

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°109

Revue internationale de santé globale

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

Mars 2021

DÉCODAGES

Angoisse

Inceste

Lacunes cérébrales

Cancer de l'utérus

LE JEÛNE,
notre médecine interne



Les conseils du
Dr Sandra Stallaert

AVANTAGE NATURE

Les nutriments
du muscle

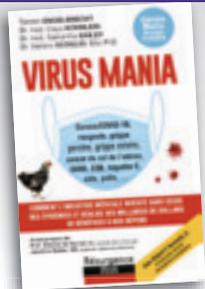
MODÈLE PALÉO

L'approche « Une santé,
une médecine »

BIEN-ÊTRE

La Médecine
Traditionnelle Chinoise

Interview



L'IMMUNITÉ POSITIVE

Rire, beauté, nature, mouvement, respiration,
méditation, proximité sociale...

Tous les autres moyens de se forger
une solide santé immunitaire



Un dossier de Carine Anselme



LES AUTEURS DE « VIRUS MANIA »
Comment l'industrie invente de fausses épidémies

LE SOMMAIRE

N°109 mars 2021

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : L'immunité positive	p 5
Interview : Les auteurs de Virus Mania	p 12
CAHIER DÉCODAGES	
- Le cancer de l'utérus	p 15
- L'angoisse et l'anxiété	p 16
- L'inceste et la consanguinité	p 17
- Anatomie & pathologie : Les lacunes cérébrales ischémiques ... <i>La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte</i>	p 20
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Les compléments alimentaires du muscle ...	p 21
- Naturo pratique : S'immuniser contre la manipulation mentale (IV) ...	p 22
- Bon plan bien-être : La médecine traditionnelle chinoise	p 23
- Modèle paléo : L'approche " One health, one medicine "	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
- Outils	p 27
Interview : Dr Sandra Stallaert	p 28
Abonnement : 7 formules au choix	p 31



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, Pryska Duœurjoly, Diana Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Émilie Die-drick

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, Bernard Tihon, Dr Alain Scohy

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

S'IMMUNISER, MAIS CONTRE QUOI ?

Il y a quelques mois, j'ai vu passer une blague qui m'a bien fait rire. C'est un gosse masqué qui demande à sa mère masquée : « *Maman, c'est quoi un système immunitaire ?* » Et elle de répondre : « *Oh, c'est juste une théorie du complot, on ne fait plus usage de ça depuis longtemps* ». C'est de l'humour, mais c'est tellement vrai ! Depuis le début de la mascarade, les médias nous parlent d'immunité pour vanter l'action des vaccins ou pour nous enfumer avec le concept vaccinaliste d'« immunité collective », mais jamais pour expliquer que chaque individu dispose d'un système très sophistiqué, à la fois acquis et inné, pour se défendre contre les maladies. Se défendre ? À *Néosanté*, nous n'aimons guère ce verbe à connotation guerrière. Le système immunitaire n'est pas un dispositif militaire qui aurait pour fonction de bombarder des assaillants bactériens ou viraux voulant notre peau. C'est plutôt une agence en douane qui autorise ou interdit aux microbes d'accéder à notre corps ou d'y séjourner. Mieux : c'est une intelligence naturelle organisant l'échange d'informations entre le monde extérieur et notre univers intérieur, au sein duquel le microbiome joue un rôle essentiel. Comme l'expliquait le Dr Ancelet dans notre numéro d'octobre, il y est plus question de symbiose et de dialogue que de lutte et d'affrontement. À la rigueur, on pourrait accepter l'image du rempart destiné à repousser des intrus. Il est cependant plus exact de métaphoriser l'immunité comme les piliers de l'identité, les fondations sur lesquelles est construit notre être global composé de matière et d'esprit.

