

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°104

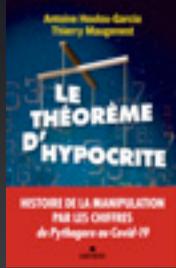
Revue internationale de santé globale

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

Octobre 2020

Décryptage

La longue histoire de
la manipulation
par les chiffres



COVID-19

Une grippe ou LA grippe ?



On peut se poser
la question !

NATURO PRATIQUE

Les câlins, antiviral
clandestin

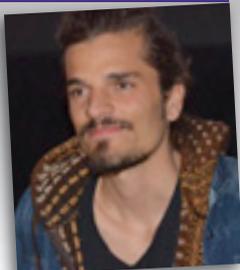
MODÈLE PALÉO

La catastrophe sanitaire
des aliments ultra-
transformés

BIEN-ÊTRE

Penser comme un moine

Interview



Dossier

VIRUS & IMMUNITÉ

la symbiose ignorée



Un nouveau regard sur le vivant

par le Dr Éric ANCELET

ALEX FERRINI

Un film-hymne à la vie et à l'hormèse



LE SOMMAIRE

N°104 octobre 2020

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : Virus & immunité : une symbiose ignorée	p 5
Article 140 : On a retrouvé la grippe saisonnière !	p 13
DÉCRYPTAGE	p 15
Histoire de la manipulation par les chiffres, de Pythagore au Covid-19	
Interview des auteurs du livre « Le théorème d'Hypocrite »	
Le décod'Agenda	p 19
Anatomie & pathologie : Les douleurs ou le bon contact symbolique	p 20
La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte	
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Évaluer la vitalité	p 21
- Naturo pratique : Les câlins, antiviral clandestin	p 22
- Bon plan bien-être : Penser comme un moine	p 23
- Modèle paléo : Les aliments ultra-transformés	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
- Outils	p 27
Interview : Alex Ferrini pour son film " Vivante ! "	p 28
Abonnement : 7 formules au choix	p 31



néosanté
Éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Avenue de la Jonction, 64

1190 Bruxelles (Belgique)

Tél.: + 32 (0)2-345 04 78 - Fax: +32 (0)2-345 85 44

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

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 Duœurjoly, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin,

Viviane de Laveleye

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements:

secretariat@neosante.eu

Website & layout:

Siham Mrassi

Ont collaboré à ce numéro:

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-

Lamotte, Dr Éric Ancelet

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

C'ÉTAIT UNE GRIPPE OU LA GRIPPE ?

Dans l'infolettre *Néosanté Hebdo* du 10 juin⁽¹⁾ intitulée « C'était bien une grippe », j'ai émis l'hypothèse que le Covid-19 n'était rien de plus qu'une banale affection grippale ayant suscité un émoi irrationnel. En me basant sur 8 points de comparaison (mortalité, saisonnalité, symptômes, complications, séquelles, virus impliqués, profil des victimes et enfin solutions prophylactiques), il me semble avoir montré que cette « terrifiante maladie » n'était guère plus sévère que la simple grippe saisonnière et qu'elle n'en différait pas non plus de manière claire. Ici, permettez-moi d'insister sur un point-clé, celui des agents infectieux associés au fléau. Comme l'a rappelé le médecin allemand Wolfgang Wodarg dès le début de l'épidémie, on sait de longue date que la famille des coronavirus intervient dans de nombreux syndromes grippaux. Selon la vision pasteurienne, ces derniers peuvent également être provoqués par le VRS (virus respiratoire syncytial), les virus para-influenza, les adénovirus, les rhinovirus, les entérovirus, et bien d'autres encore. Des bactéries et des mycobactéries aussi. Certes, la médecine virologique prétend que la « vraie grippe » est le privilège des influenza virus, dont il existe trois types (A,B,C) et dont seule la variante A serait à l'origine de pandémies. Pour la pharmacratie mondiale, le rêve est d'imposer l'équation « un virus = une maladie = un médicament ou un vaccin. » Mais ça, c'est de la science-fiction : dans la réalité, c'est très compliqué de distinguer les « fausses gripes » de celles qui seraient authentiques. Dans une étude très révélatrice⁽²⁾, le chercheur américain Peter Doshi a montré que 84% des diagnostics de grippe étaient erronés puisque le virus Influenza n'était retrouvé que dans 16% des échantillons. Autrement dit, le même tableau clinique peut s'écrire avec toutes sortes de craies virales différentes et bien malin le médecin qui peut deviner laquelle joue un rôle prépondérant. Ce qui est avéré, c'est que la *smala corona* intervient généralement dans la manifestation de simples rhinites, ainsi que dans la bronchiolite des nourrissons. Le Covid est une sorte de rhume qui peut tourner en grippe, laquelle peut à son tour dégénérer en pneumopathies diverses et variées.

Osons maintenant la question : cette virose synonyme de psychose est-elle autre chose que la version 2019-2020 des syndromes grippaux hivernaux ? En d'autres termes, cette grippe était-elle LA grippe annuelle rebaptisée à notre insu ? Dès le mois d'avril, nous avons signalé que cette dernière – que nous avons surnommée entre nous « la 7^e compagnie » – avait complètement disparu des statistiques. En France comme en Belgique, les autorités sanitaires ont même cessé de la surveiller tant sa présence était devenue anecdotique. Très curieusement, la bonne vieille « crève » semble avoir expiré dès les premiers assauts du virus concurrent. Explication ? Elle vaut son pesant de balivernes : selon l'OMS et les experts à sa solde, c'est l'adoption des gestes barrières, de la distanciation sociale et du confinement qui aurait permis d'éradiquer abruptement la grippe. Ce raisonnement ne tient pas debout un instant car ça voudrait dire que le coronavirus, lui, a continué à se propager malgré les mesures prises. Ça voudrait dire que nos mains hydro-alcoolisées, nos visages distanciés et nos orifices masqués auraient totalement stoppé *Influenza* et accordé des visas d'entrée au *Corona* alors que le mode de transmission est identique. Franchement, on se moque de qui ? Ne s'en laissant pas conter, notre journaliste Pryska Duœurjoly s'est remise en chasse de la 7^e Compagnie et a fini par retrouver sa trace... par défaut. Comme vous pouvez le constater dans son article (*lire pages 13 à 15*), les chiffres de surmortalité toutes causes jusqu'au mois de juillet ne sont pas évocateurs d'un désastre : ils ne s'écartent pas beaucoup de la norme et sont même stables en Suisse. En Belgique comme en France, le surplus de décès paraît lié à la gestion de la crise. Sans ce pic printanier « artificiel », la saison grippale entière n'aurait pas été plus meurtrière que d'ordinaire.

La confusion entretenue entre Covid et grippe classique est d'autant plus probable que le fameux test PCR s'apparente à une colossale escroquerie. Comme déjà dit, cette méthode de dépistage génère un nombre très élevé de cas faussement positifs. Il suffit d'amplifier excessivement la séquence génétique recherchée pour la trouver dans tous les échantillons. Tout dépend du nombre de cycles programmé dans la machine photocopieuse. À Marseille, le Pr Didier Raoult a dévoilé que 20% des « cas confirmés » ailleurs ne l'étaient plus dans son laboratoire. Et selon une enquête du *New York Times*, 90% des contaminations comptabilisées aux États-Unis n'auraient pas dû l'être ! L'hypersensibilité de la PCR n'a d'égale que son manque de spécificité : elle réagit à tout et n'importe quoi, notamment à la présence d'autres coronavirus inoffensifs et à la co-infection par... *Influenza*. Pour preuve, la firme Roche a annoncé il y a quelques semaines la mise au point d'un « nouveau test » capable de distinguer grippe et Covid, ce qui est l'aveu ahurissant que la distinction n'était pas possible jusqu'à présent. Bref, les indices s'accumulent permettant de soupçonner la substitution de la maladie annuelle par un sosie non moins habituel.

Yves RASIR

⁽¹⁾ Pour rappel, vous pouvez retrouver ces newsletters sur notre site (colonne de gauche à la page d'accueil)

⁽²⁾ Peter Doshi : « Influenza : marketing vaccines by marketing disease » - *British Medical Journal* 2013 ; 346 :f3037

● Maryse Wolinski lie son cancer à l'attentat de Charlie Hebdo



À l'occasion du procès « *Charlie Hebdo* », Maryse Wolinski est revenue sur l'horrible attentat qui a coûté la vie à son mari Georges Wolinski. Suite à cet événement bouleversant, la romancière a développé un cancer du poumon droit, elle qui n'a jamais fumé de sa vie. Dans son livre *Au risque de la vie* et dans les interviews accordées à la presse, la veuve éplorée estime que sa maladie est clairement la conséquence du choc subi. « *Le poumon droit est celui du chagrin, m'a dit un ami médecin, ne dit-on pas d'ailleurs liquide pleural ?* » a confié Maryse Wolinski. « *C'est trop violent. La violence pulvérise les mécanismes de défense. C'est comme cela qu'on tombe malade, il y a une dissociation du corps et de l'esprit* ». Comme elle le raconte, l'épouse du caricaturiste assassiné a souffert pendant des mois de cauchemars et de flashes terribles, comme si c'était elle qui tombait sous les balles des tueurs. Les praticiens en décodage biologique reconnaîtront sans peine une grande frayeur de mourir par identification à la victime.

interviews accordées à la presse, la veuve éplorée estime que sa maladie est clairement la conséquence du choc subi. « *Le poumon droit est celui du chagrin, m'a dit un ami médecin, ne dit-on pas d'ailleurs liquide pleural ?* » a confié Maryse Wolinski. « *C'est trop violent. La violence pulvérise les mécanismes de défense. C'est comme cela qu'on tombe malade, il y a une dissociation du corps et de l'esprit* ». Comme elle le raconte, l'épouse du caricaturiste assassiné a souffert pendant des mois de cauchemars et de flashes terribles, comme si c'était elle qui tombait sous les balles des tueurs. Les praticiens en décodage biologique reconnaîtront sans peine une grande frayeur de mourir par identification à la victime.

● Yeux & activité physique

Une étude menée sur des souris a révélé que l'activité physique pouvait réduire de 45% la prolifération de vaisseaux sanguins autour des yeux. Or cet enchevêtrement vasculaire est un contributeur majeur de la DMLA (dégénérescence maculaire liée à l'âge), détérioration de la rétine qui est l'une des principales causes de cécité chez les seniors. Les chercheurs de l'Université de Virginie ont également remarqué que le seuil à partir duquel l'activité physique bénéficiait aux yeux était relativement bas. Elle peut également prévenir d'autres atteintes oculaires telles que le glaucome ou la rétinopathie diabétique.

● Yoga, TTC & anxiété

Dans une nouvelle étude parue dans la revue *JAMA Psychiatry*, des chercheurs ont évalué l'efficacité des thérapies comportementales et cognitives (TTC), de la gestion du stress et de la pratique du yoga Kundalini pour soulager l'anxiété. Après 3 mois de pratique, les résultats montrent une amélioration des symptômes chez 54% des participants au groupe yoga, contre 33% dans le groupe formé à la gestion du stress. Dans le groupe TTC, 71% des personnes ont rapporté une diminution de leurs troubles anxieux.

● Bonheur & sourire

Souris à la vie et la vie te sourira : cette expression vient de prendre tout son sens grâce à une expérience scientifique relatée dans le journal *Experimental Psychology*. Les chercheurs ont analysé deux situations : d'un côté un groupe de participants forcés à sourire à l'aide d'un stylo entre les dents, de l'autre un groupe sans stylo et sans sourire. Ils ont ensuite montré à tous les participants une série d'expressions faciales et de mouvements corporels traduisant la joie ou la tristesse. Il en est ressorti que les participants obligés de sourire ont interprété les images de façon beaucoup plus positive que le groupe « sans stylo ». Selon les scientifiques, ce phénomène est le résultat d'une stimulation de l'amygdale, le centre émotionnel du cerveau, par les muscles faciaux. Lors d'un sourire, cette zone cérébrale libère les neurotransmetteurs qui accompagnent le sentiment de bonheur !

● Cadmium & asthme

Des chercheurs français ont mesuré les concentrations de trois métaux lourds (cadmium, manganèse et plomb) chez 706 femmes enceintes puis dans les cordons ombilicaux après l'accouchement. Les enfants ont été suivis pendant 8 ans pour surveiller l'apparition de l'asthme, de rhinite allergique, d'eczéma ou d'allergies alimentaires. Résultats : les bébés les plus contaminés au cadmium avaient 24% en plus de risques de devenir asthmatiques et un risque d'allergie alimentaire augmenté de 44%. (*European Respiratory Society*)

● Covid & Vitamine D

Après de nombreuses études d'observation montrant que la vitamine D pouvait présenter un intérêt dans la prévention et le traitement du Covid-19, un essai clinique vient d'en apporter les preuves. Les auteurs de cette étude publiée le 29 août dans *The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology* ont réparti au hasard le jour de leur admission 76 personnes infectées par le virus SARS-CoV-2, les unes recevant de la vitamine D3 et les autres un placebo. Tous les patients ont également reçu les soins standard dispensés à ce moment-là, c'est-à-dire l'hydroxychloroquine et l'azithromycine. Bilan : 13 des 26 patients (50%) du groupe témoin ont été admis en soins intensifs et deux sont décédés. Dans le groupe vitamine D, un seul sur 50 (2%) a été admis en soins intensifs et aucun n'est décédé. Ces résultats sont significatifs, cela signifie que les chances qu'ils soient dus au hasard sont très faibles. (*Source : LaNutrition.fr*).

ZOOM

La peur retourne l'ADN dans le cerveau !



La peur est un mécanisme de survie crucial, tout comme la capacité à inhiber celle-ci lorsque le danger est passé. Eh bien, ce phénomène de peur puis d'extinction de la peur viendrait de la capacité du cerveau à modifier la structure de l'ADN de ses neurones ! Cette étonnante découverte a été réalisée par l'équipe de Timothy Bredy, chercheur à l'Université du Queensland (Australie) et publiée dans la revue *Nature Neuroscience*. Il faut savoir que les molécules d'ADN (acide désoxyribonucléique) qui portent l'information génétique ont généralement une forme de double hélice qui tourne vers la droite et qu'on appelle ADN-B. Mais il arrive occasionnellement que cette double hélice tourne vers la gauche, en tout ou en partie. On parle alors d'ADN-Z. Les scientifiques australiens se sont demandés si la peur pouvait provoquer ce changement de structure et ils ont soumis des souris à des stress répétés, des sons forts suivis de chocs sur la patte. De fait, ils ont constaté que l'ADN-Z augmentait dans le cerveau des animaux martyrisés. En tout cas dans son cortex préfrontal, c'est à-dire la région impliquée dans la réflexion et le jugement. Selon les auteurs de l'étude, cette hausse soudaine de neurones ayant un ADN « retourné » permet de surmonter la frayeur et de rétablir l'homéostasie une fois le stress passé. Ce n'est donc pas seulement l'épigénome (l'activation ou l'inhibition des gènes) qui est influencé par l'émotion mais bien le génome lui-même, du moins son sens de rotation. On imagine ce qui a pu se passer dans la boîte crânienne des individus terrorisés par la narration officielle du Covid-19 : ils en ont été littéralement « tout retournés »...

Y.R. (*Source : Science & Avenir*)

VIRUS ET IMMUNITÉ

Une symbiose ignorée

DOSSIER

Un dossier d'Éric Ancelet

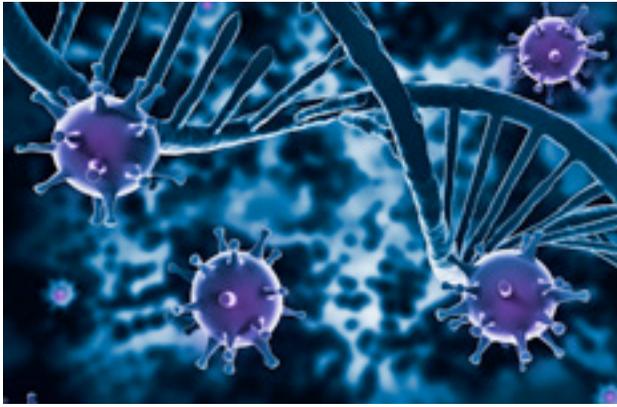
Virus et immunité, entre mensonge et vérité, illusion et réalité, ces thèmes ou mythes sont d'actualité depuis de nombreux mois, et il est bien difficile d'avoir une idée claire des enjeux ! La version commune est celle d'un vrai danger, d'un danger persistant, en relation avec l'activation et l'extension mondiale d'un virus dont on ignore s'il est naturel ou issu d'une synthèse en laboratoire. Alors ? Ce virus est-il intrinsèquement dangereux, ou est-ce notre immunité individuelle et collective qui serait déficiente, effondrée, incapable de gérer la moindre information issue du vivant ? Et la peur, entretenue et amplifiée sans répit par les médias, n'est-elle pas plus dévastatrice que le virus lui-même ? Autrement dit, pour qui ce virus peut-il s'avérer dangereux ? Quelle est l'origine vraie de l'immunodépression ? À qui profite cette situation ? De la version officielle du virus hautement pathogène, sans aucune référence à l'effondrement immunitaire généralisé, découlent une série de mesures défensives extrêmes, non seulement sans aucun rapport avec la gravité réelle de la situation, mais excessivement anxiogènes et négligeant les causes réelles, anthropiques, de notre situation sanitaire. Confrontés que nous sommes à ces doutes, à ces appréhensions, à ces défis, je voudrais proposer ici une autre vision de l'écologie virale, quelques suggestions concernant l'origine de l'immunodépression, récits centrés non pas sur le conflit qui nous a exilés du monde vivant, mais au contraire sur ce qui pourrait nous en rapprocher et nous redonner santé et équilibre, l'art du « vivre-ensemble », la symbiose.

Ce texte a pour but de proposer une tout autre vision de l'écologie virale et des fonctions du système immunitaire. Écologie et fonctions insérées/intégrées dans un ensemble infiniment plus vaste, un réseau de relations ou trame dans laquelle chaque partie n'existe que par ses relations à toutes les autres parties et au tout, un tout que nous pourrions nommer ici biosphère. Nous sommes aujourd'hui confrontés à de grands bouleversements au sein de cette **biosphère**, conséquences désastreuses des dégradations infligées par notre espèce à la planète et à ses habitants. Des fonctions géo et biorégulatrices sont activées, dont nous voudrions ignorer ou négliger le sens et la puissance, et dont les bio-acteurs sont dès lors désignés boucs émissaires et responsables de tous les malheurs qui nous accablent. En effet, si nous sommes dans l'incapacité de percevoir nos responsabilités, et d'y remédier, d'autres acteurs dans la trame s'en chargent pour nous. Parmi bien d'autres événements extrêmes qui affectent le climat et donc toutes les espèces vivantes, nous sommes confrontés aux régulations induites par de mystérieux **virus** émergents, venus participer au rétablissement de l'équilibre dynamique de la biosphère. Et cela nous questionne.

Comment répondre à cela ? Sommes-nous en mesure d'ajuster nos comportements individuels et collectifs en réponse à ces sollicitations du vivant qui sont aussi des avertissements ? Pouvons-nous enfin cesser de piller, polluer et anéantir ? Ou allons-nous une fois de plus nous isoler et combattre, déployer notre arsenal thérapeutique dans le but d'éradiquer ce qui nous menace ? La fonction essentielle de l'**immunité** est-elle de nous « protéger » de tout et de tous quels que soient nos agissements, c'est-à-dire nous exempter de nos responsabilités et nous éviter ces régulations qui sont les conséquences directes de nos exactions ? Ou à l'inverse, le système immunitaire aurait-il pour fonction de faciliter l'action harmonisante de ces messagers du vivant que sont les virus ?

Quel est en définitive le sens de nos « maladies » dans l'évolution du vivant ?

Tous ces questionnements relèvent, non d'une écologie « superficielle » – il faut juste arrêter de trop polluer et d'épuiser *trop* vite les ressources – mais d'une écologie profonde et d'une **écosophie** qui est une quête globale d'harmonie et d'équilibre avec tous les autres vivants. Nous devons modifier d'urgence notre perception du monde vivant, de notre place dans cet ensemble, ainsi que nos croyances et interprétations erronées et les agissements destructeurs qui en découlent. Pour ce faire, il faut sortir du réductionnisme des sciences dites « exactes », nous mettre à l'écoute de ce qui bruisse alentour, accueillir et intégrer sereinement une vision radicalement différente des dynamiques à l'œuvre au sein de la biosphère. Seule cette quête de vérité et de sens peut infléchir la trajectoire morbide qui nous conduit à très grande vitesse vers des catastrophes sans précédent dans l'histoire humaine. Et en tout premier lieu, décoloniser d'urgence nos imaginaires de cette obsession de la croissance indéfinie au détriment des autres, de cette peur irraisonnée des microbes, de cette logique morbide du combat de tous contre tous, de cette avidité compulsive qui conduit en effet à l'empoisonnement de la biosphère et à l'épuisement des ressources biotiques et abiotiques. Changer de perception, questionner nos croyances, cesser de se penser séparé et supérieur, participer à l'émergence d'un nouveau paradigme, c'est d'abord se débarrasser de comportements délétères et de



peurs infondées, refuser les manipulations et l'asservissement aux diktats d'une élite corrompue, retrouver notre souveraineté et une place plus juste dans la trame complexe du vivant. Nous ne sommes pas isolés, nous ne sommes pas

Nous ne sommes pas autonomes, nous dépendons étroitement de nos symbioses avec le monde microbien, et avec tous les autres vivants quelle que soit leur nature.

seuls, et nous ne sommes pas supérieurs ! Nous sommes des êtres en relation, reliés, interdépendants, en co-errance. Se relier et percevoir la multiplicité des connexions qui constituent chaque

vivant dans sa singularité, c'est redécouvrir cette force évolutive première qu'est la **symbiose**. Dans un monde dont la dynamique essentielle serait la symbiose, virus et immunité ne sont plus antagonistes, mais complices pour la perpétuation et l'évolution de la Vie sous toutes ses formes visibles et invisibles. L'être symbiotique sera l'acteur et le passeur d'une nouvelle ère, le Symbiocène. ⁽¹⁾

Tous symbiotes ! L'art et la manière du « vivre ensemble »

Être vivant, c'est être connecté. Nous ne sommes vivants que dans la mesure où nous sommes vivants *ensemble*. Nous ne sommes donc « jamais seuls ». ^(6,7) Nous ne sommes pas autonomes, nous dépendons étroitement de nos symbioses avec le monde microbien, et avec tous les autres vivants quelle que soit leur nature. Le vivant est un champ unifié et cohérent dans ses multiples manifestations et ses incessantes métamorphoses. Un champ informé et informant. Chaque vivant est comme un nœud provisoire dans la trame, un lieu de concentration d'énergie et de matière, un éclair de conscience dans ce réseau multi-dimensionnel. Chaque vivant n'existe donc que par ses relations multiples, et son évolution suit celle de ces relations. En-dehors de ces relations, il n'a aucune possibilité d'existence. Si ces relations sont saines, il y a évolution. Si elles sont toxiques, il y aura involution, des catastrophes, des épidémies. La diversité du Vivant (biodiversité) enrichit la trame, crée une infinité de possibles, permet la résilience (accès à un nouvel équilibre) en cas de bouleversement, de catastrophe, d'effondrement du système. La raréfaction du vivant affaiblit la trame, nous rend vulnérables au moindre bouleversement, comme l'émergence inopinée d'un virus. Enfin, il n'y a aucune hiérarchie dans la biosphère, tous les êtres qui la constituent l'enrichissent et lui donnent son sens, tous sont absolument égaux en importance, tous ont une valeur intrinsèque qui transcende toute forme de classification.

