

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°99

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 9^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 \$ (Canada)

Avril 2020

DÉCODAGES

Décollement
de la rétine

Maladies animales

Frein de la langue

Infarctus du myocarde

EXTRAITS

Comment notre
inconscient nous rend
malade



Par le Dr Pierre-Jean
Thomas-Lamotte

ZOOM

Microbiote
& personnalité

AVANTAGE NATURE

Les atouts de
l'alimentation vivante

BIEN-ÊTRE

La sagesse du koala

Interview



Dossier

LA MÉDECINE ÉVOLUTIONNISTE

Une (r)évolution médicale
qui rend justice au Dr Hamer



NATHALIE ZAMMATTEO

L'impact des comportements sur l'ADN

ISSN 2295-9351



9 772295 935107

99

LE SOMMAIRE N°99 avril 2020

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : La médecine évolutionniste p 6

Interview : Nathalie Zammattéo p 12

CAHIER DÉCODAGES

- Décollement de la rétine p 15

- Maladies animales p 16

- Triple clavier émotionnel p 17

- Rubrique « Le plein de sens » p 18

Frein de la langue, malformations cardiaques

- Décodagenda p 19

- Anatomie & pathologie : Quand l'énergie du conflit disparaît p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Pourquoi et comment manger cru ? p 21

- Naturo pratique : Consulter le corps pour distinguer le vrai du faux p 22

- Bon plan bien-être : La sagesse du koala p 23

- Modèle paléo : Les avantages de la viande de pâturage p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Outils p 27

EXTRAITS : Comment notre inconscient nous rend malade p 28

Abonnement : 7 formules au choix p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko srl)

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 : 1121 U 92531

ISSN : 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :

Yves Rasir

Journalistes :

Carine Anselme, Michel Manset, Dina Turelle,

Pryska Ducœurjoly, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin,

Viviane de Laveleye

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro :

Bernard Tihon, Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-

Jean Thomas-Lamotte, Dr Jean-Claude Fajeau, Irène

Landau, Hanna Houdayer.

Photo de couverture : DR

Impression : Dereume Printing (Drogenbos)

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

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

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



ÉDITO

ÉVOLUTION, RÉVOLUTION !

Certains d'entre vous se sont étonnés que le *Néosanté* de mars dernier ne consacrait pas son dossier du mois au sujet santé du moment, à savoir bien évidemment la pandémie *Covid-19*. Les mêmes lecteurs seront sans doute surpris que le numéro d'avril soit totalement muet sur le sujet, hormis deux *Santéchos* (voir page suivante) qui en traitent indirectement puisqu'ils parlent des graves effets psychologiques de la quarantaine et des effets désastreux du stress sur l'immunité. La raison de cette abstention est simple : depuis fin janvier, la crise sanitaire du coronavirus est abordée chaque semaine dans la newsletter électronique *Néosanté Hebdo* qui est envoyée gratuitement tous les mercredis aux personnes inscrites. Si vous ne l'avez pas encore fait, inscrivez-vous à cette infolettre hebdomadaire à partir de la page d'accueil de notre site. Visitez aussi les archives (colonne de gauche) car vous y trouverez de nombreuses informations et réflexions intéressantes sur la pandémie en cours, à contre-courant de la psychose virophobique dont nous accablent les journaux et les télévisions. Le rythme et la souplesse du numérique permettent de coller à l'actualité tandis qu'un article dans le mensuel fournirait des données déjà dépassées au moment de leur publication. Désolé pour celles et ceux qui n'ont pas internet et ne reçoivent pas de courriel ! Mais qu'ils se rassurent : dans quelques mois, lorsque ce « Corona Circus » se sera calmé et que l'hystérie médico-politico-médiatique sera retombée comme un soufflé, nous reviendrons sur cette vraie-fausse épidémie et nous tirerons les leçons de cette gigantesque intoxication de l'opinion publique. Les menteurs, manipulateurs et autres vendeurs de peur ne perdent rien pour attendre !

En attendant, nous respectons notre programme éditorial et nous publions un dossier captivant sur un sujet qui ne l'est pas moins : la médecine évolutionniste. Vous n'en avez jamais entendu parler ? Normal, cette branche de la médecine scientifique est née aux États-Unis et est encore très mal connue en Europe. Les livres en français fleurissent depuis quelques années mais ces ouvrages sont encore assez confidentiels. Comme son nom l'indique, la médecine évolutionniste opère la jonction avec la théorie de l'évolution de Charles Darwin, et plus particulièrement avec son concept fondamental de sélection naturelle. Puisque la nature sélectionne les organismes les mieux adaptés à leur environnement, il est logique d'envisager les êtres vivants comme des structures assez bien conçues et munies d'instruments d'autorégulation plutôt bien fichus. Or cette vision change tout ! À la lumière de l'évolutionnisme, les chercheurs et médecins sont en effet occupés à révolutionner l'art de soigner les maladies et d'en prévenir l'apparition. Quelques exemples ? Ils nous disent que la fièvre ou l'inflammation sont des symptômes à ne pas combattre car ces mécanismes permettent d'accélérer l'auto-guérison des maladies infectieuses. Rejoignant les travaux de l'obstétricien Michel Odent, ils nous disent aussi que les accouchements surmédicalisés sont une calamité, notamment par leurs répercussions sur le microbiote des enfants. À propos du microcosme bactérien, ils nous expliquent que l'antibiorésistance est inexorable puisque, selon les lois de la sélection naturelle, les souches les plus costaudes s'adaptent aux médicaments biocides. Adhérant à « l'hypothèse de l'hygiène », ils sont également d'avis que la hantise des microbes et l'excès d'asepsie favorisent grandement les allergies et les troubles auto-immuns. Même les parasites ayant co-évolué avec l'être humain trouvent grâce aux yeux de la médecine évolutionniste. Et d'ailleurs, certains traitements d'avant-garde consistent à réintroduire des vers dans l'intestin ! Bref, l'« EvoMed » s'apparente bien davantage à l'hygiénisme naturopathique qu'à la médecine allopathique classique.

La convergence avec la médecine nouvelle du Dr Hamer et la biologie totale du Dr Sabbah relève également de l'évidence : s'ils n'emploient pas exactement les mêmes mots, les médecins évolutionnistes nous disent finalement que les maladies sont des solutions de survie que les êtres vivants développent pour s'adapter à des facteurs de stress. Même le cancer ? Même le cancer ! Dans son livre « *L'abominable secret du cancer* », le biologiste Frédéric Thomas souligne l'impasse de la chimio et les erreurs du paradigme actuel considérant le processus cancéreux comme anarchique et hasardeux. Cette évolution de la vision oncologique a des allures de grande révolution. Plus frappant encore : la lecture évolutionniste des pathologies mène à leur... décodage biologique. Un psychiatre belge, le Dr Albert Demaret, a montré la voie pour les pathologies mentales. Ce fêru d'éthologie avait notamment observé que les grands dépressifs se comportaient comme les animaux n'osant plus lutter pour un territoire, ou que les anorexiques ressemblaient furieusement aux animaux altruistes se dévouant au clan. Ses travaux passionnants sont aujourd'hui redécouverts et mis en lumière par de jeunes chercheurs. Certes, il faudra encore un peu de temps avant que l'ensemble du corps médical réalise que toutes les maladies sont des « mémoires de l'évolution ». (*) Mais quand elles sont plusieurs et bien visibles, les hirondelles annoncent véritablement le printemps.

Yves RASIR

(*) Je fais bien sûr ici référence au livre « *Et si les maladies étaient des mémoires de l'évolution ?* » du Dr Robert Guinée, meilleur connaisseur de l'œuvre du Dr Hamer.

● Les effets psychologiques de la quarantaine



Afin de contrôler le Covid-19, de nombreux pays ont imposé à des gens de s'isoler chez eux ou dans une installation de quarantaine. Publiée dans *The Lancet*, une étude vient de passer en revue les recherches sur l'impact psychologique du confinement lors de précédentes épidémies. Cette analyse montre un large éventail d'effets négatifs de la mise en isolement, dont des

symptômes de stress post-traumatique, de dépression, des sentiments de colère et de peur, ainsi que l'abus de substances psychotropes. Certains de ces impacts, en particulier les symptômes de stress post-traumatique, s'avèrent être de longue durée : on peut encore les détecter des mois ou des années plus tard !

● Yoga & GABA

Le GABA (acide gamma-aminobutyrique) est le principal neurotransmetteur inhibiteur du système nerveux central. Les médicaments benzodiazépines, tels que le Xanax ou le Lexomil, agissent sur ce neurotransmetteur et réduisent ainsi les symptômes de la dépression. Afin de vérifier si le yoga est aussi associé à une augmentation de GABA, des chercheurs de l'Université de Boston ont mené une étude avec 30 personnes souffrant de dépression majeure. Les participants au groupe yoga (deux à trois sessions par semaine) ont vu leur concentration de GABA dans le cerveau augmenter et leurs symptômes dépressifs diminuer significativement. Les effets positifs étaient observés jusqu'à quatre jours après la séance. (*Journal of Alternative and Complementary Medicine*)

● Fongicides & Alzheimer

Un mélange de trois pesticides (cyprodinil, mépanipyrin et pyriméthanol) utilisés contre les moisissures est susceptible de favoriser la maladie d'Alzheimer. C'est la conclusion d'une étude internationale coordonnée par des chercheurs français et publiée en février dans *Environmental Health Perspectives*. Conduits sur des rongeurs, ces travaux ont notamment mis en évidence une accumulation accrue de plaques amyloïdes – le marqueur principal de la maladie d'Alzheimer – dans le cerveau des animaux chroniquement exposés à ces produits. Et ce, en dépit de niveaux d'exposition plusieurs milliers de fois inférieurs aux doses journalières admissibles ! En France, près de 50 produits phytosanitaires à base de l'une des trois substances testées sont toujours autorisés. (Source : *Le Monde*)

● Autisme & aluminium

Se démarquant des recherches classiques où l'exposition humaine à l'aluminium n'est appréciée qu'à travers des mesures indirectes (cheveux, sang, urine...), une étude vient d'évaluer pour la première fois la teneur en aluminium du tissu cérébral de personnes diagnostiquées autistes de leur vivant. Dans les échantillons examinés, les chercheurs ont constaté que la présence du métal est « constamment élevée » et que celle-ci est également très forte dans d'autres cellules non neuronales du cerveau. Avec prudence, les auteurs estiment que leur travail « peut offrir des indices sur le rôle supposé de l'aluminium cérébral » dans le déterminisme des troubles autistiques. (*Journal of Trace Elements in Medicine and Biology*)

● Chimio & anti-acides

Chaque année, quelque 16 millions de Français prennent un anti-acide de type IPP (inhibiteurs de la pompe à protons), dont de multiples études ont montré qu'ils augmentaient les risques de pneumonie, de cancers gastro-intestinaux, d'atteintes rénales et cardiovasculaires, de démence et de mortalité toutes causes confondues. Les IPP sont également prescrits aux patients cancéreux pour soulager les troubles digestifs consécutifs aux chimiothérapies. Or une nouvelle étude américaine révèle des problèmes cognitifs durables plus sévères de 20 à 29% chez les survivantes à un cancer du sein ayant pris un IPP pendant leur maladie. Cette altération des capacités cognitives se surajoute à celle déjà due à la chimio elle-même. (*Journal of Cancer Survivorship*)

● Cancer & sexualité

Selon une étude internationale publiée dans la revue *BMJ Sexual & Reproductive Health*, le nombre de partenaires sexuels au cours de la vie a une influence sur les risques de cancer. Pour parvenir à ces conclusions, les chercheurs britanniques, canadiens, italiens, autrichiens et turcs ont interrogé 5722 hommes et femmes âgés en moyenne de 64 ans. Comparativement aux femmes ayant déclaré 0 ou 1 partenaire sexuel, celles qui ont déclaré en avoir eu 10 ou plus étaient 91% plus susceptibles de contracter un cancer. Parmi les hommes, ceux qui ont déclaré 2 ou 4 partenaires sexuels étaient 57% plus susceptibles d'être diagnostiqués d'un cancer que ceux qui ont déclaré en avoir eu 0 ou 1. Pour ceux qui en ont déclaré 10 ou plus, le risque est augmenté de 69%. Muets sur l'aspect émotionnel d'une vie amoureuse chaotique, les auteurs ne voient que les infections sexuellement transmissibles comme hypothèse explicative...

● Les câlins des deux parents sont importants pour le bébé

Le contact physique entre un nouveau-né et son papa a autant d'effets positifs qu'un contact avec la maman, selon une étude menée conjointement par une université belge et une université anglaise. Les chercheurs ont demandé à 25 mères et 25 pères d'enlacer et de câliner leur enfant. Les rythmes cardiaque et respiratoire des bébés étaient mesurés avant, pendant et après les séances de câlins. Les résultats montrent que, tant avec la mère qu'avec le père, ces deux rythmes diminuent pendant et après les caresses. Les vidéos de l'expérience indiquent également que les deux parents touchent intuitivement leur enfant aux mêmes endroits et de la même manière. Pour les auteurs, cela devrait encourager les papas à être plus actifs dans les soins postnataux, et les mamans à ne plus surestimer le lien physiologique privilégié avec leur petit. (Source : *Le Vif*)

● Comment le stress affaiblit le système immunitaire



Ces dernières années, plusieurs études ont établi un lien entre stress psychologique et réduction des défenses immunitaires, mais le mécanisme en jeu restait mal défini. Pour étudier le rôle des hormones du stress, des chercheurs français ont créé une situation de stress chronique chez des souris normales ou génétiquement modifiées pour les priver de leurs récepteurs β 2-adrénérgiques. Ils ont ensuite exposé les animaux à un virus de

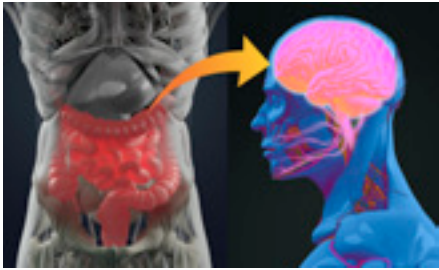
la famille des herpès, le cytomégalovirus. Bilan : les souris dépourvues de récepteurs résistaient beaucoup mieux aux infections (90 % de survie contre seulement 50% dans le groupe contrôle). Chez les autres, la baisse de l'immunité passait par la diminution de certaines cytokines inflammatoires requises pour l'élimination des virus. Bien sûr, les scientifiques rêvent maintenant de trouver une molécule ciblant le récepteur β 2-adrénérgique. Et si on s'occupait plutôt de tarir la source d'immunodépression, c'est-à-dire le stress lui-même ? (*Journal of Experimental Medicine*)

● Migraine & activité physique

Des scientifiques espagnols ont analysé dix études explorant l'effet d'exercices physiques en aérobic chez les migraineux. La conclusion est qu'une activité de faible intensité et régulière (trois fois par semaine) peut diminuer le nombre de crises de migraine, leur intensité et leur durée. Selon les chercheurs, ces bénéfices du sport pourraient s'expliquer par la sécrétion pendant l'effort de substances comme les bêta-endorphines (dont le niveau serait plus bas chez les migraineux) et des précurseurs des endocannabinoïdes (impliqués dans la réduction de la douleur). (*Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*)

ZOOM

Le microbiote influence beaucoup la personnalité



Déterminée par des facteurs héréditaires et environnementaux, notre personnalité influence notre santé, nos relations avec les autres, nos amitiés, ce que nous aimons faire mais également notre façon de gérer le stress. Appelé aussi notre deuxième cerveau, le microbiote intestinal impacte à la fois la physiologie et différents processus métaboliques mais aussi le cerveau, auquel il est relié par un axe appelé "intestin-cerveau", et influence le stress, l'anxiété, les symptômes dépressifs ou encore le comportement social. Plusieurs mécanismes peuvent intervenir dans l'interaction entre le microbiote intestinal et le cerveau : la communication peut se faire par des voies neuronales, immunitaires ou encore endocriniennes. Les bactéries intestinales peuvent produire des

composés neuroactifs et moduler les niveaux des neurotransmetteurs (messagers chimiques du cerveau). Elles peuvent aussi avoir des effets anti-inflammatoires et hormonaux, produire des acides gras à chaîne courte, ou encore stimuler le nerf vague. Le fait que les maladies mentales soient souvent associées à des troubles gastro-intestinaux conforte l'idée qu'intestin et cerveau sont liés et que leur interaction joue un rôle dans la biologie et la psychologie. Si l'on sait qu'il existe une association entre certaines troubles mentaux (autisme, dépression, anxiété...) et la composition du microbiote, on ignore comment chaque souche de bactéries agit spécifiquement sur le cerveau.

À ce jour, les études menées sur cet axe microbiote-intestin-cerveau l'ont principalement été sur des modèles animaux ou sur des personnes présentant des troubles psychiatriques (et qui présentent généralement une dysbiose, c'est-à-dire un déséquilibre du microbiote intestinal). Mais est-ce que des personnes non malades peuvent avoir des microbiotes qui diffèrent en fonction de leurs traits de personnalité ? Des études menées sur des souris ont montré qu'avec une transplantation de microbiote fécal, il était possible de modifier le comportement des souris receveuses. Par exemple des souris anxieuses et stressées peuvent devenir plus audacieuses et exploratrices grâce au transfert du microbiote intestinal de souris présentant ces traits de caractère. Dans une autre étude, des chercheurs ont provoqué anxiété et symptômes dépressifs chez des souris après leur avoir transféré le microbiote intestinal d'êtres humains souffrant de ces troubles.

Il est donc possible de transmettre des comportements par l'intermédiaire du microbiote. Cela laisse penser que les bactéries intestinales pourraient contribuer (de manière causale) au comportement d'une personne. D'ailleurs une étude menée chez des personnes souffrant d'un syndrome de l'intestin irritable (ou d'autres troubles gastro-intestinaux) a rapporté une amélioration de l'anxiété et des symptômes dépressifs après une transplantation de microbiote fécal. De la même façon, des enfants atteints d'autisme ont vu leurs symptômes gastro-intestinaux mais également comportementaux s'améliorer après une transplantation fécale.

Une nouvelle étude parue dans la revue *Human Microbiome Journal* a évalué la relation entre microbiote (composition, diversité) et traits de personnalité. Les chercheurs ont recueilli et analysé 655 échantillons de selles chez des adultes (moyenne d'âge 42 ans), provenant de 20 pays différents. Les participants ont répondu à des questionnaires afin de déterminer leurs traits de personnalité, leur comportement social, leur santé, leur alimentation et leur mode de vie. Les chercheurs ont analysé 44 variables. Les résultats montrent que la composition du microbiote intestinal ainsi que sa diversité sont liées à des différences de personnalité. Parmi les 23 espèces bactériennes analysées, l'abondance de 7 d'entre elles est significativement associée aux traits de personnalité. Par exemple, la sociabilité est associée à une quantité plus importante de bactéries *Akkermansia*, *Lactococcus* et *Oscillospira* et à moins de *Desulfovibrio* et *Sutterella* alors que stress et anxiété sont liés à une plus faible abondance de *Corynebacterium* et *Streptococcus*. De plus, les personnes ayant beaucoup d'interactions sociales ont tendance à avoir un microbiote intestinal plus diversifié suggérant, selon les chercheurs, que les interactions sociales peuvent façonner la communauté bactérienne de l'intestin humain et plus particulièrement favoriser sa diversité. En revanche, l'anxiété et le stress sont associés à une diversité réduite et à une composition globale du microbiote différente de celle des personnes qui ne présentent pas ces traits de caractère. Cette étude semble indiquer que le microbiote intestinal peut aider à comprendre les variations de personnalité entre les individus. L'auteur de l'étude souligne que les interactions entre microbiote et traits de personnalité peuvent être interprétées dans deux sens : si les bactéries intestinales ont un effet sur le comportement, le comportement peut également impacter le microbiote. Par exemple, la composition du microbiote intestinal peut impacter la réponse au stress mais le stress peut également perturber l'équilibre des bactéries intestinales.

(Source : LaNutrition.fr)

MÉDECINE ÉVOLUTIONNISTE

un autre regard sur les maladies

DOSSIER

Par Hughes Belin

Nos maladies seraient-elles des mécanismes adaptatifs hérités de l'évolution ? Après tout, si elles n'étaient pas « utiles » voire « nécessaires » à notre espèce, comment les processus qui les régissent auraient-ils pu survivre à la sélection naturelle ? Ce que nous appelons « maladies » ou « symptômes » sont le signe de dysfonctionnements, c'est-à-dire de ruptures de l'homéostasie – le point d'équilibre parfait de notre organisme. Leur lecture, au regard de l'évolution des espèces chère à Darwin, en fournit une vision très différente de celle de la pratique clinique classique. On parle alors de « médecine évolutionniste » ou « médecine darwinienne », un courant de la pensée médicale qui cherche à appliquer les principes et les concepts de la théorie de l'évolution aux questions de santé. Son but est de comprendre pourquoi on tombe malade et plus seulement comment on tombe malade. Née aux États-Unis (et en Belgique !) il y a une trentaine d'années mais toujours méconnue, cette approche a déjà conduit à des avancées très importantes dans la compréhension de l'anatomie humaine, du rôle des parasites et des microbes, du phénomène d'antibiorésistance, et de nombreuses maladies comme le cancer, les maladies auto-immunes et certains troubles psychiatriques. Hughes Belin nous fait découvrir cette « nouvelle médecine » révolutionnaire et nous en résume les principales trouvailles.