Sur le plan matériel, les principaux soutiens de l'immunité sont bien identifiés : ce sont des vitamines (C, D...), des minéraux (zinc, magnésium, sélénium...), de bons acides gras et surtout de bonnes bactéries probiotiques enrichissant et diversifiant la flore intestinale. Quantité d'ouvrages ont fleuri à point nommé pour nous rappeler comment stimuler efficacement nos cellules et les aider à nous immuniser contre les maladies infectieuses. Dans notre rubrique « Espace livres », nous mentionnons ce mois-ci la sortie du dernier opus du Pr Henri Joyeux. Mais notre rôle est d'aller plus loin et de vous exposer tous les « autres » moyens de booster le système immunitaire en dehors des outils nutritionnels et de toute référence attaque/défense. C'est ce qu'on appelle l'immunité positive, celle qui grandit et se renforce en prenant soin de nos besoins immatériels. Avec l'enthousiasme qui l'anime invariablement, notre journaliste Carine Anselme s'est attelée à recenser ces solutions de consolidation immunitaire. Du bain de nature au yoga respiratoire et au mouvement en passant par différentes méthodes de gestion du stress et des émotions, son dossier pétillante de vitalité et fourmille d'astuces immunostimulantes (*lire page 5 et suivantes*). Au fil de la lecture, vous noterez que certaines pistes proposées sont parfaitement contraires aux règles imposées par la dictature sanitaire. Rien de plus normal puisque celle-ci nous a tendu le piège vaccinal, celui de l'immunisation artificielle, aux dépens et au détriment de notre immunité naturelle ! Pour restaurer et épauler cette dernière, il est donc opportun de résister et d'oser désobéir, par exemple en recherchant le contact social et en n'ayant pas peur de nous rapprocher physiquement de notre prochain. S'immuniser avec efficacité, c'est aussi rompre avec l'absurdité autoritaire et se montrer réfractaires à la tyrannie covidiste : pour notre santé, soyons fièrement et résolument indisciplinés !

Soyons également avertis que les semeurs de peur sont de pervers manipulateurs. C'est en terrorisant les gens qu'ils espèrent fabriquer leur consentement à la perte des libertés et à l'asservissement. S'il y a bien quelque chose dont on doit se protéger et contre laquelle il faut s'immuniser, c'est la manipulation mentale ! Pour vous aider à la déjouer, notre journaliste Emmanuel Duquoc a entrepris depuis plusieurs mois d'aller quêter les conseils de spécialistes de l'hypnose et de l'influence psychique. Trois articles sur ce thème sont déjà parus dans sa rubrique « *Naturo pratique* ». Dans le quatrième (*lire p. 22*), nous retrouvons avec bonheur le Dr Louis Fouché, décidément abonné aux colonnes de *Néosanté*. Ceux qui se laissent le moins manipuler, nous dit le médecin marseillais, sont ceux qui ont entrepris une démarche spirituelle les amenant à sacraliser le vivant. L'harmonie entre les actes et la conscience est aussi un moyen sûr de ne pas se laisser intoxiquer par les mensonges officiels. La propagande se heurtera surtout à la volonté de subordonner le besoin de sécurité à celui de cohérence : les personnes éprises de cohérence agissent comme autant de grains de sable dans les rouages des régimes dictatoriaux ! Mais encore faut-il ne pas être égarés par des croyances ineptes, comme celle désignant bactéries et particules virales comme des ennemies causant les maladies. Or cela fait plusieurs décennies que l'industrie médicale invente des épidémies qui n'en sont pas et qui ne résultent pas d'agents infectieux, l'existence de ces derniers étant même parfois douteuse. C'est ce que disent et démontrent les quatre auteurs du livre *Virus Mania*, dont les deux principaux nous ont accordé une interview exclusive et exceptionnellement étalée sur cinq pages. Puissent cet entretien et leur ouvrage contribuer à immuniser la société contre le délire virophobique actuel. La vérité est contagieuse et elle finira par l'emporter.

Yves RASIR

Les étonnants bienfaits du confinement



Dans le *Néosanté* de septembre, on vous disait que les décès d'enfants et de nourrissons avaient drastiquement chuté aux États-Unis durant la « première vague » de covid et qu'il en était probablement ainsi dans d'autres pays. Cela se confirme notamment en Belgique, où les services hospitaliers de pédiatrie et de néonatalogie ont enregistré une baisse d'activité très inhabituelle depuis la mi-mars : respectivement -31% et -58%. Pour expliquer ce phénomène, des militants anti-vaccins américains ont invoqué la suspension du programme de vaccination durant le confinement. Mais une autre hypothèse intéressante a été formulée par des chercheurs irlandais et danois : ce serait l'obligation faite aux femmes de rester à la maison qui aurait grandement profité à la santé des bambins ! Le télétravail, la diminution du stress lié au travail, ainsi que le fait d'être moins exposés aux infections ou à la pollution pourraient avoir contribué à la diminution du nombre de naissances prématurées et au reflux sensible des pathologies pédiatriques. On peut rajouter à cela l'opportunité de rallonger la période d'allaitement et de choyer les chérubins plus longtemps avant de les placer en crèche. Voilà qui devrait alimenter la réflexion et rappeler utilement que la mortalité infantile a historiquement décollé lorsque le salariat s'est généralisé et que les femmes ont été contraintes de quitter le foyer pour aller travailler en usine. **Y.R.**