« Sum » « bios », la vie ensemble, telle est l'étymologie exacte de ce mot **symbiose** qui définit une tout autre façon de percevoir et d'assumer notre être au monde, et nos relations à tous les êtres avec lesquels nous partageons ce monde, qu'ils soient végétaux ou animaux, macro ou micro-organismes. Cette évidence d'un monde essentielle-

ment symbiotique oblige à adopter une nouvelle posture existentielle, posture non plus dominante et séparée, réductionniste et hiérarchisée, mais intimement reliée et profondément égalitaire dans une trame dont chaque fil a la même préciosité pour la solidité et la pérennité de l'ensemble. ^(3,4,7) Ainsi, aucune forme de vie n'est en soi « toxique », « parasite », « pathogène », « inférieure », « dominée », « faible » ou « inapte ». Toutes ont du sens et une même importance à un moment donné, pour un temps donné, dans un contexte précis et toujours provisoire.

Toutes sont appelées à se transformer, et la disparition de la forme, la mort singulière, est l'un des aspects de cette transformation. La symbiose est une « *association durable et réciproquement profitable entre deux organismes vivants* » nous dit le dictionnaire. Classiquement, les êtres impliqués dans une symbiose sont irrémédiablement dépendants l'un de l'autre. Comme le champignon et l'algue qui forment un lichen. Le lichen est le résultat d'une symbiose, il n'existerait pas sans elle. Mais pourquoi seulement deux organismes vivants ? Alors que chacun de nous héberge déjà cent mille milliards de microbes dans son intestin ! La plupart des êtres singuliers définis comme « individus » nous paraissent bénéficier d'une forme d'autonomie, pouvoir « vivre seuls », survivre par leurs propres moyens. L'« être ensemble » serait une option évolutive parmi d'autres. La vraie symbiose serait une exception ne concernant que des couples d'individus ou d'espèces. Notre perception séparatiste et très limitée du biomonde nous a fait inventer d'autres modalités relationnelles entre des êtres individualisés, telles que le mutualisme, le commensalisme, le parasitisme... selon que la relation est obligatoire ou non, bénéfique ou non, à l'un ou l'autre parti. Au-delà du biologique, nous avons perçu et décrit des liens sociaux, tant chez les arbres que chez les insectes et les vertébrés. Des êtres réunis en forêts, en meutes, en troupeaux, en tribus, qui pratiquent l'entraide, la coopération, toutes formes de convivialité. ^(3, 4, 7) Dans notre difficulté à percevoir l'ensemble de la trame, et notre obsession de la classification et de la description de formes singulières apparemment séparées et indépendantes, nous percevons donc le plus souvent la symbiose comme exceptionnelle, un lien obligé et indéfectible entre deux formes de vie parmi des milliards d'autres. C'est que nous confondons maturité et autonomie, maturité et indépendance, comme si l'équilibre et l'évolution de notre corps, de nos émotions, de notre conscience, étaient un beau jour indépendants de ce qui les entoure. Nos cultures occidentales ultralibérales exaltent cette indépendance, la quête de perfection, la compétition, la réussite individuelle, pour soi et aux dépens des autres. Si la maturité végétale ou animale est l'expression pleine d'un potentiel vital, cette expression ne peut ni advenir ni durer en-dehors de la relation, de la connexion à la multitude des autres vivants qui constituent la biosphère, la partie vivante, sensible et consciente de la Terre, et tout particulièrement de la connexion aux microbes.

En réalité, **toutes les formes de vie sans exception sont symbiotiques !**

Et chaque individu ou espèce est, de près ou de loin, symbiote avec tous les autres individus ou espèces qui constituent la biosphère. Nous ne sommes donc ni autonomes ni hétéronomes, ni dépendants ni indépendants, mais *interdépendants*. Et l'humain civilisé soi-disant dominant, individualiste et conquérant, n'a pu affirmer ce statut supérieur que par la violence des domestications, la pratique généralisée de l'esclavage, l'extermination de multiples formes de vie et de leurs biotopes. Évidemment il ne s'agit plus ici de symbiose ! Ce type de relations toxiques est en réalité une **dysbiose**, une prédation aveugle, un dysfonctionnement gravissime dans nos relations internes et externes aux autres vivants, qui engendrent des déséquilibres exponentiels aujourd'hui très perceptibles dans ce que nous nommons « environnement ». Et notre relation particulièrement conflictuelle au monde microbien (base fondamentale de tout le vivant) est cause et effet de cette dysbiose généralisée qui pervertit, asservit, anéantit toutes formes de vie en nous et autour de nous. **La maladie résulte de cette distance,**



de cette déconnexion du réseau symbiotique global. Plus la déconnexion s'intensifie, avec pour conséquence l'effondrement de la biodiversité, la destruction massive et systématique des symbiotes, plus la maladie devient profonde et irréversible, et la violence inévitable. À l'inverse, **la santé est la résultante d'une connexion forte au réseau symbiotique**, à la symbiodiversité.

Notre perception communément admise des relations de vivant à vivant est donc très limitée. Notre description de l'évolution du vivant par la seule compétition est erronée car incomplète, en relation avec une interprétation partielle et partielle des théories de Darwin, interprétation plébiscitée par tous les « dominants » et tyrans esclavagistes depuis la naissance des grandes civilisations jusqu'aux aberrations modernes de l'ultralibéralisme, de la mondialisation et du transhumanisme. J'ai exposé longuement les raisons possibles de cet « égarement » qui remonte au début du Néolithique il y a 12000 ans, à la sédentarisation, aux domestications humaines, animales et végétales, à la pratique généralisée de l'esclavage, comme moyens d'accumuler territoires, pouvoirs et richesses entre les mains de quelques-uns au détriment et au mépris du bien-être de tous, humains et non-humains. ⁽²⁾ L'interprétation des propos de Charles Darwin, comme l'adoption des théories erronées de Louis Pasteur, découlent de cette attitude dominatrice validée par tous les conquérants, qu'ils soient guerriers, missionnaires ou marchands. En réalité, s'il y a bien une « sélection naturelle », elle ne peut être conçue comme une lutte éternelle de chacun contre tous et de tous contre chacun, une sélection brutale qui favoriserait des « forts » et éliminerait des « faibles », et permettrait ainsi aux plus « aptes » de survivre, procréer, occuper l'espace, asservir les « inférieurs » humains et non humains, polluer et gaspiller les ressources communes. Certes des confrontations existent à *certaines moments et dans certaines conditions*, comme lors de pénurie, du rut ou de la prédation, mais ces événements ponctuels ne constituent pas la trame fondamentale des relations, lesquelles sont plutôt paisibles chez toutes les espèces non humaines. Aucun être singulier, ni aucune espèce, fut-il ou fut-elle fort(e) et apte dans certains domaines, n'est destiné(e) à dominer et exterminer tou(te)s les autres, ou accéder à ce privilège de ne plus vieillir ni mourir. Seule l'espèce humaine vit dans cette illusion ! Laquelle aboutit inévitablement à toutes les illusions véhiculées par les religions, ou les délires technocratiques des transhumanistes.

La symbiose, « bruit de fond » de l'évolution

Depuis l'origine, ce qui permet la pérennité et l'évolution de la vie vers des formes de plus en plus élaborées, complexes, sensibles et conscientes d'exister, n'est pas la confrontation, la lutte de tous contre tous, mais la symbiose, c'est-à-dire l'interdépendance, la coopération et l'entraide. ^(3, 4, 7) Le vivant n'est pas une juxtaposition d'êtres séparés et autonomes en perpétuelle compétition pour un territoire, de la nourriture ou un partenaire sexuel. Le vivant est un flux continu au sein d'un réseau dans lequel chaque forme apparaît, se transforme, disparaît, selon des dynamiques complexes regroupées par Darwin sous les termes « sélection naturelle ». Toutes les formes de vie sont « aptes », pertinentes, pleines de sens et... éphémères ! Et dans cette trame fluide, vibrante, chatoyante, les virus jouent un rôle essentiel, celui du messenger qui parcourt le réseau biotique, celui qui unit, relie, informe et transforme afin que « chaque un » s'ajuste aux métamorphoses évolutives du « tous ». Les virus sont ce qui dans le vivant génère les ajustements nécessaires à la pérennité de l'ensemble. Ce qui ne peut pas, ou ne

Notre relation particulièrement conflictuelle au monde microbien (base fondamentale de tout le vivant) est cause et effet d'une dysbiose généralisée qui pervertit, asservit, anéantit toutes formes de vie en nous et autour de nous.

veut pas, s'ajuster (trouver une posture juste) va se dévitaliser, « tomber malade », et si la maladie ne peut établir un nouvel équilibre, il ne restera qu'une seule option possible, disparaître. La vie microbienne existe depuis 3,5 milliards d'années. Bactéries, champignons, premières algues unicellulaires... ces êtres ignorés longtemps car invisibles sont l'origine et la base fondamentale de toute vie végétale et animale, qu'ils ont créée, accompagnée et soutenue en favorisant la diversification et la complexification jusqu'aux arbres et animaux les plus majestueux, jusqu'à l'émergence d'une conscience susceptible d'en saisir toute la beauté et de s'en émerveiller. Les microbes sont tout particulièrement impliqués dans le processus symbiotique qui a permis l'émergence des règnes végétal et animal. Ils sont le fluide vital qui relie toutes les formes de vie dans un seul réseau unifié nommé biosphère. Tout ceci est amplement explicité dans des ouvrages majeurs ^(2, 5, 6), et le propos n'est pas ici d'approfondir ce sujet. Dans le domaine des infiniment petits, les virus ont une place à part.

Mon exposé concerne ici les virus émergés spontanément dans les processus symbiotiques qui animent la trame du vivant depuis 3,5 milliards d'années. Ceux qui permettent ajustements, adaptations et évolution, que nous nommerons virus *naturels* ou *symbiovirus*. Y aurait-il des virus artificiels ? Le Sars-Cov-2 est-il un virus naturel ? Peut-être, mais il est possible d'en douter. Si ce virus est culturel, cultivé en laboratoire et donc d'origine anthropique, son éthologie (comportement dans le réseau biotique) peut s'avérer très différente de celle d'un virus émergé des dynamiques régulatrices et évolutives du vivant. En effet, un virus naturel modifié (vaccins) et/ou créé dans un laboratoire, à partir d'acides nucléiques (ADN ou ARN) de synthèse, autrement dit un OGM, n'est en aucune façon susceptible de favoriser une évolution positive au sein de la biosphère. Ces artefacts sont involutifs, invalidants, et peuvent devenir des instruments de contrôle et d'asservissement aux mains de ceux qui les conçoivent et prétendent les imposer. Notre conscience ne peut ni éviter ni négliger une telle hypothèse, ce qui conduit à refuser par principe toute vaccination obligatoire.

Un virus naturel est messenger et message, une information régulatrice écrite en langage génétique, et destinée à une ou plusieurs espèces. Le message est donc codé (code génétique), toujours sensé et cohérent, toujours opportun, toujours essentiel aux ajustements et métamorphoses évolutives du vivant. Son apparition, sa diffusion, ses effets, participent d'une intelligence écobioologique planétaire, un processus de

régulation d'une très grande complexité, dont les tenants et les aboutissants nous échappent complètement car nous sommes depuis longtemps et de plus en plus « hors sol », dénaturés, numérisés, séparés du vivant. Prisonniers de nos mythes hégémoniques, de notre prétention au savoir, nous ignorons l'essence même de notre être au monde.

Le virus serait donc utile ?

Ce n'est pas vraiment la version officielle ! Et il s'avère urgent de changer de version si nous entendons survivre à nos égarements et dissonances cognitives. Pour saisir et intégrer ce qu'est vraiment un virus, il faut en premier lieu « décoloniser nos imaginaires », dépolluer nos esprits des divagations pasteurienues. ^(2, 5, 6) Un virus est *organique* mais il n'est pas *vivant* au sens classique, car dénué de métabolisme propre (pas de nutrition donc ni assimilations, ni synthèses, ni éliminations),

Un virus naturel modifié (vaccins) et/ou créé dans un laboratoire n'est en aucune façon susceptible de favoriser une évolution positive au sein de la biosphère.

dénué de respiration (mitochondriale, production d'énergie à l'intérieur de la cellule), et incapable de se dupliquer (se reproduire) sans utiliser l'ingénierie complète d'une cellule vivante animale ou végétale. Un virus n'est

donc pas un être vivant, mais il est indispensable au maintien des relations symbiogénétiques dans le réseau hypercomplexe de tous les êtres différenciés, animaux et végétaux, qui coexistent et coopèrent afin de pérenniser la Vie en perpétuelle autocréation (autopoïèse). Le virus est constitué de molécules organiques, un acide nucléique, ADN ou ARN, et une enveloppe protéique complexe, à la fois protectrice comme l'enveloppe du grain, et réceptrice, en capacité d'entrer en contact avec d'autres molécules ou informations vibratoires, dans le but notamment d'atteindre une cellule cible par guidage électromagnétique (un GPS biologique), de s'y amarrer et d'y introduire son acide nucléique.

Les cellules accueillent-elles les virus ?

Des récepteurs protéiques sont émis à la surface des membranes de certaines cellules, qui permettent au virus de s'orienter, de s'amarrer solidement puis d'*injecter* son acide nucléique dans le cytoplasme. Ainsi, les cellules *facilitent* l'intégration microbienne, notamment virale. Dans quel but ? En effet, pourquoi *accueillir* des microbes, des virus, et les véhiculer vers des sites précis, ce que l'on nomme des « cellules cibles », si cela nous rend « malades » et peut même nous anéantir en tant qu'êtres individuels ? Cela n'a évidemment aucun sens si l'on considère que le microbe est le « mal », essentiellement et obligatoirement néfaste, « pathogène », et que le système immunitaire est un système de *défense*. Cela n'a aucun sens si la maladie elle-même est dénuée de sens, et si le fait de disparaître (changer de forme) n'est pas perçu et intégré comme une étape essentielle de la vie. Par contre, si le microbe est une information utile, si la maladie a du sens, et si l'immunité est un système très élaboré de *communication* avec le réseau microbiosphérique, nous voyons apparaître la possibilité d'évoquer la symbiose là où nous ne percevions qu'antagonisme et perpétuel combat. Et nous pouvons commencer à envisager nos responsabilités dans l'émergence de ces ajustements symbiotiques nommés « maladies ».

Être, c'est être en relation

Le virus, comme tous les microbes, et comme tout ce qui vit sur Terre, est un être de relation. Au niveau cellulaire, ils sont la relation, les acteurs essentiels de toute la dynamique du réseau vivant interconnecté et interdépendant. Les acides nucléiques des microbes et des virus circulent

dans les réseaux symbiotiques, de cellule à cellule, de tissu à organe, d'individu à individu, d'espèce à espèce, d'un bout à l'autre de la planète, des abysses sous-marins aux couches les plus élevées de l'atmosphère. Pour saisir la nature et les fonctions de ces réseaux, et leur complexité, il est bien sûr possible de les comparer à nos réseaux sociaux ou à Internet qui n'en sont qu'une version technologique émergée des réseaux neuronaux d'Homo sapiens, une forme élaborée de *biomimétisme*. Ne dit-on pas d'une information largement diffusée qu'elle est « virale » ? Les microbes sont le lien organique et convivial entre tous les vivants impliqués dans des relations d'interdépendance symbiotique. Comme tous les microbes, ils sont les garants de l'homéostasie planétaire, et de l'évolution spontanée vers plus de complexité et plus de conscience. Il s'agit ici d'un langage *biorganique*, le murmure primal et fondateur du vivant.

Et le système immunitaire est chargé de les accueillir, de les décoder (interpréter le message), de les orienter (vers certaines cellules), de superviser leurs actions régulatrices, immédiates ou différées selon la nature, l'intensité et la durée des dissonances et *conflits* qui les ont activés. L'information virale est toujours intégrée aux structures mémorielles de l'organisme récepteur (conservation des informations), notamment dans le génome (l'ensemble des chromosomes). L'intégration d'un virus par une cellule est donc un processus naturel *positif*, une forme de fécondation (transmission d'un acide nucléique), ou de thérapie génique spontanée dans le réseau symbiotique. Lors de la fécondation première, de l'ADN issu d'un mâle est injecté dans une cellule femelle riche de mémoires ataviques, afin de créer un être nouveau mais connecté à sa lignée. La circulation virale est une fécondation « en flux tendu », qui permet aux êtres simples (procaryotes, unicellulaires) ou plus complexes (pluricellulaires) d'exister et coexister dans un environnement par nature fluctuant et soumis à l'entropie (et malheureusement aussi à l'anthropie). Les virus sont la clé, ou l'une des clés biologiques de la négentropie, donc de la pérennité de structures biologiques hypercomplexes (vulnérables) pendant un laps de temps donné (entre la naissance de l'être différencié, ou d'une espèce, jusqu'à sa mort/disparition). Ce sont des informations précises et précieuses destinées à des régulations très fines, des outils de transformation et d'évolution. Grâce aux virus, nous pouvons nous relier, nous informer, nous dépolluer, nous adapter, dépasser nos conflits psychobiologiques, apprendre à devenir un « être nouveau » à chaque instant de nos vies. Ce processus est la base même de la vie ! Des milliards d'organismes constitués de milliards de cellules produisent des milliards de virus afin de pérenniser cet incroyable foisonnement qui anime notre planète depuis des milliards d'années. Les virus naturels ne sont donc pas des « parasites », et ils ne sont pas « pathogènes » ! Par contre, les virus vaccinaux, les virus de synthèse issus des bio et nanotechnologies, sont des intrus, de vrais parasites et de vrais pathogènes, destinés à perturber l'expression et l'expansion de notre conscience individuelle et collective, de notre empathie, de toutes nos émotions. Ces virus, comme les puces RFID de même taille (nanotechnologies), sont des armes incapacitantes, invalidantes. Au bénéfice de ceux qui les conçoivent et les imposent.

Quel est le sens de la contagion naturelle ?

Toutes les étapes évolutives majeures du genre Homo ont été marquées par des épisodes d'activation microbienne, ce que nous nommons « épidémies ». Ce fut le cas lors des phases de sédentarisation avec entassement et promiscuité (confinement), des domestications successives, puis au cours des conquêtes territoriales et des grands échanges culturels et commerciaux qui les ont accompagnées ou suivies. Étymologiquement, le terme *épidémie* désigne « quelque chose qui circule ». Si plusieurs personnes, voire des populations entières, reçoivent la même information au même moment, on parlera alors de *contagion*. Si de très nombreuses personnes sont atteintes dans de très nombreux pays, on parlera de *pandémie*. La circulation biosphérique



d'information microbienne est un phénomène naturel, continu et discret, qui ne génère aucun trouble visible en l'absence de conflit. Nous échangeons des milliards de microbes à chaque seconde. « Aller à la selle », c'est diffuser alentour des informations très intimes sur notre humeur du moment, nos émotions, notre état physiologique. Ce phénomène de diffusion/dispersion n'est pas perçu dès lors qu'il n'y a pas de symptômes. Il ne sera nommé *contagion* que lorsque des signes visibles, des symptômes pénibles apparaissent, regroupés sous le terme « maladie ». Passage d'une information de l'un à l'autre, la contagion nécessite une promiscuité physique, mais aussi *psychique* (rumeurs, récits culturels, croyances) et *émotionnelle* (peurs). Le terme épidémie implique l'apparition des mêmes symptômes chez plusieurs personnes qui partagent la même physiologie (immunodépression, obésité, diabète, etc.), les mêmes croyances et donc les mêmes conflits. Si les informations transmises par contagion impliquent un micro-organisme décelable, celui-ci sera en général considéré comme la cause unique de la « maladie », et non le conflit lui-même. L'incidence de ce qui préexiste à la maladie, stress, conflits, pathologies chroniques, immunodépression, croyances, émotions, sera déniée, ou purement et simplement ignorée.

Nous sommes seuls responsables de notre santé

L'épidémie ou la *pandémie* tel que nous entendons ces mots (maux), la *maladie* avec une forte expression de symptômes pénibles, tout cela traduit toujours un *conflit*, c'est-à-dire une rupture d'équilibre et un dysfonctionnement dans les relations aux autres vivants humains et non humains. Aujourd'hui ces mots *épidémie* et *pandémie*, tout comme *microbe*, *virus*, *contagion* et *maladie*, sont devenus péjoratifs et très anxio-gènes, car indissolublement liés dans la conscience collective à la souffrance et à la mort, sans que nous percevions notre implication, notre responsabilité dans l'apparition des pathologies qui nous affligent. Le conflit sous-jacent à toute maladie n'est jamais perçu comme une cause *première*. L'individualisme propre aux sociétés occidentales modernes, avec culte de l'ego et forte agressivité compétitive, est à l'origine de l'apparition et de l'extension de nouveaux types de conflits dont les expressions pathologiques ne sont plus microbiennes, mais dégénératives (« déconnectives »), tels que dépression, cancers, diabète ou maladies cardiovasculaires. Peut-on parler ici de contagion ? Peut-être, mais elle est strictement culturelle, anthropique. Ces confusions génèrent de graves erreurs et dérives existentielles (ignorance de l'origine conflictuelle des maladies, interprétations erronées de l'écologie microbienne, manipulations et mensonges amplifiés par les médias, utilisation à des fins de contrôle...) qui peuvent avoir des conséquences désastreuses pour l'évolution des consciences, l'immunité et toutes les fonctions de régulation du réseau symbiotique biosphérique. Nous humains, voudrions ne plus être malades (voire ne plus vieillir ni mourir !) sans conscientiser ni solutionner nos conflits individuels et collectifs. C'est absolument *impossible* !

L'épidémie est-elle un phénomène anthropique ?