Tout a commencé en 1991, lorsque deux scientifiques américains ont publié un article fondateur ¹, devenu un livre en 1994 : *Why we get sick*, qui n'a été traduit en français que presque 20 ans plus tard, en 2013 ² ! Ils y jetaient les principes de la « médecine darwinienne » : non seulement pourquoi les maladies arrivent mais aussi pourquoi elles continuent d'exister et n'ont pas été éradiquées par la sélection naturelle.

Sans se substituer à la médecine classique, la médecine évolutionniste élargit tellement le champ de vision de celle-ci qu'elle pourrait même en révolutionner la pratique. Car la médecine classique s'est jusqu'ici cantonnée à une double approche : une approche d'une part « prothésiste » visant à remplacer ou réparer ce qui est défectueux, et d'autre part « martiale » en cherchant à éradiquer les soi-disant responsables de nos maladies, qu'ils soient des micro-organismes ou nos propres cellules, dans le cas du cancer. La psychose planétaire autour du coronavirus montre à quel point ce principe a été intégré dans notre culture. Mais cette médecine-là ne se limite qu'à guérir les maladies (lire : symptômes) plutôt que de s'interroger sur les malades eux-mêmes. La médecine évolutionniste replace la maladie dans un contexte beaucoup plus large, celui de l'évolution et de ses mécanismes de sélection naturelle. Cette mise en perspective replace les malades dans leur histoire de vie et dans celle de l'espèce humaine, voire au-delà. En ce sens, elle contribue à répondre à la question centrale du sens des maladies.

Vestiges

La médecine évolutionniste remet en question la vision du corps comme une machine parfaite habilement conçue par des ingénieurs, mais plutôt comme un ensemble de compromis évolutifs. Par exemple, pourquoi un nerf aussi long que le nerf vague n'est-il pas mieux « protégé » ? On remarque que les viscères des poissons sont très proches de la tête. Le chemin était court, mais avec l'évolution, nos viscères se sont éloignés de notre tête, et le nerf vague a dû s'allonger, sans protection. Et c'est pour cela que nous avons le hoquet, par exemple, car si on ne lui a pas (encore) trouvé de fonction, on sait qu'il est provoqué par l'irritation du nerf vague ³.

En fait, l'évolution suit deux principes fondamentaux : elle se fonde sur la situation précédente (donc, pas de retour en arrière) et elle fonctionne de manière incrémentale, en aboutissant à une situation plus adaptée que la précédente (donc sans aucune autre finalité ni anticipation d'adaptations à venir). En d'autres termes, la Nature nous « bricole » au fil de l'évolution, et le résultat final ne semble pas toujours « logique ». La bipédie, relativement récente au regard de l'échelle de temps de l'évolution, a amené son lot d'inconvénients qui n'ont pas été résolus. Notre ceinture abdominale, par exemple, est adaptée à la quadrupédie, pas à la bipédie. **Nos maux de dos (notamment les hernies discales)** proviennent d'un manque d'exercices d'abdominaux qui nous permettraient de mieux compenser la station debout au niveau de nos vertèbres lombaires. Ce n'est qu'un exemple parmi d'autres de l'utilité de prendre en compte les facteurs évolutionnistes dans l'étiologie de nos maladies. Prenons **la fièvre**, par exemple : c'est un mécanisme de défense de notre organisme qui vise à nous débarrasser des agents



pathogènes en élevant la température de notre corps. Faire baisser la fièvre revient à prolonger la durée de l'infection dont on est atteint. Il faut donc faire la distinction entre nos mécanismes de défense (toux, vomissements, diarrhée) hérités de notre évolution et les véritables maladies en tant que symptômes de notre dysfonctionnement interne. Cela ne peut se faire que par une approche fonctionnelle, donc évolutionniste des symptômes.

Et parlons évidemment de l'infâme **inflammation**, la première de nos réponses immunitaires dont la médecine classique commence seulement à reconnaître le rôle insoupçonné dans la guérison des maladies. Elle est associée aux maladies infectieuses, auto-immunes et allergiques, mais aussi à l'obésité, aux maladies cardio-vasculaires, aux maladies neuro-dégénératives et même aux troubles psychiatriques. Si elle modifie les états fonctionnels des tissus et organes et semble opposée aux mécanismes homéostatiques (d'équilibre général), c'est pour faire face temporairement à un nouveau besoin ou des conditions nocives, un peu comme un état d'urgence. Une inflammation chronique est donc une rupture permanente de l'homéostasie. Comme la réponse inflammatoire a un bénéfice très important pour la survie et la reproduction, la sélection naturelle en a optimisé le coût élevé et les avantages élevés. Mais comme c'était dans un environnement (de famine, de prédation et d'infections) qui n'a rien à voir avec notre environnement actuel, le risque de dérapage est très élevé, comme en témoigne la recrudescence des maladies de l'abondance et de la vieillesse. Selon le plus grand expert français en médecine évolutionniste Luc Périno, « *l'inflammation chronique est certainement le plus grand de tous les compromis de notre évolution en cours* ».

C'est la vie

Autre exemple : **les nausées de la femme enceinte** ne sont pas une pathologie mais un mécanisme adaptatif qui lui permet de restreindre son alimentation à de la nourriture sans aucun risque pour le fœtus, c'est-à-dire sans pathogènes qui pourraient lui être fatals. C'est généralement la vue de la viande qui provoque les nausées, au cours des trois pre-

miers mois de la grossesse, car la viande mal cuite est susceptible de contenir de nombreux parasites. Ce n'est peut-être plus tellement le cas dans nos sociétés développées, mais on peut facilement s'imaginer que cela devait certainement l'être lorsque ce mécanisme s'est mis en place au cours de l'évolution.

Quand nous cherchons à échapper à la sélection naturelle, les coûts et les conséquences sont impossibles à maîtriser. Le Thalidomide® utilisé pour limiter les nausées chez les femmes enceintes a provoqué de graves handicaps sur plusieurs générations. Même chose avec le Distilbène®, ce médicament donné aux femmes enceintes pour éviter les fausses couches. Il a provoqué des malformations, des cancers et ce, sur plusieurs générations. Alors qu'au départ, une fausse couche est un phénomène naturel qui vise à stopper une grossesse non viable (du fait du fœtus et/ou de la mère).

La médecine évolutionniste fournit également un éclairage intéressant sur un phénomène bien connu des gynécologues : **le diabète gestationnel**. La femme enceinte et son fœtus ont des intérêts antagonistes dûment ancrés dans leurs gènes à propos des ressources disponibles : leurs glycémies optimales sont différentes. Le fœtus provoque ainsi une résistance à l'insuline chez sa mère pour augmenter son apport en glucose. Dans la plupart des cas, la mère parvient à résoudre ce conflit d'intérêts "naturel" mais dans 1% des grossesses, la mère ne parvient pas à maintenir une glycémie optimale. On parle alors de diabète gestationnel, qui favorise une croissance trop importante du bébé. Donner de l'insuline à la mère pourrait aboutir à la mort du fœtus (sauf si elle avait déjà un diabète de type 1 avant sa grossesse). Le seul traitement logique est un régime strict. Mais combien de médecins prescrivent-ils de l'insuline à cause de leur ignorance de "l'égoïsme des gènes" ?

Ce n'est malheureusement pas le seul exemple où les connaissances en médecine évolutionniste peuvent faire la différence. Le faible taux de fer libre dans le sang de la femme enceinte, par exemple, est un mécanisme adaptatif ! Car le fer à l'état libre favorise les infections, les pathogènes en ayant besoin pour se développer. L'évolution a mis en place des mécanismes pour capturer ce fer libre en le liant à diverses protéines. La médecine a conclu qu'il fallait en donner aux femmes enceintes puisqu'elles en manquaient, sans se demander pourquoi. Même si on sait aujourd'hui que c'est une "fausse anémie", cette pratique n'aurait pas tout à fait disparu.

Pour faciliter la naissance, l'évolution a dû faire un compromis entre la grosseur du crâne (donc du cerveau) du nouveau-né et la possibilité pour le fœtus à terme de naître en passant à travers le bassin de la mère. La sélection naturelle a donc favorisé les femmes au bassin plus large. L'obstétrique moderne et la césarienne ont permis d'aller plus loin, mais les études épidémiologiques montrent que cela a un bénéfice jusqu'à un point optimal : 15% des naissances au grand maximum. Au-delà, cela n'a pas de justification médicale et l'effet est même contre-productif. Le nombre de césariennes "de confort" a explosé et dans certains pays comme le Brésil, on en fait même de la publicité. On applique en fait à tous les accouchements les choix conçus pour ceux qui sont à risque. Sans avoir jugé cette pratique à la lumière de la biologie évolutionniste, le monde médical, largement marchandisé, ne s'est pas préoccupé des conséquences sanitaires de la généralisation de l'accouchement sous césarienne. Au-delà d'un plus grand risque global de mortalité maternelle pour les femmes qui n'en ont pas besoin, la césarienne empêche toute une série de modifications métaboliques utiles pour l'adaptation à la vie extra-utérine dont "l'ensemencement" de son microbiote intes-

Alors que l'obstétrique stagne depuis 1980, la néonatalogie a fait des progrès énormes en matière de réanimation néonatale depuis cette date. Mais le jeu en vaut-il la chandelle ? Les grands prématurés – jusqu'à 20 semaines de grossesse ! – ont des risques accrus de malformation, de handicaps physiques et psychiques. C'est un peu comme si la médecine se substituait à la Nature pour

Cette surmédicalisation de la naissance, à laquelle on peut rajouter le monitoring, le déclenchement, l'administration d'ocytocine synthétique et la péridurale, fait peser de nouvelles pressions de sélection sur notre espèce. On oublie un peu vite que l'accouchement est un processus naturel. Ses conditions, quelles qu'elles soient, auront assurément un impact sur l'histoire de vie des futurs patients de la médecine.

Héritée de l'évolution, le phénomène de « manipulation de l'hôte » est parfois visible de façon spectaculaire chez les animaux. Ainsi, la douve du mouton, un petit ver qui fait de l'auto-stop avec les fourmis, prend-elle contrôle de leur cerveau pour que celles-ci aillent se percher tout en haut des brindilles, attendant d'être mangées par l'hôte final du parasite. Plus proche de nous, le parasite de la malaria *Plasmodium falciparum* diminue non seulement l'appétit du moustique porteur pour qu'il ne pique pas lorsqu'il n'est pas transmissible à l'homme mais le stimule lorsqu'il est transmissible, donc l'incite à piquer. Et lorsqu'il est mûr pour recommencer le cycle via un moustique, il manipule les odeurs corporelles du porteur humain pour attirer les piqures. Nos éternuements sont peut-être un système de défense visant à nous débarrasser d'in-

Si un microbe peut manipuler ses hôtes, nous devrions regarder notre propre microbiote d'un autre œil. Nos microbiotes génital et oral, par exemple, pourraient-ils influencer nos comportements sexuels ? Car la relation entre notre microbiote et nos émotions est déjà bien établie. Chaque rapport sexuel permet l'échange de microbes – même si on utilise un préservatif, on s'embrasse : 80 millions de bactéries échangées pendant un baiser de 10 secondes⁷ ! Et lorsqu'on fait le calcul de rapports sexuels non destinés à la reproduction, ceux-ci doivent forcément avoir une fonction déterminée quelque part par l'évolution. La manipulation par notre microbiote n'expliquerait pas tous nos comportements sexuels et n'en constituerait pas l'influence la plus importante, mais elle serait à prendre en considération dans une perspective évolutionniste. Car si on pose pour hypothèse que l'évolution des espèces est en fait l'évolution des hologénomes (gènes des animaux ou des plantes ensemble avec ceux de leur microbiote), il ne faut plus seulement considérer les objectifs de notre ADN, mais également ceux de tous les micro-organismes qui font partie de nous⁹. La diversité de notre microbiome (totalité des gènes des 16.000 espèces de notre microbiote) est d'une importance capitale pour notre santé, donc notre survie. Car ce « véritable organe » de 2kg a mis des millions d'années à pouvoir reconnaître tous les antigènes qui passent ou séjournent dans notre tube digestif. Nous l'avons sérieusement ébranlé avec l'utilisation massive des antibiotiques, avec des répercussions dont nous n'avons pas encore idée : les « dysbioses » (perturbation ou déséquilibre du microbiote) ainsi créées ont paradoxalement de graves conséquences sur notre système immunitaire. On assiste aujourd'hui à des actes médicaux inimaginables, comme les greffes fécales (transplantation de microbiote intestinal sain pour guérir une colite à *Clostridium difficile*).

Certes, tous les parasites ne sont pas nos amis – n'oublions pas que la lutte contre les pathogènes est, à l'échelle du vivant, la compétition pour la vie, donc la survie de l'espèce, avec ses coûts et ses bénéfices. La drépanocytose, maladie des globules rouges, est par exemple le fait d'une mutation génétique pour protéger les individus du paludisme !

Toutefois, nous avons récemment (à l'échelle du temps de l'évolution) perdu la compagnie de « nos vieux amis » qui avaient co-évolué avec les mammifères et avaient accompagné les premiers hominidés du Paléolithique : de nombreuses bactéries et des helminthes (vers) par exemple. Aujourd'hui, on en est à les réintroduire dans notre organisme, à l'instar de ce traitement inédit contre la maladie de Crohn, maladie inflammatoire chronique intestinale : il s'agit de donner à ingérer au patient des œufs de vers intestinaux de porc qui ne se développent pas dans l'intestin humain, mais qui focalisent toute l'attention du système immunitaire ! Le retour de la bactériophagie et autres virothérapies ¹⁰ est le signe d'une lente prise de conscience de la nécessité de continuer à cohabiter avec nos « vieux amis » plutôt que d'en avoir peur au point de vouloir les éradiquer à tout prix.

Les vaccins comme celui des oreillons, par exemple, repoussent l'infection infantile à l'âge adulte, dans des conditions immunitaires totalement différentes. Ce « retard de contamination » a des résultats sensiblement différents : d'une maladie infantile bénigne, on se retrouve avec une infection sévère avec de graves conséquences potentielles à l'âge adulte. En ce qui concerne les allergies, on sait que les maladies allergiques sont plus rares à l'âge adulte lorsque le milieu de l'enfance était moins aseptisé (campagne, animaux, grande fratrie) et que les infections de l'enfance ont stimulé le système immunitaire et la diversité du microbiote intestinal. On préconise même d'abandonner la stérilisation des biberons !

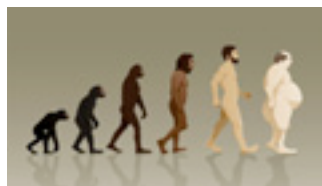
En fait, il n'y a pas de frontière nette entre commensaux (les « bonnes » bactéries de notre microbiote) et les véritables parasites. Les pseudo-commensaux, par exemple, sont des germes pathogènes dans certains cas mais dont on est porteur sain la plupart du temps. On connaît encore mal leur rôle, mais il est certain qu'ils font partie de notre équilibre microbiotique. On a par exemple identifié une souche d'*Escherichia coli* qui soigne contre les infections urinaires sévères en évitant justement la prolifération d'autres souches plus virulentes. Les mutations et mécanismes épigénétiques qui ont permis l'apparition de cette souche sont même proposés comme modèles d'évolution vers la symbiose.

Mais cela va encore plus loin : selon la « théorie hygiéniste », un concept-clé de la médecine évolutionniste, nous sommes victimes de notre guerre totale contre les microbes car la sous-exposition à des germes contrecarre le développement de notre système immunitaire. Notre environnement aseptisé expliquerait même la recrudescence des maladies auto-immunes car nous développons une réponse immunitaire excessive. Ce n'est qu'avec une vision à l'échelle de l'évolution d'un *Homo sapiens* en tant qu'espèce comme les autres que nous pourrions continuer à survivre à la sélection naturelle en compagnie des autres espèces qui nous entourent.

Vivre avec le cancer

Et cela s'applique aussi au **cancer**. Entretien par les médias, la peur du cancer est dans tous les esprits : tout un chacun a connu quelqu'un qui a eu un cancer et qui en est mort. La vérité, c'est que les processus oncogéniques sont incessamment à l'œuvre dans notre corps, à divers degrés, du fait des mutations de plus en plus nombreuses de l'ADN de nos cellules au fur et à mesure de notre vie. La plupart du temps, notre système immunitaire « fait le ménage » quand ces cellules mutantes ne disparaissent pas d'elles-mêmes du fait de leur trop grande instabilité. D'autres se développent jusqu'au stade dysplasique, pré-cancéreux, voire conduisent à des cancers invasifs et métastatiques. Bref, nous avons en nous en permanence cinquante nuances de cancer. Comme le suggère le Pr Luc Péroin dans son blog ¹¹, « la terminologie du cancer va donc devoir affronter un énorme dilemme. Car si nous maintenons la définition actuelle basée exclusivement sur des critères d'anatomie cellulaire au niveau d'un nombre restreint de cellules, tous les êtres humains seront déclarés cancéreux ».

SÉNESCENCE PROGRAMMÉE



Les êtres humains ont aujourd'hui plus qu'hier un problème avec la sénescence qu'on appelle plus communément « vieillesse », c'est-à-dire la diminution de nos performances phy-

siques et intellectuelles, la dégradation accélérée de notre corps, l'apparition de nouvelles maladies « dues à l'âge » et non seulement la lenteur de la guérison mais les risques accrus d'aggravation. La marchandisation du corps humain a surfé sur les avancées de la science – ce qu'on appelle communément « le progrès » – pour ralentir, supprimer, voire inverser la sénescence. Dans une société baignant dans la vanille et enrobée de sucre, la promesse transhumaniste nous fait croire à la vie éternelle, « la fin de la mort », comme le prédit le futurologue vedette Yuval Noah Harari ²⁰. Mais Mère Nature a des objectifs radicalement différents : en tout bon parent, elle impose des limites à ses enfants. Nous n'entrerons pas dans le débat philosophique qui s'impose face à ce conflit d'intérêts, mais nous pouvons simplement dire que s'opposer à la sénescence, c'est remettre en question le fonctionnement de la sélection naturelle. Car celle-ci est « aveugle » sur les maladies après la période reproductive – sauf peut-être pour la ménopause car les femmes qui ne sont plus en âge de se reproduire peuvent contribuer à prendre soin des enfants : c'est « l'effet grand-mère ».

Il dénonce pour cette raison « la frénésie du dépistage » systématique, qui favorise la prise en charge de cancers chroniques qui évoluent lentement alors qu'elle n'est nécessaire que pour les cancers aigus, déclarés et potentiellement létaux. Le dépistage du cancer de la prostate, notamment est inutile. Une nouvelle approche basée sur les stratégies évolutives des cancers en fonction de leur environnement ¹² a d'ailleurs vu le jour à l'Université d'État d'Arizona, où les chercheurs ont défini des index « éco » et « évo » pour 16 types de cancers en fonction de variables écologiques et d'environnement. Celles qui sont potentiellement les plus

Nous avons récemment (à l'échelle du temps de l'évolution) perdu la compagnie de « nos vieux amis » qui avaient co-évolué avec les mammifères et avaient accompagné les premiers hominidés du Paléolithique : de nombreuses bactéries et des helminthes (vers) par exemple.

agressives sont celles qu'il faut traiter, pas celles qui n'évolueront pas. C'est une application directe des principes de l'évolution à l'oncologie. Pourquoi, dans l'évolution, la sélection naturelle n'a-t-elle pas réussi à nous débarrasser de tous les processus oncogéniques ? Souvenons-nous que la sélection naturelle favorise la reproduction, parfois au détriment de la survie après la reproduction. Au regard de l'évolution, la survie après la période optimale de reproduction est un « bonus ». C'est pourquoi la plupart des cancers surviennent dans la seconde partie de la vie. Non seulement les mutations de nos cellules augmentent, mais nos protections s'affaiblissent. Et comme nous vivons dans un environnement mutagène (exposition chronique à divers polluants : toxines, allergènes, produits chimiques, métaux lourds, champs électromagnétiques, ondes et bientôt nano-matériaux), nos organismes ne sont pas équipés pour nous protéger aussi efficacement que la sélection naturelle nous y avait préparés.

