pouvait engendrer des cancers. Quel retournement de situation, quelle révolution dans la pensée dominante ! Le docteur Luc Bodin (www.luc-bodin.com) explique que « *Au vu du grand nombre d'anomalies présentes par les cellules cancéreuses, les médecins et chercheurs de l'époque*



Sagesse du corps

Penser que le corps humain est un parfait idiot qui fabrique des cancers sans raison, juste pour nous faire souffrir, montre une ignorance et une prétention incroyables.

Pour ma part, en 50 ans de pratique médicale, j'ai vu tant de folies considérées comme des « vérités scientifiques » ! Un exemple entre mille ? Enfant, on m'a opéré pour m'enlever les amygdales, c'était la mode ! Mais quand on comprend que les amygdales sont des ganglions lymphatiques, les plus haut situés de la chaîne de ganglions qui entourent le tube digestif, on perçoit l'absurdité d'enlever les deux ganglions visibles et qui sont enflammés alors que des centaines d'autres ganglions sont en souffrance ! Le seul traitement logique est de diminuer la toxicité du tube digestif qui crée l'inflammation de tous les ganglions ! Une alimentation vivante, non industrielle, sans produits animaux ni gluten va résoudre le problème mais enlever des amygdales, c'est ignorer la physiologie la plus élémentaire. Il en va de même avec la circoncision, un acte barbare sans aucune justification médicale. Que d'actes insensés les médecins n'ont-ils pas faits au nom d'idées totalement fausses !

Dans le domaine de la psychiatrie, l'horreur est au programme ! On a cru que des médicaments chimiques allaient guérir les malades. En fait les neuroleptiques ne font que priver les malades mentaux de toute chance de guérison ! Je montre cela dans des sketches visibles sur youtube !

La sagesse du corps est des millions de fois plus grande que celle de tous les scientifiques de la planète ! Comme le dit C.G. Jung : « *Nous ne sommes pas là pour guérir de nos maladies, mais nos maladies sont là pour nous guérir !* » Toute maladie est une occasion d'apprendre à comprendre notre corps et les lois universelles de la vie. Toute maladie est une chance à saisir, une occasion de ne plus être une victime qui subit, un patient qui obéit, un consommateur qui consomme mais d'oser nous redresser, sortir de l'hypnose collective de la peur, prendre notre vie en mains pour devenir l'artisan de notre santé et de notre bonheur.

ont « pensé » que la cellule cancéreuse ne pouvait pas se renormaliser. Ils ont alors posé cela comme étant une hypothèse probable. Puis, le temps passant, cette hypothèse est devenue un postulat puis un dogme fondamental pour la médecine moderne à tel point que plus personne n'a pensé (ou osé penser) qu'il pouvait être erroné. Pourtant, les expériences du professeur Bissel (Berkeley, États-Unis) ont prouvé qu'un changement favorable du terrain (milieu extracellulaire) est capable de provoquer une réparation des cellules cancéreuses ». Le docteur Catherine Kousmine expliquait que le cancer est une sorte de « super émonctoire » que le corps crée quand il n'arrive plus à éliminer les toxines du corps. Le traitement consiste donc à dégrader l'organisme de ses toxines et alors le cancer peut disparaître. Cette notion de « super organe » se rapproche de celle avancée par la biologie totale. Par exemple, une mère inquiète pour

Toute maladie est une occasion d'apprendre à comprendre notre corps et les lois universelles de la vie.

ses enfants peut développer une tumeur du sein afin de produire davantage de lait... nourriture censée renforcer, au niveau symbolique, sa pro-

générité face à l'adversité. Les concepts de la biologie totale sont clairement expliqués dans la remarquable revue *Néosanté* menée de main de maître par Yves Rasir.

Jacques Coppey (dans *Chamanisme du troisième millénaire*) écrit : « Le numéro d'avril 2009 de la revue *Nature* comprend les résultats d'un demi-siècle de recherches sur les perturbations de l'expression des gènes au cours de la progression des tumeurs. Aucun travail ne contredit l'hypothèse de 1850 du docteur James Paget, fondateur de la physiopathologie, qui après avoir disséqué et analysé des milliers de tumeurs malignes, formula le concept *seed and soil*, soit que le développement d'une tumeur maligne implique deux conditions :

- *Seed* : la transformation maligne de cellules. Une cellule maligne est de même nature qu'une cellule souche.

- *Soil* : un terrain approprié, soit une niche ne freinant pas, voire favorisant l'expansion de la tumeur par divisions successives des cellules transformées.