Question délicate ! **Non**, si nous percevons la circulation microbienne comme un processus naturel, continu, silencieux et bénéfique. Mais le terme épidémie n'est pas approprié ici. **Oui**, si nous évoquons la succession des maladies microbiennes mortelles qui ont été omniprésentes durant toute l'évolution de l'humanité, essentiellement depuis le Néolithique. Le stress d'origine, non anthropique, donc « naturel », a trois causes principales : la prédation (la consommation de vivants par d'autres vivants), les extrêmes climatiques (les glaciations, le réchauffement anthropique) et la compétition pour les ressources nutritives (en cas de forte démographie et/ou de températures extrêmes). Les deux dernières causes de stress ont pu causer en effet de très fortes mortalités et des extinctions massives à différentes époques géologiques, mais les microbes ne sont pas directement impliqués. À mon sens, il n'y eut *jamais* de fortes morbidité et mortalité dues à l'action microbienne avant les sédentarisations/domestications, puis l'expansion géographique et démographique d'*Homo sapiens* à partir de ces foyers de sédentarisation. L'épidémie, et a fortiori la pandémie d'origine microbienne, accompagnées d'une forte expression symptomatique (morbidité) et d'une forte mortalité, sont des phénomènes très récents dans l'évolution, d'origine anthropique/entropique, générés par des situations conflictuelles propres aux comportements humains. Nous sommes, en tant qu'espèce, de très loin les plus grands prédateurs de l'histoire de la vie ! Nous sommes toujours en conflit, impossibles à rassasier, volontiers esclavagistes et conquérants, en capacité de modifier très rapidement et irréversiblement les paysages et le climat, ainsi que d'épuiser tout aussi rapidement toutes les ressources nécessaires à la pérennité d'une biodiversité en symbiose.

Pour saisir et intégrer ce qu'est vraiment un virus, il faut en premier lieu « décoloniser nos imaginaires », dépolluer nos esprits des divagations pasteuriennes.

Le succès fulgurant de ce « nous » est une catastrophe pour la biosphère, du fait d'extinctions très rapides et d'une rupture dramatique des régulations symbiotiques. Et les microbes, grands créateurs et régulateurs des formes vivantes, tentent de rétablir l'équilibre biosphérique depuis douze mille ans ! Avec un certain succès, il faut le reconnaître, jusqu'à l'avènement des antibiotiques et des vaccins ! L'épidémie mortelle n'existe donc pas dans un environnement non anthropisé, c'est-à-dire non bétonné, non pollué, non conflictuel, évoluant selon les dynamiques propres à la symbiose, un milieu ouvert riche en biodiversité mais sans prédominance d'une espèce invasive et prédatrice sur toutes les autres, sans confinement et sans asservissement de tous par quelques-uns. En ce sens l'épidémie n'est pas une fatalité biologique à combattre grâce au « progrès » scientifique et technique, mais un mécanisme de régulation pourvu d'un sens (signification et direction), qu'il nous est demandé d'appréhender afin de prévenir ou accompagner *sans vaccinations ni médicaments toxiques* ces épisodes existentiels éprouvants que l'on nomme « maladies ». Tout comme l'épidémie, la maladie n'apparaît que si le réseau symbiotique subit de très fortes agressions et distorsions (guerres, changement climatique, disparitions de peuples et d'espèces, pollutions, inégalités, pillage des ressources...), des conflits dont la nature et l'ampleur outrepassent très largement les capacités régulatrices du vivant.

Dès lors, la maladie omniprésente et polymorphe depuis le Néolithique, essentiellement chez l'humain et ses domestiques, apparaît comme un processus qui tend au retour à l'équilibre symbiosphérique, un processus néguentropique essentiel à la pérennité du vivant. Chez l'humain moderne « hors sol », dénaturé et *excessivement* pollué (bruit, lumière,



écrans, plastique, gaz d'échappement, métaux lourds, glyphosate ...), les conflits, croyances et émotions collectifs vont effondrer très vite et très gravement l'immunité, ce qui peut en effet générer des contagions fulgurantes, mais aussi des maladies beaucoup plus graves, d'autant

L'intégration d'un virus par une cellule est un processus naturel positif, une forme de fécondation (transmission d'un acide nucléique), ou de thérapie génique spontanée dans le réseau symbiotique.

que les réseaux dits « sociaux » génèrent, véhiculent et amplifient des émotions négatives et une masse considérable d'informations anxiogènes dont beaucoup sont falsifiées, erronées et involutives. Confrontés aujourd'hui à des menaces d'effondrement systémique

imminent, c'est à nous tous humains de saisir le sens de ces bouleversements biologiques que nous regroupons sous l'expression « être malade », et dont nous attribuons toute la responsabilité aux microbes et virus. Il nous faut saisir le véritable sens de nos maladies, et changer au plus vite de cap pour le bien de tous. **Alors ? Le Covid-19 est-il une épidémie virale ou une épidémie de peur ?**

L'immunité, un hymne à l'unité

Confronté aux flux microbiens, le système immunitaire des êtres complexes est chargé d'interpréter leurs messages et de superviser leurs actions, immédiates ou différées selon la nature, l'intensité et la durée des dissonances et conflits qui les ont activés. Le système immunitaire n'est pas un système de défense, mais un système de communication et de régulation dans le réseau symbiotique global qui relie tous les êtres différenciés constitutifs de la biosphère. ^(2, 5, 6) Le système immunitaire n'a pas pour fonction de nous maintenir vivants quels que soient nos agissements ! Il ne peut nous protéger de nous-mêmes, des conséquences de nos excès et de nos exactions. Ce système est aujourd'hui dysfonctionnel chez l'immense majorité des « civilisés » sédentarisés, humains et animaux domestiques. La pollution de tous les espaces vicaux, intérieurs comme extérieurs (augmentée aujourd'hui du syndrome du con(combre) masqué, l'intoxication individuelle au CO₂), les vaccins, le stress omniprésent, la peur et l'anxiété générées par la soumission, tout cela provoque une immunodépression de plus en plus profonde, c'est-à-dire une incapacité du système à gérer l'information circulante, qu'elle soit organique, émotionnelle ou psychique. Des conflits et des peurs nombreux, intenses, durables, et des organismes épuisés de stress et de pollution, c'est la porte grande ouverte à la maladie pour tous, et les virus n'ont que peu à voir là-dedans, sinon vers la fin, pour porter le coup de grâce aux plus atteints.

Que signifie « être malade » ?

Depuis toujours, deux visions, ou plutôt deux interprétations du phénomène « maladie », s'affrontent radicalement. L'une fait de la maladie une situation dénuée de sens (signification et direction), et du corps un bastion conçu pour se défendre contre toute invasion microbienne à l'extérieur, et toute prolifération cellulaire « anarchique » à l'intérieur, aidé en cela par les antibiotiques et les vaccins, toute la gamme des « anti » dont le dénominateur commun est une grande toxicité et une efficacité médiocre. C'est le monde selon Pasteur. La seconde interprétation fait de la maladie la résultante d'un conflit, ou d'une multitude de conflits, individuels et collectifs, et de ce fait une occasion de prendre conscience de ces conflits, de se mettre en quête de solutions existentielles afin d'atteindre un nouvel équilibre et revenir à l'homéostasie. Être malade signifie ici (tenter de) « guérir », ne plus involuer dans la violence de la dissociation, reprendre une juste place dans la coévolution des espèces, car « être » et « devenir » n'est *jamais* un destin individuel, *toujours* un chemin parcouru en cohérence avec l'ensemble du vivant. C'est le monde selon Hippocrate, et bien d'autres après lui, notamment Antoine Béchamp. La maladie nous invite à recréer du lien dans un contexte plus équitable, moins inégalitaire, où chaque individu de chaque espèce visible ou invisible a une valeur identique et un rôle essentiel à tenir.

Être malade, c'est ne plus être en lien

Le mal est toujours un manque de quelque chose de positif (Spinoza). Et ce « quelque chose » est tout simplement le lien, la reliance, la convivialité.

Ce manque va générer tous les désordres, et notamment la violence. Le conflit de séparation, origine de tous les conflits, produit un ralentissement, voire une stagnation en nous de ce flux vital qui parcourt la biosphère dans toutes ses dimensions. Nous cessons d'évoluer. Être en conflit, c'est aller contre ce flux (attitude *antibiotique*, contre la vie), ou s'en éloigner (échouer, s'échouer), ou encore l'ignorer ; c'est renoncer à nos besoins fondamentaux et accepter l'inacceptable destruction d'autres vivants qui sont tous sans exception une part de notre identité biologique ; c'est tolérer l'intolérable d'une vie à contre-sens, hors champ et hors sol, subir sans résistance l'asservissement, renoncer à l'expression pleine de notre souveraineté. C'est prendre le risque d'être bientôt hors-jeu. Le mal-être résulte donc toujours d'une aliénation, d'un confinement consenti ou imposé hors du réseau symbiotique nourricier, hors de la sensibilité et de la fluidité des corps, privé du toucher, des odeurs, des saveurs du vivant alentour. C'est la grande dissociation entre Nature et Culture décrite par les anthropologues, les sociologues, certains philosophes et biologistes, dont le propos plus ou moins conscient est de tenter de réduire la distance entre ces deux concepts qui, isolés, ne sont que des abstractions, la description d'une illusion. Ainsi l'absence de joie, la tristesse et la dépression découlent-elles de cet exil hors de Soi, de cet échouage loin des flux qui sillonnent la trame biotique. Être séparé engendre toujours un effondrement, le conflit et la maladie.

Être séparé c'est être en déshérence, privé de racines et d'ascendance, privé aussi de descendance et d'avenir.

D'urgence, recréer le lien nourricier

La maladie peut être perçue comme un apprentissage, une initiation, une invitation à « être avec ». Le jeune vient au monde l'intestin vierge de tout microbe. Le contact précoce avec des individus matures bien adaptés, l'allaitement chez les mammifères, vont permettre d'établir progressivement les premières symbioses. L'immunité impliquée durant ces premiers dialogues est celle de la mère, et au-delà celle de tous les membres du groupe co-errant. En effet l'immunité du jeune est immature (de ce fait incapable de supporter la violente agression des vac-

cins). En confrontant *au bon moment* le jeune individu aux principaux microsymbiotes alentour, les « maladies » infantiles favorisent la croissance psychophysiologique, l'accès à l'autonomie symbiotique, par maturation et ajustement (réglage) des grands systèmes d'adaptation au monde.

Toutes les maladies sont infantiles, en ce sens qu'elles indiquent un manque de maturité. Entre enfants séniles et adultes infantiles, en quoi consiste la maturité ?

Elle découle d'une juste posture entre la dépendance fusionnelle de la période infantile, et l'illusion d'autonomie qui est cause et effet de la rupture des liens symbiotiques nourriciers. Cette fausse maturité est le drame premier de beaucoup d'humains « civilisés », victimes de dépression et de nombreuses pathologies dégénératives.

La maladie est une réponse pertinente aux conflits

La maladie découle de cet égarement de part et d'autre de la trajectoire existentielle, et elle permet de retrouver la juste posture au sein du vivant. Tous les conflits découlent bel et bien d'un conflit de séparation, qu'il s'agisse d'être trop séparé ou de ne l'être pas assez. L'intensité et la durée du ou des conflit(s) vont définir exactement l'intensité du mal-être (signal d'alarme), puis des dysfonctionnements organiques, donc la gravité de la maladie qui obère jusqu'à la ruine notre espérance vitale. Nous épuisons nos ressources, dévorons notre capital, et empruntons sans cesse pour nourrir sans fin ni faim une fausse réalité constituée de faux désirs. Nous vivons à crédit, toujours à découvert de vitalité.

Ainsi être malade, affaibli, ralenti, ressentir un mal-être, avoir-mal, sont des situations existentielles qui traduisent une inadéquation, un désaccord (ne plus être accordé), un dilemme, un contre-sens. Et c'est une opportunité de conscientiser l'égarement et de modifier la trajectoire.

La symbiose est une symphonie du vivant où chacun joue sa propre partition en accord avec tous les autres, jamais seul ou en opposition. Chacun en son centre est également comparable au soliste soutenu par l'ensemble de cet orchestre qui compte des milliards de milliards d'instrumentistes ! L'activité microbienne est continue, mais l'activation intense et rapide d'un micro-organisme particulier, comme le Sars-Cov-2, est le témoin d'un désaccord et une tentative de ré-accorder l'instrument dissonant. La maladie ne découle absolument *jamais* de l'activation première et aléatoire d'un microbe quelconque, si celui-ci n'a rien à réguler chez un être relié, en adéquation avec son *milieu* (son centre, son espace vital) et avec l'ensemble de tout ce qui tourne et gravite et s'exprime autour de ce centre (ce qui constitue l'« environnement »). À l'inverse, l'activation d'un microbe en résonance avec le conflit, sa diffusion lors d'une épidémie, indiquent clairement qu'il y a dissonances individuelles au sein d'un collectif inadéquat, et tentative de résolution par ré-intégration dans la trame symbiologique (ensemble de tout ce qui est vivant). La contagion, l'épidémie, voire la pandémie, indiquent que plusieurs personnes ont le même conflit (de séparation, de territoire, de peur de la mort...), ou simplement la même *peur d'* « attraper un microbe » et de « tomber malade ». Nos multiples façons d'être malade traduisent donc tout à la fois la diversité, l'ancienneté et l'intensité de nos conflits, mais aussi nos tentatives réitérées de les résoudre.

PERSONNE ne meurt d'une maladie virale !

Nous mourrons de l'intensité et de la multiplicité de nos conflits individuels et collectifs, et de la destruction très rapide de notre planète. La maladie témoigne de cela, et ses multiples manifestations surviennent tant durant la phase de « conflit actif », que durant la phase de « réparation », si nous parvenons à dépasser et solutionner le conflit. Guérir, revenir à l'équilibre, ré-intégrer la trame symbiotique, peut être très éprouvant si nous n'avons plus la capacité psychophysiologique de par-

courir ce chemin de résilience. Or cette capacité à résoudre nos conflits s'effondre très vite, du fait du « déficit de nature » (*nature deficit disorder*), de la malnutrition (*junk food*), des multiples pollutions chimiques (dont les médicaments et les vaccins), électromagnétiques (5G...), émotionnelles et numériques (écrans, médias). Tout cela induit une dévitalisation et un vieillissement prématuré avec de sévères déficiences neuro-endocrino-immunitaires. Le véritable problème de nos cultures dominantes hors sol, c'est la disparition de l'empathie, avec cette compulsion à piller et détruire notre lieu de vie et ses cohabitants, associée à un déni culturel de la vieillesse, de la maladie et de la mort. Nous tolérons la disparition de centaines d'espèces par jour, nous tolérons la pauvreté et la réduction en esclavage de milliards de nos semblables qui s'épuisent à générer notre confort technophile et technodépendant, mais nous ne supportons pas même l'idée de la mort d'un proche ! Si l'on considère l'activation récente du Sars-Cov-2, et s'il s'agit d'un virus naturel et non culturel, force nous est de constater que sa diffusion est liée à la mondialisation économique et médiatique, et que les personnes dé-cédées sont en grande majorité *âgées*, déjà très *malades*, et dès lors forcément très *médicalisées*, en quelque sorte fortement *prédisposées* à... disparaître. Le virus circulant est pour peu dans cette maladie et ces décès, seulement le mot de la fin et la fin des maux, la goutte d'eau qui vient faire déborder un vase déjà bien rempli.

Grâce aux virus, nous pouvons nous relier, nous informer, nous dépolluer, nous adapter, dépasser nos conflits psychobiologiques, apprendre à devenir un « être nouveau » à chaque instant de nos vies.

Guérir ? Retour à la symbiose et à l'immunité

Que se passe-t-il au moment où un virus interagit activement avec un être plus complexe, un vertébré, un mammifère, un humain ? Accueilli au niveau des muqueuses, le virus va être guidé vers une cellule cible, qui l'accueillera à son tour (récepteurs membranaires). Là il va se fixer, et injecter son acide nucléique dans la cellule (fécondation). Une fois injecté dans la cellule, l'acide nucléique viral peut être immédiatement dupliqué (« photocopié ») dans le cytoplasme, à des millions d'exemplaires, puis être remis en circulation après reconstitution de son « saphandre » protéique. Certains virus plus « frieux » vont se couvrir mieux pour sortir, revêtir au moment de leur émission par la cellule un morceau de membrane cellulaire, une signature qui authentifie leur origine, un *pass* qui facilite leur circulation à l'intérieur de l'organisme hôte. Le virus peut être « à usage interne », c'est-à-dire circuler et transmettre l'information de cellule à cellule dans le même organisme. Ou « à usage externe », être émis à l'extérieur de cet organisme par la voie muqueuse, et transféré à d'autres organismes qui à leur tour vont pouvoir bénéficier de l'information, la stocker, l'utiliser, la dupliquer, la transmettre. C'est cela que l'on nomme « contagion », en fait une forme de fécondation comme évoqué ci-dessus, ou encore une *pollinisation* favorisée par les contacts et échanges intimes propres au monde vivant dans son ensemble (socialité, convivialité, nutrition, soins, affectivité, sexualité...). Ces échanges continus entre nous, ou entre nous et nos animaux accompagnants, ou encore avec tous les végétaux et animaux restés libres et sauvages, génèrent du bien-être et du plaisir par le biais des endorphines. Être en contact nous détend, nous rend joyeux, stimule et renforce notre immunité et notre motivation à vivre. Le baiser, avec ses multiples variantes selon les espèces ! est une extraordinaire invention de la vie, au service des interdépendances, de la libre circulation des informations régulatrices et évolutives ! Dès lors, l'espace de l'intimité est aussi l'espace du partage, de la « contagion ». Générer la suspicion et la peur de l'autre pour nous confiner, nous tenir à distance, empêcher le

contact, c'est créer une confusion entre le plaisir de vivre et la crainte de la mort, c'est nous condamner tous au conflit insoluble, à la stagnation, à l'involution, à la dépression et aux multiples pathologies mentales et somatisations induites. C'est aussi pérenniser la soumission et l'asservissement aux oligarchies qui se prétendent seigneurs et maîtres de tous les vivants de ce monde.

Le pollen viral, semence du futur

Une fois injecté dans la cellule, l'acide nucléique peut donc être dupliqué et remis en circulation (contagion), mais aussi être intégré au génome (chromosomes) de l'hôte, devenir ainsi un nouveau gène, c'est-à-dire un nouveau « possible » en termes de synthèse protéique, d'ajustement et d'adaptation dans la trame du vivant. Les acides nucléiques viraux constituent ainsi une mise à jour à télécharger, une « mémoire du futur », afin que nous puissions entrer en résonance avec le foisonnement des possibles. Un ARN viral doit devenir ADN avant d'intégrer les chromosomes. C'est la transcription inverse, et les virus concernés sont dits « rétrovirus ». L'intégration d'un virus dans le génome fut long-

La circulation biosphérique d'information microbienne est un phénomène naturel, continu et discret, qui ne génère aucun trouble visible en l'absence de conflit.

temps considérée comme exceptionnelle, on parlait de « cycle lysogénique ». Or il semble bien que cette modalité soit la règle. Des virus intègrent ou quittent constamment les noyaux de nos dix mille milliards de cellules. Virus et gène sont bien une seule et même entité. (2) Les segments fonctionnels des chromosomes végétaux et animaux, nommés gènes, sont de fait du matériel génétique microbien intégré à des formes de vie plus complexes, une forme de l'endosymbiose à l'œuvre depuis les tout débuts de la vie sur Terre.

Intégré dans le génome, l'acide nucléique microbien peut rester en « dormance », comme une graine dans le sol qui attend son moment pour germer et produire une nouvelle plante, un nouvel arbre. À l'occasion d'un événement générant un conflit, un stress adaptatif, un virus/gène dormant va « s'éveiller », s'activer, quitter son chromosome, se dupliquer, diffuser comme un pollen pour parcourir le monde. L'ajustement adaptatif est donc largement partagé au cours de cette contagion qui est en fait une fécondation impliquant non pas deux, mais des centaines, des milliers, voire des millions d'individus !

Peur du virus, virus de la peur

Intégrer un virus émergent sans être malade est le cas le plus courant. Nous intégrons en permanence des acides nucléiques microbiens. Ceux qui manifestent des symptômes et « tombent malades » sont ceux dont les conflits nécessitent des réajustements existentiels, et surtout ceux qui vivent dans la peur. **La peur entrave ce processus par ses puissants effets immunodépresseurs.** Le virus en lui-même ne génère pas la peur ! La peur du virus (et de tout microbe), la peur de la maladie (et de tout changement existentiel), sont des phénomènes culturels nés d'interprétations partielles (Darwin) ou erronées (Pasteur), et amplifiées par les médias jusqu'à la démesure du confinement dévitalisant. Beaucoup des décès imputés au coronavirus sont en fait des morts dues à la peur du coronavirus chez des personnes déjà très affaiblies et soumises à un environnement très anxiogène (personnes décréées « à risque », ambiance de panique, isolement affectif...).

Conclusion ? Vers un nouveau paradigme

Il n'y a pas de conclusion ! Ce qu'il reste à faire n'est pas conclure mais inclure, accueillir, diffuser, essaimer (et s'aimer !). Renforcer nos fonctions régulatrices telles que l'immunité, pour ré-apprendre à communiquer avec tous les visibles et invisibles qui nous entourent, nous tra-

versent et nous constituent. Et pour cela retrouver notre souveraineté.

Bas les masques !

Cessez d'absorber des poisons.
Cessez d'accepter de respirer votre CO₂.
Cessez d'avoir peur et de combattre.
Refusez tout confinement et tout conditionnement aliénant.
Refusez d'être séparé, exilé du vivant.
Renoncez au « confort » des GAFAs (Google, Amazon, Facebook, Apple and Co) qui sont la base de notre aliénation.
Refusez d'être tracé, testé, vacciné, numérisé.
Souriez, aimez, touchez ... et lisez !

Je propose ci-dessous quelques bouquins pour la route. Chacun de ces livres est une piste qui ouvre de nouveaux chemins, et ces chemins recréent notre connexion au réseau symbiotique. Il existe une énorme littérature décrivant une interprétation non pasteurienne du monde microbien, ou évoquant le sens profond de la maladie, l'universalité de la symbiose et ce, depuis Pasteur, et même bien avant lui ! Les quelques ouvrages et auteurs cités ici n'en sont qu'un échantillon goûteux, une porte entrouverte sur le nouveau paradigme en cours d'émergence. Bonne route à toutes et à tous. ■

Bibliographie

- 1 - **Glenn ALBRECHT** - « *Les émotions de la Terre* » - Éditions Les Liens qui Libèrent 2020, où il est question d'une ère nouvelle, le Symbiocène.
- 2 - **Éric ANCELET** - « *Pour en finir avec Pasteur* » (1998), et son complément « *Pour en finir avec nos peurs* » (2020), aux Éditions Marco Pietteur, où il est question d'un autre regard sur l'histoire
- 3 - **Ivan ILLICH** - « *La convivialité* » - Seuil, où il est question de vivre ensemble
- 4 - **Pierre Kropotkine** - « *L'entraide* - Un facteur de l'évolution » - Éditions Ecosociété (Québec), où il est question d'éthique libertaire.
- 5 - **Lynn MARGULIS et Dorion SAGAN** - « *L'univers bactériel* » - Albin Michel (existe aussi en Poche), où il est question de cette relation essentielle avec nos microsymbiotes.
- 6 - **Marc-André SELOSSE** - « *Jamais seul - Ces microbes qui construisent les plantes, les animaux et les civilisations* » - Éditions Actes Sud, où il est question d'insister, en décrivant dans le détail l'importance de nos relations symbiotiques aux microbes.
- 7 - **Pablo SERVIGNIE/Gauthier CHAPPELLE** - « *L'entraide, l'autre loi de la jungle* » - Éditions Les Liens qui Libèrent, où il est question d'arrêter le combat de tous contre tous et de découvrir un autre regard sur l'œuvre de Darwin



Docteur vétérinaire, **Éric Ancelet** a exercé ce métier de nombreuses années, notamment la médecine équine. Actuellement, il exerce en tant que psychothérapeute avec, parmi ses outils, le décodage biologique et la psychogénéalogie. Il anime également des séminaires de formation sur la santé primale de Michel Odent, la thérapie séquentielle de Jean Elmiger, le transgénérationnel et le symbolisme. Il est par ailleurs professeur de Biodanza. Il est l'auteur du livre « *Pour en finir avec Pasteur : un siècle de mystification scientifique* » (Éditions Resurgence) et de l'e-book « *Pour en finir avec nos peurs* » (Éditions Médicatrix) dont ce dossier est partiellement inspiré.
Info : ohmbio@wanadoo.fr

On a retrouvé LA GRIPPE SAISONNIÈRE !