L'évolution a même plus d'un tour dans son sac : elle a favorisé des gènes multifonctions qui nous sont très utiles pour survivre jusqu'à la

LE CANCER À LA LUMIÈRE DE L'ÉVOLUTION



Et si nous étions passés à côté ? Passés à côté d'une dimension essentielle dans notre approche du cancer, de sa nature réelle ? Ainsi débute l'ouvrage de Frédéric Thomas « *L'abominable secret du cancer* » (éditions Humen Sciences). Ce biologiste de l'évolution, directeur de recherche au CNRS et spécialiste des maladies infectieuses à vecteurs, n'était pas destiné à étudier les mécanismes cancéreux. Mais le décès de sa maman d'une récidive de tumeur mammaire l'a bouleversé et l'a poussé à s'intéresser à cette pathologie, en portant sur elle un regard darwinien. Car cette maladie appelée « crabe » par Hippocrate est un phénomène biologique apparu il y a plus d'un demi-milliard d'années et qui a accompagné l'évolution de nombreux organismes, dont l'espèce humaine. Elle est un mécanisme adaptatif qui a un sens puisqu'elle est gouvernée par les règles qui régissent tous les systèmes vivants. Et cela change tout ! Dans ce livre suscitant beaucoup d'espoir (malgré son titre malheureux), Frédéric Thomas détaille en effet toutes les raisons de penser que la vision évolutionniste va permettre, si pas de guérir le cancer, du moins de l'amaigrir et de mettre au point des thérapies à la fois plus naturelles et plus efficaces. (Y.R.)

période de reproduction mais qui s'avèrent oncogènes ensuite. C'est le principe de "pléiotropie antagoniste" (littéralement : fonctions multiples mais qui vont dans deux directions opposées). Par exemple les femmes sujettes à la mutation BRCA1 ont une forte prédisposition au cancer du sein mais une fertilité supérieure. Notons au passage que la quasi-totalité des cancers ne sont pas transmissibles et que les cellules cancéreuses doivent en quelque sorte "réinventer la roue" à chaque fois, n'ayant aucune mémoire des autres cancers chez d'autres personnes. Chaque cancer est donc unique. Ceux qui sont contagieux – on en connaît trois dans la nature – utilisent la "manipulation de l'hôte". Ainsi, les diables de Tasmanie ont une tumeur faciale qui ne peut s'attraper que par une morsure et les sujets atteints sont justement très agressifs avec leurs congénères.

Se fondant sur des modèles mathématiques, le Moffitt Cancer Center de Tampa (Floride) a développé une "thérapie adaptative" du cancer qui vise à maintenir la compétition entre cellules dans la tumeur en faisant en sorte que sa taille reste stable.

L'approche martiale de la médecine classique trouve également ses limites dans son "combat" contre le cancer. L'analogie avec les parasites est flagrante : les cancers ont des stratégies adaptatives visant à leur "survie" au sein de leur environnement¹³. Les traitements les plus agressifs contre le cancer ont un effet pervers : ce sont ceux qui ont le plus de chances de laisser le champ libre à la prolifération de cellules résistantes dans les tumeurs puisque, par définition, ce sont les seules à résister au traitement. Car les tumeurs sont composées d'une très grande diversité de cellules en compétition les unes avec les autres pour les ressources disponibles. Se fondant sur des modèles mathématiques, le Moffitt Cancer Center de Tampa (Floride) a développé une "thérapie adaptative" qui vise à maintenir la compétition entre cellules dans la tumeur en faisant en sorte que sa taille reste stable¹⁴. Et si on réfléchit bien, le système immunitaire fait certainement la même chose, sinon,

il favoriserait la prolifération des cellules cancéreuses qu'il ne peut pas détecter et on mourrait très tôt¹⁵. Avec l'approche évolutive, le cancer est donc tout doucement en train de devenir une maladie chronique. Après tant d'années à tenter en vain d'éradiquer le cancer, les autorités sanitaires vont donc devoir expliquer à la population qu'en fait, tous les cancers ne conduisent pas nécessairement à la mort et qu'on peut vivre avec un cancer pour peu qu'on le "contienne". Si on le reformule littéralement : ce sera en fin de compte la reconnaissance d'un symptôme qui subsiste pour nous rappeler incessamment un conflit qui n'est pas résolu, clin d'œil à la médecine du Dr Hamer.

Pas si fous que ça

Même les maladies mentales peuvent être vues à la loupe de l'évolution. La psychiatrie évolutionniste, discipline inventée par le naturaliste, éthologue et psychiatre belge Albert Demaret, reconnaît dans les symptômes pathologiques de l'Homme contemporain les caractéristiques fondamentales des comportements adaptatifs au milieu naturel¹⁶. Sa démarche était l'observation sans jugement à la manière de l'éthologue, qui observe les animaux dans leur milieu naturel. Il a observé que certains comportements comme les « activités de substitution » (qui existent aussi chez les animaux) par exemple, paraissent anodins mais surtout dénués de tout rapport logique avec les circonstances : tapoter des doigts, se passer la main dans les cheveux, mordre son crayon... la liste est infinie. Ils revêtent une grande importance, qu'on peut expérimenter chez l'Homme en les supprimant, notamment. C'est parfois l'observation des animaux qui donne la clé de la fonction de ces comportements. Ronger ses ongles, par exemple, a la même fonction que l'activité bien connue chez les primates du "lustrage" (épouillage réel mais le plus souvent fictif des congénères) qui en a les caractéristiques. C'est une conduite d'attachement, de régulation de l'agressivité ou de la sexualité. Ce tout autre regard sur les maladies mentales en donne une lecture très différente, qui a des implications cliniques. Par exemple l'anorexie mentale touche la plupart du temps les jeunes femmes et son principal symptôme est la privation de nourriture et l'amaigrissement, pouvant aller jusqu'à la mort. L'arrêt des règles en est également un symptôme principal. Toutefois, l'observation des symptômes dans leur ensemble en change complètement la vision centrée sur la déviance par rapport à la norme actuelle selon laquelle il faut avoir un corps ni gros ni maigre et être capable d'enfanter. Les anorexiques ont en fait un grand intérêt pour la nourriture, qu'elles stockent, et adorent cuisiner. Elles font montre d'une grande activité, sans fatigue apparente, et notamment un intérêt prononcé envers les enfants. L'explication évolutionniste est la réminiscence d'un comportement adaptatif ancestral pour la survie du groupe : il est avantageux qu'un individu se nourrisse moins et adopte même un comportement alimentaire altruiste au bénéfice des enfants du groupe – la régurgitation pourrait même trouver son origine dans un geste ancestral de nourrissage des petits. Le modèle animal de l'anorexie est le comportement des femelles sans progéniture envers les mères et leurs enfants. Elles sont là pour éduquer, pas pour procréer, d'où l'arrêt des règles.

D'autres psychopathologies peuvent également être approchées à la lumière de l'évolution, c'est-à-dire qu'elles ont des fonctions adaptatives. La fonction de l'**hystérie** peut être rapprochée du comportement des oiseaux nicheurs au sol qui, voyant un prédateur, attirent son attention en faisant mine de s'envoler mais en s'arrêtant un peu plus loin, comme une proie facile "à l'ailé brisée", puis le prédateur approchant, le cinéma continue et ainsi de suite, jusqu'à l'envol pour de bon, lorsqu'on est bien loin du nid. Chez les primates préhominiens primitifs, on imagine la même tactique avec la fuite finale dans un arbre. Les hystériques présentent les manifestations adaptatives de "duperie des prédateurs", qui peut se décliner en "apaisement des congénères agressifs" à l'aide de fantasmes de viol et de provocations pseudo-sexuelles ou de com-

portements infantiles ou d'infirmité, qui suscitent soit l'altruisme, soit le rejet. *"En s'exposant au danger, l'hystérique permet toujours au groupe de se défendre contre une menace, qu'elle soit externe ou interne"*, conclut A. Demaret.

Pathologie très répandue dans nos sociétés, avec une forte connexion somatique, la **psychose maniaco-dépressive** est un autre exemple de mécanisme adaptatif hérité de nos ancêtres. Le syndrome dépressif ou crise de mélancolie est généralement caractérisé par des sentiments de dévalorisation : perte de l'estime de soi, honte ou culpabilité. Il alterne avec l'état maniaque, son exact opposé : exaltation de l'humeur, euphorie, combativité, hyper-activité et sexualité exacerbée. Par l'observation des maniaco-dépressifs et des animaux dans la nature, A. Demaret a eu cette illumination : *"rien ne ressemble autant à l'agitation d'un maniaque que celle d'un animal territorial"*. Le maniaque se sent partout sur son territoire, il se comporte en conquérant à qui tout réussit, il ose tout. Le dépressif, lui, évolue virtuellement sur un territoire étranger et perd toute agressivité, toute séduction, il est peureux et inhibé. Les comportements de dominance-soumission se retrouvent également dans la psychose maniaco-dépressive.

L'intuition géniale d'A. Demaret est de supposer qu'un comportement quel qu'il soit présente a priori une dimension adaptative. Une recontextualisation peut faire apparaître le comportement sous un jour nouveau, comme celui d'une anorexique en cas de famine ou d'un psychopathe en temps de guerre. L'adaptation procède d'un double mouvement : celui de s'adapter à l'environnement mais aussi celui d'influer sur celui-ci pour le contraindre à devenir un territoire marqué de l'empreinte de son habitant : le sujet se plie au monde et le fait plier. Ces deux mouvements sont à la base de la créativité humaine ¹⁷. La lentille évolutionniste permet donc de voir autrement les maladies mentales et même les comportements humains : des héritages ancestraux de notre espèce, voire de plus lointains ancêtres dans le règne animal pour lesquels la survie passait nécessairement et forcément par les deux mouvements de l'adaptation. *"L'hérédité des troubles mentaux, qui fait souvent très peur aux patients et à leur famille, trop souvent considérée comme la transmission d'une "tare", doit être reconsidérée en tenant compte des composantes adaptatives héritées de l'évolution"*, selon A. Demaret ¹⁸.

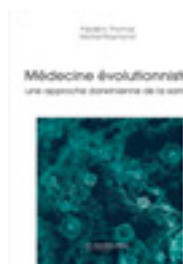
Sur une autre planète

Notre environnement a changé brutalement depuis quelques siècles, voire quelques dizaines d'années, au regard de la durée de la présence de l'Homme sur Terre. Un peu comme si nous étions sur une autre planète, tant certains paramètres ont changé. Et nous n'avons pas eu le temps de nous y adapter. Nos mécanismes épigénétiques, ces processus d'adaptation rapide à des changements brutaux d'environnement, peinent à suivre la cadence. La conséquence est que nos réponses adaptatives à toute une série de stress environnementaux, forgées par l'évolution, sont inadaptées. Par exemple, l'alimentation "de type occidental" depuis l'après-guerre n'est pas saine : aliments ultra-transformés ¹⁹, trop riches en sucres rapides, graisses hydrogénées, sel, gluten, lactose et additifs chimiques. Tout cela découle d'une logique mercantile généralisée où les "progrès" ne sont validés qu'à l'aune du seul profit ou bénéfice à court terme, sans véritable contre-pouvoir. Rien que dans le monde médical, les conflits d'intérêts entre décideurs politiques, chercheurs, prescripteurs et industrie sont largement documentés... et ignorés. Comme le montre sa branche – pour l'heure une brindille – évolutionniste, il est grand temps que la médecine elle-même, se replace dans le continuum de l'histoire du vivant, ou en d'autres termes... qu'elle évolue. ■

NOTES

- (1) WILLIAMS GC., NESSE RM. (1991) "The Dawn of Darwinian Medicine" The Quarterly Review of Biology, Vol. 66, No. 1, pp. 1-22
- (2) NESSE Randolph M., WILLIAMS George C. (2013) "Pourquoi tombons-nous malades ?" éd. De Boeck ISBN 9782804181710
- (3) RAYMOND Michel "Pourquoi je n'ai pas inventé la roue" (chap.2), Ed. Odile Jacob, 2012
- (4) PÉRINO Luc, "Pour une médecine évolutionniste – une nouvelle vision de la santé", éditions du Seuil, coll. Science ouverte, 2017
- (5) WELCH Gilbert "Less medicine more Health", Beacon Press, 2016
- (6) Voir notre dossier "Microbiote et émotions" dans Néosanté n°76
- (7) KORT R. et al. (2014) "Shaping the oral microbiota through intimate kissing" Microbiome 2:41
- (8) ZILBER-ROSENBERG I., ROSENBERG E. (2008) "Role of microorganisms in the evolution of animal and plants: the hologenome theory of evolution" Federation of European Microbiological Societies Reviews 32(5):723-35
- (9) GOUILLOU Philippe « Pourquoi les femmes des riches sont belles – programmation génétique et compétition sexuelle », éditions De Boeck, 2014
- (10) Voir l'article « Quand les virus se font thérapeutes » paru dans Néosanté n°73
- (11) <https://lucperino.com/92/nous-sommes-tous-cancereux.html>
- (12) MALEY C., AKTIPIA A., GRAHAM T. et al. (2017) "Classifying the evolutionary and ecological features of neoplasms" Nature Reviews Cancer 17, 605–619 <https://doi.org/10.1038/nrc.2017.69>
- (13) THOMAS Frédéric "L'abominable secret du cancer" éditions Humensciences, 2019
- (14) GATENBY RA., SILVA AS., GILLIES RJ., FRIEDEN BR. (2009) "Adaptive Therapy" Cancer Research 69(11):4894-903. doi: 10.1158/0008-5472.CAN-08-3658
- (15) THOMAS F. et al. (2018) "Is adaptive therapy natural?" PLOS Biology doi: <https://doi.org/10.1371/journal.pbio.2007066>
- (16) DEMARET Albert, "Ethologie et Psychiatrie", éditions Mardaga, 2017
- (17) ENGLEBERT J., FOLLET V. (2017) "Essai de psychopathologie éthologique" in "Ethologie et Psychiatrie", éditions Mardaga, 2017
- (18) Sciences Humaines N°166, décembre 2005 - dossier "Nos trois inconscients", entretien avec Albert Demaret par Olivier Pisella
- (19) FARDET Anthony « Halte aux aliments ultra transformés ! Mangeons vrai », éditions Thierry Souccar, 2017
- (20) HARARI Yuval Noah, « Homo Deus, Une brève histoire de l'avenir » éditions Albin Michel, 2017

POUR ALLER PLUS LOIN



- Pour une médecine évolutionniste : une nouvelle vision de la santé
Luc PÉRINO, Éd. Seuil, collection Science ouverte.

Fondé sur les travaux de recherche les plus récents, ce livre est le premier à offrir un large panorama des perspectives ouvertes par la médecine évolutionniste. Au-delà du corps médical et des professionnels de santé, chacun y trouvera de quoi transformer sa vision de la maladie et de la santé.

- Médecine évolutionniste – Une approche darwinienne de la santé
Frédéric THOMAS et Michel RAYMOND, Éd. Le Cavalier Bleu, collection Idées reçues.

Une initiation à la médecine évolutionniste pour tout un chacun. Très facile d'accès, ce livre donne les clés pour en comprendre les concepts et commencer à avoir une lecture différente de la maladie et de la vie quotidienne.

NATHALIE ZAMMATTEO

« Nous ne sommes pas les otages de nos gènes »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

L'épigénétique, en plein essor, ouvre de passionnantes perspectives ! « C'est l'interaction entre l'environnement et l'ADN qui détermine ce que nous sommes », souligne Nathalie Zammattéo. Après avoir écrit un premier ouvrage sur *L'impact des émotions sur l'ADN*, elle vient de publier, en collaboration avec Marie Botman, *L'impact des comportements sur l'ADN* ⁽¹⁾. Cet ouvrage rend accessible ce sujet complexe, avec un important focus pratique. Ces biologistes et thérapeutes nous invitent, au travers de l'histoire de vraies jumelles, Marie et Lisa, à découvrir que nos comportements quotidiens peuvent moduler l'expression de nos gènes et créer notre réalité. Gestion du stress et des émotions, alimentation, activité physique, plaisir et motivation, lien affectif et social : nous pouvons tous agir pour notre bien-être en déployant ces cinq piliers de l'équilibre corps/esprit. Ainsi devenir les chefs d'orchestre de notre santé au cœur de la symphonie du vivant.

Quelle est la genèse de cet ouvrage, *L'impact des comportements sur l'ADN* ?

Ce livre est né d'une rencontre, entre deux biologistes, Marie Botman et moi-même. Nous souhaitions partager des expériences et des comportements qui, au quotidien, peuvent être des piliers de notre bien-être. Si on est en bonne santé, ces comportements peuvent nous aider à le rester le plus longtemps possible, et si on est malades, ils nous permettent d'avoir des ressources pour retrouver un équilibre. Nous avons été, toutes deux, confrontées aux conséquences du stress chronique. En ce qui me concerne, j'ai souffert de migraines très invalidantes, que j'évoquais déjà dans mon premier livre, *L'impact des émotions sur l'ADN*. Marie Botman, elle, a eu un accident de voiture qui a provoqué un stress post-traumatique ; elle a donc suivi des thérapies en lien avec le traumatisme. Nous avons à cœur de partager les pratiques qui nous ont aidées, sans délivrer des « recettes ». En outre, en tant que biologistes, nous avons accès aux articles scientifiques, abondants en matière d'épigénétique. À présent, nous sommes devenues thérapeutes ; nous accompagnons des personnes qui ont des problèmes de santé liés au stress et à la gestion des émotions.

Dans les deux ouvrages, vous illustrez l'impact des émotions et des comportements sur l'ADN au travers de l'histoire de Marie et Lisa. Pourquoi avoir choisi de vous appuyer sur le fil de vie de vraies jumelles ?

Le fait d'écrire cela sous forme d'une histoire avec des jumelles homozygotes, que l'on peut suivre au cours de leur existence, est un merveilleux moyen de faire comprendre ce qu'est l'épigénétique. Elles sont en effet identiques au niveau de leur ADN, puis en fonction de leur histoire, de leur mode de vie, de la façon aussi dont elles vont vivre et interpréter les situations, elles vont fonctionner comme deux personnes de plus en plus différentes au gré du temps qui passe.

Comment est-ce possible puisque leur ADN est identique ?

Pour schématiser, l'ADN est fixé dès la conception car il est l'héritage du père et de la mère. Il est cependant soumis à des influences extérieures. Si l'organisme est une maison, le génome en est le plan de construction et l'épigénome (soit l'ensemble des modifications épigénétiques de l'ADN) est le contremaître du chantier ; il donne les instructions pour activer et désactiver certains fichiers, certains gènes. Le terme « épi » signifie « au-dessus » ; il s'agit donc des mécanismes qui viennent au-dessus des gènes pour moduler leur expression. En d'autres termes, l'épigénome tient compte de l'environnement pour donner ses directives. Les recherches menées depuis plus de vingt-cinq ans par Bruce Lipton, auteur du livre *Biologie des*

croyances ⁽²⁾, montrent ainsi que les gènes ne contrôlent pas notre biologie. Au contraire, ils sont eux-mêmes contrôlés par des signaux provenant de l'extérieur de la cellule, y compris par le contenu de nos pensées et de nos croyances. Et dans *La Symphonie du vivant* ⁽³⁾, Joël de Rosnay explique que l'ADN peut être influencé par l'environnement personnel, c'est-à-dire le stress, la nutrition, l'activité physique, les relations sociales et affectives, la motivation dans le travail, le lieu de vie... Ce sont ces changements que l'on suit chez Lisa et Marie, au fil de leur parcours de vie.

Cet intérêt pour l'épigénétique vous a été inspiré, du moins en partie, par votre histoire personnelle et vos migraines...

En effet, plus spécifiquement le premier livre, *L'impact des émotions sur l'ADN*, s'est inscrit dans un contexte familial, en écho à mes migraines. J'ai mis à jour un secret de famille et, inconsciemment, j'ai donné mon deuxième prénom (Marie) et le deuxième prénom de ma sœur (Elisabeth, donc Lisa) aux jumelles. C'est ma sœur qui me l'a fait remarquer ! C'est venu des profondeurs de l'inconscient, et l'écriture a vraiment été thérapeutique. Le fait d'avoir mis à jour ce secret de famille lié à la lignée maternelle (après avoir construit mon arbre généalogique, une tante en vie a pu m'expliquer ce qui s'était passé), les migraines ont cessé du jour au lendemain ! Suite à ça, j'ai orienté mes lectures et fait des thérapies énergétiques, de l'acupuncture, et une approche dont je parle dans les deux livres : la cohérence somato-psychique. En lisant *Aie mes aïeux*, d'Anne Ancelin-Schützenberger ⁽⁴⁾, j'ai découvert que les traumatismes peuvent se transmettre de génération en génération.

Cette transmission a dû interpellier la biologiste que vous êtes ?

(Rire) Oui, et en allant voir ce qui avait été publié sur le sujet, j'ai découvert que l'épigénétique en parle. Ces cicatrices émotionnelles peuvent se transmettre sous certaines conditions. D'où le premier livre sur l'impact des émotions sur l'ADN. Grâce à une amie, j'ai visionné une vidéo de la généticienne Ariane Giacobino qui fait des consultations génétiques pour détecter les prédispositions de maladies génétiques au sein d'une même famille, mais elle peut aussi détecter les marques épigénétiques. Dans ce bref reportage, elle montrait que, dans les cas d'inceste, des « cicatrices » épigénétiques empêchent un gène de s'exprimer ; c'est le récepteur au cortisol, qui joue un rôle-clé dans la régulation de la réponse au stress. Face au stress, nous allons produire des hormones de réponse au stress, et une fois que le danger est écarté, nous régulons et le taux des hormones de stress diminue dans l'organisme. C'est ce gène-là qui joue le rôle de régulation. S'il ne s'exprime pas, le cortisol va être libéré en continu dans l'orga-



nisme, comme si le stress n'arrivait pas à être régulé, avec, à la clé, de possibles pathologies (dépression, etc.).

Ce dérèglement se transmet-il aussi aux générations suivantes ?