Chez chaque être, des millions de cellules se transforment chaque jour à la suite de mutations spontanées ou provoquées. Or la fréquence de survenue d'un cancer augmente exponentiellement avec l'âge. C'est essentiellement parce que le volet « *soil* » augmente. La plupart des études se focalisent sur le volet « *seed* » mais négligent le volet « *soil* » et les thérapeutiques suivent pour tuer le frelon dans le nid en ignorant le « *soil* ». Myopie évidente, choix erroné des faits puisque tout processus cancéreux est réversible. »

Né le 11 septembre 1944 à Genève, d'un père pasteur protestant calviniste et d'une mère moraliste et intransigeante, le **Dr Tal Schaller** est un médecin généraliste qui a voué la plus grande partie de sa carrière à la médecine holistique. Naturopathe, homéopathe, acupuncteur, ostéopathe, chamane et psychothérapeute, il est un véritable expert de la médecine alternative. Conférencier et écrivain, il a publié de nombreux ouvrages de référence sur les thèmes de la spiritualité et la santé holistique. Il nous invite à sortir de l'hypnose collective pour vivre dans la joie et la conscience.

www.santeglobale.info



ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 7 FORMULES

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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

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

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<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 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 (60 numéros) - 95 €
mon adresse mail est:

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42
43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60			

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 (95 €), 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



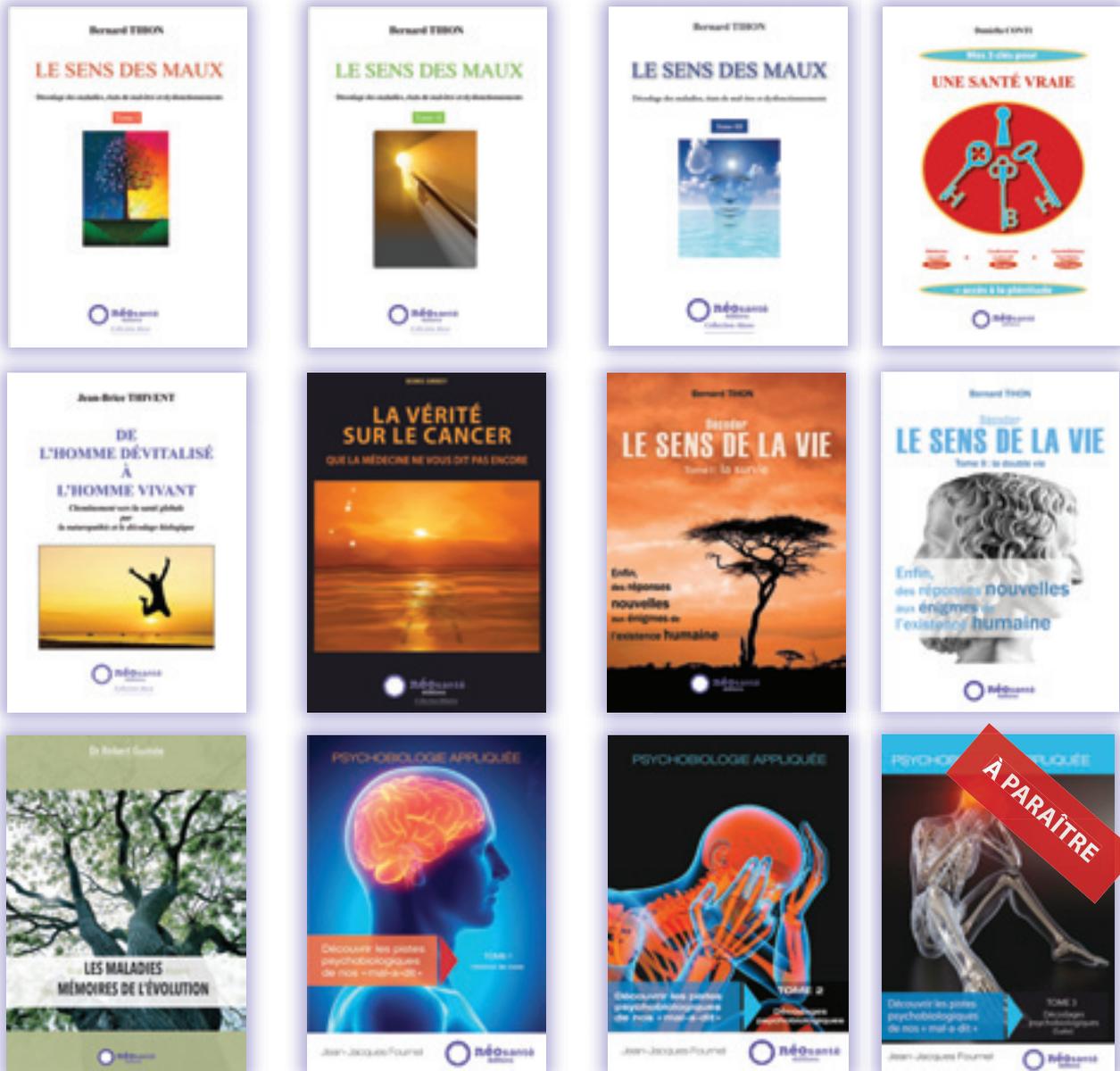
OUI, la maladie a un sens !

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

Platon



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



Où trouver ces livres ?

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

NOS DIFFUSEURS:

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

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