Cette année, le coronavirus a polarisé toute l'attention médiatique et complètement effacé l'épidémie de grippe saisonnière. Les pays européens ont même carrément stoppé sa surveillance... C'est pourquoi personne ne vous parlera des chiffres réels de la grippe en 2020. C'est déplorable mais nous avons quand même tenté d'en retrouver la trace et d'en mesurer l'impact. Il en ressort que les épidémies (grippale et coronavirale) se soldent par une surmortalité peu anormale en France, insignifiante en Belgique, et même nulle en Suisse. Sans une gestion de crise calamiteuse, les deux maladies auraient moins tué qu'une seule !

ARTICLE N° 140

Par Pryska Ducœurjoly

Officieusement, la grippe saisonnière a fait très peu de victimes cette année. Combien exactement ? On ne sait pas. Ce qu'on nous dit, c'est que la distanciation sociale imposée pour contrer l'épidémie de coronavirus a contribué à réduire l'incidence de la grippe, comme nous l'explique l'OMS¹ : « *l'émergence de la COVID-19, qui se propage par transmission respiratoire, a nécessité la mise en place de mesures de distanciation physique dans toute la région européenne, ce qui a probablement contribué à une fin abrupte de la saison grippale* ».

Une surveillance stoppée

Cette affirmation n'est qu'une supposition non étayée scientifiquement. Pour en avoir la preuve, il faudrait pouvoir s'appuyer sur les statistiques de la grippe pour la saison 2019-2020. Or, comme le précise l'OMS, « *Après 2 semaines de forte activité grippale, la notification par les pays des données sur la grippe a été interrompue à partir de la fin février en raison de la pandémie de COVID-19, et s'est faite de plus en plus rare au cours des mois suivants* ».

Santé publique France, contactée par nos soins, confirme : « *La surveillance spécifique COVID-19 s'est substituée à la surveillance de la grippe. Dans le contexte actuel de la pandémie COVID-19, le bilan de la surveillance grippe n'a pas été complété. Nous espérons être en mesure d'effectuer un bilan dès que possible* ». Mais comment effectuer un bilan alors que la surveillance épidémiologique habituelle a tout simplement été arrêtée ? Tant et si bien que le bilan qu'on nous donne en France est ridicule : 88 décès entre novembre 2019 et début mars 2020. C'est incroyablement peu car cela ne concerne que les cas en réanimation. Nous ne savons rien sur les morts de la grippe à domicile ou dans les maisons de retraite. Alors que la grippe fait en moyenne 10 000 morts tous les ans.

Que disent les tests de la grippe ?

Dans le cadre de la surveillance annuelle de la grippe, il faut savoir que des tests sont effectués à l'hôpital ou en médecine de ville pour évaluer l'importance du virus grippal parmi les personnes malades. Le dernier bulletin épidémiologique² (semaine 11, c'est-à-dire début mars) de Santé publique France évoque ainsi 48 % de tests positifs à la grippe en médecine de ville et seulement 12 % à l'hôpital. Concrètement, cela veut dire que les cas attribués à la grippe ne sont pas forcément des personnes qui ont le virus de la grippe, bien que présentant toutes un syndrome grippal. Ces personnes peuvent aussi bien être porteuses d'un autre virus ou d'une bactérie. Il n'en demeure pas moins qu'elles sont comptabilisées parmi les victimes d'une infection respiratoire aiguë (IRA), le principal critère pour comptabiliser les cas de grippe.

À partir de la semaine 12, les tests ont été réorientés en faveur du covid. « *En semaine 11, en médecine ambulatoire (Réseau Sentinelles), les prélève-*

ments naso-pharyngés ont été suspendus, le temps de permettre aux médecins participant à la surveillance de recevoir l'équipement de protection adéquat pour continuer les prélèvements, explique Santé publique France dans son dernier bulletin consacré à la grippe. *La recherche du SARS-CoV-2 sera systématiquement réalisée à partir de la semaine 12 sur les prélèvements naso-pharyngés envoyés par les médecins du Réseau Sentinelles* ». Autrement dit, les analystes ne disposeront d'aucun élément de comparaison pour connaître la proportion de cas de grippe et autres virus respiratoires comparée aux cas de covid-19.

Des tests qui ne disent rien de la mortalité réelle du Covid

Le test PCR pour le covid-19 souffre d'un manque de fiabilité : il est peu spécifique et pourrait s'avérer positif en cas d'infection par un autre virus³. D'autre part, un cas positif au covid-19 peut être asymptomatique et donc ne nécessiter aucun soin. Mais il sera quand même comptabilisé dans les statistiques alors que, pour la surveillance de la grippe, c'est d'abord le diagnostic clinique qui permet d'obtenir ou d'affiner les statistiques. Bref, l'analyse des tests PCR ne peut pas vraiment nous aider à savoir si les personnes diagnostiquées positives au covid-19 n'étaient pas plutôt porteuses de la grippe. D'ailleurs, le professeur Raoult, de l'Institut d'infection Méditerranéenne à Marseille, qui a développé un test PCR plus sérieux, pointe environ 21 % de faux positifs parmi les patients qui viennent effectuer un second test dans son hôpital. Si ces personnes étaient décédées entre-temps, elles auraient donc été déclarées mortes du coronavirus. La question de la fiabilité des tests met à mal les chiffres officiels du nombre de morts attribués au covid-19.

Une surmortalité saisonnière de 0 à 26%

Au final, seule la mortalité globale, et surtout la surmortalité saisonnière, nous permet de savoir si nous avons vraiment vécu un épisode épidémique significatif, qu'il soit grippal ou coronaviral... « *La moyenne journalière des décès toutes causes pendant les périodes épidémiques des 4 dernières épidémies de syndromes grippaux est de 1.953 décès par jour. Avec 2.456 décès par jour, le surcroît de mortalité par rapport à la grippe n'est que de seulement 25,8%* », explique le journal *France Soir*⁴, l'un des rares médias français soucieux du débat contradictoire (une règle éthique du journalisme aujourd'hui disparue...). « *Nous ne pouvons pas écarter l'hypothèse selon laquelle ces 25 à 27%*

de décès supplémentaires avec le covid-19 puissent être attribuables aux effets délétères du confinement généralisé... », conclut *France Soir*.

En d'autres termes, la surmortalité saisonnière 2020, officiellement attribuée au virus covid-19, pourrait tout simplement être un effet secondaire de la gestion de la crise sanitaire : confinement, prohibition des antibiotiques comme l'azithromicine (sans même parler de la controverse de l'hydroxychloroquine), rejet des admissions en réanimation des personnes de plus de 75 ans et notamment des résidents des Ehpad, embouteillage des cas dans les unités covid (réservées à un petit nombre d'hôpitaux référents), suspension des soins courants et des opérations « non urgentes » à l'hôpital, etc. Pour le Professeur Christian Perronne, auteur du pamphlet « *Y a-t-il une erreur qu'ils n'ont pas commise ?* », « l'union sacrée de l'incompétence et de l'arrogance » aurait entraîné 25 000 morts évitables en France.

Pour Perronne, ces morts auraient pu être évités si on avait laissé les mé-

decins soigner normalement, notamment avec des antibiotiques pour éviter la surinfection bactérienne. Pour la première fois dans l'histoire des épidémies, la médecine de ville a été mise sur la touche par un mantra sanitaire mortifère : « *il n'y a pas de traitement* ». Au profit de protocoles

décidés en haut lieu, qui orientaient vers le Doliprane puis, en cas d'aggravation, vers l'hospitalisation et la ventilation (reconnue comme délétère maintenant). Rappelons qu'en France, le protocole de soin a été adoubié par un conseil scientifique de crise dont les experts ont touché quelque 450 000 euros des laboratoires pharmaceutiques ces 5 dernières années⁵.

Les analystes ne disposeront d'aucun élément de comparaison pour connaître la proportion de cas de grippe et autres virus respiratoires comparée aux cas de covid-19.

30 000 morts du confinement ?

Le confinement est-il finalement le seul responsable de la surmortalité de 26 %, comme le demande le journal *France Soir* ? Oui, répondent Denis Rancourt, Marine Baudin et Jérémie Mercier, dans une étude sur les morts du confinement publiée sur la plateforme *ResearchGate*⁶. « *Nous sommes convaincus que le 'pic COVID' est artificiel. La réponse gouvernementale au COVID-19 est responsable de 30 200 décès en France, pas le COVID-19 agissant seul* ». Tout d'abord, le Covid-19 n'a pas généré de mortalité inhabituelle sur la saison hivernale 2019-2020 en France. Au regard de la mortalité toutes causes confondues analysée depuis 1946 en France, aucune différence statistique n'est observée pour l'hiver 2019-2020. La charge hivernale de mortalité est restée dans la norme.

Effectivement, lorsque l'on regarde les données de l'Insee de novembre 2019 à mars 2020, on constate qu'au moment où le confinement a été décrété, il n'y avait aucune surmortalité inhabituelle. Seule l'hypothèse d'une crise sanitaire à venir, basée sur des prévisions épidémiologiques (à partir d'un taux de létalité du virus incertain) a pu motiver cette décision politique, absolument pas les données de terrain.

Mortalité globale	2019/2020	2018/2019	2017/2018	2016/2017
Mars	61500	52400	59233	49159
Février	50200	54800	51137	51563
Janvier	55900	59200	58611	66990
Décembre	53800	51902	55876	56223
Novembre	50800	48718	48981	48742
TOTAL	272200	267020	273838	272677

Sur la période 1994-2020, les auteurs observent deux anomalies dans le rythme de la mortalité saisonnière : un pic de mortalité à l'été 2003 correspondant à l'épisode de canicule mortelle connu et référencé, et un « pic-COVID », arrivé tardivement dans la saison hivernale sur la fin du mois de mars 2020. Du jamais vu dans l'histoire de l'épidémiologie française depuis 1946.



Source Insee : en novembre 2019 nous pouvons voir un premier pic, probablement lié à l'épidémie de grippe habituelle. Il est suivi d'un second pic dont l'ampleur est probablement due à la politique sanitaire.

Ce « pic-COVID » est très probablement artificiel : il s'est produit brusquement (largeur d'un mois) à une date sans précédent dans le cycle saisonnier de mortalité toutes causes confondues (milieu du pic à la fin mars). Il est absent dans de nombreux pays et l'ampleur de ce pic varie considérablement d'une juridiction à l'autre (34 des États américains n'ont pas de « pic-COVID »). L'étude suggère que la quarantaine de masse et l'isolement strict sans précédent en particulier des personnes âgées, malades et en bonne santé, ensemble et séparément, ont tué beaucoup d'entre elles. Ces mesures auraient ainsi provoqué environ 30 200 décès en France en mars et avril 2020. En analysant les données de mortalité toutes causes confondues de 1946 à 2020, les auteurs ont également identifié une augmentation importante et régulière de la mortalité toutes causes confondues qui a commencé vers 2008, trop importante pour être expliquée par la croissance de la population étant donné la pyramide des âges, mais qui pourrait être liée à la crise économique de 2008 et à ses conséquences sociétales sur le long terme. Rappelons aussi que le nombre de personnes atteintes de plusieurs pathologies ne cesse d'augmenter en France depuis 10 ans : par exemple, le nombre de personnes en affection longue durée (ALD) est passé de 9 millions à 11 millions en 10 ans.

Probablement 7000 morts de la grippe en France

À partir de ces estimations, on doit pouvoir retrouver la septième compagnie à partir de la surmortalité générale, en décomptant les morts du confinement. Que disent les chiffres officiels ?

Entre novembre 2019 et juillet 2020, il y a eu, selon l'Insee, 476.200 décès. C'est 15.000 morts de plus qu'en 2017/2018. Si on compare les mois, le plus meurtrier a été janvier 2017 avec près de 67 000 morts, plus que les mois de mars ou d'avril 2020.

Si on soustrait les morts liés à la gestion catastrophique de la crise sanitaire, environ 25 000 selon le Pr Perronne, cela donnerait la surmortalité suivante : 476 200 moins 25 000, soit 451 200 décès entre novembre 2019 et juillet 2020. C'est comparable et même inférieure aux années précédentes sur la même période : 455 220 dont 12 000 décès de la grippe (2018-2019), 461 111 dont 13 000 décès de la grippe (2017-2018) et 454 755 dont 14 000 décès de la grippe (2016-2017). Ces années-là, le nombre de personnes décédées d'une autre cause que la grippe peut être estimé à 443 220 en 2019, 448 111 en 2018 et 440 755 en 2017, ce qui donne une mortalité générale moyenne, hors cas de grippe, de 444 028 personnes. Au final, l'épidémie grippale 2019-2020 peut être estimée à : 451 200 (surmortalité sans les morts du confinement) moins 444 028 (mortalité générale moyenne hors grippe) soit 7 172 décès. Ce chiffre apparaît beaucoup plus réaliste que les 88 morts officiellement répertoriés dans les services de réanimation en



France jusqu'en mars, et rend plausible l'estimation de Christian Perronne et de Denis Rancourt, entre 25 000 et 30 000 morts supplémentaires non attribuables à la grippe ou au covid, mais plutôt à la gestion sanitaire autour du covid.

Mortalité globale	2019/2020	2018/2019	2017/2018	2016/2017
juillet	45400	46800	47213	45263
juin	45000	45300	43940	43399
mai	47900	48000	46748	47327
Avril	65700	48100	49372	46089
Mars	61500	52400	59233	49159
Février	50200	54800	51137	51563
Janvier	55900	59200	58611	66990
Décembre	53800	51902	55876	56223
Novembre	50800	48718	48981	48742
TOTAL	476200	455220	461111	454755

En Belgique aussi, le confinement a été meurtrier

Nous avons étudié les chiffres pour la Belgique et établi des pourcentages de l'augmentation de la mortalité en 2020 sur les 209 premiers jours de l'année (jusqu'au 6 juillet 2020, Source : Statbel). La plus mauvaise variation est de 18% par rapport à 2011 mais seulement 6% par rapport à l'année "très meurtrière" 2015. Par rapport à la moyenne des morts durant les 209 premiers jours de l'année des onze dernières années, la Belgique a eu en 2020 environ 11% de morts en plus.

Ces 11% sont-ils réellement attribuables à la grippe ? Comme en France, cette augmentation n'est-elle pas plutôt liée aux dégâts du confinement et à la désorganisation du système de soins ? Au final, la grippe saisonnière 2019-2020 en Belgique se situe probablement elle aussi dans sa moyenne habituelle.

	2015	2016	2017	2018	2019	Moyenne 2009-2019	2020
TOTAL (209 jours)	66405	62132	64664	65608	63878	63344	70295
diff % 2020/n	5,858	13,138	8,708	7,143	10,045	10,973	-

En Suisse, aucune surmortalité...

Les chiffres de l'Office Fédéral de la Statistique de la Confédération Helvétique sont encore plus éloquentes pour illustrer le décalage entre la réalité projetée par les médias et la réalité épidémique. Dans ce pays qui affiche officiellement 230 morts du coronavirus par million d'habitants (contre 450 pour la France et 850 pour la Belgique), la surmortalité n'a pas bougé d'un iota. Si surmortalité il y a eu, c'était en 2015. Mais à l'époque, pas d'alarme sanitaire, pas de décompte des morts et pas de masques...

Les chiffres montrent que le total des morts dans les 32 premières semaines de l'année 2020 est inférieur à 2019 et 2015.

Décès de la semaine 1 à 30 en Suisse de 2015 à 2020

2020	2019	2018	2017	2016	2015
39 578	39 749	39 365	39 059	37 103	40 896

Covid-19, un virus bénin

Nous avons vu en début de cet article qu'il est difficile de faire la part du nombre de cas de grippe et du nombre de morts liés au coronavirus. L'épidémie de coronavirus a pu succéder à l'épidémie de grippe saisonnière et générer une surmortalité en décalage de plusieurs semaines avec les pics épidémiques saisonniers habituels (janvier, février). L'étude de Denis Rancourt montre que le pic Covid est probablement artificiel, donc lié à la gestion de la crise, mais elle n'exclut pas l'existence d'une infection respiratoire liée au coronavirus. Ce que conteste surtout cette étude, c'est la gravité de ce virus. D'ailleurs, la létalité a considérablement varié d'une région à l'autre. Certaines enregistrent même moins de surmortalité cette année. La surmortalité nationale française vient surtout de deux régions fortement peuplées : l'Est de la France et la région parisienne. Que se serait-il passé si on avait soigné les gens comme l'a fait le professeur Raoult à Marseille ou certains médecins généralistes ? Dans son point de situation en date du 18 août 2020, intitulé « *Ce que nous apprennent les données de mortalité* »⁷, Raoult rappelle que parmi les personnes traitées dans son hôpital, il n'y a eu que 0,4% de décès (18 décès sur plus de 4000 patients). Selon lui, rien que dans les maisons de retraite (EHPAD), on aurait pu ainsi au moins éviter 5000 décès. Pour Raoult, la mortalité du covid-19 est comparable à celle des autres coronavirus diagnostiqués jusqu'à présent. C'est la prise en charge, notamment des personnes à risque, qui a généré l'excès de mortalité constaté dans certaines régions, pas la létalité du virus, largement surestimée par les experts de l'OMS.

En conclusion, la grippe a probablement fait 7 000 morts cette année en France et d'autres virus respiratoires, comme le covid-19 mais pas seulement, ont pu générer quelques milliers de morts supplémentaires, peut-être 5 000. Mais il est faux de dire que le coronavirus a tué 30 000 personnes au cours d'une épidémie historique. Ce qui est historique, c'est la faillite de la politique sanitaire qui a réussi à tuer cette année plus de personnes que tous les virus respiratoires saisonniers réunis ! ■

NOTES

- ⁽¹⁾ "Saison grippale 2019-2020 : réorientation des systèmes de surveillance pour la
- ⁽²⁾ Bulletin épidémiologique grippe, semaine 11. Saison 2019-2020. Publié le 18 mars 2020. <https://www.santepubliquefrance.fr>
- ⁽³⁾ Lire aussi mon article à ce sujet sur *Néosante* : « Où est passée la grippe saisonnière ? » Enquête sur les statistiques du nombre de décès liés au coronavirus, le 15 mai 2020.
- ⁽⁴⁾ "Chronique Covid 3 – La Covid-19 est-elle plus mortelle qu'une grippe saisonnière ? Mon œil !" Publié le 03/07/2020. francesoir.fr
- ⁽⁵⁾ 118.000 euros de MSD, 116.000 euros de Roche : faut-il s'inquiéter des liens entre labos et conseils scientifiques ? Par Étienne GIRARD, le 03/04/2020, marianne.net
- ⁽⁶⁾ RANCOURT, D. & BAUDIN, Marine & MERCIER, Jérémie. (2020). Evaluation of the virulence of SARS-CoV-2 in France, from all-cause mortality 1946-2020.
- ⁽⁷⁾ Chaîne Youtube IHU Méditerranée. https://youtu.be/jkLTPq5-e_k

LA LONGUE HISTOIRE DE LA MANIPULATION PAR LES CHIFFRES

INTERVIEW

Propos recueillis par Viviane de Laveleye

Il est si simple de manipuler avec des chiffres. C'est ce constat qui pousse Antoine Houlou-Garcia et Thierry Maugenest à nous conter « la longue histoire du côté obscur des mathématiques » dans leur livre *Le Théorème d'hypocrite*, un ouvrage qui tombe à pic en pleine hystérie COVID-19. Les chiffres ont toujours fait partie du jeu politique, mais à un point tel, aujourd'hui, que toute trace d'humain semble avoir disparu derrière des taux, des seuils, des algorithmes et des équations. L'homme n'est plus que données statistiques dans une crise sanitaire où les chiffres peuvent vouloir dire tout et son contraire.

Vous donnez de nombreux exemples dans votre livre de biais ou mésusages des statistiques. Quels sont les plus courants en santé ?

Thierry Maugenest : La phrase du général de Gaulle : « *Il ne faut jamais mentir mais il n'est pas interdit de se montrer astucieux* » est devenue une règle générale en santé. Une manipulation courante consiste à jouer sur les mots. Les médicaments visant à diminuer le risque de récurrence d'accidents cardiaques l'illustrent de façon flagrante. On annonce qu'ils réduisent le risque de 28 % sans préciser qu'il s'agit du risque relatif (associé à un sous-groupe donné), et non du risque absolu (qui concerne une population dans son ensemble). Or, sur l'ensemble de la population, le médicament ne diminue le risque de rechute que de 2 %. C'est un mensonge par omission. Les 28 % ne sont

On ne peut pas réduire grand-chose à des modèles mathématiques. C'est déjà le cas en économie. Pour la santé, c'est encore pire.

pas faux mais ne valent pas grand-chose. Concernant le Covid-19, il suffit d'allumer sa télévision pour voir que, tous les jours, on ment par omission. Les chiffres annoncés sont justes, enfin la plupart du temps, mais il faut les ramener à une réalité globale. On ne peut pas se focaliser sur un seul aspect et omettre le reste, la réalité est trop complexe pour être résumée à un indicateur unique. Le site de *Franceinfo* titrait il y a peu : « *4900 cas dépistés en 24h ! Un record !* ». Ce n'est pas faux en soi mais si on regarde l'ensemble des données de cette journée-là sur le site gouvernement.fr, on trouve : +1 décès à l'hôpital, -4 personnes en réanimation, -86 nouveaux patients hospitalisés. Et dans le même temps, on annonce un record de cas ? Tout dépend où est braqué le projecteur. On fait dire aux chiffres quelque chose de vrai mais on ne montre que ce qu'on veut montrer. En mars, on citait tous les jours le nombre de morts, aujourd'hui, quand on a trois ou quatre victimes, on n'en parle plus. Selon les statistiques officielles de l'Insee, entre le 1^{er} mai et le 20 juillet 2020, alors que le pire avait été prédit, il y a eu 3 % de décès en moins qu'entre le 1^{er} mai et le 20 juillet 2019⁹¹. L'accent n'est pas mis là-dessus. Si on parle de chiffres, il faut tous les montrer.