C'est ça qui est incroyable ! Ariane Giacobino décrit ainsi le cas d'une famille où une fille a été violée par son père et a eu un enfant né de ce viol. On a là trois générations : la mère, la fille qui a été violée et la petite-fille née du viol. La généticienne a étudié ce fameux récepteur au cortisol ; au niveau de la petite-fille, ce gène était presque totalement inhibé, alors qu'elle n'avait pas vécu elle-même le traumatisme. Bien sûr, sa maman était profondément choquée, puisque c'est elle qui avait subi le viol ; elle avait donc ce gène partiellement inhibé, mais c'était bien la petite-fille qui avait la cicatrice la plus marquée. Après avoir vu cette vidéo, j'ai réalisé à quel point c'était important de communiquer sur ce sujet, car la conclusion, c'est que ces marques sont réversibles ! Si vous avez vécu des traumatismes, l'épigénétique permet un retour à la santé, donc il est essentiel de se faire accompagner par des thérapeutes. D'où l'envie d'écrire ces deux livres sur l'épigénétique pour que chacun puisse être pleinement acteur de sa vie, de sa santé.

Dans *L'impact des comportements sur l'ADN*, vous décrivez cinq comportements-piliers à même de moduler l'expression de nos gènes et d'agir pour notre santé. S'il fallait en privilégier un, lequel serait-ce ?

Le premier (comportement) décrit dans le livre est essentiel : il s'agit de la régulation du stress et des émotions. Avec, en corollaire, le fait de développer des qualités de bienveillance envers soi-même, en particulier par rapport à nos stressés internes. En effet, on sait, études à l'appui, qu'à peu près 10% de notre réponse au stress est déclenchée par des événements réels ou des facteurs survenant dans notre environnement : par exemple, je suis en voiture, un animal traverse, je freine brutalement... Ce qui signi-

fie que 90 % de notre stress va être déclenché par nos propres constructions mentales – des pensées, des ruminations, des croyances – qui vont activer la réponse au stress. Il s'agit là d'un stress que l'on se crée soi-même. Les approches comme la méditation de pleine conscience vont nous apprendre à voir les pensées sans s'identifier à elles. Ces pratiques vont donc permettre d'éviter de déclencher près de 90 % de la réponse au stress ! Si réguler le stress et les émotions est le point de départ, en parallèle, il s'agit d'accepter les émotions que l'on vit. Les émotions sont des messages de notre corps qui nous renseignent sur notre état et nous montrent si nos besoins sont satisfaits ou pas. Apprendre à reconnaître nos émotions, à les accueillir dans notre corps, nous permet de mieux les voir et de comprendre leur message, pour pouvoir répondre pleinement à ce qui est sollicité.

Qu'en est-il des autres comportements décrits dans le livre : la nutrition, l'activité physique, le plaisir et la motivation, le réseau social et affectif ?

Ils vont agir en synergie... et cela va plus loin que la simple addition de ces différents comportements bénéfiques. Pour l'expliquer, nous utilisons une métaphore parlante, qui vient de mon amie et co-auteure, Marie Botman, à travers l'exemple d'une forêt. Cette forêt, c'est notre ADN. Si nous avons une forêt luxuriante, humide, pleine de biodiversité, de ressources, on peut dire, à l'image de notre corps, que c'est une forêt en pleine santé. Elle a les ressources pour faire face à toutes les situations. Dans une telle forêt, s'il survient une étincelle, elle pour-

ra rapidement être éteinte et il n'y aura pas d'incendie, car cette forêt aura toutes les ressources pour s'adapter à cette situation, à cet imprévu. Par contre, si notre organisme est à l'image d'une forêt desséchée, épuisée, elle manquera de ressources, donc l'événement inattendu, l'étincelle, pourra déclencher un incendie, capable de se propager et d'engendrer de sérieux dégâts. Les comportements que nous proposons dans notre livre, sont ceux qui, en écho à cette belle forêt luxuriante, permettent d'avoir les ressources optimales pour faire face à toutes les situations. C'est la synergie entre tous ces comportements qui va permettre de faire pencher la balance vers la santé et la prévention des maladies. A contrario, si on est soumis à des stress répétés qui s'installent en chronicité, on bascule peu à peu vers cette fameuse forêt desséchée, dans laquelle le moindre événement inattendu aura des effets dévastateurs.

Les traumatismes peuvent se transmettre de génération en génération. Le fait d'avoir mis à jour un secret de famille lié à ma lignée maternelle a suffi pour que mes migraines cessent du jour au lendemain !

Comment fait-on pour activer cette synergie ?

C'est progressif. Il faut d'abord arriver à réguler notre stress ; développer ces qualités de bienveillance envers soi-même pour être bien. L'alimentation et l'activité physique vont ensuite nous permettre de nous sentir encore mieux – en prenant soin de nous, en étant conscient de ce que l'on mange, de la qualité des aliments... Les exercices physiques, eux, vont libérer les tensions liées aux épisodes de stress et remettre de la fluidité dans le corps. Nous régulerons ensuite mieux les épisodes de stress. Puisqu'on se sent mieux, nous pourrions chercher à être bien dans l'action, dans le lien aux autres. C'est le quatrième chapitre du livre, qui s'attelle à tout ce qui va nous permettre d'être heureux, motivé, au cœur de la relation. Si nous exerçons une activité ou que nous avons des moments de ressourcement où nous nous épanouissons, la relation aux autres va être facilitée. Si nous allons bien, si nous allons mieux, les bienfaits dépassent notre personne et diffusent vers les autres, vers le monde. C'est toute la société qui peut aller mieux ! Mais tout part de soi, en se réappropriant pleinement les signaux de notre corps pour arriver à les reconnaître, les décoder. La pratique de la pleine conscience permet de soutenir et de renforcer ces cinq piliers du bien-être qui peuvent agir ensemble en se renforçant mutuellement. Mais d'autres pratiques (yoga, qi gong, tai chi, etc.) vont dans le même sens.

Même si on s'aménage des pauses, il n'est pas simple de prendre du recul dans notre société hyperconnectée, noyée sous le flux d'informations...

Vous avez raison de le souligner. Même s'il est important de se tenir informés, regarder des images répétitives ou écouter les nouvelles en boucle va nous mettre dans un état de stress prolongé. C'est d'autant plus vrai si les événements se passent loin de nous (ou hors de notre portée d'action), tout simplement parce qu'alors nous nous sentons impuissants à agir. S'il est facile d'aider et d'avoir de l'empathie pour des personnes à proximité (cette empathie fait intrinsèquement partie de nous, depuis nos ancêtres, les hominidés), par contre, on ne peut pas avoir de l'empathie pour 7 milliards de personnes. Face à ce sentiment d'impuissance, nous aurons tendance à nous prosterner, à nous immobiliser ; on est dans l'inhibition de l'action, or c'est la situation la

moins adaptée pour réguler le stress... et on va rester dans cet état-là. C'est le fameux mécanisme de défense le plus archaïque : le coupe-circuit. Quand il y a eu les attentats à Bruxelles en 2016, j'allais rendre visite à ma maman, âgée alors de 80 ans. Je l'ai retrouvée sidé-

rée devant sa télévision, en train de regarder les informations en boucle. Elle ne cessait de répéter : « J'ai l'impression de revivre la guerre ! ». J'ai éteint la télé. Je ne dis pas qu'il ne faut pas s'informer, mais ça fait partie de notre responsabilité de pouvoir couper par rapport à ces informations répétitives qui ne vont pas nous aider, si ce n'est maintenir la réponse au stress, inutile dans ces cas-là.

Nous ne sommes pas prédestinés ; c'est la clé de sagesse de votre livre...

Nous avons tenu, Marie et moi, à souligner ce point en conclusion de notre ouvrage. Actuellement, la société est baignée de croyances, de mythes que l'être humain serait guerrier, égoïste et malveillant. Pourtant, dans son article « *Non, les hommes n'ont pas toujours fait la guerre* », la préhistorienne et directrice de recherche au CNRS, Marylène Patou-Mathis, explique que la guerre ne semble apparaître qu'avec la sédentarisation, la naissance de l'agriculture et de l'économie de production, il y a environ dix mille ans. Par contre, elle explique que ce serait l'empathie, voire l'altruisme qui aurait été le catalyseur de l'humanisation. En effet, l'observation d'ossements a pu révéler que nos ancêtres s'occupaient d'enfants avec des handicaps de naissance, qu'ils soignaient leurs blessures. Dans leurs livres *La Bonté humaine et Plaidoyer pour l'altruisme* ⁽⁵⁾, Jacques Lecomte et Matthieu Ricard ont montré qu'il n'y a pas de déterminisme – ni biologique ni social – du bien ou du mal. Nous ne sommes pas prédestinés biologiquement à faire du mal. Les conditions familiales ou sociales peuvent faciliter ou limiter le développement de l'empathie, de l'entraide, mais elles ne le déterminent pas. Prédisposés oui, prédestinés non.

C'est ce que dit aussi l'épigénétique, apprend-on à la lecture de votre livre...

Oui. L'épigénétique le confirme. Nous ne sommes pas les otages de nos gènes. Autrement dit, nous ne sommes pas déterminés génétiquement. À la naissance, nous recevons de nos parents un bagage génétique et social qui peut être modulé dans le futur par nos comportements. C'est nous qui décidons quel gène nous allons activer ou désactiver. Notre mode de vie peut ainsi faire évoluer l'expression de plus de 80 % de nos gènes. Nos comportements peuvent donc créer le meilleur pour nous-même et les bénéfices peuvent être transmis à nos enfants. La clé pour atteindre cet objectif est d'adopter un mode de vie sain. Cela passe par la gestion du stress, la nutrition, la pratique d'une activité physique régulière (voir enca-

dré, ndlr), la capacité à se faire plaisir (sexualité, danse, lecture, rire...) ou encore l'adoption d'une attitude d'ouverture et solidaire vis-à-vis d'autrui. En conclusion, nos comportements quotidiens modulent en permanence le fonctionnement de nos gènes et créent notre réalité, instant après instant. Nous disposons d'un libre arbitre pour être pleinement acteur de notre vie ! Ce sont nos choix qui créent notre bien-être. ■

⁽²⁾ *Biologie des croyances*, Bruce LIPTON (Ariane, 2007).

⁽³⁾ *La Symphonie du vivant. Comment l'épigénétique va changer votre vie*, Joël de ROSNAY (Les Liens qui Libèrent, 2018).

⁽⁴⁾ *Aïe, mes aïeux !* Anne Ancelin SCHÜTZENBERGER (Desclée de Brouwer, 2015).

⁽⁵⁾ *La Bonté humaine : Altruisme, empathie, générosité*, Jacques LECOMTE (Odile Jacob, 2014) et *Plaidoyer pour l'altruisme. La force de la bienveillance*, Matthieu RICARD (Pocket, 2014).

CARNET PRATIQUE

⁽¹⁾ *L'impact des comportements sur l'ADN. Quand nos choix créent notre bien-être. La dynamique épigénétique*, Nathalie ZAMMATTEO et Marie BOTMAN (Quintessence, 2020). Ce livre est la suite de *L'impact des émotions sur l'ADN*, Nathalie ZAMMATTEO (Quintessence, 2014). Toutefois les deux livres peuvent se lire indépendamment. Voir aussi www.emotion-adn.be

PRATIQUEZ DE L'EXERCICE PHYSIQUE... C'EST BON POUR VOS ENFANTS !

L'exercice physique et mental n'est pas seulement bénéfique pour le cerveau de celui qui pratique, mais peut aussi favoriser la capacité d'apprentissage de sa future progéniture. « *Chez la souris, la capacité d'apprentissage peut être transmise à la génération suivante par l'héritage épigénétique : des souris plongées dans un environnement stimulant propice à une pratique régulière de l'exercice, ont une progéniture qui obtient de meilleurs scores à des tests évaluant l'aptitude d'apprendre. En quelque sorte, le bénéfice cognitif lié à la pratique de l'exercice des souris mâles est transmis à leurs petits. Cette transmission est confirmée chez la progéniture par des connexions renforcées entre les neurones dans la zone de l'apprentissage, l'hippocampe* », expliquent Nathalie Zammattéo et Marie Botman (cf. Benito & al. 2018). Comment s'effectue cette transmission ? « *Cette forme particulière d'hérédité est médiée par de petits ARN non codants (l'acide ribonucléique est essentiel dans le transport du message génétique et la synthèse des protéines, ndlr), les microARN, qui influencent l'activité des gènes. Ces travaux mettent en lumière que ces molécules s'accumulent après une activité physique et mentale, non seulement dans le cerveau mais aussi dans les cellules germinales. Ces microARN sont transmis par le sperme à la génération suivante en leur apportant ainsi cet avantage cognitif* », éclairent-elles. Dès les années 1990, des liens indirects ont pu être mis en évidence entre l'activité physique des femmes enceintes et le cerveau de leur bébé en gestation. Par exemple, une étude de 1996 a établi qu'à l'âge de cinq ans, les enfants de mères ayant pratiqué régulièrement une activité physique adaptée pendant leur grossesse obtenaient de meilleurs résultats aux tests d'intelligence générale et de langage oral que les enfants dont la mère avait fait peu de sport (Clapp 1996). De nouvelles recherches ne cessent de soutenir ces constatations. « *Les bénéfices engendrés par nos comportements sont mémorisés et peuvent être transmis à nos descendants !* » (Extrait de *L'impact des émotions sur l'ADN*, p. 65-66).

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 384 LE DÉCOLLEMENT DE LA RÉTINE ou la vision insupportable

La maladie

La rétine est la partie photosensible située au fond de l'œil, au-delà du corps vitré, et qui transforme les rayons lumineux en influx nerveux. Le décollement de la rétine est une affection due à la séparation de la rétine et du feuillet sous-jacent sous l'effet du passage du liquide du corps vitré sous la rétine. Les signes prémonitoires sont la perception de petites mouches volantes et de points bleutés lumineux signalant une perte de l'adhérence normale du corps vitré à la rétine, puis des éclairs lumineux bleutés et fixes révélant la traction exercée sur la rétine, ou la vision d'une pluie de suie indiquant un déchirement et un saignement de la rétine. Lorsque la rétine est décollée, le sujet a l'impression de voir un voile noir dans une partie de son champ visuel. Il s'agit d'un cas d'urgence médical.

L'étymologie

Le mot rétine vient du latin « rete » = filet, réseau. Le mot réticence vient du latin « reticere » = taire, garder un silence obstiné. Si on met les deux ensemble, cela donne le conflit suivant : nécessité de mettre un filet sur quelque chose pour dissimuler. Il s'agit d'une solution archaïque de camouflage : la réalisation du désir de disparaître au regard des autres. À cause de la peur du regard des autres. Le regard est en relation avec la dévalorisation et la culpabilité : c'est dans le regard des autres qu'elles se trouvent. Les animaux, comme par exemple les loups, baissent le regard devant le loup dominant, dans un signe de soumission. Qui n'a pas supporté cette culpabilité dans le regard du Père ? Qui n'a pas pu se soumettre dans une lutte de regards et a dû

quand même finalement le faire alors qu'il (elle) ne pouvait (voulait) pas ?

L'écoute du verbe

Rétine = retenir. Qu'est-ce qui me retient ? De quoi ne puis-je me séparer, m'arracher ? Ou à l'inverse, qui voudrais-je retenir, dans une tentative désespérée, purement visuelle ? Ceci rejoint une piste donnée par Christian Flèche : je veux que l'autre puisse voir à l'intérieur de moi, qu'il puisse voir ma vérité, pour que la communication se rétablisse. C'est l'histoire d'une petite fille qui est accusée à tort par son père d'avoir cassé son appareil photographique ; elle nie mais il ne la croit pas, sa mère non plus, d'où chez elle un sentiment profond d'incompréhension. Le décollement de la rétine est alors la solution visuelle pour enlever la membrane qui la sépare de son père et de sa mère et rendre la communication à nouveau possible.

Le sens biologique

Le sens général du décollement de la rétine est donné par Robert Guinée et Claude Sabbah et j'en fais ici la synthèse. La rétine correspond au conflit biologique de peur dans la nuque, d'un danger qui vient par derrière, dont on ne peut se défaire, que l'on ne peut pas toujours identifier, provenant du sentiment d'être poursuivi par quelque chose (à l'inverse du glaucome pour lequel le resenti concerne une personne). Qu'est-ce qui va me tomber dessus ? Puisqu'il s'agit d'une maladie de l'œil, le stress est visuel : c'est la vision de quelque chose qui provoque cette peur. La vision d'une chose horrible, effroyable, impressionnante. Quelle est cette vision d'horreur qui me colle au cul, dont je ne puis me

décoller ? Par exemple, la vision d'un accident grave de la route qui vient de se produire, avec du sang et une personne morte. Un adulte se protège naturellement en détournant les yeux, mais pas un enfant. Il reste fasciné, ne pouvant détourner son regard de la scène, et cette vision d'horreur s'imprime, se fixe sur la rétine. Tout le poids du conflit rentre dans la rétine. Pour l'enfant, cet événement pourra constituer par exemple un conflit programmant, qui sera réactivé plus tard dans sa vie à l'occasion d'un autre événement semblable à celui-ci. Durant la phase de conflit actif, il y a diminution de l'acuité visuelle et donc perte du champ visuel qui y correspond. Le sens est de rendre invisible le danger, d'effacer la vision insupportable. Après la solution du conflit, s'il s'agit de la première fois, la rétine se répare complètement sans dommage (*restitutio ad integrum*), mais les fois suivantes, la rétine se répare par la formation d'un œdème gélatineux et à la fin le décollement de la rétine peut se produire suite aux rétractions qui tirent sur les fines attaches de la rétine. Après ces récurrences, le sens est alors de rendre la personne aveugle pour qu'elle ne soit plus confrontée à de nouvelles visions d'horreur. C'est ce qui se passerait dans la nature sauvage. Heureusement, nous vivons dans un monde moderne où les médecins spécialisés sont là pour nous aider à recoller les morceaux de rétine. Merci docteur. Maintenant que j'ai compris le conflit à l'origine de ma « mal à dit », j'essaierai de faire mieux la prochaine fois, ce qui évitera une nouvelle intervention.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LES MALADIES DES ANIMAUX DOMESTIQUES

385 expriment les conflits de leurs maîtres

Je vous ai déjà parlé de la relation entre les humains et les animaux domestiqués. Les liens sont parfois très forts entre une personne et un animal, à tel point que certains vont jusqu'à dire que l'animal est bien « meilleur » que l'Homme ! L'animal n'agit pas par cruauté, même si la vie animale est violente. Il ne tue pas par plaisir, par envie, mais seulement par un besoin vital, il doit se nourrir. Le prédateur tue un autre animal s'il est carnivore, il tue du végétal s'il est herbivore, de toutes les façons il doit tuer. Tout être vivant est sujet à la souffrance s'il est agressé, le végétal comme l'animal. Je n'entrerai donc pas dans ce débat sans fin, stérile entre les végétariens et les non-végétariens, c'est comme entre les croyants et les non-croyants. Cessons de culpabiliser ou de se culpabiliser avec cette histoire, qui est de l'ordre des conflits dans la symbolique. Je dirai seulement que ceux qui ne consomment que des végétaux font autant souffrir ce qu'ils coupent ou arrachent pour se nourrir que ceux qui mangent de tout. L'essentiel, je pense, est d'avoir beaucoup de respect pour la tomate ou la pomme que l'on « abat » comme pour le bœuf ou le cochon. C'est plutôt sur la manière de cultiver et d'élever qu'il faudrait se pencher.

Un processus d'identification

Revenons à notre sujet. Pourquoi l'Homme a-t-il domestiqué des animaux ? Pourquoi certains animaux se sont-ils laissés apprivoiser, voire asservir par l'Homme ? Longtemps l'Homme, se croyant une espèce supérieure, a pensé que les animaux, comme les végétaux, étaient là pour être à son service, ses esclaves. Il voulait montrer cette supériorité, tant il a pu constater sa fragilité bien plus importante que celle de la plupart des autres espèces vivantes. Nous savons que la plupart des animaux ont une vie en clan très hiérarchisée (que les humains ont copiée d'ailleurs) avec un grand dominant, parfois une femelle dominante mais soumise au mâle, et le reste du troupeau, les dominés. Lorsqu'un chien est dressé, c'est une soumission totale à un maître, le dominant (homme ou femme). Le chien se résigne alors à vivre sous la domination du maître ou de la maîtresse, il en tire quelques avantages (« le gîte et le couvert », la niche et la pâtée). En fait, ce chien a seulement identifié ce maître à un autre chien qui le domine comme dans la meute, il lui doit obéissance et ne la conteste pas pour éviter les représailles, l'exclusion du territoire comme on le constate lorsque l'on visite les refuges de la SPA avec tous ces animaux « abandonnés ». Le maître trouve également

des avantages dans cette relation, dans le sens que cet animal bien soumis lui permet d'exercer sa domination, qu'il n'a généralement pas dans sa vie en société parmi les humains. Il suffit de voir les maltraitances infligées aux animaux par certains maîtres ! Tout cela est bien évidemment un grand manque de conscience.