Antoine Houlou-Garcia : On résume l'actualité brûlante à un chiffre car le citoyen n'a pas une mémoire infinie. Et il est plus facile de marquer les esprits avec un chiffre unique, surtout s'il est sensationnel. La difficulté systémique dont souffre la presse est qu'elle est un marché, qui ne va pas bien de surcroît, donc elle doit vendre. Cela me fait penser à cet autre titre que j'ai vu passer : « *Le nombre de cas a doublé !* ». L'intitulé fait peur, donc on clique sur l'article et ça génère du flux. En réalité, les cas étaient passés de deux à quatre. En termes de communication, c'est réussi, en termes d'information, un peu moins. Une autre manipulation courante, mais qui relève selon moi davantage d'une erreur de bonne foi de la part des politiques, des journalistes et des citoyens, est le biais

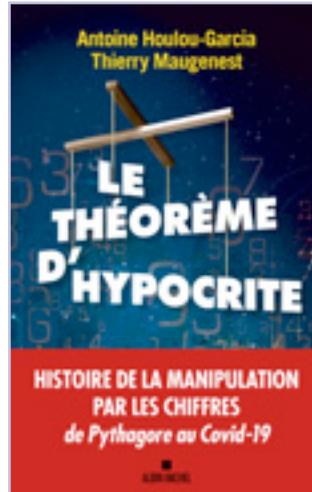
de sélection. Actuellement, on assiste à une augmentation des cas positifs. Ils sont simplement dus à la généralisation des tests. Si on augmente l'assiette de tests, il est évident qu'en probabilité il y aura davantage de cas positifs, bien que souvent asymptomatiques. En statistiques, il y a un numérateur et un dénominateur. Il faut maintenir un minimum de cohérence sur le dénominateur au fil du temps. Ou de l'espace si on compare différentes régions.

T.M. : Outre la taille de l'assiette, sa composition est importante. Les chiffres actuels ne correspondent pas du tout à la même population qu'en février, mars et avril où les cas positifs annoncés étaient des personnes très malades, testées à leur arrivée à l'hôpital. Aujourd'hui, on fait des tests systématiques donc on dépiste des gens en bonne santé. On compare des populations tout à fait différentes. Un autre exemple qui m'a frappé et dont nous n'avons pas parlé dans le livre est celui du seuil épidémique. Ce seuil est franchi quand 50 nouveaux cas sur une tranche de 100 000 personnes sont constatés en une semaine. Toutefois, depuis des décennies voire des siècles, ce seuil a été constaté à partir de cas de personnes malades ou mourantes. Ici, pour la première fois dans l'histoire de la médecine, on inclut les bien-portants. On a donc complètement corrompu ce concept médical. C'est comme le concept de « cas positifs », qu'est-ce qu'un cas positif ? Il y a, là aussi, une sorte de seuil, les paramètres de la PCR peuvent être réglés. Quand on fait une analyse de sang des personnes testées positives via un test PCR, sans compter les faux positifs, on obtient 25 % de retours négatifs, c'est-à-dire que chez 25 % d'entre eux la charge virale dans le sang est si faible qu'ils ne sont pas contagieux.

A. H-G. : Un chiffre se construit. Il se définit par la finalité que lui donne la personne qui élabore le modèle mathématique. Si je suis médecin, je définis un cas positif à l'aide d'un taux de charge virale assez bas, afin de ne prendre aucun risque vu que mon métier est de sauver les gens ; si je suis chef d'entreprise, je ne vais pas mettre un taux aussi bas car je ne veux pas confiner tous mes employés si ce n'est pas absolument nécessaire. Un taux est un choix forcément politique, on ne peut pas en faire abstraction.

Vous avez évoqué la comparabilité dans le temps mais aussi dans l'espace. C'est ce qui a fait défaut dans différents pays avec des écarts de mortalité qui ne correspondaient parfois pas à une telle différence dans la réalité ?

A. H-G. : En dehors de la manipulation volontaire et violente observée en Chine, il y a une disparité de modes de calcul non volontaire entre pays. Si on prend ne serait-ce que la France et l'Allemagne, la méthode de calcul diffère fortement dans la mesure où l'Allemagne n'incluait pas dans le décompte des morts du Covid-19 les personnes décédées d'autres maladies, chez qui on découvrait post-mortem des traces du virus. Alors que la France les incluait d'office dans les statistiques, que le



Covid-19 soit ou non à l'origine du décès. Le taux était donc plus faible en Allemagne, pays qui, en plus, testait plus donc avait un dénominateur plus grand. On devrait se mettre tous d'accord sur la manière de compter. Il existe des nomenclatures internationales comme le PIB, le taux de chômage... mais elles manquent en santé.

Le scientifique britannique Neil Ferguson a élaboré des modèles catastrophistes qui ont inspiré les décisions de plusieurs gouvernements. Il a prédit que le Covid-19 devrait tuer au moins 55 millions de personnes dans le monde. Pour l'instant, on ne dépasse pas le premier million. Comment un tel écart est-il possible ? D'autant que ce scénario de statistiques largement erronées a déjà eu lieu pour la maladie de Creutzfeldt-Jakob, le SRAS, le H5N1 ou le H1N1.

T.M. : Oui, j'ai les chiffres sous les yeux, c'est tellement fascinant. En 2000, au moment de la crise de la vache folle et de sa forme humaine, la maladie de Creutzfeldt-Jakob, la revue *Nature* annonce 136 000 morts, puis 500 000. *La Dépêche* de décembre 1999 titre, elle, « La vache folle va faire des millions de morts ! », répercutant les propos de Stanley Prusiner, prix Nobel de médecine en 1997. Finalement, il s'agira de... 209 décès. Pour le SRAS, c'est encore pire : l'Institut Pasteur annonce en 2003, lors d'une conférence de presse un 1^{er} avril – la date aurait dû nous mettre sur la piste (*rire*) – la contamination potentielle d'un tiers de la population mondiale, donc plus de 2 milliards d'individus. Quant aux morts, les prédictions d'un article du *Lancet* font déduire qu'ils seront au nombre de 190 millions. La réalité en rapportera 800. Des scénarios similaires se sont joués pour le H5N1 et le H1N1.

Comment de telles erreurs peuvent-elles se manifester ? Ne retenons-nous donc jamais les leçons du passé ? Est-ce de l'amnésie ou de la mauvaise volonté ?

A. H-G. : Nous avons ce besoin de quantifier les choses pour les contrôler. Dans certains cas, cela fonctionne, mais certainement pas dans celui des épidémies, où l'on est face à des paramètres inconnus, on n'a aucune idée de ce qu'on quantifie et, par conséquent, on quantifie presque au hasard. Pour tous les derniers virus depuis une dizaine d'années, on a eu recours à des modèles mathématiques alors qu'on était face à un manque criant d'informations. On ne sait pas assez de choses pour pou-

voir faire une quelconque prédiction. Les scientifiques, les biostatisticiens qui élaborent les modèles savent très bien qu'ils ne peuvent obtenir quelque chose de raisonnable. La marge d'erreur est telle que le résultat est nécessairement faux. Malgré tout, ils sont forcés de donner des chiffres car la sphère politique le leur demande afin de prendre ses décisions. Est-elle manipulatrice pour autant ? Pas forcément. Elle a besoin de données pour établir son action et ne se rend pas toujours compte de la validité du chiffre.

T.M. : Il y a un réel conflit de temporalité : le temps de la recherche et le temps politique ne sont pas compatibles. Les politiques veulent de l'immédiat. Or c'est impossible en science. Antoine Danchin, un biologiste de l'Institut Pasteur qui annonçait les chiffres alarmistes du SRAS, avait eu l'honnêteté de préciser que ces prévisions dépendaient de la fiabilité des chiffres chinois, de facteurs météorologiques et de la stabilité du virus dans le temps. Si des données sont erronées ou manquantes à l'entrée, ou si les paramètres sont sujets à de trop grandes marges d'incertitude, un modèle mathématique n'aura que de faibles chances de délivrer un résultat cohérent. Pour la maladie de Creutzfeldt-Jakob, on parlait sur des données fausses et parcellaires, un biais classique de sélection puisque les estimations étaient basées sur les cinq cas graves du début. C'est comme si je lançais cinq fois une pièce, qu'elle tombait cinq fois sur pile et que j'en déduisais qu'en la lançant un million de fois, elle tomberait un million de fois sur pile. Ça n'a aucun sens statistique. Les médecins et scientifiques ne sont pas dupes, les politiques ne devraient pas leur demander de chiffres et les médias ne devraient pas en faire écho, ou alors avec d'immenses précautions mais, dans ce cas, ils ne vendraient pas de journaux. Le problème touche l'ensemble de la société. Du point de vue philosophique, mon analyse est que l'homme n'accepte pas de ne pas calculer, de ne pas savoir. Il veut le contrôle car le hasard est anxiogène. Antoine Flahault, docteur en biomathématiques et directeur de l'Institute of Global Health, le résume bien : « *Peut-être que nous ne pouvons pas admettre que cela puisse être imprévisible, aussi bien les populations, les chercheurs, les autorités ou même les journalistes.* »

Il est donc absurde de tenter de prédire l'avenir, notamment une prétendue deuxième vague ?

A. H-G. : Nous n'avons absolument pas la capacité mathématique de prévoir une deuxième vague, ni même celle de comprendre ce qu'il s'est passé, car nous n'avons pas encore assez de données et de recul dans le temps. Donc la question de la prédiction est vaine.

Même avec un peu de recul, n'est-il pas utopique de vouloir réduire les maladies à des modèles mathématiques ? L'homme peut-il se résumer à une somme de données biométriques ?

A. H-G. : On ne peut pas réduire grand-chose à des modèles mathématiques. C'est déjà le cas en économie. Pour la santé, c'est encore pire. On ne peut pas la résumer à un tableau de bord statistique. Les chiffres ne sont qu'un outil et doivent donc nous aider à creuser et non à résumer et simplifier. Ceux-ci ne sont souvent que l'excuse scientifique d'une idée qu'on avait en partant. Or, ils sont utiles pour illustrer la complexité d'un phénomène et non pour légitimer notre pensée préconçue. Il y a d'autres manières de penser. La médecine chinoise, par exemple, adopte une vision holistique qui envisage le corps dans son ensemble plutôt que chaque partie séparément. C'est plus difficile à quantifier, mais il y a une notion d'équilibre qui s'avère plus pertinente, en particulier dans la prévention. La conséquence de cette quantification systématique de la médecine est qu'on voit notre corps comme une sorte d'ordinateur et on pense qu'on peut jouer sur chaque paramètre séparément avec tel ou tel médicament, au lieu de l'appréhender comme un système physique complexe qui a besoin d'équilibre. Il est clair que la quantification à outrance, qui atomise le corps, ne peut mener qu'à une incompréhension de la santé.

T.M. : *Trop soigner rend malade*ⁱⁱ est un livre indispensable pour qui s'intéresse à la quantification de la médecine. Chiffrer la médecine amène à des excès comme on l'a vu par exemple avec l'opération à outrance de la prostate suite à l'avènement du dosage du PSA (antigène prostatique spécifique) dont un certain taux signifiait un risque de cancer prostatique. Avec ce dosage, le nombre d'opérations, pourtant pas toujours nécessaires, a explosé. Or, on ne pose pas la question au patient de savoir s'il veut vivre avec 50 % de chance de souffrir jusqu'au bout de problèmes d'incontinence ou d'impuissance, ou les deux, pour gagner quelques années de vie ou même pour éviter un cancer qui ne se serait peut-être pas déclaré. En quantifiant de la sorte, on a déshumanisé la gestion du cancer de la prostate. En outre, qu'on fasse de la médecine

préventive, c'est très bien. Mais elle progresse si bien qu'on se dirige désormais vers la médecine prédictive : si telle personne présente un risque augmenté de faire un jour une maladie, alors on intervient. En réalité, dès que

la possibilité de la mort surgit, nous devenons irrationnels. C'est le cas dans la crise actuelle, nous avons confondu Covid-19 et mort. En mars, c'était compréhensible, mais aujourd'hui, non. On compte en moyenne, ces dernières années, 1300 décès quotidiens en France. Si on n'inclut pas les cas de comorbidités, il y en a peut-être un sur les 1300 qui est mort du Covid-19. Pourtant, nous avons l'impression que, si nous nous débarassons de lui, tout ira bien, nous ne mourrons plus.

Un commentaire sur les mécanismes à l'œuvre dans la recherche scientifique ? Face au Lancet Gate, est-on en droit de se demander où s'arrête la manipulation ?

T.M. : C'est un débat très important, qui concerne l'ensemble de la recherche. John Ioannidis, professeur de médecine de Stanford, pointe ce problème et affirme que la plupart des articles scientifiques sont faux. C'est probablement exagéré, mais nécessaire, car il est vrai qu'on assiste à des biais. Il existe, par exemple, une injonction à publier un maximum, illustrée par l'expression « *publish or perish* ». Cela pousse les chercheurs à découper un article en plusieurs publications. Ou le directeur de telle antenne du CNRS, qui n'a pas du tout contribué à l'article, à y ajouter son nom car il est responsable de la personne qui l'a écrit, alors qu'il n'a parfois même pas eu le temps de le relire. Autre tendance, quand les résultats vont dans le sens des recherches, on en parle ; quand ils vont dans le sens contraire, on n'en parle pas, comme on l'a vu au début des essais sur le rapport entre cholestérol et maladies cardiovasculaires. En outre, les chercheurs sont inféodés aux laboratoires pharmaceutiques, ils doivent chercher ce qu'on leur dit de chercher. Ils reçoivent des directives, ce qui crée un biais en amont. Ce n'est pas nouveau. Tout le système est à revoir.

A. H-G. : Pour l'étude du *Lancet* sur la chloroquine, il y avait aussi, comme on le disait, un problème de temps : faire une étude en trois semaines est impossible. La recherche, c'est du temps long, très long. L'étude du *Lancet* a été faite dans la précipitation, comme celle du docteur Didier Raoult d'ailleurs, qui ne permet pas de conclure quoi que ce soit, car elle ne démontre rien d'un point de vue statistique. Une solution miracle rapide n'existe pas. Le miracle, c'est dans la religion, pas dans la science. La science a besoin de temps, elle doit aussi recevoir plus de moyens financiers pour être moins inféodée à des intérêts extérieurs.

Vous citez dans le livre cette phrase de Voltaire : « Le pouvoir des nombres fut d'autant plus respecté parmi nous qu'on n'y comprenait rien ». Les mathématiques seraient une science à part qui ne souffrirait pas le débat ni la remise en question ?

A. H-G. : Il y a effectivement une incompétence générale de compréhension des chiffres. Qui n'est pas voulue par les politiques ou les médias, ils n'y comprennent souvent rien eux-mêmes non plus. La bonne nouvelle est qu'il y a de plus en plus de data journalistes. J'aime utiliser la métaphore du conte d'Andersen *Les habits neufs de l'empereur*, qui a beaucoup d'implications au niveau sociologique. L'empereur se fait coudre des vêtements en fils soi-disant tellement précieux que les idiots ne peuvent pas les voir. En réalité, l'empereur s'est fait arnaquer et parade tout nu dans la ville, sans oser avouer qu'il ne voit pas ses vêtements. Et tous les villageois font de même et acceptent de ne pas voir qu'il est nu de peur de passer pour des idiots. Tout le monde parle de chiffres, de seuils, de statistiques, sans savoir ce qu'ils veulent dire. Certains ne veulent pas dire grand-chose et sont comme des fils transparents. Pourtant, de la même façon que tout le village admet que l'empereur est vêtu, tout le monde admet que les chiffres sont évidents et personne n'ose avouer qu'il ne comprend pas. Dans le conte d'Andersen, seul un petit enfant ose dire que le roi est nu ; avec le *Théorème d'hypocrite*, nous voulons être cet enfant.

Entrevoyez-vous une lueur de changement à l'horizon ?

T.M. : Je suis très pessimiste. Les mêmes erreurs se répètent et rien n'indique que les politiques vont changer et renoncer à tout quantifier. Cela a toujours été comme ça. Le hasard est anxiogène et la seule chose qui rassure est de contrôler une courbe. Albert Camus le dit très bien dans *La peste*. Demain, un nouveau virus apparaît, on fera exactement la même chose : on manquera de données et on extrapolera à partir de ces données insuffisantes. On ne tire pas d'enseignements du passé, on ne met pas les choses en perspective. Pourquoi ne pas se focaliser sur les accidents de la route ou sur les hépatites par exemple ? Si on commençait à tester tout le monde, on découvrirait peut-être une raison de s'inquiéter des hépatites. Si on agit aujourd'hui au nom du principe de précaution, pourquoi ne l'applique-t-on pas à tout, pourquoi n'interdit-on pas de rouler alors qu'il y a 300 morts tous les jours sur les routes en Europe ? C'est une question de focus. On ne se focalise que sur ce qui est anxiogène. Pourquoi ? Est-ce une influence des laboratoires pharmaceutiques pour vendre des vaccins ? Est-ce une volonté politique ? Je n'en sais rien, toutes les hypothèses peuvent être mises sur la table et je ne m'avancerai pas à tirer une quelconque conclusion. Mais ces questions méritent d'être posées. La vision du docteur Jean-François Toussaint à propos de ce qui se passe en ce moment est particulièrement précise et ne souffre à mon goût d'aucun biais cognitif. Il fait état de certaines hypothèses mais ne prétend pas connaître l'avenir, ni dans un sens alarmant ni dans un sens rassurant^v.

A. H-G. : La politique ne devrait pas être soumise à une quantification quasi systématique, d'autant plus si elle est hasardeuse. On n'est plus capable de faire de politique humaine, liée à un projet de société. On fait de la politique quantifiée.

Et c'est cette politique quantifiée, justement, qui a affaibli l'hôpital, phénomène que le Covid-19 a tristement révélé...

A. H-G. : Oui, la politique du chiffre a détruit l'hôpital. Cette politique consiste à dire que quelque chose qui ne fait pas de chiffre, qui ne contribue pas à la croissance, est inutile. Si on part de cette définition, l'enseignement, les soins de santé ou le social ne servent à rien. Or, c'est justement ce qui fait qu'une société fonctionne. Et l'activité qui génère de l'argent se base sur cette société fonctionnelle. Sans ces fondements, la société s'écroule à la moindre secousse. ■

ⁱ Antoine HOULOU-GARCIA et Thierry MAUGENESTN *Le Théorème d'hypocrite*, Albin Michel, 2020.

ⁱⁱ <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4487861?sommaire=4487854>

ⁱⁱⁱ Jean-Pierre THIERRY et Claude RAMBAUD, *Trop soigner rend malade*, Albin Michel, 2016.

^{iv} « Why most published research findings are false », PLOS Medicine, 2005.

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

EMMANUEL CORBEEL à Bruxelles



- **Le Dr Eduard & Judith Van den Bogaert** animent les 10 et 11 octobre à Ohain un séminaire sur « *Psychogénéalogie selon la Médecine Sensitive Coopérative* ».
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Emmanuel Corbeel** anime du 12 au 14 novembre à Bruxelles un stage sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)
Info : +33 (0)3-29 35 08 54 – www.lecture-biologique.com

FRANCE

PHILIPPE DRANSART à Paris



- **Le Dr Salomon Sellam, Bruno Guerrier & Savine Gressette** animent du 15 au 18 octobre près de La Rochelle une formation sur « *Psychosomatique clinique et humaniste* ». (Cycle 1, 4 week-ends)
Info : +33 (0)6-84 37 18 33 – www.psychosomatique-france.fr
- **Béatrice Bourau-Glisia** anime les 17 et 18 octobre à Aubagne une formation sur « *Initiation du décodage émotionnel des symptômes* »
Info : +33 (0)6-32 95 87 38 – www.aipdbs.com
- **Le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte et les membres du CRIDOMH** animent les 17 et 18 octobre à Lyon (86) une formation sur « *Le système nerveux* »
Info : contact.cridomh@gmail.com – www.cridomh.com
- **Le Dr Olivier Soulier et le Dr Philippe Dransart** animent du 16 au 18 octobre à Paris un séminaire sur « *Le sens des maladies* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Le Dr Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent les 17 et 18 octobre 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
- **Geneviève Clausner** anime les 22 et 24 octobre à Nice un atelier sur « *Que dit mon corps : initiation au biodécodage* »
Info : +33 (0)6-11 63 05 68 – www.hypnose-biodecodage.fr
- **Béatrice Bourau-Glisia** anime les 23 et 24 octobre à Aubagne une formation sur « *Surpoids et émotions* »
Info : +33 (0)6-32 95 87 38 – www.aipdbs.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 6 au 8 novembre à Paris un séminaire sur « *Le symbolisme du corps humain* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Le Landeron



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 10 et 11 octobre à Bienne une formation sur « *La psycho-bio-généalogie* » (cycle de 6 week-ends)
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 27 octobre à Le Landeron une conférence sur « *L'histoire de naissance/ Loi du Projet-Sens* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Coralie Oberson Goy** anime le 30 octobre à Aigle un atelier sur « *Décodage psychobiologique des maladies auto-immunes* »
Info : +41 (0)77-495 68 87 – www.decodage.ch
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 31 octobre et 1^{er} novembre à Le Landeron un atelier sur « *Déprogrammation de l'histoire de naissance (projet-sens)* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Coralie Oberson Goy** anime du 13 au 15 novembre à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux : introduction au décodage biologique* »
Info : +41 (0)77-495 68 87 – www.decodage.ch

CANADA

JEAN-PHILIPPE BRÉBION à Montréal



- **Jean-Philippe Brébion** anime les 30 octobre et 1^{er} novembre à Montréal 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

Les douleurs ou le bon contact symbolique

La douleur est un leurre qui me fait croire que j'ai le contact que je souhaitais. Le Pr John SARNO (un orthopédiste de New York décédé en 2017) s'occupait essentiellement du rachis. Il préconisait de refaire la lecture des événements ayant provoqué de la rancœur ou de la colère avant l'apparition de la douleur. Il obtenait 90 % de disparition des douleurs à 3 ans.

Quelle que soit l'origine d'une douleur, sine materia, inflammatoire, nerveuse, circulatoire, mécanique, traumatique (fracture, brûlures), sa symbolique est toujours la même : **elle vient rétablir symboliquement le contact fort que le sujet souhaitait et qu'il n'a pas reçu**. Inversement, en cas d'engourdissement de la sensibilité, le sujet « anesthésié » un contact qu'il ne désirait pas. C'est l'exemple de conversion du symptôme que nous avons pris dans lequel le sujet accusé à tort ressent un engourdissement de l'index droit.