Le lien est parfois si fort dans cette interdépendance d'identification entre l'animal et l'Homme que ces animaux en arrivent à vivre les mêmes conflits que leurs maîtres ainsi que les mêmes maladies. Toujours dans les refuges de la SPA, une des pathologies principales des chats est le coryza félin, une forme de grippe (rhinotrachéite féline). Et c'est bien naturel lorsque le chat se voit privé de liberté, enfermé dans une cage avec d'autres, attendant une éventuelle adoption. Les bovins ont également vécu de graves conflits avec l'histoire de la maladie de la « vache folle », maladie ayant conduit à des massacres de troupeaux entiers. Cette pathologie, une encéphalite spongiforme bovine (ESB) est une dégénérescence du système nerveux central. Celle-ci a été provoquée par l'alimentation d'herbivores avec des farines animales ! Tout cela au nom de la rentabilité et des profits des multinationales agroalimentaires. Il est évident que la vache ne reconnaissait pas sa nourriture de base et se trouvait face à un conflit, une impasse de vie : soit elle mange ce qu'on lui donne (difficile de renoncer quand on a faim) en prenant le risque de troubles graves, soit elle se laisse mourir de faim. Pourquoi une pathologie du cerveau au lieu de troubles digestifs ? C'est comme si la vache se retrouvait face à une aberration et afin de ne pas renoncer à la vie à court terme, elle devait avoir un comportement « schizophrène », ne distinguant plus la réalité devant cette alimentation inadaptée qu'elle refuserait si son cerveau fonctionnait normalement.

Albert Camus avait tout compris

Dans la nature, les animaux dits sauvages ne font pas de maladies, tout simplement parce qu'ils n'ont pas le temps : soit ils vivent et sont les plus performants possibles, soit ils meurent. Les animaux domestiqués font de nombreuses maladies, aussi diverses que celles des humains, les vétérinaires peuvent en témoigner. Entre autres, des maladies de peau. Et si l'on analyse leur vie, ces pathologies coïncident avec les conflits de leurs maîtres. Ici, des conflits de séparation/perte du contact physique.

Je viens de le constater une fois de plus récemment en relisant le livre d'Albert Camus,

L'étranger. Le personnage principal parle de son voisin de palier, le vieux Salamano qui vit avec son chien. Je cite : « *L'épagneul a une maladie de peau, le rouge, qui lui fait perdre presque tous ses poils et le couvre de plaques et de croûtes brunes. À force de vivre avec lui, seuls tous les deux dans une petite chambre, le vieux Salamano a fini par lui ressembler. Il a des croûtes rougeâtres sur le visage et le poil jaune et rare. Le chien, lui, a pris de son patron une sorte d'allure voûtée, le museau en avant et le cou tendu. Ils ont l'air de la même race et pourtant ils se détestent* ». Un peu plus tard il aperçoit le vieux « *qui avait l'air agité. J'ai vu qu'il n'avait pas son chien. Je lui ai demandé où était son chien. Il est parti. Il continuait à l'insulter : « Salaud, charogne, il peut bien crever* ». Puis il se plaint de son absence : « *Qu'est-ce que je vais devenir sans lui ?* » « *Il m'a dit qu'il l'avait eu après la mort de sa femme... Il n'avait pas été heureux avec sa femme, mais il s'était bien habitué à elle. Quand elle est morte, il s'était senti très seul. Alors il avait demandé un chien à un camarade...* » Il a donc remplacé sa femme par ce chien, ce qui est somme toute très fréquent chez les personnes seules et/ou âgées. « *Il avait mauvais caractère, m'a dit Salamano. On avait des prises de bec. Mais c'était un bon chien quand même* ». On imagine qu'il avait vécu la même chose avec sa femme.

Transferts de conflits

Nous voyons par ces quelques lignes que même A. Camus, qui n'était pas spécialiste de la psychosomatique, a su faire le lien entre la séparation de l'homme et de sa femme déçue, et la maladie de peau du maître et du chien, remplaçant la femme. Cela signifie que cet homme était toujours dans le deuil non fait de sa femme et qu'il règle ses comptes avec elle à travers son chien !

L'animal est en cela un bon ami pour les humains, leur donnant l'occasion de faire des transferts de leurs propres conflits non résolus. Il y a identification de l'Homme à l'animal qu'il préfère, c'est totalement symbolique. Le contraire n'est pas possible, l'animal est incapable de s'identifier à l'Homme, il le prend pour un autre individu de son espèce. Ces relations symboliques sont également possibles avec les végétaux, qui peuvent aussi manifester leurs sentiments vis-à-vis des humains et réciproquement.

Dr Jean-Claude Fajeau

DÉCODAGE 386 LE THALAMUS, L'HYPOTHALAMUS ET L'ÉPIPHYSE

ou le triple clavier émotionnel

La maladie

Le thalamus, l'hypothalamus et l'épiphyse sont situés au centre du cerveau, entre le tronc cérébral et le cortex. Le thalamus est un centre qui joue un rôle de réception et d'intégration de la plupart des fonctions nerveuses. Principal relais des influx sensitifs qui vont de la moelle épinière et du tronc cérébral jusqu'aux aires sensitives du cortex cérébral, il joue un rôle dans la perception grossière de la douleur, de la température et de la pression, la localisation précise dépendant des influx qui arrivent au cortex. Il contribue aux fonctions motrices en acheminant les influx nerveux depuis le cervelet et les noyaux gris centraux vers l'aire motrice du cortex. Il transmet les influx nerveux entre les différentes zones du cerveau et il contribue à la régulation des activités autonomes et au maintien de la conscience. Il joue un rôle dans nos émotions, notre mémoire, nos apprentissages, la planification de nos mouvements et la transmission de nos influx visuels, auditifs et olfactifs.

L'hypothalamus, situé en-dessous du thalamus, est composé d'une douzaine de noyaux. Il reçoit des influx sensitifs émis par les récepteurs somatiques, viscéraux et sensitifs (vue, goût, odorat). Il enregistre la pression, le taux de glycémie, certaines concentrations hormonales et la température du sang. Une de ses principales fonctions est la production hormonale. D'autre part il a une fonction importante de régulation :

- régulation du système nerveux autonome des activités viscérales (cœur, digestion, vessie) ;
- régulation de l'ingestion d'aliments solides et liquides (centre de la faim, de la soif et de la satiété) ;
- régulation de la température corporelle ;
- régulation des rythmes circadiens (24 heures) et des états de conscience.

L'« épithalamus » est constitué principalement de l'épiphyse. L'épiphyse ou glande pinéale est une petite glande située au-dessus et à l'arrière du thalamus. Elle sécrète principalement la mélatonine, qui favorise la somnolence et contribue à régler l'horloge biologique du corps.

Les deux pathologies principales de ces trois glandes sont l'AVC (accident vasculaire cérébral) avec syndrome thalamique et les tu-

meurs responsables de troubles dans la production hormonale.

Le sens biologique

Le thalamus est notre clavier émotionnel, qui permet d'identifier et d'intégrer le présent et qui fait toutes les correspondances entre les faits et les émotions : il lie les émotions à ce qui se passe, ce qui nous arrive. Le thalamus est touché par le plus grave de tous les conflits existentiels : le conflit central de désespoir. Il est tellement fort qu'il ne touche pas les organes, mais directement le psychisme, le cerveau. Malgré que cela soit une très grande dévalorisation, cela ne touchera pas les os parce que cela se situe par rapport à la personne tout entière, la personne pensée et non la personne en mouvement, en action. Peur d'être mal jugé(e), humiliation totale, il s'agit d'un drame qui atteint l'être profondément et dans son ensemble, comme dans les cas des grands chocs. Il peut être ressenti à propos de soi-même ou à propos d'un être cher, par exemple un enfant.

Pour l'hypothalamus, c'est toujours lié à l'existentiel, mais avec une tonalité plus matérielle. Après les émotions au niveau du thalamus, je mets plus de matière, j'ai intégré les informations et je suis dans la réflexion et le toucher. Au point parfois de m'endurcir jusqu'à bloquer toutes mes émotions et devenir insensible, impitoyable.

Selon Eduard Van den Bogaert, qui reprend les propos de Claude Sabbah, l'épiphyse est le maître du temps. Elle traite le temps écoulé et le temps repéré. Le temps est en lien avec la lumière : elle traite donc aussi la lumière. L'origine du temps et de la lumière est spirituelle. Elle est donc aussi en lien avec la spiritualité. Les conflits qui en découlent sont le traitement dans la biologie, le corps, la matière, le matériel, la chair, de tout ce qui vient du subtil, du cosmique, des plans supérieurs, du divin, des hautes valeurs et des grands sentiments. Recherchez dans le passé le moment où le lien a été coupé, ce qui a bloqué la personne là haut.

L'écoute du verbe

Thalamus = t' / as / la / muse. Conflit de ne pas ou plus avoir d'inspiration.

Thalamus = t' / as / l' / amuse. Conflit de ne pas ou plus avoir d'amusement.

Pinéal = pine / idéal. Conflit de recherche d'un idéal sexuel, en termes d'amour physique.

La symbolique

Le mot pinéal(e) vient du latin « pinus » = pin, pomme de pin. Le pin est le symbole de l'immortalité, de l'éternité. « Le pin, même vieux, reste toujours vert » dit un proverbe chinois. Pour cette raison, il est vénéré partout dans le monde. Pas étonnant que la glande pinéale attire irrésistiblement les personnes assoiffées d'absolu, à la recherche éperdue du grand amour.

L'étymologie

Le mot thalamus vient du grec « thalamos » = lit, lit nuptial, couche nuptiale, chambre, maison. Dans le cas d'une atteinte du thalamus, on recherchera donc les conflits avec l'époux(se) légitime dans le lit nuptial. Si on fait le lien avec l'écoute du verbe et le sens biologique, cela donne : désespoir de ne plus avoir d'amusement au lit avec son époux(se).

Le mot hypothalamus a la même origine, avec le préfixe « hypo » en plus, qui signifie en-dessous. Dans le cas d'une atteinte de l'hypothalamus, on recherchera donc les conflits qui sont situés symboliquement en-dessous du lit nuptial, plus bas, les amours inférieurs, illégitimes, cachés en-dessous du lit : avec les amants, maîtresses, les putes, la pédophilie, le sexe sur internet... Désespéré, je cherche l'inspiration et l'amusement dans les bas fonds, insensible à ce qui se passe vraiment, sans réaliser le mal que je fais, coupé de mes hautes valeurs morales. Dans le même ordre d'idée, « épi » voulant dire au-dessus, dans le cas d'une atteinte de l'épiphyse, on recherchera les conflits par rapport aux amours supérieurs, aussi illégitimes, l'amour divin, le maître spirituel, la star, l'actrice ou la chanteuse adulée, les fantasmes : ce sont des spécialistes des amours impossibles qui ont du mal à dormir la nuit. Redescendez d'un niveau, revenez à la réalité : il y a à côté de vous, dans le lit, un être cher qui ne demande qu'à être aimé.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

FREIN DE LA LANGUE – Hanna Houdayer, naturothérapeute (Paris)

Une femme de 55 ans consulte un dentiste pour des douleurs de la mâchoire au réveil. Constatant une usure des dents de sagesse, il procède à leurs extractions. Il lui explique que les douleurs matinales de la mâchoire sont dues à l'inflammation des muscles masticateurs. Il lui propose de porter pendant la nuit une gouttière pour protéger les dents de l'usure due au bruxisme, pour protéger les muscles des douleurs, et pour garder une occlusion harmonieuse. Cette femme souhaite savoir pourquoi on serre les dents la nuit, et avoir mon avis sur la conduite à tenir ; elle m'annonce au passage qu'elle présente un frein de la langue. La langue servant à parler, je lui demande « pour quelle raison doit-elle se taire ? Qu'est-ce qui la dévalorise ? » La réponse est immédiate et parle aussitôt des soucis que lui procurent ses deux fils pour lesquels elle a tout consacré tout en souffrant en silence. L'aîné est ingénieur et âgé de 28 ans. Après avoir donné des cours de maths pendant un an, puis « s'être ennuyé » dans une entreprise durant une autre année, il a découvert que l'on pouvait gagner facilement beaucoup d'argent sans trop se fatiguer par le « trading ». Selon lui, il suffit d'avoir un ordinateur performant, une bonne connexion internet, de bien miser grâce à de savants algorithmes, et bien suivre l'affaire. Plus de transports fatigants pour aller au travail, on peut le faire de sa chambre ! Il s'est donc lancé en freelance dans la profession de trader, au désespoir de sa mère qui l'aurait bien vu s'autonomiser et quitter le nid familial. Pour ce grand garçon, c'est tout bénéfice et la belle vie, puisque les parents lui assurent logement et nourriture ! Le fils cadet, quant à lui, prépare les concours d'entrée aux grandes écoles. Ses parents lui ont loué un studio proche de son lycée parisien pour qu'il ait de bonnes conditions d'étude. Le jeune homme trouve cela normal et loin de les remercier, a tendance à dévaloriser sa mère qui le surnomme « le moulin à paroles ». Comme par hasard, il a eu à la naissance un frein de la langue, qui a été coupé d'un geste rapide et efficace... la parole s'est donc libérée. Beau parleur et sûr de lui, il se moque de sa mère lorsqu'elle évoque ses centres d'intérêt pour la médecine naturelle, l'énergie vitale, les champs électromagnétiques et les transferts d'énergie, et lui rigole au nez quand elle refuse de lui acheter un four à micro-ondes, l'accusant de ne pas être cohérente dans ses propos. La mère, ma patiente, est profondément déçue par l'attitude de ses fils à son égard, du manque d'objectif sensé de son fils aîné, du manque d'ouverture de son fils cadet sur les choses plus subtiles. Son époux lui demande de taire ses ressentiments pour ne pas briser les liens filiaux, de patienter pour que le fils aîné décampe tout seul, sans rupture. Arrivée de Tunisie à 18 ans pour faire des études de lettres à Paris, elle me dit qu'elle était douée pour les langues et qu'elle aurait souhaité enseigner l'anglais, mais avoue que ses deux grossesses et la loyauté au clan familial l'ont emporté. Elle exprime alors, de femme à femme, toute la tristesse de trente années de silence et de sacrifices consentis pour son mari et ses fistons. Elle repart rassérénée, ayant vu les liens qui existent entre les dents usées par les frottements d'une mâchoire obstinément fermée et ce blocage qui l'empêche d'émettre la moindre parole. Je lui conseille de briser le silence en préparant bien avec son mari une rencontre familiale où elle puisse enfin exprimer son ressenti et ce qui est important pour elle.

MALFORMATIONS CARDIAQUES D'UN BÉBÉ - Irène Landau, psychothérapeute (Jérusalem)

Karine, une jeune femme de 38 ans, habite en Afrique et me consulte par whatsapp. Elle est très déprimée, depuis l'âge de 13 ans me dit-elle. Que s'est-il passé à cette époque ? Elle a eu un choc en assistant à une scène de ménage entre ses parents. Sa mère accusait son père de la tromper. Elle a vu sa mère pleurer, éplorée de chagrin. Depuis, elle est dépressive, c'est comme si le monde s'était écroulé pour elle. Entre autres problèmes, Karine me raconte l'histoire de sa seconde fille, Maria, née avec de graves malformations cardiaques. Quelles sont les circonstances qui ont présidé à sa naissance ? Karine me raconte qu'elle était à l'époque mariée avec Michel sous le régime de la monogamie. Comme je m'étonne de cette formulation, elle me précise qu'en Afrique, il est possible de choisir le régime du mariage : monogamie ou polygamie. En effet, les anciennes traditions perdurent et il était habituel pour un homme d'avoir plusieurs épouses. Mais Karine ne l'entendait pas ainsi et elle a donc bien précisé qu'elle désirait être l'unique épouse de son mari, c'est à cette seule condition qu'elle s'est mariée. Malheureusement, Karine, qui est une jeune femme moderne et dynamique qui occupe un poste à responsabilités dans une grande entreprise, s'aperçoit très rapidement que son mari la trompe et elle est indignée. Elle est enceinte de son premier enfant et au moment de l'accouchement, Michel, son mari, est absent. Elle se rend d'urgence à l'hôpital, avec une forte hypertension et accouche seule. Michel ne réapparaît qu'un ou deux jours après et lui raconte que, la nuit de l'accouchement, il se trouvait dans une boîte de nuit avec ses amis. Mais Karine n'est pas dupe. Elle sait déjà qu'il passait la nuit avec sa maîtresse... On imagine son état d'esprit. Elle me décrit Michel comme complètement irresponsable. Il ne travaille pratiquement pas, il compte sur son épouse pour le nourrir. Elle s'est gravement trompée en l'épousant. Le couple continue cahin-caha et au bout de quelques années, Karine décide d'avoir un second enfant. À cette époque, elle travaille dans une autre ville, car elle a un poste important et ne rentre chez elle que le week-end. Elle se rend vite compte que, pendant son absence, Michel qui n'aime pas la solitude, installe sa maîtresse chez lui pour remplacer son épouse absente, au sein même du domicile familial ! C'est plus pratique pour lui. Karine est ulcérée, mais est impuissante et finalement, elle ne rentre même plus chez elle. C'est dans ces conditions que se déroule sa grossesse. On peut comprendre à quel point sa détresse est grande. Au moment de son second accouchement, le ressenti qu'elle a est celui de **cœur brisé**. Or on sait en décodage que les ressentis psychologiques des parents deviennent biologiques chez les enfants.

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Un lecteur français cherche le décodage de **la névralgie pudendale**
- Une lectrice française cherche le décodage de **la prostatite**
- Une lectrice française cherche le décodage de **la lithiase salivaire**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

JEAN LERMINIAUX à Bruxelles



- **Le Dr Jean Lermينياux et son équipe** animent du 8 au 10 mai à Bruxelles une formation sur « *Initiation à la psychothérapie de la libération du ressenti par le dialogue tonico-émotionnel* » (Module 5)
Info : +32 (0)475-39 42 77 – www.sfp-asbl.com

FRANCE

GÉRARD ATHIAS à Sanary-sur-Mer



- **Le Dr Alain Scohy** anime les 18 et 19 avril à St Maurice près Pionsat (63) une formation sur « *La médecine somato-psycho-spirituelle* » (module 3).
Info : +33 (0)6-42 03 13 49 – www.alain-scohy.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent les 24 et 25 avril à Paris une formation sur « *La résilience naturelle par la voie du corps* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 25 au 26 avril à Grenouillé (17) une formation sur « *Psychogénéalogie biomédicale (Niveau 2)* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Judith Van den Bogaert** anime le 28 avril à Grenouillé (17) un atelier sur « *Cap sur votre périnatalité* »
Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- **Le Dr Gérard Athias & Isabelle Boos** animent du 1 au 3 mai à Sanary-sur-Mer (83) une formation sur « *Le décodage bio-énergétique cérébral* »
Info : +33 (0)6-07 58 93 41 – www.athias.net
- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 1 au 3 mai à Strasbourg un séminaire sur « *Le sens de la 'mal-a-dit' (module 1)* »
Info : +33 (0)6-58 04 58 98 – www.institutbiocoaching.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 7 au 10 mai à Paris un séminaire sur « *Embryologie : vision scientifique et symbolique* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Le Dr Alain Scohy**, anime du 8 au 10 mai dans la région parisienne une formation sur « *La médecine somato-psycho-spirituelle* » (module 5)
Info : +33 (0)6-42 03 13 49 – www.alain-scohy.com
- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 8 au 10 mai à Bordeaux un séminaire sur « *Le sens de la 'mal-a-dit' (module 1)* »
Info : +33 (0)7-58 04 58 98 – www.institutbiocoaching.com
- **Linda Demeusy** anime du 8 au 10 mai à Mulhouse (68) une formation sur « *Biobases : décodage biologique pratique* » (Module 5)
Info : +33 (0)6-27 88 27 01 – www.biodecodage.com

SUISSE

CORALIE OBERSON GOY à Aigle



- **Le Dr Jean-Claude Fajean** anime le 25 avril à Le Landeron un atelier sur « *Déprogrammation des conflits liés à la prise de poids* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Coralie Oberson Goy** anime le 1^{er} mai à Aigle un atelier sur « *Décodage psychobiologique des problèmes dermatologiques* »
Info : + 41 (0)77-495 68 87 – www.decodage.ch
- **Le Dr Jean-Claude Fajean** anime le 2 mai à Le Landeron un atelier sur « *Déprogrammation de l'histoire de naissance (projet-sens)* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajean** anime le 4 mai à Le Landeron et le 6 mai à Bienne une conférence sur « *La guérison intérieure, la fin d'un deuil* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com

CANADA

JEAN-PHILIPPE BRÉBION à Chicoutimi



- **Jean-Philippe Brébion** anime du 24 au 26 avril à Chicoutimi un atelier sur « *Nous réparons l'histoire de nos parents* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com



Par le **Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte** avec les membres du CRIDOMH – Centre de Recherches Indépendant De l'Origine des Misères Humaines

Site : Cridomh-Csi – Contact : cridomh@gmail.com

Le moment du symptôme (VII) : Quand l'énergie du conflit disparaît, la circulation sanguine s'arrête

Introduction

Sur le plan biologique, la circulation sanguine amène aux organes l'énergie nécessaire à leur fonctionnement : oxygène, glucose notamment. Sur le plan symbolique, les **liens du sang** sont souvent en rapport avec l'organisation de la vie personnelle et familiale. Le sang véhiculé par les vaisseaux transporte une énergie familiale. En pathologie, la circulation s'arrête pour ne pas entretenir symboliquement une relation conflictuelle. L'organe concerné peut alors faire un infarctus d'origine artérielle ou veineuse selon les cas. C'est cette pathologie de l'infarctus que nous allons illustrer.