Les caractéristiques de la douleur

Elles sont essentielles à recueillir. Le trajet exact est essentiel surtout s'il ne correspond pas à un trajet nerveux ou anatomique. On doit noter le caractère temporel : décharges électriques, douleurs pulsatiles, douleurs permanentes, hyperesthésie cutanée. Il faut noter l'évolution selon la position du corps, les mouvements, le trajet exact selon la palpation et la pression du doigt pour déterminer une douleur exquise. Il faut noter la nature de la sensation : brûlures, serrement, pression, lancements et toutes les anomalies que le malade décrit malgré leurs bizarreries.

Drôles de douleur

- Un malade qui se plaint de "brûlements" à la face interne des cuisses doit être repris : s'il maintient qu'il a des "brûlements" malgré les remarques de l'examineur, il faut penser qu'il s'agit de sensations de brûlures associées à un problème de mensonge. Effectivement, il va finir par avouer qu'avant la mort de son père, il lui avait promis de se réconcilier avec sa mère. Mais il a menti et ne l'a jamais fait. C'est depuis qu'il est resté en froid avec elle (pas de rapprochement) qu'il ressent des brûlements à la face interne des cuisses par compensation. Le mensonge avoué, le malade guérit immédiatement.

- Un patient se plaint de douleurs du membre supérieur gauche qui remontent du coude « jusqu'à l'aîne ». Il a également un engourdissement qui va jusqu'à l'extrémité des deux derniers doigts (annulaire et auriculaire). Il n'a pas de déficit moteur dans le territoire du nerf cubital gauche. « Vraiment, c'est jusqu'à l'aîne vos douleurs ? ». Il admet qu'il a fait un lapsus et qu'il voulait parler de l'aisselle. Mais la cause réelle de ses douleurs est bien au niveau de l'aîne et de la sexualité. Cet homme est allé (côté gauche) voir une amie et il demande simplement s'il doit en parler à son épouse pour guérir.

Les trajets douloureux « bizarres »

Le système nerveux sait écrire un langage exact en modifiant la trajectoire de la douleur selon les besoins.

- Nous avons déjà vu qu'une petite fille de 10 ans portant une jupette vert clair qui a définitivement perdu son ami parti au loin, ressent une douleur

qui va du devant de la cuisse droite sur le genou, la jambe puis sur le bord externe du pied droit jusqu'au petit orteil. Cela ne correspond à aucun trajet nerveux. Mais cela veut bien dire qu'elle a perdu tout contact futur (le trajet devant le membre inférieur droit) avec celui qu'elle considère comme un frère (le petit orteil droit) qui vient de partir (côté droit) au loin.

- Un homme de 45 ans a un déjeûner du dimanche houleux en famille. La douleur violente qu'il décrit par la suite a un trajet biscornu qui remonte de la partie médiane du devant de la 7^e côte droite jusqu'à la moitié de la clavicule droite, puis monte le long de la face latérale du cou, passe en arrière de l'oreille droite pour s'éteindre dans le cuir chevelu. Il faut remarquer que derrière l'oreille droite la douleur est dans le passé. Elle descend latéralement sur le cou dans le présent puis sur le devant du thorax, le futur. Il faut traduire qu'il n'y a rien à attendre pour demain avec les enfants (4^e à 7^e côtes) : le contact sera toujours aussi absurde qu'il l'était hier avec la famille et qu'il l'a été aujourd'hui pendant le repas. L'homme se répète mentalement la description faite. Il est immédiatement guéri de sa violente douleur.

- Une femme d'une trentaine d'années consulte son médecin pour une douleur violente de l'épaule gauche qui la tenaille depuis une quinzaine de jours. Cette douleur démarre sur le dessus de l'épaule et elle se dirige en bas et en dedans vers la moitié de la deuxième côte. Il faut savoir que la 2^e côte est symboliquement la côte du père, ici dans la zone du futur (devant). Il faut également savoir que symboliquement la femme fait un enfant avec le membre supérieur gauche (elle fait l'amour avec les membres inférieurs !). Le début de la grossesse correspond au sommet de l'épaule ! La douleur de la femme nous dit qu'elle n'a pas eu le contact qu'elle souhaitait. « Il n'a pas voulu lui faire un enfant ». La disparition de la douleur est immédiate.

La douleur du sixième mois

Dans le n°95 de *Néosanté*, concernant le syndrome d'épuisement, nous avons déjà décrit l'apparition d'une douleur six mois après un conflit imprévu. « Une femme âgée de 75 ans, parkinsonnienne, se plaint d'une douleur atroce de la région du triceps droit depuis le mois de mai. Les opiacés, les consultations multiples, les passages à l'hôpital ne permettent pas de trouver une explication et de la soulager. » C'est l'existence d'une importante asthénie, de troubles de l'équilibre, de troubles du sommeil qui doit attirer l'attention et faire rechercher un imprévu survenu six mois plus tôt, soit au mois de novembre. Effectivement, son mari lui avait acheté un fauteuil roulant sans la prévenir.

Conclusion

L'expérience décrite dans cette rubrique conforte encore une fois le langage symbolique de la douleur en tant que compensation symbolique inconsciente qui ne nécessite plus de médicament après un décodage réussi. L'enquête clinique s'oriente vers la recherche d'une personne qui n'a pas donné un contact satisfaisant avec fréquemment naissance chez le patient d'un sentiment de rancune ou de la colère avant l'apparition de la douleur. Il existe des variantes à ne pas méconnaître : c'est le cas quand la douleur compense une perte de contact avec soi-même. Et trop de contact avec quelqu'un, c'est aussi parfois une perte du bon contact. ■



Évaluer votre NIVEAU DE VITALITÉ

Nous allons essayer de répondre aujourd'hui à la question suivante : « Comment évaluer mon niveau de vitalité ? ». Si l'on reprend les définitions de la santé évoquées dans les articles précédents, on pourrait poser la question de la façon suivante : « Quels sont les indicateurs qui témoignent de notre capacité d'adaptation à notre environnement » ?

Il existe de nombreux indicateurs morphologiques et comportementaux du niveau de vitalité. Mais avec trente ans de recul et d'observation, j'en retiendrai trois qui me paraissent primordiaux. Les paramètres qui vont suivre sont donc loin d'être exhaustifs et sont pour la plupart subjectifs (non mesurables) mais ils sont pour moi des indicateurs privilégiés de notre niveau de santé.



l'infection au Covid-19 (qui s'accompagne parfois d'un choc inflammatoire supplémentaire) peut alors être fatale. C'est ce qui explique que chez les sujets en surpoids ou les sujets âgés atteints de maladies chroniques, les infections sont plus difficiles à supporter. Ajouter de l'inflammation sur un terrain déjà en état inflammatoire chronique, c'est comme mettre de l'huile sur le feu.

Capacité de récupération

Le premier d'entre eux est notre capacité de récupération. Après une journée vécue dans le stress ou à la suite d'un effort physique, notre organisme passe en phase de restauration tissulaire et de reconstitution de nos réserves neuro-glandulaires. Après une nuit de sommeil, suivant la qualité et la durée de celui-ci, nous nous sentons plus ou moins d'attaque pour repartir. Par exemple, les courbatures ont tendance à s'étaler dans le temps à mesure que nous vieillissons. Elles témoignent de la nécessité de prolonger un état inflammatoire qui permettra la reconstruction du muscle qui aura été soumis à des contraintes inhabituelles. Plus vite nous sommes capables de récupérer, plus vite nous sortons de l'état inflammatoire qui dérive une partie de notre énergie vitale vers la reconstruction tissulaire. Une personne en bonne santé aura donc un sommeil réparateur et pourra aussi compenser un excédent de fatigue par des micro-siestes régénérantes. C'est durant les phases de repos et particulièrement le sommeil que nous reconstruisons l'essentiel de nos réserves énergétiques et réalisons la régénération tissulaire sous l'influence, entre autres, de l'hormone de croissance. C'est aussi la nuit que notre organisme oriente son travail vers l'élimination des toxines et augmente l'activité de nos organes émonctoires (intestins et reins), ainsi que l'activité de détoxification du foie. Dites-moi comment vous récupérez, je vous dirai si vous irez loin !

Qualité des tissus

Le deuxième paramètre de santé est la qualité de vos tissus et le niveau d'inflammation. Il s'agit ici de comparer la quantité de masses

grasses (tissus adipeux) ou inertes (fibroses, kystes, adhérences...) avec la masse musculaire qui reflète notre réserve vitale. Perdre de la graisse, éliminer les tissus sclérosés inutiles et augmenter sa tonicité en gagnant du muscle est un gage d'amélioration de la vitalité. Pour les personnes vieillissantes, le stade de la sarcopénie (perte de muscle) est même un critère négatif d'autonomie et de longévité. À l'instar de certains hygiénistes qui tenaient compte de la densité tissulaire pour évaluer la vitalité de leurs patients, on constate aujourd'hui qu'il existe un fort lien entre le rapport masse grasse/masse maigre et des états pathologiques en particulier chez des sujets atteints de maladies métaboliques (diabète, hypertension, troubles cardio-vasculaires...). Ceux-ci voient d'ailleurs très vite leurs paramètres médicaux s'améliorer à mesure qu'ils se densifient. **La perte de graisses est donc essentielle pour éviter un épuisement chronique de notre énergie vitale.** Le tissu adipeux est une source d'inflammation chronique. Les chercheurs ont observé chez les personnes en surpoids la libération importante de molécules (TNF alpha...) inflammatoires, un état chronique coûteux en énergie qui mobilise constamment le système immunitaire. Tous les états pathologiques chroniques, quels qu'ils soient (arthrites, allergies, asthme), sont par définition, sources d'inflammations chroniques qui diminuent notre niveau de vitalité. La santé de ces patients est d'autant plus affaiblie qu'ils sont sur-médicamentés et donc confrontés à l'élimination de molécules toxiques supplémentaires. Pour des personnes en état inflammatoire chronique et affaiblies par des réserves neuro-glandulaires basses, la moindre confrontation à une situation inhabituelle comme celle de

Capacité d'élimination

La santé dépend aussi de nos organes émonctoriels que sont les reins, l'intestin (couplé avec le foie), la peau et les poumons. Ils jouent un rôle prépondérant en nous permettant d'éliminer régulièrement des toxines qui entraveraient le bon fonctionnement du corps. Un épuisement vital peut se traduire aussi par une baisse de notre capacité d'élimination qui débute au niveau cellulaire et se termine dans ces émonctoires.

Être en bonne santé c'est d'abord être capable de s'adapter aux stress, d'encaisser des chocs inhabituels, de récupérer et d'éliminer rapidement... Tout cela se construit et s'entretient en faisant les bons choix de vie qui viseront prioritairement à :

- respecter et améliorer la qualité des phases de récupération
- améliorer la densité tissulaire
- réduire l'état inflammatoire chronique.

Cependant, dans une société orientée vers la recherche du confort et du moindre effort, et avec un système médical peu soucieux de nous inciter à améliorer notre hygiène de vie et nos paramètres de vitalité, rien d'étonnant à ce que nous soyons confrontés à des crises sanitaires. Si l'on comparait notre vitalité à celle de nos arrière-grands-parents, c'est-à-dire leur musculature, leur endurance, leur résistance au froid, au chaud, leurs capacités digestives, d'élimination... nous ferions figures de mauviettes ! Ne nous contentons pas d'une vie aseptisée et trop confortable. L'épisode du covid-19 est aussi là pour nous rappeler que nous avons besoin d'« entraîner » régulièrement notre organisme pour le rendre plus adaptable. ■



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



Câlins : l'antiviral clandestin

En ces temps de distanciation physique et de dissimulation faciale imposées pour cause de circulation d'un virus, il est bon de rappeler ces recherches qui prouvent l'effet positif de la proximité affective et du toucher sur la santé en général et sur le système immunitaire en particulier. Les câlins nous protègent réellement, mais il faut s'organiser pour pouvoir les pratiquer...

Les mesures de distanciation sociale, le confinement et les masques ont-ils protégé notre santé ? À l'heure des bilans, il apparaît que la Suède, pays non confiné et non masqué, obtient un taux de mortalité certes supérieur à la France avec 58 morts/100.000 habitants, mais n'est pas le pays le plus meurtri comparativement au Royaume-Uni, à la Belgique ou à l'Espagne qui ont confiné de manière sévère. Par ailleurs, cette évaluation inclut seulement la mortalité par covid-19, sans tenir compte des autres effets du confinement sur la santé publique. Et l'on sait qu'il y en a eu... On pouvait le prévoir, entre autres parce que la richesse des contacts sociaux a été identifiée depuis plusieurs années comme un – sinon le – facteur essentiel de la longévité dans les Zones bleues, ces régions du monde connues pour leur espérance de vie en bonne santé particulièrement élevée et leur nombre de centenaires record. Sans négliger l'effet d'une alimentation saine, auto-produite ou locale et sans chimie, c'est à cette conviction que le démographe belge Michel Poulain, inventeur du concept de Zone bleue avec l'Italien Gianni Pes, est parvenu, après avoir étudié la population sarde de la région de Nuoro et celle des autres zones d'hyper-longévité.

C'est le lien qui fait du bien

Bien avant l'étude des Zones bleues, un scientifique avait déjà observé l'incroyable résistance aux maladies cardio-vasculaires – considérées comme facteurs de risque des formes graves de covid-19 – d'une petite ville de l'Est des États-Unis qui ne brillait pas par la qualité de son alimentation, comparativement aux communes voisines de même taille. En plus de fumer, de boire des sodas et de se nourrir de fritures et de fromage, les hommes travaillaient majoritairement dans des carrières d'ardoise et souffraient de pathologies liées à la poussière et à des gaz polluants. Plusieurs études, dont une menée pendant 50 ans, montrèrent que la seule différence entre cette communauté et les autres était la richesse des contacts humains. Gardant une partie des traditions de leur village d'origine en Italie, les habitants de Roseto, Pennsyl-



vanie, ne manquaient pas une occasion de s'inviter entre voisins, d'organiser une fête ou une célébration religieuse ou de bavarder dans la rue. Quant aux personnes âgées, elles étaient intégrées à la vie quotidienne. À Roseto comme dans les Zones bleues, il apparaît que c'est le lien qui fait du bien.

En France comme en Suède, si personne n'a quantifié l'effet de l'isolement sur la mortalité des pensionnaires de maisons de retraite où ont eu lieu un tiers des décès attribués au covid-19, on peut tout de même s'en faire une idée en observant les excellents chiffres de certaines zones méditerranéennes dans lesquelles le lien familial tient du sacré. La Grèce, par exemple, n'a eu à déplorer que 290 décès soit moins de 3 morts par 100 000 habitants. Nombre de petites communes italiennes, totalement épargnées, sont porteuses elles aussi de cette culture. En clair, dans ces zones traditionnelles encore imprégnées de religiosité, les liens familiaux sont forts et on ne met pas les vieux en maison de retraite. Malgré la distanciation sociale imposée, le lien se maintient.

45 minutes de massage par semaine augmentent de 87 % le taux de lymphocytes

Comment, dans nos sociétés, maintenir ce contact qui éloigne la mort à défaut de nous protéger d'un unique virus ? Des scientifiques suédois nous proposent une réponse : par le câlin. Les effets physiques de la caresse ont en effet été étudiés par des chercheurs de l'équipe d'Hakan Olausson de l'Université de Göteborg. Et ils ont découvert un type de terminaisons nerveuses spécifiquement dédiées au contact avec

l'autre. Situées dans les zones pileuses, le dos et les avant-bras, ces fibres du toucher-caresse appelées « nerfs CT » envoient leurs signaux électriques en direction de l'insula postérieure, une région cérébrale essentielle au déclenchement des émotions positives. Conséquence, la caresse entraîne la sécrétion d'ocytocine, l'hormone du bien-être et de l'attachement, et une baisse du cortisol, l'hormone du stress. Après plusieurs tests, la docteure Line Löken, membre de l'équipe de Göteborg et auteure d'une autre étude, a constaté que les caresses « *amortissent les impulsions de douleur.* » Autant d'éléments qui expliquent pourquoi les couples qui s'étreignent souvent sont moins sensibles au stress extérieur. Côté immunité, des chercheurs canadiens ont montré qu'avec 45 minutes de massage par semaine, le taux de lymphocytes, les globules blancs, augmente de 87 %. Ils ont aussi observé une baisse du cortisol, du rythme cardiaque et de la pression artérielle. Quand on sait que cette dernière est un facteur de risque de forme grave du covid-19, de tels résultats ont de quoi nous donner une forte envie de tendresse. D'autant plus qu'une activité anti-virale des câlins a été mise en évidence en 2015 à l'Université de Pittsburgh par l'équipe du Pr Sheldon Cohen à la suite d'une étude sur 404 adultes en bonne santé. Les volontaires furent invités à estimer le nombre de câlins effectués pendant les deux semaines précédant un test qui consistait à leur inoculer le virus du rhume (un coronavirus). Résultat : Les câlins protègent du rhume à 30 %. Jusqu'à présent, personne n'a pris l'initiative de tester ce protocole d'étude sur le covid-19. Prudence ? Pas sûr, puisque personne non plus n'a pensé à vérifier l'innocuité des mesures de distanciation sociale à petite échelle avant de les décréter dans le monde entier. Par mesure de prophylaxie, il n'est donc pas irrationnel de résister autant que faire se peut à la distance physique imposée tout en respectant la mesure d'hygiène de base que constitue le lavage des mains. Mais il faut être discret... De même que les premiers chrétiens se cachaient pour invoquer Jésus, verra-t-on apparaître des groupes de câlins clandestins ? ■



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).

PENSER COMME UN MOINE

Moins de stress et plus de sens

Triompher de la négativité, stopper le petit vélo du mental, transformer la peur en puissance, s'enrichir de nos rencontres, œuvrer au sens de l'existence... Ça vous parle ? Sans prendre l'habit de moine, inspirez-vous de l'enseignement de sagesse de Jay Shetty qui épousa la voie monacale en Inde avant de transmettre les graines de son expérience au monde. Un « sacré » livre !

« J'aime dire que le mental du moine contraste avec le mental dissipé », souligne Jay Shetty. Voilà qui est d'actualité ! Fraîchement diplômé d'une école de commerce londonienne, cet Indo-Britannique a abandonné le costume d'une voie toute tracée pour prendre l'habit de moine en Inde. Après trois ans de formation et de méditation dans un ashram proche de Bombay, son enseignant finit par le convaincre que sa valeur serait plus grande s'il quittait la voie monacale pour diffuser les fruits de son expérience. Jay Shetty réalise alors la fusion parfaite entre ses enseignements, mettant au service de la spiritualité son art de communiquer. À 33 ans (le jour où je rédige cet article), Jay Shetty, superstar des réseaux sociaux, désigné par Forbes comme l'un des plus grands influenceurs actuels, publie « *Penser comme un moine* »⁽¹⁾. Dans notre culture où le charisme et la réussite ont mauvaise presse, j'ai dépassé mes a priori et plongé dans ce livre lumineux – efficace et accessible, mais aussi profond et généreux – qui tombe à pic en ces temps chaotiques.

Cheminer intérieurement et extérieurement

Aux côtés des références nourries, des témoignages variés et pratiques à expérimenter, « *Penser comme un moine* » est une méditation en soi. Ce livre nous convie à une réflexion en conscience – sur nos valeurs, nos perceptions, sur la manière dont nous prenons nos décisions et disciplinons notre mental, sur nos interactions aussi avec autrui... Mais quel est l'intérêt de penser comme un moine dans notre quotidien ? Jay Shetty cite Frère David Steindl-Rast, un bénédictin : « *Un laïc qui vise consciemment à être continuellement dans le moment présent est un moine.* » Nul besoin de prendre la robe ! Dans la foulée d'une adolescence chahutée, alors qu'il est encore à l'université, Jay Shetty rencontre en conférence Gauranga Das, un moine charismatique. Ce dernier évoque la notion de service désintéressé (seva, en sanskrit)... à mille lieues des enseignements que le jeune homme reçoit dans son école de commerce ! Loin aussi des préjugés sur les moines que l'on imagine souvent méditer nuit et jour solitairement. Or, le cheminement intérieur n'aurait ni le même sens ni la même saveur sans l'attention aux autres. « *Lorsque ce moine a dit que nous devrions planter des arbres sous l'ombre desquels nous ne prévoyions pas de nous asseoir, j'ai ressenti un frisson inconnu parcourir mon corps* », confie Jay Shetty. Une fois son diplôme en poche, il entre à l'ashram. « *J'ai été surpris de constater que les textes anciens et enseignements monacaux parlent de pardon, d'énergie, d'intention, de sens et d'autres thématiques aussi parlantes aujourd'hui qu'elles ont dû l'être à l'époque.* »

« Om » contre l'inflammation et la dépression

Durant ces trois ans à l'ashram, Jay Shetty se passionne pour cette sagesse monastique aujourd'hui largement étayée par la science, comme il l'explique dans son livre. « *Depuis des milliers d'années, les moines croient que la méditation et la pleine conscience sont bénéfiques, de même que la gratitude ou que le service rend heureux. Ils ont mis au point des pratiques en lien avec ces idées bien avant que la science mo-*

derne ne puisse les démontrer ou les confirmer », décrypte-t-il. Son livre dévoile ainsi les bienfaits des mantras (terme qui signifie « transcender le mental ») – dont le plus ancien, le plus fréquent et le plus sacré est le fameux « Om ». « *On récite le son Om en trois syllabes : A-U-M. C'est important dans la tradition védique, car chaque son incarne un état différent (veille, rêve et sommeil profond) ou une période spécifique (passé, présent et avenir). On pourrait dire que le son Om représente toute chose.* » De récentes recherches montrent que les vibrations du son Om stimulent le nerf vague, ce qui diminue l'inflammation. On a également recours à la stimulation de ce nerf pour traiter la dépression, et des chercheurs étudient si la récitation du « Om » peut avoir un effet direct sur l'humeur (il a déjà été démontré qu'il calme l'un des centres émotionnels cérébraux). Om... ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Penser comme un moine. Pour une vie moins stressante et plus riche de sens*, Jay SHETTY (Trédaniel, 2020).

De la nouveauté dans l'habitude



À l'ashram, Jay Shetty et ses collègues moines étaient invités à faire la même promenade d'une demi-heure sur le même chemin au moins une fois par jour. Quotidiennement, le moine qui les accompagnait leur demandait d'observer quelque chose de nouveau. Le fait de remarquer vraiment ce qui nous entoure empêche le cerveau de fonctionner en pilotage automatique. « *Cela fait des centaines de jours que je fais cette promenade. Aujourd'hui, un moine nous a demandé de chercher une nouvelle pierre, que nous n'avions encore jamais remarquée. Je suis légèrement déçu. Depuis la semaine dernière, on nous a demandé de chercher une nouvelle fleur chaque jour et, hier, j'en ai prévu une supplémentaire pour aujourd'hui – une minuscule fleur bleue... Le moine a dû voir clair dans mon jeu et a changé d'objectif. Tout est à refaire* », témoigne Jay Shetty dans son livre. Il souligne que les moines savent que les habitudes libèrent le mental, mais que la plus grande menace qui pèse sur cette liberté est la monotonie. « *En cherchant de l'inédit, vous rappelez à votre cerveau qu'il lui faut être attentif, vous le reprogrammez afin qu'il ait conscience qu'il y a quelque chose à apprendre dans toute situation* », poursuit-il. Les habitudes facilitent la tâche sur le plan cognitif, ce qui permet à la créativité de s'exprimer. La découverte, elle, donne de la fraîcheur aux habitudes. Et devinez quoi ? Sur ce chemin mille fois emprunté, le jeune Jay a fini par trouver une pierre orangée qu'il n'avait jamais remarquée. Ouvrez l'œil : les pépites du quotidien sont là, sous votre nez !



La catastrophe sanitaire par l'ULTRA-TRANSFORMATION ALIMENTAIRE

Révélee par la « crise du Covid », l'influence des comorbidités telles que le diabète et l'obésité peut devenir une question de vie ou de mort. Or cette dégradation de l'état de santé est clairement liée à la consommation croissante d'aliments ultra-transformés. Gros plan sur ces vrais ennemis trop peu visibles.

Il y a certainement plein de choses qu'on ne connaît pas avec certitude quant à l'alimentation de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs du Paléolithique. Des hypothèses sont faites, puis sont testées et re-testées, en recoupant souvent plusieurs domaines d'expertise : de l'archéologie à la génétique, en passant par l'anthropologie, la médecine, la biologie, etc. Il y a néanmoins une chose dont on est sûr, et qui est tout aussi vraie pour nos ancêtres de l'Alaska que pour ceux du désert du Kalahari : ils ne consommaient pas de produits « ultra-transformés », ce qu'on appelle en anglais « *ultra-processed food* ».

Les calories sans les efforts

C'est d'ailleurs quelque chose de très récent dans notre alimentation. Ôter ces aliments ultra-transformés de nos assiettes ne va pas nous ramener dans une caverne, mais à une alimentation simplement plus proche de celle de nos grands-parents (ou parents, ou arrière-grands-parents, selon votre âge). Et cela s'accélère : entre 1990 et 2010, la consommation de nourriture ultra-transformée a ainsi, par exemple, triplé en Espagne (*European Journal of Clinical Nutrition*, 2018). Alors, qu'entend-on par « nourriture ultra-transformée » ? La classification NOVA, qui répartit les aliments en 4 groupes en fonction de leur degré de transformation et qui est reconnue par l'OMS, en donne cette définition : ce sont « des snacks, boissons, plats préparés et autres produits créés majoritairement ou totalement à partir de substances extraites d'aliments ou dérivés de constituants d'aliments intacts, qui contiennent des goûts, des couleurs et autres additifs qui imitent ou intensifient les qualités sensorielles des aliments ou de préparations à base d'aliments ». La définition précise par ailleurs que cette ultra-transformation rend ces aliments « très pratiques » (parce qu'ils sont prêts à l'emploi), très attractifs (parce qu'ils sont agréables à manger) et très peu chers. Enfin, ils sont très mal équilibrés au niveau nutritionnel, mais consommés en grande quantité (*World Nutrition*, 2016). Voilà un cocktail idéal pour causer un problème majeur de santé publique ! Le premier décalage avec l'alimentation de nos ancêtres (de papy et ma-



my jusqu'à « Lucy ») saute aux yeux : cette nourriture ultra-transformée nous amène une quantité disproportionnée de calories sans qu'on n'ait le moindre effort à faire. C'est une grosse différence. Rappelez-vous, nous avons déjà parlé ici de l'« *energy return rate* » : l'être humain a évolué, il y a plusieurs millions d'années, en s'adaptant à une alimentation qui lui permettait d'avoir accès à plus de calories en faisant moins d'effort. Mais comme souvent, la bonne voie est celle du milieu. Et aujourd'hui, nous avons accès à une quantité potentiellement infinie de calories, sans avoir le moindre effort à faire.

Overdose de fructose

Comparez simplement l'énergie dépensée, il y a quelques générations, pour avoir une pizza : il faut intégrer la culture des aliments (au moins les tomates et les aromates), le pétrissage de la pâte, la cuisson au four à bois (et donc le coupage du bois), etc. Aujourd'hui, vous pouvez commander une pizza probablement plus calorique, couché dans le fauteuil, depuis votre smartphone, et juste vous lever pour ouvrir la porte au livreur... Et cette pizza sera même probablement plus facile à mâcher que celle de grand-mamy, diminuant même l'effort à ce niveau-là ! Si ces aliments « ultra-transformés » sont si caloriques, c'est entre autres parce qu'ils contiennent beaucoup de sucres ajoutés, et en particulier du sirop de maïs à haute teneur en fructose (ou HFCS : « *high-fructose corn syrup* ») : un dérivé très sucré de l'amidon du maïs. On décompose cet amidon en molécules de glucose. Et on y rajoute des enzymes pour convertir une partie du glucose en fructose, au pouvoir très sucrant. Selon les variétés, l'HFCS contient entre 42 % et 55 % de fructose. Nombreuses sont les études qui montrent le lien entre la consommation de HFCS et l'obé-

sité, les problèmes métaboliques et tout un ensemble d'autres troubles de santé. Une étude internationale (sur 43 pays), publiée dans *Global Public Health* (2013) a montré que la prévalence du diabète est 20 % supérieure dans les pays où les produits à base de HFCS sont hautement disponibles. Pour le reste, on retrouve également beaucoup de sucres raffinés, à index glycémique très élevé. On a déjà souvent abordé cela ici : les sucres rapides provoquent des pics d'insuline, et l'insuline étant une hormone de « stockage », l'énergie non dépensée est stockée sous forme de tissu adipeux. À plus ou moins long terme, un taux trop élevé d'insuline dans le sang de manière chronique (hyperinsulinémie), provoque une résistance à l'insuline, c'est-à-dire le diabète de type II.

Une étude éloquente

Dans le cadre d'une étude parue en 2019 dans *Clinical and Transnational Report*, 20 patients ont été divisés aléatoirement en 2 groupes : un groupe allait manger, durant 14 jours, des aliments ultra-transformés, un groupe allait manger des aliments non transformés. Les sujets pouvaient, dans un cas comme dans l'autre, manger à volonté. Sans surprise, les sujets se nourrissant de produits ultra-transformés ont ingurgité beaucoup plus de calories (~ 500 kcal en plus par jour !), et cela s'est ressenti dans leur poids corporel. Ils ont pris entre 0,9 et 3 kg sur les 14 jours. Alors que les membres du groupe se nourrissant de produits non transformés ont perdu, eux, entre 0,9 et 3 kg. L'étude en conclut donc que le simple fait de limiter les produits ultra-transformés dans son alimentation constitue déjà en soi une stratégie pour perdre du poids. Et cela explique d'ailleurs le succès de nombreux régimes : régime paléo, régime cétogène, régime crudivore, et dans une certaine mesure également les régimes végétariens ou végétaliens, à condition de ne pas remplacer les produits animaliers par des produits végétaux ultra-transformés... Voici déjà de quoi donner envie de cuisiner soi-même des aliments naturels, en attendant l'article du mois prochain qui approfondira la question de l'ultra-transformation. ■



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>.



La vitamine C préserve les muscles



En analysant le sang et les apports en vitamine C de plus de 13 000 personnes, des chercheurs britanniques ont découvert que celles qui consomment plus de vitamine C ont une plus grande masse musculaire. Et ils ont calculé que 60% des hommes et 50% des femmes n'en consommaient pas suffisamment. Il s'agit d'un problème sérieux car la fonte musculaire peut conduire à la sarcopénie, au handicap physique, au diabète, voire au décès. La vitamine C protège les tissus contre les radicaux libres mais elle est utilisée aussi pour produire la carnitine, nécessaire au fonctionnement des muscles, et le collagène, composant essentiel de la fibre musculaire. Le corps humain ne synthétise pas la vitamine C et deux tiers de celle qui est absorbée se retrouvent dans les muscles squelettiques. Pas besoin de mégadoses : manger un fruit par jour (orange, kiwi, fraise...) et un accompagnement végétal (brocoli, poivron, persil...) à chaque repas est suffisant pour préserver les muscles. (*Journal of Nutrition*)

En analysant le sang et les apports en vitamine C de plus de 13 000 personnes, des chercheurs britanniques ont découvert que celles qui consomment plus de vitamine C ont une plus grande masse musculaire. Et ils ont calculé que 60% des hommes et 50% des femmes n'en consommaient pas suffisamment. Il s'agit d'un problème sérieux car la fonte musculaire peut conduire à la sarcopénie, au handicap physique, au diabète, voire au décès. La vitamine C protège les tissus contre les radicaux libres mais elle est utilisée aussi pour produire la carnitine, nécessaire au fonctionnement des muscles, et le collagène, composant essentiel de la fibre musculaire. Le corps humain ne synthétise pas la vitamine C et deux tiers de celle qui est absorbée se retrouvent dans les muscles squelettiques. Pas besoin de mégadoses : manger un fruit par jour (orange, kiwi, fraise...) et un accompagnement végétal (brocoli, poivron, persil...) à chaque repas est suffisant pour préserver les muscles. (*Journal of Nutrition*)

Obésité & régime low carb

Pour leur étude parue dans la revue *Nutrition and Metabolism*, des chercheurs américains ont divisé 34 hommes et femmes obèses de plus de 60 ans en 2 groupes : pendant 8 semaines, certains ont suivi un régime très pauvre en glucides et les autres un régime pauvre en graisses. Il n'y avait pas de restriction calorique. Les participants du premier groupe ont perdu plus de 9% de graisse corporelle (contre seulement 2% dans le deuxième groupe) et ils ont perdu 3 fois plus de graisse abdominale. Faisant la part belle aux œufs, le régime *low carb* a eu également des effets bénéfiques sur les paramètres cardiométaboliques.

Miel & toux

Le miel est efficace contre les infections des voies respiratoires supérieures et la toux, selon une étude publiée en août dans le *British Medical Journal*. Les chercheurs de l'Université d'Oxford ont procédé à une revue systématique de 1345 études et à une méta-analyse de 14 d'entre elles. Par rapport aux soins classiques, le miel améliorait le score combiné des symptômes et, en particulier, la fréquence et la sévérité de la toux. « *Le miel peut être utilisé comme alternative aux antibiotiques, ce qui peut aider à combattre la résistance aux antimicrobiens* » ont conclu les auteurs.

Légumes & artères

Les légumes crucifères, tels que le brocoli et les choux, protégeraient particulièrement contre les maladies vasculaires, selon une étude publiée en juillet dans le *British Journal of Nutrition*. Les chercheurs australiens ont analysé les données portant sur 684 femmes âgées en moyenne de 74 ans et suivies depuis 1998. Celles dont l'alimentation comprenait le plus de légumes crucifères avaient 46% en moins de risques d'avoir une accumulation de calcium dans leurs artères, dépôt qui est la cause principale de crise cardiaque et d'AVC.

Aliments ultra-transformés & athérosclérose

Comme expliqué ci-contre, les aliments ultra-transformés (AUT) ne favorisent pas seulement l'obésité : ils sont associés à un risque plus grand de cancers, de diabète de type 2, de maladies cardiovasculaires et de mortalité toutes causes. Dans une nouvelle étude parue dans la revue *BMC Medicine*, des chercheurs ont évalué l'impact des AUT sur le développement de l'athérosclérose, avant même l'apparition des signes cliniques. La consommation la plus importante (en moyenne 500 g/jour) était liée à un risque deux fois plus élevé. (*Source : LaNutrition.fr*)



NOUVEAU SUR

www.neosante.eu

UN NOUVEL ARTICLE [en accès libre](#)
dans la rubrique « **Extrarticles** »

EFFET MATRICE : au-delà des nutriments

Par Viviane de Laveleye

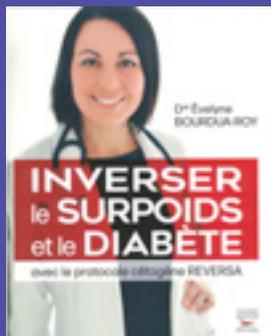


Les effets d'un aliment sur la santé ne dépendent pas seulement de la teneur en nutriments, mais de la structure de l'aliment et des interactions entre les composants. De nouvelles recherches démontrent qu'il existe bel et bien un « effet matrice ». C'est une des avancées en nutrition de ces dernières années: l'aliment et ses effets sur la santé ne sont plus envisagés sous le seul angle de la composition nutritionnelle, mais comme un tout. L'aliment est une combinaison de composants alimentaires et la façon dont ils sont structurés, influence les effets physiologiques, comme la satiété, l'absorption des nutriments, la glycémie et/ou la lipémie postprandiale. Ce qui explique notamment que croquer une pomme n'a pas le même effet sur la satiété qu'avaler la même pomme mixée. Ou encore, que le yaourt et le fromage n'ont pas l'effet sur le taux de cholestérol et sur la mortalité cardiovasculaire qui pourrait être attendu sur base de leur teneur en acides gras saturés. Quant aux aliments ultra-transformés, ils constituent une véritable calamité sur le plan sanitaire....

[Lire la suite](#)



Bye bye diabète



L'obésité, le diabète et bien d'autres troubles métaboliques ne sont plus incurables. Les 1500 malades qui ont suivi le programme de la clinique Reversa au Québec en sont la preuve vivante. En changeant de mode de vie, ils ont pu retrouver la santé et même arrêter les traitements. C'est ce que montre ce livre d'une portée médicale et scientifique considérable : la plupart des maladies métaboliques sont réversibles, notamment l'hypertension, la goutte, les migraines et autres migraines chroniques. Le Dr Bourdua-Roy expose ici pour la première fois le protocole thérapeutique qui permet de tels résultats. Baptisé Reversa (puisqu'il renverse les maladies), ce protocole repose principalement sur l'adoption d'une alimentation riche en graisses et pauvre en glucides, voire très pauvre (cétogène). Ce régime est si puissant qu'en quelques semaines les patients vont mieux, les glycémies se stabilisent et la résistance à l'insuline s'améliore, le médecin peut commencer à réduire les doses de médicaments jusqu'à les supprimer complètement.

Inverser le surpoids et le diabète

DR ÈVELINE BOURDUA-ROY
Éditions Thierry Souccar

Le bouquin du mois

Éteindre le feu



Grâce à son expérience de thérapeute, l'auteur de ce livre a identifié 6 feux psychologiques qui attisent la souffrance : le manque d'estime de soi ; des relations aux autres difficiles ; le manque de confiance en soi ; la non-réalisation de soi ; la nature de notre relation à la mort et notre représentation de la souffrance. Par peur ou par habitude, nous cherchons continuellement à fuir et à atténuer nos souffrances. Nous cherchons à faire taire le signal d'alarme plutôt que de rechercher l'origine de l'incendie. L'ouvrage propose au contraire d'aller à la rencontre de ce qui est douloureux – des conflits intérieurs incessants – et, grâce à de nombreux exercices, de s'en libérer définitivement.

Apaiser les 6 feux de notre souffrance

GHISLAIN RUBIO DE TERAN
Éditions Albin Michel

Souffle guérisseur



La science moderne confirme ce que les yogis enseignent depuis des millénaires : le souffle vitalise le corps et l'esprit, il améliore les aptitudes physiques et les fonctions cérébrales. Ce guide propose 50 pratiques respiratoires simples et progressives, issues de différentes traditions telles que le pranayama yoga et le Qi Gong, ou encore la respiration consciente connectée. Ne nécessitant aucun matériel et pouvant se réaliser partout (à la maison, au travail ou à l'extérieur), ces exercices aideront à prévenir, à soulager, voire à guérir de nombreux maux comme l'insomnie, la fatigue, la dépression ou le mal de dos. Car respirer mieux, c'est vivre mieux et aller mieux à tous points de vue.

Petit guide de l'autoguérisson : la respiration

NATHALIA WESTMACOTT-BROWN
Éditions Médicis

Comment transformer nos jugements



Consciemment ou non, nous critiquons et nous jugeons constamment les autres. Nous n'arrêtons pas de les trouver vraiment trop bêtes, trop moches, trop gras... Et s'il était possible de nous servir des méchancetés que nous pensons d'eux pour en faire une ressource positive ? Ce guide donne des clés pour comprendre, des exercices pour nous entraîner, des témoignages et des histoires vécutées pour utiliser nos coups de gueule afin de révéler le positif en nous. Il propose de modifier notre regard sur nos relations aux autres et apprendre à réconcilier les inconciliables : faire du beau avec du laid, de la paix avec de la haine, de la douceur avec de la douleur. De l'alchimie, en quelque sorte...

Continuons à penser du mal des autres !

MARIE-AGNÈS CHAUVIN
Éditions Eyrolles

Secrets de santé orientaux



Dans le respect de sa vie monacale, Davina Delor consacre son temps à l'étude, à la prière et à la méditation, sans s'être pour autant coupée du monde avec lequel elle aime partager ses valeurs humaines et ses expériences spirituelles. Depuis 2010, elle se consacre aux activités du centre Chôkhor Ling (dans la Vienne) où elle enseigne la pratique de la méditation, du yoga et du Qi Gong créatif. Dans ce guide de santé, elle parle aussi de médecine ayurvédique, de mandalas ou de feng-shui, bref de diverses méthodes naturelles orientales au service de la vitalité et du bien-être global. Cet ouvrage propose un programme de 52 semaines pour atteindre la tranquillité mentale et la souplesse corporelle.

Les 4 saisons de la santé au naturel

DAVINA DELOR
Éditions Dangles

Check-up naturo



Observation du visage et des mains, examen des ongles ou de l'iris, renseignements biographiques (alimentation, activité physique, facteurs de stress, exposition à la pollution...), groupes sanguins, indices corporels révélateurs de tempéraments, de constitutions ou de diathèses... : ce ne sont pas les outils qui manquent aux naturopathes pour dresser un bilan de vitalité. L'un des plus renommés dévoile ici l'ensemble des instruments que la médecine naturelle emploie pour réaliser ce « check-up » de l'énergie vitale chez un patient. Conçu de telle sorte que le lecteur puisse procéder lui-même à ce bilan, le livre est également assorti de conseils de cures selon les résultats obtenus.

Réaliser son autobilan de vitalité

DANIEL KIEFFER
Éditions Jouvence

Shiatsu pratique



Face au stress quotidien et la propagation des maladies, nous avons besoin de préserver et de renforcer les processus de défense et d'autoguérisson de notre organisme. C'est précisément le but du shiatsu, cette technique de massage japonaise qui consiste à presser des points spécifiques le long des méridiens d'acupuncture. Selon Jean-Louis Abrassart, grand connaisseur et enseignant de cette discipline, elle serait efficace pour soulager les multiples conséquences du stress telles que fatigue, maux de tête, troubles du sommeil, problèmes digestifs, anxiété ou oppression respiratoire. Grâce aux nombreux schémas explicatifs, le lecteur de ce manuel pratique pourra déjà s'initier à cet art et le pratiquer en famille ou entre amis.

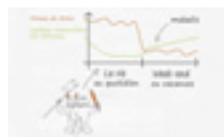
Pratiquer le shiatsu

JEAN-LOUIS ABRASSART
Éditions Guy Trédaniel



DESSINS ANIMÉS

La maladie autrement



Il fallait y penser : l'informaticien allemand Ingmar Marquardt a réalisé une série de 7 dessins animés pour expliquer les 5 « lois biologiques de la nature » définies par le Dr Hamer. Ces vidéos ludiques et pédagogiques ont été traduites et doublées par Kristine Jouaux, fidèle lectrice de *Néosanté* et conceptrice du site *Penser Quantique*. Grâce à ces petits films, le visiteur peut s'initier à la vision nouvelle de la maladie, comprise comme la réponse du corps à un choc psycho-émotionnel. Une fois cette compréhension acquise, il peut déjà envisager de nouvelles stratégies de traitement pour un large panel de maladies, des plus bénignes aux plus graves comme le cancer. Chaque vidéo est accompagnée d'un lien menant à des sources et des références pour les internautes souhaitant aller plus loin.

giques ont été traduites et doublées par Kristine Jouaux, fidèle lectrice de *Néosanté* et conceptrice du site *Penser Quantique*. Grâce à ces petits films, le visiteur peut s'initier à la vision nouvelle de la maladie, comprise comme la réponse du corps à un choc psycho-émotionnel. Une fois cette compréhension acquise, il peut déjà envisager de nouvelles stratégies de traitement pour un large panel de maladies, des plus bénignes aux plus graves comme le cancer. Chaque vidéo est accompagnée d'un lien menant à des sources et des références pour les internautes souhaitant aller plus loin.

<https://penser-quantique.com/la-maladie-autrement-7-videos/>

MAGAZINE

Clés de régénération



Youtuber très populaire et « lanceur d'alerte » engagé en faveur de la santé naturelle, Thierry Casanovas est aussi l'éditeur du magazine *REGENERER*, qui en est à son 4^{ème} numéro. L'idée est de constituer progressivement une « encyclopédie du vivant » et de ses lois relatives à la santé. Dans ce nouveau numéro de 80 pages sans publicités, la bimestriel aborde le thème de « *la longévité en santé* » au travers d'articles, de témoignages et de conseils pratiques. Le stress y est présenté comme le premier facteur de vieillissement, devant la malbouffe et l'encrassement toxinique ! Dans les prochains numéros, seront abordés la notion de terrain selon Antoine Béchamp et les différents types de jeûne.

Youtuber très populaire et « lanceur d'alerte » engagé en faveur de la santé naturelle, Thierry Casanovas est aussi l'éditeur du magazine *REGENERER*, qui en est à son 4^{ème} numéro. L'idée est de constituer progressivement une « encyclopédie du vivant » et de ses lois relatives à la santé. Dans ce nouveau numéro de 80 pages sans publicités, la bimestriel aborde le thème de « *la longévité en santé* » au travers d'articles, de témoignages et de conseils pratiques. Le stress y est présenté comme le premier facteur de vieillissement, devant la malbouffe et l'encrassement toxinique ! Dans les prochains numéros, seront abordés la notion de terrain selon Antoine Béchamp et les différents types de jeûne.

<https://www.magazine-regenere.fr>

CITATION

« Pour atteindre la vérité, il faut une fois dans sa vie se défaire de toutes les opinions qu'on a reçues, et reconstruire de nouveau tout le système de ses connaissances ».

René Descartes

DOCUMENTAIRES

Les vaccins révélés



Heureuse Amérique, où il est encore possible d'émettre une pensée critique sur la vaccination et de bénéficier d'outils d'information pour l'exprimer. Les plus éminents scientifiques et activistes « antivaccins » étasuniens ont été réunis dans un documentaire exceptionnel, où plutôt une série de 9 documentaires comprenant chacun 2 longues vidéos avec 5 intervenants. Dans le premier épisode, interviennent notamment Robert Kennedy, le Dr Andrew Wakefield et le Dr Zach Bush. Intitulée « *Vaccines Revealed* », cette série est – au moment où nous écrivons ces lignes – toujours accessible gratuitement aux internautes qui s'inscrivent sur le site. Il est ensuite possible de télécharger la collection ou de la commander en coffrets de DVD. .