1/ Une tumeur cérébrale qui disparaît ?

En fait, il s'agit d'un cas où l'erreur de diagnostic radiologique a pu être corrigée par l'anamnèse psychoaffective. Grâce à l'histoire de la malade, celle-ci a échappé de justesse à l'intervention neurochirurgicale initialement prévue.

Une femme d'une quarantaine d'années signe sa pancarte dans un service neurochirurgical du bord de la Loire où elle a été admise. Elle souhaite avoir un autre avis et notamment consulter « un spécialiste » pour découvrir le sens de sa tumeur cérébrale. Le tableau clinique est constitué par l'installation rapide d'un engourdissement du pied droit. Symboliquement, la malade s'est rendue insensible à la relation (pied) qu'on lui proposait (côté droit). L'IRM cérébrale montre une image pariétale gauche qui est interprétée comme étant celle d'une tumeur gliale. Pour les neurochirurgiens, il fallait une intervention d'exérèse de toute urgence.



Sur le cliché joint, on a entouré la zone « tumorale » très limitée. Étant donné sa localisation, une exérèse totale paraît possible. Mais l'anamnèse obtenue n'est pas celle qui correspond à une tumeur gliale. Il n'y a pas eu la revalorisation notable avant l'apparition des symptômes que nous avons décrite. Au contraire, cette femme vient de vivre une rupture amoureuse avec un homme qui vit dans un pays étranger et qui, depuis des années, ne souhaitait pas que sa compagne y vienne, vraisemblablement du fait d'une double vie. Compte tenu de ce contexte, on peut interpréter l'image radiologique comme celle d'un infarctus cérébral lié à une thrombophlébite cérébrale. Des veines du cerveau se sont obstruées privant d'alimentation énergétique la zone du cerveau stratégique qui ruminait son éventuel accueil par un partenaire. Le processus cérébral pathologique vient symboliquement effacer la trace de son humiliation par un partenaire pendant des années puisqu'avec ces lésions, elle n'est pas capable d'en chercher un. Après son aveu, cette femme a récupéré la sensibilité de son pied droit en

quelques semaines et le scanner cérébral effectué six mois plus tard s'est avéré normal. La régression conforte l'hypothèse d'un processus non tumoral. Au total, cette observation remarquable a permis d'éviter la mutilation cérébrale de cette malade !

2/ Un infarctus du myocarde

Qui a fait la découverte dans une forêt à l'automne, d'un cerf mort d'un infarctus du myocarde ? Cette provocation est due à une expérience d'infarctus du myocarde survenu à l'âge de 56 ans. Comme d'habitude, il faut commencer l'enquête par la recherche d'un conflit conditionnant : 12 années auparavant. À cette époque, j'avais projeté sans trop bien y réfléchir l'achat d'une zone déjà construite pour y faire un pôle de médecine libérale. Mon excitation avait suffi à effaroucher mon épouse qui ne supportait pas l'idée d'un nouvel endettement. Finalement, elle n'eut pas d'autre solution que de prendre la fuite vers la Bretagne où habitait sa mère, accompagnée de ses enfants. En quelques jours, j'avais résolu le problème et obtenu le retour de toute la famille. Je n'avais pas été prévenu mais, ayant réglé le problème, je n'ai fait aucune pathologie 6 mois plus tard.

Cet épisode d'humiliation non avouée méritait cependant une compensation symbolique. Douze ans plus tard, mon inconscient a sévi. Ma belle-mère cherchait un nouveau lieu de vie en Bretagne et nous l'avons accompagnée pour visiter la côte et étudier les opportunités immobilières. Au deuxième voyage d'exploration, nous avons jeté notre dévolu sur une vieille bâtisse de grès rose en L, avec un parc de trois mille mètres carrés et la possibilité de séparer plusieurs logements. Finalement, la décision fut prise d'acheter cette propriété à plusieurs : belle-mère, une de mes filles et mon couple. Au mois de juin suivant, en signant chez le notaire, j'ai fait mon infarctus du myocarde. Mon inconscient avait trouvé la solution parfaite. Si j'étais en couple avec un enfant dans cette maison et si ma belle-mère y habitait aussi, mon épouse ne pouvait plus me quitter avec les enfants pour aller chez sa mère en Bretagne. J'ai continué à travailler malgré l'infarctus (confirmé par l'élévation de troponine) et plusieurs années après, il persiste une cicatrice postérieure sur le ventricule droit. Pour les 2 ventricules, la symbolique est celle du père : avec le côté droit, il fait provision d'énergie familiale qu'il va distribuer avec le ventricule gauche.

Conclusion

Ces deux histoires d'infarctus montrent que la Compensation Symbolique Inconsciente a toujours le même rôle. Il s'agit de créer des lésions qui permettent aux sujets en conflit de se défaire après coup d'une **culpabilité** tenace.

1/ L'infarctus cérébral a détruit la zone vouée à la recherche d'un compagnon chez une femme. Après coup, elle ne peut pas chercher de partenaire et se faire humilier. D'ailleurs, les neuroscientifiques ont aussi remarqué que cette zone pariéto-temporale gauche a moins d'activité chez la femme **ménopausée** et que la circulation sanguine y est diminuée.

2/ De même, si le cœur n'est pas en parfait état (il manque le bout nécrosé par l'infarctus), pour fournir l'énergie familiale suffisante, le sujet ne peut se sentir coupable de ne pas avoir pu fournir l'énergie suffisante. ■



MANGER CRU : pourquoi et comment ?

Dans cet article, je me place en défenseur de l'alimentation vivante en m'appuyant sur l'argument du vitalisme : « La vie est engendrée par la vie ». Je vais donc vous décrire les avantages d'une alimentation crue exclusive (en omettant volontairement les inconvénients que nous décrirons le mois prochain.) Puis nous verrons concrètement ce que vous pouvez manger si vous optez pour le tout cru.

L'avantage principal dans le fait de devoir manger des aliments crus et vivants est de capter de l'énergie vitale. Les plantes, comme les animaux, possèdent une force vitale. C'est ce qui les fait croître et se développer. Quand nous mangeons une plante vivante, nous absorbons cette énergie. Par contre, le fait de faire bouillir un grain de blé l'empêchera de germer, il ne transmettra alors plus son potentiel de vie, ce qui n'est pas le cas d'un grain qu'on aura laissé germer (sans l'avoir fait bouillir au préalable). Pour Pierre-Valentin Marchesseau, le père de la naturopathie : « *Les aliments crus sont riches en vibrations vitales génératrices d'oscillations colloïdales intracellulaires qui caractérisent la vie. Manger cru permet de profiter des forces vibratoires contenues dans l'aliment.* »

L'autre avantage du cru est le fait que l'on ne s'expose pas aux produits toxiques de la cuisson. La cuisson produit, lors de la « glycation », des molécules de Maillard (AGE : *Ending Glycation Agent*). Ce processus, plus connu sous le terme de caramélisation ou brunissement, est très étudié aujourd'hui car il serait impliqué dans de nombreux processus dégénératifs (arthrose, diabète, pathologies cardio-vasculaires...). Et je ne vous parle pas du goût des grillades ! Cependant, on peut aisément palier cet inconvénient par des modes de cuissons douces (vapeur douce ou à l'étouffée).

Si je deviens crudivore, que puis-je consommer ?

Quels sont les aliments de base en alimentation vivante ? La préférence va bien sûr aux **fruits et légumes** bio, frais, mûrs, locaux et de saison. Cependant, certains légumes sont peu digestes à l'état cru, aussi ce sont ceux qui sont agréables en crudités qui auront la préférence : carotte, oignon, chou-fleur, brocoli, radis, radis noir, chou vert, chou rouge, chou rave, champignon, betterave rouge, céleri, fenouil, tomate (mûre et uniquement en pleine saison)... et bien sûr tous les légumes-feuilles : salade, épinard, roquette, mâche, cresson, chicorée... et toutes les plantes aromatiques : persil, basilic, estragon, menthe, coriandre...



Les fruits oléagineux : noix de Grenoble, noisettes, amandes, noix du Brésil... vont apporter protéines et acides gras polyinsaturés essentiels.

Les légumineuses : à consommer germées ou en jeunes pousses.

Les algues : elles contiennent beaucoup de minéraux, ainsi que de nombreuses vitamines : dulse, laitue de mer, haricots de mer, wakamé, nori, iziki...

Les huiles : uniquement vierges de première pression à froid, en variant les huiles pour équilibrer les apports en oméga 3, 6, 9 : lin, cameline, noix, germe de blé, chanvre, sésame, colza, olive...

Les graines germées : la germination des graines est intéressante à bien des égards.

Les vitamines et les oligo-éléments contenus dans la graine sont démultipliés. Les protéines sont augmentées (surtout la lysine) et mieux assimilées, grâce à leur transformation en acides aminés libres et à l'apparition de nouveaux acides aminés. L'amidon est transformé en sucres simples libres. Le gluten, protéine visqueuse, qui lie entre elles les molécules d'amidon, se transforme en acides aminés libres. La germination effectue le travail de digestion : on dit que la céréale est « diastasée ». Les enzymes développées par la germination permettent aussi de dégrader l'acide phytique contenu dans les céréales, rendant ainsi les minéraux assimilables. Mais la germination n'élimine pas complètement les lectines (poisons dont nous verrons les effets dans le prochain article.)

Graines oléagineuses : graines de courge, de colza, de tournesol, de sésame, de lin... Elles doivent aussi subir un léger trempage qui permet le réveil enzymatique et donc de redéployer la vie. Au contact de l'eau, elles redeviennent vivantes et beaucoup plus digestes.

Le trempage est une prégermination.

Les légumes lacto-fermentés : prédigés par la lacto-fermentation, ils constituent un apport de substances nutritives, riches en enzymes, très assimilables et revitalisantes. L'apport de bactéries lactiques soutient la flore intestinale : choucroute crue, mais également carottes, betteraves rouges, navets salés...

Les fruits séchés : à consommer avec modération et trempés si possible. Les fruits séchés sont très concentrés en sucre ; le trempage permet de les rehydrater et de faciliter leur assimilation. Ils sont intéressants en hiver.

Le miso et le tamari ou shoyu : le miso est une pâte fermentée, à haute teneur en protéines, composée de fèves de soja et d'une céréale, riz ou orge, de sel et d'eau. Il faut choisir du miso non pasteurisé. Bien que ce ne soit pas à proprement parler un aliment cru, il est intéressant par son activité enzymatique qui en fait un aliment vivant.

Tamari et shoyu sont des sauces de soja fermentées, très salées et riches en vitamines du groupe B. Elles parfument et remplacent avantageusement le sel.

Les épices et plantes aromatiques :

Fraîches : gingembre, ail, thym, sauge, aneth...

Sèches : curcuma, cannelle, cumin, fenugrec, paprika, muscade...

Les épices et plantes aromatiques parfument la cuisine et sont des concentrés de phytonutriments. Elles sont apéritives, digestives, énergisantes ou apaisantes.

On constate ici que 100% de l'alimentation crue et vivante est d'origine végétale. Cependant, certains crudivores tolèrent le jaune d'œuf, les poissons de mer ou d'eau douce « cuits au citron », les coquillages : huîtres, moules, palourdes... et la viande occasionnellement : fraîche (tartares, carpaccios) ou séchée. Ceci n'est pas le cas des adeptes de l'alimentation dite « vivante » et bien sûr des vegans. Mais manger ainsi tout cru ne nous expose-t-il pas à certains problèmes ? C'est ce que nous verrons dans le prochain article. ■



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* » et du livre « *En finir avec le diabète et les maladies métaboliques* » (éditions Néosanté). www.alsacenaturo.com



CONSULTER SON CORPS pour distinguer le vrai du faux

Dans le Naturo-Pratique du mois dernier, je vous exposais comment l'écoute de nos sensations corporelles peut efficacement nous assister dans nos prises de décision. Problème : des peurs viennent souvent brouiller ce discernement du corps. À ce sujet, l'épisode du coronavirus nous fournit une excellente occasion d'apprendre à faire le tri entre les réponses corporelles liées à des mémoires de peurs et celles venues d'un système émotionnel bien régulé.

Tandis que notre pensée n'est capable d'appréhender que quelques données à la fois, notre corps perçoit et traite des millions d'informations chaque seconde pour maintenir notre homéostasie. Cette activité se traduit par une multitude de réactions internes. Perceptibles sous la forme de sensations physiques, elles nous permettent de pressentir opportunités ou dangers avec une acuité dont notre pensée est incapable et ainsi, d'optimiser nos prises de décision. Sauf que souvent, des peurs dysfonctionnelles s'en mêlent, altérant notre discernement. Comment distinguer les signaux de danger réel de ceux liés au réveil d'une mémoire de peur ? C'est ce que je vous propose d'appréhender au travers d'un cas pratique.

Mon système d'alarme interne a pris la main

Mercredi 12 février : alors que je passe quelques jours en montagne, je reçois sur ma boîte mail une invitation de Jean-Jacques Crèveœur, ex-lanceur d'alerte au sujet de la fausse pandémie de grippe H1N1 à visionner sa dernière vidéo. Elle a pour titre : « *Coronavirus, je me suis trompé* ». J'apprécie généralement le ton de Jean-Jacques, ce côté éveillé de conscience et empêqueur de se surmédicaliser en rond... Mais cette fois, une surprise m'attend. Alors que les chroniques de l'ancien collaborateur de *Néosanté* incitent généralement à un recul salutaire par rapport à des informations émotionnellement chargées, apparaît à l'écran un homme au visage tendu, les yeux rougis d'émotion, nous expliquant que cette fois, les labos ont peut-être réussi à le créer, leur virus à la fois très contagieux et très mortel ! Il faut envisager de s'isoler, faire des réserves alimentaires de longue durée et de carburant. Pire, les pouvoirs vont peut-être nous contraindre à un micro-puçage généralisé via une vaccination obligatoire, militairement encadrée ! Au moment où se termine la vidéo, j'ai beau raisonner, je sens que mon cœur accélère, que la peau de mon cou est plus humide et que mon estomac et mon intestin se spasment désagréablement. Et si tout ceci était vrai ? En habitué de la régulation émotionnelle, je sais que mon système d'alarme interne a pris



la main. Autrement dit, ce n'est pas le moment de lui demander s'il faut foncer faire des réserves ou m'alanguir au coin du feu, acheter un masque ou respirer tranquille, alerter mes proches ou les rassurer, etc. Entré en résonance émotionnelle avec le lanceur d'alerte, j'estime ne pas être en mesure de distinguer à coup sûr le vrai du faux dans son discours anxiogène.

La solution ? Revenir à la première étape de tout processus de décision rationnel : le calme. Pour cela, je ferme les yeux et reste au contact des sensations de mon corps. Elles sont désagréables. Je les laisse se déployer totalement, inconsciemment. Mon cœur bat vite. Je le laisse faire... Mes mains sont crispées. Je les laisse se crispier... Ma respiration se bloque. Je la laisse se bloquer... Je ne fais rien pour reprendre mon souffle, rien pour retrouver mon confort. Je laisse mon corps se tendre autant qu'il se tend... Au bout de quelques instants, mes muscles passent subitement de la tension au relâchement. Ma respiration reprend d'elle-même, dans un soupir de soulagement. Je suis serein à présent...

Je repense à la vidéo, au visage tendu de Jean-Jacques et à son discours alarmiste. Cette fois, je ne ressens plus aucune crainte. En revanche j'observe la sienne, sans entrer en résonance avec elle. Pour le moment, cela seul ne me dit rien sur la véracité ou non de son discours. En revanche, mon système émotionnel est en ordre de marche pour demander son avis à mon corps.

Les réponses sont discrètes mais sans ambiguïté

Comme indiqué dans le dernier *Naturo-Pratique*, je demande à mon corps de me donner le oui, puis le non. Bien connecté à mes sensations, j'affirme :

- Le coronavirus est très dangereux / Le coronavirus est peu dangereux,
- Le coronavirus va faire de nombreux morts /

Le coronavirus va faire peu de morts,

- Je vais mourir du coronavirus / Je vais survivre au coronavirus,
- Jean-Jacques Crèveœur dit des choses fausses / Jean-Jacques Crèveœur dit la vérité,
- Etc.

En quelques instants, mon corps me fournit tous les avis que j'attendais. J'ai désormais une idée précise de ce que je vais faire ou pas. Les réponses sont discrètes mais sans ambiguïté. Vous les devinez ? Plutôt que de vous en faire part, je préfère vous laisser faire votre expérience. Pour cela, il vous suffit de prendre toute information de votre choix – rumeur, nouvelle, opinion, théorie, conseil – glanée ici ou ailleurs. Ensuite, mettez-vous en présence de cette information et passez la main à votre corps...

À l'écoute du corps, on cesse d'être gouverné par son émotionnel

Cette procédure de raccourci décisionnel rend-elle obsolète toute recherche d'informations ? Certes non ! Quelques jours après mon test corporel, j'ai lu avec le plus grand intérêt la réponse éditoriale densément argumentée d'Yves Rasir à son ex-contributeur. La connexion au corps ne fournit pas d'informations mais permet de mettre en lien toutes les données perçues, consciemment ou non, par nos multiples capteurs et stockées dans notre mémoire corporelle. En prenant en compte un nombre infiniment plus important de paramètres que notre seul cortex, notre corps entier parvient à une synthèse rapide de tous les éléments en présence et repère immédiatement les incohérences ainsi que les failles argumentatives et autres informations non sourcées dans le propos d'un interlocuteur. À l'écoute du corps, on cesse d'être gouverné par son émotionnel. On l'utilise pour cheminer sereinement au milieu de la forêt informationnelle qui nous environne...

Le mois prochain, je vous donnerai plusieurs autres exemples pratiques illustrant cette capacité du corps à traiter l'information pour prendre les meilleures options. ■



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).



La Sagesse du KOALA

Suivez la voie de 5 animaux totems pour muscler votre bonheur. Dans La Sagesse du koala ⁽¹⁾, vous explorerez une approche pragmatique de la psychologie positive et d'une communication bienveillante pour apprivoiser vos peurs, renforcer votre confiance et transformer votre rapport au monde.

« La sincérité du chien, la gentillesse du dauphin, la tolérance du pingouin, la conscience du koala et le courage du lion sont vos plus grands alliés sur le chemin du bonheur. Écoutez donc les conseils de ces cinq animaux, entraînez-vous et, soyez surpris du résultat. » Telle est la joyeuse promesse de Will Jelbert ! Rien d'égoïste dans l'entraînement qu'il propose, plutôt une reconnexion à soi, en lien avec l'autre et le monde. Lien dont on sait à présent, études à l'appui, qu'il est l'ingrédient principal d'une vie savoureuse et heureuse. « Ce n'est pas par hasard que j'ai choisi de prendre pour archétypes des animaux : en latin *anima* signifie 'âme'. Il vous suffit de développer vos propres muscles du bonheur pour mettre de l'âme dans la vie de vos proches. Une étude de l'Université de Warwick a démontré que, lorsque deux personnes vivent ensemble, une augmentation de 30% du bonheur de l'une d'entre elles a un effet positif sur l'autre. En exerçant votre aptitude au bonheur, vous changez la vie des autres », décrypte-t-il.

L'entraînement au bonheur

Ce livre parle du bonheur comme peu de livres le font... loin, du cliché de la vie en rose. Will Jelbert démonte ainsi les mythes relatifs au bonheur, en s'appuyant sur des recherches scientifiques. Par exemple, prenons l'adage « *L'argent fait le bonheur* » ; des études ont montré que les gagnants au Loto, un an après le grand jour, ne sont pas plus heureux que leurs concitoyens. Will Jelbert part également du principe que tout est affaire d'apprentissage, le bonheur aussi. « *Le bonheur s'acquiert de la même façon que la force musculaire. Pour avoir la santé, il est essentiel de fournir deux choses à son corps : une alimentation et une activité adaptées. Mais le bonheur, lui, ne dépend que d'un seul facteur : l'entraînement.* » Et l'auteur sait de quoi il parle : malgré une carrière au top, des voyages à foison, une ravissante épouse, un déménagement sous le soleil d'Australie, le bonheur n'était pas au rendez-vous. Son mariage en déroute, il s'est mis à boire... jusqu'à un accident qui aurait pu lui être fatal, suivi d'une reconstruction faciale. Son cerveau a reçu un choc important, et il a commencé à souffrir de TOC et de stress post-traumatique. Un voyage solitaire de trois mois dans l'outback (les grands espaces déserts du cœur de l'Australie) ne l'a pas apaisé. De retour, célibataire, il mène une vie de rêve, dans un magnifique appartement de la baie de Sidney... pourtant le bonheur continue à lui échapper.

Le dédic

Un jour, dans la ferme familiale des Cornouailles, il déniché un livre de Paul Dubois datant de 1909, *L'Éducation de soi-même*, parsemé de références décryptant les méandres de l'âme humaine, jusqu'à remonter à la sagesse de Sénèque. Ce fut le coup d'envoi d'une quête personnelle. Une fois son bonheur remis (« *la plupart du temps* », dit-il) sur les rails, Will Jelbert a commencé à donner des cours de « *coaching du bonheur* ». « *Mes clients m'ont confirmé que les exercices leur remontaient le moral et boostaient leur bonheur intérieur, ce qui m'a permis de perfectionner cette méthode, de sorte qu'elle fasse efficacement travailler l'ensemble des cinq muscles du bonheur* », partage-t-il. D'où ce livre, *La Sagesse du Koala*, où il nous invite à suivre la voie de 5 animaux symboliques pour cultiver leurs qualités essentielles. Du chien au lion, en passant par le dauphin, le pingouin et le koala, leurs vertus servent de fil conducteur à des réflexions, des exercices, des témoignages, le tout il-

lustré d'études venant étayer les conseils pour ensemençer notre bonheur, corps et esprit. Ainsi, au chapitre relatif à la « sincérité du chien », il nous convie à oser la transparence : « *L'harmonie relationnelle est à ce prix, votre santé aussi.* » Et de citer le psychologue James W. Pennebaker qui a demandé aux sujets d'une étude de révéler par écrit un secret, le plus bouleversant, le plus traumatisant de leur vie. « *L'année qui suivit, les participants ayant joué le jeu furent moins souvent amenés à voir un docteur ou à être hospitalisés que les mois précédents. Ces révélations ont fait baisser leur taux de cortisol, hormone du stress responsable du phénomène inflammatoire* », analyse-t-il. Pour conclure, épinglons une perle de sagesse : « *Ce que vous estimez favorable à votre bonheur varie d'un jour à l'autre. Ce qui vous rend vraiment heureux ne change jamais.* » À méditer ! ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *La Sagesse du koala. 5 animaux totems pour muscler votre bonheur*, Will JELBERT (La Martinière, 2020).

PRATIQUE

Tous dans le même bateau !



Placé sous le signe de la **TOLÉRANCE DU PINGOUIN**, cet exercice est à pratiquer dès que vous sentez que votre premier réflexe est le rejet ou le mépris face à quelqu'un.

1. Regardez la personne. Quelle est votre réaction ? Concentrez-vous sur les sensations corporelles associées pendant 30 secondes (ou jusqu'à ce qu'elles disparaissent).

2. Toujours attentif à votre interlocuteur, répétez-vous les phrases suivantes, extraites

d'un exercice de Harry Palmer, « *Just Like Me* » (« **Exactement comme moi** ») :

- a) « *Exactement comme moi, cette personne est à la recherche du bonheur.* »
- b) « *Exactement comme moi, cette personne essaie d'échapper à la souffrance.* »
- c) « *Exactement comme moi, cette personne a connu la tristesse, la solitude, le désespoir.* »
- d) « *Exactement comme moi, cette personne tente de subvenir à ses besoins.* »
- e) « *Exactement comme moi, cette personne essaie de comprendre ce qui lui arrive.* »

3. Observez bien votre interlocuteur. Prêtez attention à ses moindres mouvements. Balayez l'ensemble de son corps en commençant par ses pieds. Que font ses mains ? Etc. À quels sentiments cela correspond-il ? Y a-t-il des **similitudes avec votre propre attitude** ?

4. Observez votre propre corps. **En quoi vos sensations ont-elles changé** depuis votre premier réflexe, celui de l'étape 1 ?



Les avantages de la VIANDE DE PÂTURAGE

S'il est partiellement carné, le régime paléolithique exige de ne pas mettre n'importe quelle viande dans son assiette. Qu'il s'agisse du bœuf, du porc ou de la volaille, le choix des chairs animales doit se fixer sur les plus naturelles d'entre elles, c'est-à-dire celles provenant d'animaux pâturant à l'air libre. Pas seulement pour des motifs éthiques ou écologiques, mais aussi pour des raisons de composition, et donc de santé. Explications.

Manger et bouger comme on l'a fait durant des millions d'années est certainement une bonne chose pour la santé. C'est l'objet de cette rubrique depuis ses débuts en 2011. Cela nous amène à manger des légumes, des fruits, de la viande, du poisson, des œufs, des noix, etc. C'est la base de l'alimentation « paléo ». Mais en toute logique, en matière de viande, nous devrions également manger des animaux qui ont, eux aussi, mangé et bougé comme ils l'ont fait durant des millions d'années. Et le bœuf, le poulet et le porc que nous mangeons ne sont pas censés passer leur vie dans des boxes minuscules, dans lesquels ils peuvent à peine bouger, sans jamais voir la lumière du jour, et manger des farines à base de soja et de céréales. Dit autrement, si nous ne sommes pas conçus pour manger des céréales, nous ne sommes pas davantage conçus pour manger des animaux nourris aux céréales. Et cela pose effectivement un ensemble de problèmes.

Le bœuf « grass » ne rend pas gras

Prenons le bœuf par exemple. Et clarifions d'abord quelques notions. Il semblerait que nos ancêtres mangeaient surtout les mâles, c'est-à-dire les taureaux, laissant les femelles (les vaches) pour la reproduction, ce qui permettait d'augmenter la taille du troupeau. C'est logique. Ce qui est beaucoup moins logique, c'est qu'aujourd'hui, « viande de bœuf » est devenue une appellation générique, regroupant tous les animaux de l'espèce domestique *Bos Taurus*, quel que soit leur sexe. Ainsi, 95 % de la « viande de bœuf » consommée en France est, plus précisément, de la vache. Quant aux « vrais » bœufs, ce sont bien des mâles, mais castrés. Le fait qu'ils ne produisent plus d'hormones mâles ralentit leur croissance et amène une meilleure répartition des graisses. Leur viande est par contre beaucoup moins riche en testostérone que les taureaux consommés par nos ancêtres. Dans la filière industrielle, les bœufs et les vaches mangent majoritairement autre chose que de l'herbe. Il s'agit essentiellement de grains. Cela permet de les engraisser davantage et plus vite, les grains étant beaucoup plus riches en calories que l'herbe. Mais quel impact cela a-t-il sur



leur viande, si l'on compare avec des bovins qui ont mangé ce qu'ils sont censés manger, c'est-à-dire de l'herbe (et éventuellement d'autres plantes comme la luzerne, par exemple) ? Le bœuf nourri à l'herbe (« grass-fed beef ») est, tout d'abord, le seul bœuf qui contient de l'acide linoléique conjugué (ALC), un acide gras produit naturellement par les ruminants. Quand les bœufs en pâturage ingèrent des omega-3 présents dans l'herbe et les plantes, leur flore intestinale convertit les acides gras polyinsaturés en ALC. Il faut savoir que cet acide était beaucoup plus présent dans l'alimentation de nos ancêtres du Paléolithique. Surtout, cet acide linoléique conjugué est très intéressant pour la santé, en ce sens qu'il permet de lutter contre l'obésité. On a d'ailleurs voulu à une époque utiliser cet ALC pour développer des traitements visant à maigrir. Mais on s'est rendu compte qu'il avait davantage un rôle préventif : il permet plutôt d'éviter de prendre du poids, comme l'a montré une méta-analyse parue dans *The American Journal of Clinical Nutrition* (2007).

Équilibre entre omégas

Plus généralement, en matière de graisses, le bœuf nourri à l'herbe a le double avantage de contenir moins de graisses au total, et d'avoir un meilleur équilibre dans ses graisses. Il est ainsi beaucoup plus riche en acides gras Omega-3 et moins riche en acides gras Omega-6. C'est important puisque les premiers sont anti-inflammatoires, alors que les seconds sont pro-inflammatoires. En matière de vitamines, ce bœuf qui a pu se nourrir en pâturage est aussi plus riche en vitamines K2, des vitamines utiles à la fois pour la santé osseuse – en réduisant les risques d'ostéoporose (*International Congress Series*, 2007) – et pour la santé cardiovasculaire. Il est également plus riche en vitamines A et E. En

fin, vous y trouverez davantage d'anti-oxydants, comme le glutathion et les superoxydes dismutases (SOD), des enzymes qui éliminent des radicaux libres (*Nutritional Journal*, 2010). Et davantage de fer (*Meat Science*, 2020).

Pour les poulets et les porcs, cela se complique un peu, puisqu'ils ne sont pas herbivores, mais mangent un peu de tout. C'est pour cela qu'on préfère qualifier de « free range » les poulets et les porcs élevés naturellement, c'est-à-dire « en libre pâturage ». Pour le reste, le problème est identique aux bœufs. Durant des millions d'années, par exemple, les porcs mangeaient pratiquement tout ce qu'ils trouvaient, et jusqu'il y a très peu de temps, ils se partageaient les restes de table avec les poulets. Aujourd'hui, l'industrie leur concocte une nourriture à base de maïs et de soja riche, en Omega-6. Résultat : plus ils mangent d'Omega-6, plus leur viande en est riche. Et chez les poulets ? C'est la même chose : les poulets élevés en pâturage ont un meilleur ratio $\Omega 6/\Omega 3$, dû au fait que les plantes et les petits insectes qu'ils picorent leur apportent davantage d' $\Omega 3$.

Gare aux antibiotiques

Mais au-delà de l'alimentation, il y a bien évidemment le problème des antibiotiques, dont sont matraquées les bêtes que nous mangeons. 80 % des antibiotiques américains sont consommés par les animaux ! Ces antibiotiques que nous consommons à chaque repas viennent perturber notre flore intestinale. Et nous avons déjà régulièrement, dans cette rubrique, expliqué l'importance de l'équilibre de notre flore intestinale. Mais ce n'est pas tout ! Cela provoque l'apparition de bactéries résistantes aux antibiotiques. Ainsi, une forme d'infection urinaire qui touche 8 millions de femmes aux États-Unis est de plus en plus soupçonnée de venir d'une bactérie, qui résiste aux antibiotiques, et qui nous proviendrait du poulet que l'on mange (c'est d'ailleurs la viande la plus consommée). Bref, manger « paléo » ne se limite pas à ce que nous avons dans notre assiette, cela implique également de réfléchir à tout notre système alimentaire. Comme nous continuerons à l'aborder le mois prochain. ■



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 lait de vache pourrait augmenter le risque de cancer du sein



La consommation de lait de vache est associée à un risque accru de cancer du sein, selon une étude américaine publiée dans *l'International Journal of Epidemiology*. Même une consommation relativement modérée peut augmenter le risque. Gary E. Fraser de la *Loma Linda University Health* (Californie) et ses collègues ont analysé les apports alimentaires de près de 53 000 femmes nord-américaines qui ont été suivies pendant près de huit ans. Au cours du suivi, 1 057 nouveaux cas de cancer du sein ont été recensés. La consommation de 1/4 à 1/3 de tasse de lait de vache par jour était associée à une augmentation de 30 % du risque de cancer du sein. En buvant jusqu'à une tasse par jour, le risque associé augmentait jusqu'à 50 %, et pour celles qui buvaient deux à trois tasses par jour, le risque était augmenté de 70 % à 80 %.

Les résultats ne variaient que très peu lorsqu'on comparait la consommation de lait entier à celle de lait réduit en gras ou écrémé ; aucune association importante n'a été constatée avec le fromage et le yaourt. Aucune association n'a été trouvée entre les produits à base de soja et le cancer du sein. Ces résultats, mentionne le chercheur, sont cohérents avec ceux d'une récente étude qui suggère que les végétaliens ont un risque moins élevé de cancer du sein que les non-végétariens et les lacto-végétariens. Une raison possible pourrait être la teneur du lait en hormones sexuelles, car les vaches sont bien sûr en train de produire du lait, et souvent environ 75 % du troupeau laitier est en gestation. Le cancer du sein chez la femme est un cancer hormono-dépendant.

La consommation de protéines laitières et d'autres protéines animales est également associée, dans certaines études, à des taux sanguins plus élevés d'une hormone, le facteur de croissance analogue à l'insuline 1 (IGF-1), qui favoriserait certains cancers. « *Le lait a des qualités nutritionnelles positives* », souligne le chercheur, « mais il faut les mettre en balance avec d'autres effets possibles, moins utiles. » Ces travaux « *soulèvent la possibilité que les laits de substitution aux produits laitiers puissent être un choix optimal* » suggère aussi Gary E. Fraser.

(Source : Psychomédia)

Calories & santé

Chez les personnes sans surcharge pondérale ou en léger surpoids, une réduction des calories quotidiennes permet quand même d'améliorer plusieurs biomarqueurs de santé, a montré une étude américaine publiée dans *The Lancet Diabetes & Endocrinology*. Il était demandé aux participants de maintenir la réduction de 25 % de calories pendant deux ans. Leur capacité à le faire variait, la réduction moyenne pour l'ensemble des participants ayant été d'environ 12 %. Ils ont réussi à maintenir une baisse de 10 % de leur poids, dont 71 % de masse grasse. De nombreuses améliorations étaient constatées concernant le risque de maladie métabolique : taux de cholestérol, de tension artérielle, de glycémie et d'autres marqueurs. Après deux ans, les participants ont également présenté une réduction de l'inflammation chronique, laquelle est également liée aux maladies cardiaques, au cancer et au déclin cognitif.

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.eu** et **inscrivez-vous**



50 clés de santé globale



Et si nous décidions d'être en bonne santé plutôt que d'attendre d'être malade et de devoir lutter contre la maladie ? C'est ce que propose Michel Odoul dans cet ouvrage à la frontière des médecines naturelles et du développement personnel. Prêchant que la santé résulte d'un équilibre corporel et psycho-émotionnel, il nous invite à (re)découvrir 5 « justes comportements » garants de l'harmonie entre le corps et l'esprit (le juste effort, le juste repos, le juste manger, le juste penser et le juste désir) ainsi que les données essentielles à cette harmonie (souffle, accueil et respect des saisons, endormissement et réveil). Ce livre est également riche en 50 outils pratiques qui sont autant de clés de santé holistique : ressources physiques (respiration, étirements, diététique...), énergétiques (massages de points, huiles essentielles...) ou travail de la conscience (nettoyage symbolique, méditation...), etc. Bref un ouvrage positif qui prône une réconciliation avec le vivant, dont le lien et le liant sont l'amour et le respect de la vie. Pour un très large public.

Dis-moi comment aller chaque jour de mieux en mieux

MICHEL ODOUL
Éditions Albin Michel

Le bouquin du mois

Histoires de France



Un œuf et, chaque jour, un peu de miel ou du pollen et de la levure maltée. De temps à autre, une cure de sève de bouleau, d'un lait exceptionnel de juments libres, ou encore d'huile de jeunes olives vertes. Tels sont les 7 secrets nutritionnels que nous révèle ici la naturopathe et ex-navigatrice France Guillain. Ces sept aliments ancestraux sont en effet sources de bienfaits extraordinaires pour l'immunité et le cerveau. Truffé de conseils pratiques (comment choisir son miel, reconnaître la sève de bouleau fraîche, distinguer les poules élevées naturellement...), ce livre émaillé d'histoires émouvantes racontées avec humour nous fait comprendre que les 7 aliments évoqués sont vraiment essentiels à la santé.

7 aliments précieux

FRANCE GUILLAIN
Éditions Eyrolles

Relaxation visuelle



Les enfants sont de plus en plus exposés aux écrans d'ordinateur, tablettes ou téléphones portables. Quand elle est trop longue, cette exposition crée une surcharge pour les muscles ciliaires et les cellules du centre de la rétine. Elle abîme la vue. Dans ce petit guide, l'héritière de William Bates (introduceur du yoga des yeux en Occident) et de Meir Schneider (créateur de la méthode Self-Healing) propose des exercices simples qui reposent sur l'alternance de la lumière et de l'obscurité, des mouvements, des massages et des visualisations. La pratique de cette relaxation visuelle permet de lutter efficacement contre la fatigue oculaire et d'adopter de meilleures habitudes face aux écrans.

Sauvons les yeux de nos enfants

NEY CHAVES
Éditions Dangles

L'autisme commence dans le ventre



D'où vient l'autisme ? S'appuyant sur un travail de recherches et d'expérimentations rigoureuses, une neuropsychiatre américaine analyse cette pathologie complexe et conteste la théorie dominante de l'origine strictement génétique. Convaincue que ses patients souffrent avant tout de troubles métaboliques curables, elle propose des outils diagnostiques et thérapeutiques dont elle a constaté l'efficacité dans sa pratique médicale. Elle présente en détail les problèmes immunologiques, gastro-intestinaux et neurologiques qui sont générateurs de comportements autistiques, et montre comment certains polluants et carences alimentaires nuisent au développement cérébral dès la vie fœtale.

Autisme et troubles métaboliques : ces enfants au cerveau carencé

DR JAQUELYN MCCANDLESS
Éditions Le Souffle d'Or

Le soja, ce faux ami



Le soja est-il bon pour la santé, comme le prétendent les lobbies agroindustriels et vegans ? Julie Lotz a enquêté sur ce qui pourrait bien être un scandale sanitaire à l'échelle mondiale. Elle a réalisé des tests en laboratoire, épluché les rapports, les réglementations, interrogé des éleveurs et le constat fait froid dans le dos : le soja agit comme un perturbateur endocrinien, peut favoriser l'apparition de cancers ou perturber la fertilité.

Cette jeune journaliste indépendante s'est rendue en Amérique du Sud, d'où le soja est majoritairement importé pour nourrir nos animaux. Il s'agit de soja OGM, traité avec du glyphosate. Les populations locales y sont atteintes de maladies génétiques...

Planète soja

JULIE LOTZ
Éditions du Rocher

Guérir de jouir



La jouissance sexuelle fait du bien, c'est bien connu. Mais serait-elle aussi une voie d'accès à nos capacités d'autogénération ? Le sexothérapeute Alain Héril dévoile ici une vision inédite et étonnante des bienfaits de l'orgasme. S'appuyant sur les témoignages de nombreux patients, il montre comment l'aboutissement de l'acte sexuel, grâce au déferlement hormonal qui l'accompagne, joue parfois un rôle de médicament : pour atténuer la douleur, soulager les migraines, sortir de la dépression ou améliorer certaines maladies liées au stress. En procurant une détente naturelle, l'orgasme permet le relâchement mental, délivre des tensions psychiques et engendre un mieux-être général.

L'orgasme thérapeutique : quand le plaisir chasse la douleur

ALAIN HÉRIL
Éditions Grancher

Réapprendre à respirer



Christine Campagnac-Morette a commencé la pratique du yoga au Vietnam dès l'âge de 9 ans. Depuis, elle se passionne pour la respiration, ce baromètre de nos états émotionnels et nerveux. Elle séjourne régulièrement en Inde et a travaillé avec de nombreux yogis d'écoles différentes. Dans ce livre pratique, elle propose 20 techniques de respirations essentielles à mettre en œuvre selon la situation et le but recherché : se détendre avant un rendez-vous important, se préparer à un sommeil profond, ne plus être essoufflé en montant l'escalier, vaincre le stress, etc. Décrits étape par étape et illustrés, les exercices proposés peuvent s'accomplir n'importe où et à n'importe quel moment.

Respirez : 20 respirations pour vous sentir bien

CHRISTINE CAMPAGNAC-MORETTE
Éditions Dauphin



FILM

Une autre vision des virus



Associés aux plus terribles maladies et aux épidémies menaçant l'humanité entière comme le Coronavirus ou le SRAS, les virus ont une terrible image. Mais peuvent-ils se résumer à cette unique figure du mal ? Certains virus en effet ne provoquent pas de maladies, existerait-il alors un autre visage de la bête ? C'est toute l'histoire de ce film qui tombe à pic et nous raconte comment ces micro-organismes restés inconnus pendant très longtemps ont progressivement dévoilé leurs étonnantes capacités et cette fois pour le plus grand bien de notre espèce. Nous savons aujourd'hui que le monde des virus est intimement lié à notre propre évolution. Près de la moitié de notre patrimoine génétique est constitué de séquences d'origine virale. Certains virus peuvent être de précieux outils pour soigner des maladies génétiques ou encore des cancers. (« *Dr Virus & Mister Hyde* », un documentaire de Jean Crépu, TGA productions).

www.filmsdocumentaires.com

VIDÉO

Conseils aux cancéreux



Radié par l'Ordre des Médecins pour ses opinions dissidentes, le Dr Julien Drouin n'en conserve pas moins son titre de docteur en Médecine. En tant que psychothérapeute, il peut aussi se permettre de donner son avis sur la façon de réagir à un diagnostic de cancer. Dans

une brève vidéo, il s'adresse aux personnes concernées et leur délivre 8 conseils basés sur son approche émotionnelle de la maladie. Il s'agit de l'envisager comme une blessure à cicatriser et non comme un arrêt de mort.

En ligne sur Youtube

CITATION

Les "épidémies" ne frappent que des gens ou des animaux fragilisés et s'arrêtent spontanément sans la moindre intervention médicale. D'autant mieux, d'ailleurs, qu'il n'y a pas d'intervention médicale.

Pr Jacqueline Bousquet

MAGAZINE

Ravages antibiotiques



Malheureusement éclipsé par l'hystérie coronavirale, un véritable scandale sanitaire commence à être dévoilé: celui de des fluoroquilonnes, des antibiotiques surpuissants et largement prescrits malgré leurs terribles effets secondaires. Aux États-Unis, ils ont déjà provoqué des milliers de décès par anévrisme. Dans son dernier numéro, le magazine belge Médor, trimestriel d'investigation, consacre tout un dossier à cette arme médicale de destruction massive.