<https://www.vrevealed.com>



NOUVEAU SUR www.neosante.eu

UN NOUVEL ARTICLE en accès libre
dans la rubrique « **Extrarticles** »

Interview de FRANÇOIS JORTAY

Par Hughes Belin



Mensonges, supercheries, comportement magique, quasi-religion, charlatanisme : on ne peut pas dire que François Jortay y va avec le dos de la cuillère dans sa longue analyse de la gestion de la crise du Covid-19. Pour vous en donner un avant-goût et peut-être le désir de la lire (deux fois, comme il le conseille), nous lui avons demandé d'en résumer les points les plus saillants. Dans cette interview exclusive, il montre l'ampleur du catastrophisme médiatique et sa puissance de conviction (c-à-d de conditionnement) sur les gouvernements et une partie considérable de la communauté scientifique. En outre nombre de scientifiques seraient victimes d'une incompréhension des limites de la modélisation mathématique appliquée à des phénomènes écosystémiques et sociologiques. L'incapacité (historiquement vérifiée) des modèles épidémiologiques à prédire l'avenir a "justifié" l'inversion du principe de précaution, foulant ainsi au pied les principes élémentaires de la méthode scientifique. Cette « nouvelle religion » qu'il dénomme "covidisme" entraîne la population dans un enfermement cognitif délétaire.

L'analyse de François Jortay est implacable.

[Lire la suite](#)

ALEX FERRINI

Les secrets de la force intérieure

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

« *Notre force intérieure est notre plus grand médecin* », affirmait Hippocrate. Après *Régénération*, qui se penchait sur le principe de l'homéostasie, le réalisateur Alex Ferrini poursuit avec *Vivante* ! ⁽¹⁾ son odysée dans les profondeurs et les mystères du vivant. À travers la loi de l'hor-mèse – dont *Néosanté* vous a déjà parlé – ce film documentaire passionnant propose des éléments de réponse inédits et des témoignages émouvants sur la régénération physique et psychique. À vous le secret de la force !

La maladie est-elle un problème ou une solution ? Telle est la question qui campe au cœur de *Vivante*. Face à un environnement de plus en plus délétère, comment l'espèce humaine peut-elle survivre ? Comment renforcer notre corps, augmenter notre potentiel physiologique, émotionnel et mental ? Des pistes sont évoquées avec le principe de l'hor-mèse – soit la capacité des êtres vivants à profiter de l'adversité (le manque, l'effort, les températures extrêmes, les chocs, les

C'est un film pour découvrir l'immensité que nous sommes, le trésor sur lequel nous sommes assis et notre lien intime avec la Nature.

crises, etc.) pour s'adapter et se régénérer. Dans ce film porteur de vie, porteur d'espoir, mais qui ne fait pas l'impasse sur la difficulté, Elfi alors atteinte d'une maladie dite « incurable » part à la recherche de ce principe du vi-

vant pour se soigner, se renforcer, augmenter sa vitalité et faire grandir son feu intérieur. « *Nous sommes en train de vivre une incroyable aventure... Celle qui fait sauter les paradigmes et qui redonne à la santé sa juste place, sa valeur et son ancrage* », s'enthousiasme Alex Ferrini, le réalisateur. Car la question est posée et cruciale : avons-nous, en notre corps et notre immunité, les moyens d'améliorer notre santé, nos forces et faiblesses acquises à la naissance, et guérir si nous sommes malades ? Sans « divulguer » le film, comme disent nos amis québécois, la réponse est un grand OUI !

Ce documentaire donne la parole à celles et ceux qui ont vécu la maladie et ont guéri. Tous témoignent avec force et simplicité de leur changement de cadre et de philosophie de vie, de leur relation à l'écologie, à la spiritualité, à la nature, à l'alimentation. La parole est aussi donnée à des experts. On y découvre des éclairages complémentaires et inattendus, avec **Wim Hof**, « The Iceman », **Thierry Janssen**, docteur en médecine, ex-chirurgien, fondateur de l'École de la Présence Thérapeutique, **Joël de Rosnay**, spécialiste de l'épigénétique, **Thierry Casanovas**, RGNR hygiéniste, **Pierre Etchart**, ostéopathe, **Julien Allaire**, naturopathe, iridologue, **Pascal Poot**, un paysan pas comme les autres, **Raphaël Perez**, docteur en pharmacie et ancien sportif, **Pierre Dufraisse**, naturopathe. « *Un film pour découvrir l'immensité que nous sommes, le trésor sur lequel nous sommes assis et notre lien intime avec la Nature environnante. Nous ne sommes pas des machines, nous sommes vivants* », clame le réalisateur. Après l'avoir vu, on acquiesce et on s'émerveille de la beauté et de l'intelligence du vivant !

Au début de votre parcours, vous avez travaillé dans la pub et le cinéma, quel a été le déclencheur de votre envie de réaliser des films engagés ?

Parmi les clés de ce changement de cap, il y a eu la découverte du temps libre, véritablement libre, où personne ne projette d'attentes

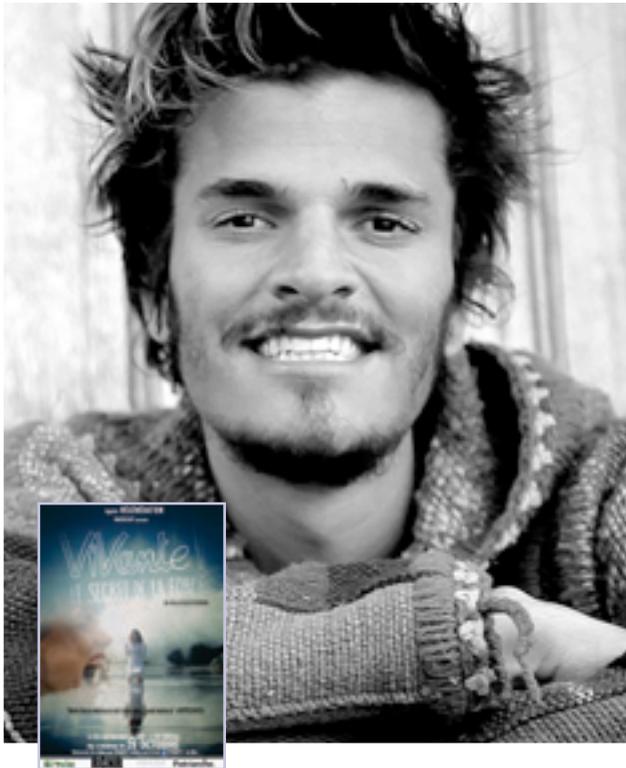
sur toi : ni l'école, ni les parents, ni la société. J'ai assez mal vécu l'école et eu un trop-plein de trucs imposés depuis l'extérieur, sans trouver le temps ni l'air pour souffler : observer les arbres, me rencontrer... En France, quand on est intermittent du spectacle, on a la chance de pouvoir travailler environ quatre à six mois par an – ce qui correspond à un ou deux longs métrages – et d'avoir ensuite le reste de l'année libre (l'intermittent perçoit des allocations de chômage lorsqu'il ne travaille pas, ndlr). Durant ce temps, j'ai lu, voyagé en stop, découvert tout un tas de choses et rencontré de nombreuses personnes. J'ai commencé à constater un trop grand écart entre ce que je voyais, ce que je vivais et ce que j'espérais être. J'en profite pour souligner que c'est un temps libre que l'on devrait avoir dans l'enfance afin d'expérimenter plein de trucs. Sur mon chemin de vie, il m'a fallu à un moment faire un choix, car même quelques mois de travail par an dans ce milieu, c'était trop. Je n'arrivais plus à dire « oui » à tout ça pour être libre par ailleurs. Je devais trouver une autre manière de vivre pour rester libre, continuer à me découvrir et explorer la vie en moi.

Quelle a été votre solution pour trouver cette cohérence entre le faire, l'être et le devenir ?

Très vite, je me suis tourné vers l'autonomie. Quoi de mieux, en effet, que d'avoir un terrain plus ou moins autonome pour pouvoir poursuivre ce chemin de connaissance de soi et faire les expériences dont on a envie, sans avoir l'attente que ça rapporte quelque chose ?! Je peux ainsi faire de la danse durant deux mois, sans aucune finalité quelconque. Cette philosophie de vie met en avant le chemin avant le but.

Serait-ce un plaidoyer pour une forme de revenu universel ?

En tout cas, pour faire notre « révolution intérieure » (titre d'un autre de ses films, ndlr), le graal, c'est le temps ! Un temps de vie. La plus grande idée est de parvenir à faire des choix au quotidien pour retrouver une autonomie – extérieure, avec une habitation autonome – mais aussi intérieure. Ce qui signifie ne plus avoir besoin de tous ces divertissements qui nous projettent à l'extérieur de nous-même. Ainsi sortir de ce vide de soi qui nécessite toujours plus de choses pour le combler. Ce manège propre à notre société est un puits sans fond. J'ai choisi de mettre de côté de l'argent pour réaliser des projets « autonomisants ». C'est la seule porte de sortie que j'ai vue quand j'ai tourné *Notre révolution intérieure* – à ce moment-là, je m'impliquais un peu dans l'humanitaire, mais la situation n'avancait pas et ça nourrissait tout ce manège. Je suis alors entré en moi, et j'ai réalisé que je faisais partie de cette société, qu'il y avait des choses à changer à l'intérieur de moi. L'absurdité et la tristesse que je voyais à l'extérieur étaient aussi à l'intérieur.



Vous citez Che Guevara : « Si tu ne fais pas la révolution, tu ne peux pas te plaindre. » Quelle révolution vos documentaires nous invitent-ils à faire ?

Pour moi, la première et dernière révolution, c'est celle de notre être ! C'est un appel à l'éveil des consciences – tourner le regard vers l'intérieur et trouver la première autonomie, celle de soi. On devient beaucoup plus riche quand on a tout son temps pour découvrir qui on est, pour avoir des relations avec les autres plus saines, sans attentes matérielles ni émotionnelles. C'est un trésor qui se révèle ! Mais réussir cette révolution intérieure nécessite un cadre qui porte cette aventure-là.

Quel est cet environnement propice à notre révolution intérieure ?

Qu'il s'agisse de santé, d'éducation ou de potagers, on retrouve toujours ce même environnement composé de temps, de confiance, de présence, riche en diversité. Cet écosystème – le corps si on parle de santé – retrouve alors, en toute sécurité, plus de vitalité. Tout ça donne un système résilient.

Cette présence en conscience (à soi, au jardin...) permet-elle, à travers l'écoute et la connaissance que l'on déploie, de moins intervenir ?

Clairement ! C'est le chemin de la vie. Cependant, avant ça, il faut réaliser qu'on aura peut-être passé deux ou trois ans à (se) fuir, car c'est très inconfortable. On n'a pas l'habitude dans notre société de cette présence en conscience... Mais, au bout d'un moment, il y aura forcément une présence – à soi, aux autres, à la nature – qui va être amenée à grandir. Et c'est d'ailleurs tout le propos de l'hormèse : être conscient que la vie est mouvement. L'idée, c'est d'aller toujours vers un inconfort.

De nos jours, on fuit pourtant l'inconfort dans nos modes de vie...

Oui, mais au final ce que l'on fuit le plus, c'est l'inconfort intérieur ! Or, il s'agit là d'une hormèse – émotionnelle, mentale et culturelle –

des plus intéressantes ; ce serait judicieux d'aller voir cet inconfort en nous, de chercher à comprendre pourquoi on passe une vie entière à ne pas se rencontrer. Dans *Vivante*, on explore ce rapport à l'inconfort sur tous les plans : physiologique, émotionnel, spirituel... La recherche de confort est un conditionnement, culturel et existentiel, parce que je pense que tout être vivant tend vers ce confort, sauf que dans notre société nous avons poussé le bouchon un peu trop loin ! Dans le film, on voit la difficulté première à se confronter au froid, au manque (si on jeûne), à l'effort, comme si nous n'étions plus capables d'expérimenter l'inconfort.

Comment incarnez-vous ce principe de l'hormèse dans votre vie ?

Par énormément de biais ! La clé est de prendre conscience que les chocs adaptatifs sont vitaux à notre bon fonctionnement, puis de passer à l'action. Je pratique le jeûne intermittent, je prends des douches froides. Il y a aussi la respiration, élément-phare de la santé. J'ai réappris à respirer, en pratiquant de temps en temps des respirations hormétiques, soit en hypoventilation ou en hyperventilation. Au-delà de ça, l'hormèse est un mode de vie. Je construis ma maison autonome dans l'ÉcoVillage de Pourgues, en Ariège (auquel Alex Ferrini a consacré un autre film, *En liberté*, ndlr).

C'est à nous de nous mettre à la hauteur de l'environnement plutôt que de le rabaisser à notre faiblesse.

Cette construction est une première – auparavant, j'avais juste collaboré à des chantiers participatifs en Amérique du Sud. Là, je suis confronté au grand inconfort de l'inconnu, tant sur le plan physique que mental. En Amérique du Sud, j'ai rencontré un chaman qui me disait toujours : « Là où tu as peur, c'est là où il faut que tu ailles. » Expérimenter l'inconfort vient en contrepoint de cet excès de confort que l'on connaît en Europe. Ici, quand on a peur, on n'y va pas... Dans ma vie, je ne perçois plus la peur comme quelque chose de négatif. Bien sûr, il y a différentes peurs : si je me retrouve face à un lion, je ne vais pas y aller !

Dans les peurs rencontrées, quelle est celle que vous avez pu reconnaître, traverser et transformer ?

On en parle dans *Vivante*... J'ai rencontré l'une des plus grandes peurs que nous portons tous en nous : la peur du manque. Face à cette peur, il y a deux voies possibles. Soit on entre en réaction ; on se blinde, on fait des réserves dans tous les sens. Notre société tout entière s'est construite autour de ça, avec les banques, les supermarchés, l'hyperconsommation. Soit, si on est parvenu à conscientiser cette peur-là, il faut arriver à se délester, à aller vers l'essentiel. Sortir enfin de ce système où il existe des assurances pour tout et n'importe quoi. L'idée, c'est d'intégrer que le risque fait partie de la vie, la vie est un risque. Ne pas accepter ce risque-là, c'est accepter de vivre une vie sans vivre. Avec la peur au ventre – peur de manquer, peur de mourir, donc peur de vivre. Je ne dis pas que j'ai traversé ça, je dis juste que j'ai fait un bout de chemin en considérant de là où je partais... (Il réfléchit) Ça a à voir avec la peur de la mort. Il y a une phrase qui dit : « *Ta deuxième vie commence quand tu comprends que tu n'en as qu'une* » (titre d'un livre de Raphaëlle Giordano, ndlr). Prendre conscience qu'on va mourir permet d'avoir un autre rapport à la vie, au temps. Fini la fuite en avant, où l'on remplit le temps avec des divertissements. Comme par magie, je ne cours plus après le temps, il voyage à mes côtés.

Le film a été tourné avant les péripéties du COVID-19. Or, toutes les mesures imposées vont à l'encontre des lois de l'hormèse et nous affaiblissent à tous les niveaux. Dans ce film visionnaire, on voit les enfants jouer les mains dans la terre... Est-ce que face à la situation actuelle, votre film aurait été différent ?

Je ne changerais pas grand-chose. Comme le montre *Vivante*, nous n'avons pas d'autre choix, dès la naissance, que de nous ouvrir à l'environnement. Pour avoir un rapport à la vie durable, c'est à nous de nous adapter à notre écosystème, c'est à nous de nous mettre à la hauteur de l'environnement plutôt que de le rabaisser à notre faiblesse ! Faute de quoi, on ne fait que renforcer les bactéries, les virus.

J'ai apprécié l'honnêteté de votre documentaire qui ne cherche jamais à « vendre quelque chose ». À un moment, Elfi confie que les techniques essayées (jeûne intermittent, froid extrême, effort physique, respiration hormétique, etc.) n'ont pas résolu tous ses symptômes...

Les symptômes font partie du vivant ! Quand on commence à comprendre comment fonctionne le corps, il faut aussi appréhender le sens des symptômes. Ceux-ci sont vraiment l'effort que fait le corps pour retrouver l'équilibre. On a plus à gagner à traiter le symptôme comme un ami que comme un ennemi, parce qu'il a quelque chose à nous dire. Bizarrement, j'ai beaucoup de proches qui ont vu mes films, à qui j'ai expliqué tout ça, mais à la première poussée d'eczéma, ils mettent une pommade anti-inflammatoire...

Les symptômes font partie du vivant ! Quand on commence à comprendre comment fonctionne le corps, il faut aussi appréhender le sens des symptômes.

Une nouvelle fois, c'est un rapport à la vie confortable sur le court terme mais qui ne marche pas sur le long terme. Ce n'est pas parce que l'on ne voit pas ce qui

est en nous que ça n'existe pas ! Ça sortira d'une manière ou d'une autre à un moment donné.

Qu'avez-vous appris à la lumière du chemin d'Elfi ?

Il faut réaliser qu'Elfi partait d'extrêmement loin. Il y a sept ans, après avoir vu les résultats de son analyse et le taux d'inflammation dans son sang, les médecins lui avaient prédit qu'à court terme elle serait en fauteuil, avec des déformations croissantes. Ce que j'ai appris grâce à Elfi, c'est que la vitalité est un facteur important de l'équation de guérison – plus la vitalité est forte, plus le retour à l'équilibre sera rapide, plus la vitalité est basse, plus ça va mettre du temps. Il s'agit aussi d'accepter ce temps-là – on n'est plus dans le temps du mental, à vouloir que ça passe vite, en claquant des doigts. Une clé est de se mettre au diapason du temps du corps qui est autre que celui de la tête. Garder confiance que la guérison se fera, c'est un beau chemin de foi en la vie.

Depuis 2017, vous avez réalisé « Notre révolution intérieure », « En liberté ! Le village démocratique de Pourgues », « Régénération : le miracle oublié » et « Vivante ! Le secret de la force ». Quel fil de sens s'est tissé au gré des films ?

Le fil rouge, c'est d'aller toujours vers un mieux-être, vers plus de liberté, vers une plus grande ivresse. J'aime bien ce terme... Il y a quelques années, j'ai rencontré Pierre-Yves Albrecht ⁽²⁾. Selon lui, tout humain est à la recherche d'une ivresse pour s'extraire de la matière, du corps, pour trouver une apesanteur. Cette ivresse, on peut la trouver par différents chemins – par un excès de travail, de relations sexuelles, de drogues (etc.). En ce qui me concerne, l'ivresse qui relie tout mon travail, qui traverse tous mes films, toute ma vie, c'est la découverte de soi. Pierre-Yves Albrecht présente le chemin initiatique comme l'une des plus grandes ivresses de l'humain sur Terre. Il y a tant de choses en nous qui sont belles et fortes. Et cette ivresse-là ne nous détruit pas, au contraire, elle nous renforce (Rire) !

²⁾ Pierre-Yves ALBRECHT, philosophe et Dr en anthropologie, est un thérapeute spécialisé dans la récupération de jeunes toxicomanes, accueillis au Foyer des Rives du Rhône. Il a créé l'Académie Aurore où il propose une voie initiatique à toute personne en transformation. ■

CARNET PRATIQUE

⁽¹⁾ « *Vivante ! Le secret de la force* », réalisé par Alex Ferrini, produit par Nausicart et distribué par DHR, sera disponible en VOD à partir de novembre. Plus d'informations (lieux de projection...) sur vivante-lefilm.com et sur la page Facebook Vivante-le-film.

LA FORCE DU TÉMOIGNAGE

Les témoignages et éclairages d'experts extrêmement riches et complémentaires font toute la force et l'originalité du film « *Vivante !* ». Comment le réalisateur les a-t-il choisis ? « *Le but d'un film est de faire passer un message, or il est intéressant que ce message soit dit de plein de manières différentes, par des personnes différentes, même physiquement* », explique Alex Ferrini. L'homéostasie et l'hormèse, que l'on retrouve respectivement dans les films « *Régénération* » et « *Vivante !* », sont deux principes biologiques largement étudiés et vérifiés. Le gros manque, selon le réalisateur, c'est comment incarne-t-on ces principes, qu'est-ce qu'on en fait dans le monde de la santé... L'idée de ce film, outre le fait de rencontrer un large panel d'experts provenant de milieux variés (philosophie, épigénétique, monde du vivant, hygiène de vie, nutrition, médecines alternatives), est de mettre en avant les témoignages, l'expérience de vie de personnes qui ont guéri. « *Les témoignages sont souvent décredibilisés. Or, interroger l'expérience d'une personne qui a par exemple guéri d'un cancer, c'est se mettre à l'écoute du vivant à l'œuvre – de ce qui s'est passé en lui, des changements dans son mode de vie. Récolter des indices sur ce qu'il a fait plutôt que d'adopter une posture supérieure en (lui) disant : « Oui, mais toi ce n'est pas pareil, tu as de la chance. » Les témoins sont incarnés. Pour moi, il ne devrait y avoir aucun espace entre la croyance et l'expérience, entre la spiritualité et la matière. Tout est un. Si quelqu'un est arrivé à incarner ce principe d'autoguérison, il a sûrement beaucoup de choses à nous apprendre. L'erreur que fait la médecine, selon moi, est d'attribuer un médicament à un symptôme, alors que là, bizarrement, un principe tel que l'hormèse répond à tous les symptômes. Ce n'est pas à un problème, une solution... mais à une solution, plein de problèmes ! L'idée n'est pas d'opposer les deux visions, mais d'avoir du discernement et de ne pas avoir peur de faire des choix. En termes d'urgence, la médecine moderne, conventionnelle, est efficace, mais dans les autres cas, tant en curatif qu'en préventif, cette médecine-là est à la ramasse parce que le paradigme sur lequel elle repose est faux », conclut Alex Ferrini.*

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 7 FORMULES

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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

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

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

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

Abonnement PARTENAIRE

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

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

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

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

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

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

ANCIENS NUMÉROS :

Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (104 numéros) - 150 €

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	100	101	102	103	104																

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



Après **RÉGÉNÉRATION**

NAUSICART présente

Vivante!

LE SECRET DE LA FORCE

Un film d'ALEX FERRINI

"Notre force intérieure est notre plus grand médecin" (HIPPOCRATE)

Ce film est distribué par DHR - A VIF CINEMAS

Au cinéma le **28 OCTOBRE**

Retrouvez les dates sur VIVANTE-lefilm.com et sur  **VIVANTE - le film**

NAUSICART

A VIF

DHR

Biovie
la force du vivant

RGNR

Z.O.E & CO
ZONE OF ENTERTAINMENT

Patriarche.