<https://medor.coop>

LA MÉDIATHÈQUE NÉOSANTÉ

ET SI LES MALADIES ÉTAIENT DES MÉMOIRES DE L'ÉVOLUTION ?

par le Dr Robert Guinée



Une tournant se dessine dans le domaine de la psychosomatique, qui nous amène à prendre davantage conscience que nous nous inscrivons dans le schéma de l'Évolution. La maladie peut désormais se comprendre comme un processus naturel activant des mémoires archaïques dont la finalité est la survie de l'individu et de l'espèce. Depuis plus de 25 ans, le Dr Robert Guinée vérifie dans sa pratique le bien-fondé des travaux du Docteur Hamer, qu'il a épluchés dans le texte en allemand. C'est l'ouvrage le plus complet et le plus rigoureux sur la médecine nouvelle jamais publié en langue française. .

Prix : 75 € hors frais de port

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

Comment notre inconscient nous rend malade

Déjà auteur de deux livres retentissants (« Et si la maladie n'était pas un hasard » et « L'interprétation des maladies »), le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte vient de publier « Comment notre inconscient nous rend malade lorsqu'on se ment à soi-même »^(*). Dans ce troisième ouvrage, le neurologue français expose une nouvelle fois sa vision de la maladie comme « compensation symbolique d'une culpabilité non exprimée ». Mais comme il le fait à travers sa rubrique mensuelle dans Néosanté, notre collaborateur en illustre surtout le bien-fondé par de multiples cas cliniques rencontrés durant ses 40 ans de carrière ou rassemblés par l'équipe thérapeutique du CRIDOMH. Dans le premier chapitre, que nous vous offrons en lecture avec l'accord de l'éditeur, le Dr Thomas-Lamotte explique comment il en est arrivé à penser que les souffrances humaines ne relevaient ni du hasard ni de la fatalité.

EXTRAITS

par le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte

Sapere aude (ose savoir) : c'est l'injonction du poète Horace (Quintus Horatius Flaccus) que je transmets au lecteur qui veut découvrir la Compensation Symbolique Inconsciente (CSI en abrégé) qui mène notre univers. Comprendre la mécanique infernale du mal, du futile, c'est franchir une étape indispensable pour accepter la mort à soi-même et se donner les moyens de subir un retournement de l'esprit et du cœur (une conversion), pour se laisser conduire vers « le bien que je voudrais faire mais que ma chair ne peut pas faire ». Le lecteur va découvrir les coulisses du malheur et le rôle du cerveau inconscient qui le mène chaque jour par le bout du nez sans qu'il en ait le moindre doute. Vous allez comprendre comment l'homme est lui-même à l'origine de ses propres ennuis et de ses malheurs, mais aussi à l'origine des misères de sa famille et comment il contribue, sans le savoir, à la misère de l'univers.

Du hasard à la maladie

En août 1984, j'ai assisté à un miracle (c'est-à-dire une guérison non explicable par les données scientifiques médicales actuelles). Je travaillais pour quelques jours au centre spirituel de Paray-le-Monial en tant que médecin des pèlerins : bobos à soigner, infections diverses, douleurs, malaises... Un soir, j'ai conduit à la prière une dame âgée paralysée des jambes, clouée sur son fauteuil roulant depuis des années. Elle ne pouvait plus marcher et les médecins lui avaient prédit qu'elle ne récupérerait jamais sa marche car les séquelles neurologiques étaient définitives. Le lendemain après-midi, pendant l'exposition du Saint-Sacrement, j'ai pourtant vu cette femme se remettre à marcher et se diriger seule vers l'autel. Certes, ses pas étaient encore mal assurés, mais elle pouvait se tenir debout et déambuler sans aide : pas de soutien, pas de déambulateur, pas de canne. Pour le neurologue pur et dur, formé à la Salpêtrière que j'étais, ce fut comme un coup de tonnerre. Les séquelles irréversibles s'étaient amendées du jour au lendemain.

Pour ma part, j'ai reçu la vision de cette guérison miraculeuse comme un appel à me lancer dans une recherche nouvelle, avec des nouveaux « pourquoi » ? Pourquoi cette femme avait-elle une paralysie ? Pourquoi la régression imprévisible de cette paralysie s'est-elle produite dans un haut lieu de la prière ? L'année suivante, en 1985, j'ai quitté définitivement le monde hospitalier pour réfléchir tranquillement et en toute liberté au sens éventuel de la maladie. Et pendant une trentaine d'années, seul dans mon cabinet de neurologie libérale, j'ai enquêté systématiquement sur les circonstances de survenue des événements affectant la santé. La faculté

de Médecine m'avait inculqué la toute-puissance des gènes, la notion de facteurs de risque incontournables. Elle m'avait appris à soigner les symptômes mais pas à faire des miracles. Elle m'avait appris à raisonner sur les mécanismes biologiques des maladies mais elle m'avait laissé sur ma faim car elle n'avait aucune réponse à mes pourquoi. Pourquoi cette maladie ? Pourquoi chez cette personne ? Pourquoi à ce moment-là ?

Peu à peu, ce sont les malades qui m'ont enseigné et qui m'ont permis de progresser sur le chemin de cette quête de sens du symptôme. Peu à peu, la maladie m'est apparue comme une réponse automatique mise en place par notre cerveau inconscient pour faire face au réveil d'un mauvais souvenir : le traumatisme psychique ou la blessure que nous avions tenté d'emmurer dans notre inconscient, se réveillant, il fallait trouver une nouvelle réponse pour tenter de rétablir l'équilibre. Mais pas n'importe laquelle ! À l'analyse, cette réponse du corps (ou la réponse du psychisme) ressemblait de moins en moins à un dysfonctionnement ou à un dérèglement quelconque lié au hasard. Après 20 ans de recherche, la maladie s'est avérée être, au contraire, une compensation symbolique très spécifique, une nouvelle tentative pour combattre la dévalorisation ou la culpabilité insupportable ressentie lors du traumatisme psychique initial. Le symptôme n'est qu'un alibi symbolique rendant impossible la culpabilité réveillée.

Prenons deux exemples :

> un homme devenu aveugle ne peut plus voir la scène d'horreur à laquelle il a assisté, impuissant, se sentant coupable de n'avoir rien pu faire pour l'éviter.

> une anesthésie de la peau ne permet plus de ressentir le contact désagréable et humiliant qui a été vécu dans la réalité.

Cette compensation inconsciente automatique est doublement absurde car elle fournit un alibi qui n'en est pas un : il survient « après coup » alors que le traumatisme psychique a déjà fait sa victime, et deuxièmement, ce faux alibi n'est que de nature symbolique : il ne répare pas la souffrance et la culpabilité réellement ressenties. On fait « comme si » avec un symptôme... Seul l'aveu et la prise de conscience de cette dévalorisation qui n'a jamais été dite à personne peut interrompre le processus de compensation symbolique inconsciente, peut arrêter la maladie quelle qu'elle soit. Grâce à cet aveu, c'est le cerveau du conscient qui reprend la main pour gérer le traumatisme psychique vécu et, de ce fait, l'action spontanée de compensation du cerveau inconscient se trouve interrompue. On observe la disparition totale du symptôme lorsqu'elle est possible, c'est-à-dire la guérison.



En tant que médecin ayant pratiqué des dizaines de milliers d'heures d'écoute, la maladie n'est pas un dysfonctionnement survenant par hasard ou à cause de facteurs de risque mais une Compensation Symbolique Inconsciente automatique survenant comme une nécessité. En cela, elle s'oppose aux compensations symboliques conscientes prévues notamment dans l'organisation de la vie sociale : peines prononcées par le juge, indemnités des victimes, allocations pour les personnes défavorisées, assurances diverses. Fort du sens de la maladie, j'ai commencé à chercher d'autres manifestations de compensation inconsciente et j'en ai trouvé à foison, dans tous les domaines de la vie quotidienne, personnelle ou collective. Mais je doute qu'un lecteur non expérimenté soit d'emblée en accord avec cette proposition. Ces notions de compensation symbolique, les codes inconscients qui la régissent sont sans doute trop nouveaux et très intrigants pour vous, mais rassurez-vous, elles sont aussi méconnues des experts que des professionnels de la psychologie.

Sigmund Freud n'avait fait qu'effleurer le sujet de la compensation au début de son œuvre, sans poursuivre car il n'avait pas trouvé la clef de lecture symbolique qui convenait. De même, le psychiatre suisse Carl Gustav Jung est allé jusqu'à nier les liens de causalité entre deux situations pour en faire des synchronismes ou des coïncidences car il n'avait pas, lui non plus, la clef de lecture symbolique. C'est ainsi qu'il a développé la psychologie analytique avec notamment la notion de synchronicité. Une synchronicité, c'est la survenue simultanée d'au moins deux événements qui n'ont pas de lien de causalité mais dont l'association prend sens pour la personne qui les perçoit. Jung ajoute cependant une réserve capitale : ce sont des « coïncidences, qui ne sont pas rares, d'états de fait subjectifs et objectifs qui ne peuvent être expliquées de façon causale, tout au moins à l'aide de nos moyens actuels »¹. Mais il avait bien appréhendé l'importance de

ce mécanisme de compensation. Dans les types psychologiques, il écrit qu'« entre le processus conscient et le processus inconscient il existe un rapport de compensation »². Il définit la compensation comme « une équilibration fonctionnelle, une sorte d'autorégulation de tout l'appareil psychique, qui corrige ainsi, ou tente de corriger l'exclusivisme de l'attitude générale dû aux fonctions conscientes »³. Mais cette correction est loin de réussir dans tous les cas.

L'astrophysicien Hubert Reeves va plus loin dans la remise en question des coïncidences. Il qualifie de « risquée » l'exploration de l'a-causalité puisqu'un « événement est dit acausal jusqu'à ce qu'on ait découvert sa cause. C'est-à-dire son appartenance au monde des causes et des effets ». Le docteur Groddeck est à ma connaissance le seul médecin psychanalyste du début du XX^e siècle qui a bien débroussaillé cette voie de la compensation symbolique dans la maladie, malheureusement sans faire énormément de disciples. À l'heure actuelle, les médecins ne savent pas encore que la plupart de nos maladies (pour moi, techniquement toutes les maladies) sont des compensations symboliques inconscientes. Derrière une angine, ils voient seulement l'œuvre d'un méchant microbe, par exemple celle d'un streptocoque bêta-hémolytique auquel l'immunité du malade n'a pas pu faire face (par faiblesse). Les chirurgiens orthopédiques, non plus, ne savent pas que les accidents et les fractures des os sont aussi des ruptures symboliques pour ceux qui n'ont pas osé exprimer ouvertement leurs désaccords jusqu'à ce qu'ils soient entendus.

Les prêtres et les maîtres à penser du bien-être ne savent pas que le chemin de notre vocation terrestre réside aussi dans une compensation symbolique « altruiste » de nos souffrances infantiles. Les magistrats ne savent pas que coupable et victime sont en réalité complices par le jeu de leurs relations inconscientes de « cerveau à cerveau ». Les hommes politiques ignorent qu'ils compensent eux-mêmes leurs souffrances d'enfant avec leurs idéaux et leurs croyances. C'est également l'inconscient, mais à un niveau collectif, qui mène les peuples sur le chemin de conflits inextricables qui sont aussi des compensations inexplicables du fait de leur caractère symbolique. Pourquoi par exemple, en France, les travailleurs du pétrole (dockers, raffineurs, distributeurs) ont-ils apparemment été plus concernés par les projets de nouvelles lois sur les retraites que les cheminots ou les postiers ? Pourquoi ont-ils poussé leur grève à son paroxysme en octobre 2010 en privant de pétrole tous les Français ? Nous verrons que, là aussi, c'est par un mécanisme de compensation symbolique. (...)

Qu'est-ce que le hasard ?

Pour le commun des mortels, c'est le hasard qui régit notre univers et tout ce qui paraît fortuit. Le mot « hasard » vient de l'arabe *az-zahr* qui signifie jeu de dés. Le hasard, c'est l'impossibilité de prévoir avec certitude la face du dé qui va se révéler une fois jeté. Le hasard, par définition, c'est ce qui ne correspond à aucun principe de détermination, à aucune cause particulière identifiée. Il m'a donc paru intéressant de commencer cette enquête sur l'inconscient par un tour d'horizon sur ce que l'on appelle le hasard, faute de connaître précisément les principes de fonctionnement du cerveau inconscient.

« Le hasard, c'est le purgatoire de la causalité » disait Jean Baudrillard. La notion de hasard tient à notre incapacité d'appréhender complètement certains phénomènes dans leur complexité naturelle apparente et donc à les prévoir infailliblement. Cette impossibilité de prévoir constitue souvent un péril potentiel pour l'être humain. Il est à la merci de ces phénomènes

incompris et, a priori, apparemment incontrôlables. À chaque instant, il risque de devenir la victime d'un prédateur, d'un accident, d'une épidémie, d'une catastrophe. Néanmoins, le hasard a parfois d'autres visages plus sympathiques que celui de la menace, en fonction des circonstances et des événements. **Selon les cas, on parlera de providence, de destin, de congruence, de synchronicité, de fatalité, de chance, de manque de chance, etc.** Parfois, le hasard peut même devenir véritablement excitant, notamment lorsqu'il s'agit de jeux... de hasard. Au fil du temps, avec l'accroissement des connaissances, on a vu, heureusement, une évolution dans la compréhension du hasard. Beaucoup d'événements actuels auraient été considérés autrefois comme un hasard. Ils ne le sont plus actuellement. Par exemple, les astronomes nous ont appris à prévoir le passage de certaines comètes près de la terre ou la survenue des éclipses de soleil ou de lune. Des découvertes scientifiques, psychologiques ou socioculturelles, expliquent aujourd'hui des événements qui deviennent dès lors « normaux » ou tout au moins « logiques » ou même « attendus ».

Depuis que l'écriture existe, les auteurs ne se sont d'ailleurs pas privés pour commenter le hasard. Beaucoup n'hésitent pas à y voir la main de Dieu (ou du diable) de façon certaine ou seulement d'un peut-être. Sébastien Roch Nicolas de Chamfort : « *Quelqu'un disait que la Providence était le nom de baptême du Hasard, quelque dévot dira que le Hasard est un sobriquet de la Providence* » ; « *Le hasard, c'est peut-être le pseudonyme de Dieu quand il ne veut pas signer* » selon Théophile Gautier ; « *Ce que nous appelons hasard, c'est peut-être la logique de Dieu* » selon Georges Bernanos ; « *Le hasard, c'est Dieu qui se promène incognito* » ou encore, « *'Hasard' est le nom que Dieu prend quand il ne veut pas qu'on le reconnaisse* » selon Albert

Seule la vérité, la force morale d'avouer nos faiblesses, nos torts et nos culpabilités, permet d'interrompre ces rouages absurdes et souvent dramatiques de compensation qui gouvernent l'humanité.

Einstein. Mais comme beaucoup d'entre nous, lorsque je vois à la télévision les images d'une catastrophe ou d'un accident, j'ai du mal à y reconnaître l'œuvre de Dieu sur ces victimes d'un hasard infernal. Dieu n'est certainement pas un « *accidenteur* »... C'est le mal qui

frappe l'humanité et la révolte devant ce mal qui nous empêche de deviner et de découvrir son amour « *tout puissant* ».

Les opinions qui ont retenu ma faveur sont celles qui ne voient dans le hasard qu'une nécessité, même si la règle qui provoque la rencontre de deux (ou de multiples) déterminismes reste encore voilée depuis la nuit des temps. Ainsi, selon Paul Éluard « *Il n'y a pas de hasard, il n'y a que des rendez-vous* » ; « *Le hasard, ce sont des lois que nous ne connaissons pas* » pour Émile Borel ; « *Partout où le hasard semble jouer à la surface, il est toujours sous l'empire de lois internes cachées, et il ne s'agit que de les découvrir* » selon Friedrich Engels ; « *Il n'y a point de hasard dans le gouvernement des choses humaines, et la fortune n'est qu'un mot qui n'a aucun sens* » pour Bossuet. En revanche, l'intervention de l'inconscient humain introduite par André Breton, n'est pas pour me déplaire : « *Le hasard serait la forme de manifestation de la nécessité extérieure qui se fraie un chemin dans l'inconscient humain* » ; mais c'est la formulation d'une causalité universelle d'Ostad Elahi, un philosophe iranien, qui a ma faveur : « *Le hasard n'existe pas, tout a une cause et une raison d'être* ».

Bien sûr, il importe de démontrer cela sérieusement et scientifiquement. Cette formule a le mérite de la simplicité et de l'humilité devant notre grande ignorance. Encore faut-il voir la différence entre, d'une part, une cause et son effet, toujours intimement liés dans 100% des cas et, d'autre part, un facteur de risque qui représente seulement un terrain propice à la manifestation d'un phénomène. Avec un facteur de risque, il n'y a pas toujours l'effet ou même rarement l'effet. En revanche lorsqu'on a la cause première, on a toujours l'effet, et réciproquement. Exemple : si le tabac est la cause première du cancer du poumon, la première bouffée de cigarette devrait donc donner le cancer du poumon tout comme l'interrupteur fait

briller la lampe dans la pièce lorsqu'on l'active. Or, on ne retrouve pas toujours le tabagisme actif, ou même passif, chez tous ceux qui font « le » cancer du fumeur. Il importe donc de chercher obligatoirement la cause directe ailleurs. La seule attitude scientifique honnête consiste à reconnaître avec humilité notre ignorance et d'accepter de repartir de zéro pour comprendre la raison d'être dans la survenue de ces phénomènes. Mais l'être humain a pris l'habitude de rechercher un coupable extérieur à lui-même depuis la nuit des temps et il l'affirme fort : « *Fumer tue* », tout comme il pourrait dire « *Vivre tue* » plus sûrement. Et justement, nous allons voir que dans la vie de chaque famille, les compensations symboliques inexorables prennent souvent une allure dramatique : maladies et accidents graves, fausse couche ou « besoin » d'avortement, mort précoce, violences, séparation des couples...

Bien sûr, si vous lisez ce livre jusqu'à la fin, votre vision du monde risque d'être totalement bouleversée. Vous allez comprendre le sens de certains événements plus ou moins malheureux de votre propre vie personnelle ou familiale qui, jusqu'à présent, vous semblaient liés au hasard, à la providence ou tout simplement à la malchance. Derrière vos choix longuement mûris, derrière les incidents et accidents, derrière vos imprévus, vous allez découvrir la manipulation de votre conscience par un « consortium » inconscient redoutable de ruse et d'habileté. Comment cela est-il possible ? Peut-on y remédier ? Les cerveaux inconscients profitent de l'ignorance de leur activité par les cerveaux conscients. Les inconscients sont en permanence en communication, dans une totale complicité, procurant au fur et à mesure les compensations qui conviennent notamment de génération en génération.

Nous verrons que seule la vérité, la force morale d'avouer nos faiblesses, nos torts et nos culpabilités, permet d'interrompre ces rouages absurdes et souvent dramatiques de compensation qui gouvernent l'humanité. Pour vivre en harmonie dans l'univers avec toute la création, l'homme se doit d'être respectueux d'autrui et vrai, d'être serviteur au lieu de chercher à dominer comme le font les animaux et tous les prédateurs. Au fil du temps, l'homme doit devenir capable de dire humblement devant un autre : « *Je* » quand il est coupable, malhonnête, incompétent, égoïste, maladroit, idiot... et il lui faut abandonner définitivement l'habitude d'accuser l'autre : « *Mais c'est de ta faute si !* ». L'homme devra apprendre à dire « *c'est de ma faute si...* » (car c'est toujours la réalité au niveau inconscient) et à comprendre pour quelle raison véritable, autrui l'a offensé. ■

(*) Éditions Le Jardin des Livres

(1) Les types psychologiques p.448-449, Librairie de l'Université Georg, 1968

(2) p. 417-418

(3) Ibidem.

DÉCRYPTAGES DU CRIDHOM



Avec la participation de Patrick Obissier et de Giorgio Mabretti, Pierre-Jean Thomas-Lamotte vient également de publier chez le même éditeur « *La compensation symbolique : comprendre les hasards de la vie* ». Ce livre est en réalité un recueil des trois premiers « Cahiers du CRIDHOM » (Centre de Recherches Indépendant De l'Origine des Misères Humaines), revue dans laquelle cette association de thérapeutes en décryptage des maladies ambitionnait de partager les recherches et observations de ses membres, dont bien sûr celles du Dr Thomas-Lamotte. La série de cahiers thématiques ne s'est pas poursuivie mais l'association propose toujours des formations théoriques et pratiques ouvertes au public. (Voir notre rubrique « *Décod'Agenda* » en page 19)

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI 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 (99 numéros) - 105 €
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	61	62	63
64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99						

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 (105 €), 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





ABOKADO

FAITES UN GESTE POUR CEUX QUE VOUS AIMEZ !

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

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

Fax: + 32 (0)2 345 85 44 – E-mail : info@neosante.eu

☐ **je suis abonné(e) à la revue *Néosanté***

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

☐ **J'offre un **ABOKADO****

☐ **version papier au prix de 40 € (48 CHF – 50 CAD)**

☐ **version numérique au prix de 32 € (40 CHF – 44 CAD)**

à la personne suivante:

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

☐ **Je paie la somme de (€, CHF, CAD) (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