● Lune & sommeil

Oui ou non les phases de la lune influencent-elles le sommeil ? La question est tranchée : des chercheurs ont observé les variations du sommeil dans des communautés rurales du nord de l'Argentine et chez des étudiants universitaires de Seattle. « *Nous avons observé une nette modulation lunaire du sommeil, avec une diminution de la durée et un début plus tardif dans les jours précédant une pleine lune* » conclut leur étude parue dans la revue *Sciences Advances*. L'effet était plus marqué chez les indigènes argentins, sans doute en raison de l'absence d'électricité et de l'adaptation innée à la source naturelle de lumière. Quand la lune est concurrencée par l'éclairage artificiel, cet instinct se manifeste moins.

● Prise de poids & antidépresseurs

Une équipe du *King's College London* a analysé les dossiers de santé de près de 300.000 patients britanniques et ont analysé les liens entre 12 antidépresseurs couramment prescrits et la prise de poids. Verdict : il y a bien une corrélation. Les patients s'étant fait prescrire un des douze médicaments étaient 21% plus susceptibles de grossir que ceux qui n'en prenaient pas. Et chez les personnes en équilibre pondéral au début de l'étude, le risque de passer à la catégorie du surpoids ou de l'obésité était augmenté de 29% comparativement aux non-consommateurs d'antidépresseurs. (*British Medical Journal*)

● Tension & stretching

Dans une nouvelle étude parue dans le *Journal of Physical Activity and Health*, des chercheurs ont comparé l'efficacité des étirements musculaires par rapport à celle de la marche rapide pour réduire la tension artérielle chez des personnes souffrant d'hypertension. Surprise : c'est le stretching qui est sorti gagnant du match, même si les participants marcheurs ont perdu plus de graisse abdominale. Selon les scientifiques, étirer les muscles permet aussi d'étirer les vaisseaux sanguins et les artères et d'y libérer des molécules vasodilatateurs, d'où réduction de la rigidité artérielle et moindre pression artérielle.

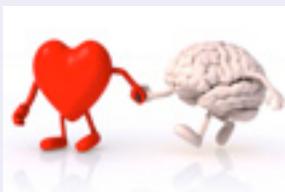
● Scorbut & vitamine C

Dans les pays industrialisés, la carence grave en vitamine C allant jusqu'au scorbut est heureusement rare. Mais le déficit lié à un régime pauvre en fruits et légumes devient de plus en plus fréquent, comme vient de s'en alarmer un article du site *pourquoi-docteur.fr*. Les médecins voient en effet réapparaître des symptômes préscurbutiques comme des saignements des gencives, des ecchymoses sur la peau ou des hématomes à l'intérieur des muscles. Quand on sait le rôle de la vitamine C pour une bonne immunité, on se doute que la malbouffe n'est pas peu liée à l'incidence élevée du covid dans les pays occidentaux. Mais de cette épidémie-là, la dictature covidiste ne parle pas !

● Confinement & sédentarité

En période de confinement, la santé des jeunes enfants et des bébés s'est subitement améliorée (*lire plus haut*). Mais il en va certainement autrement des adolescents et des adultes. Selon un sondage de *Santé Publique France*, 47% des répondants ont diminué leur activité physique et la moitié de la population n'a pas atteint des recommandations d'au moins 30 minutes d'exercice par jour durant le premier verrouillage. En parallèle, un tiers des personnes sondées a déclaré un niveau de sédentarité élevé, passant plus de 7 heures par jour en position assise. Encore une preuve que les mesures sanitaires ont abouti à leur contraire.

● La santé du cœur est bien liée à celle de l'esprit



« *Les professionnels de la santé devraient tenir compte de la santé psychologique des adultes atteints ou à risque de maladies cardiovasculaires* », conseille l'American Heart Association (AHA) dans une nouvelle déclaration scientifique publiée le 25 janvier dans le journal *Circulation*. « *Un grand nombre de données d'études montrent désormais clairement que la santé psychologique peut avoir un impact sur la santé cardiaque d'un patient* », a déclaré le Dr Glenn N. Lévine, professeur de médecine à l'Université de Houston, en ajoutant que « *la dépression, le stress chronique, l'anxiété, la colère, le pessimisme et l'insatisfaction à l'égard de la vie sont tous associés à des réponses biologiques potentiellement nocives. Celles-ci incluent des irrégularités de la fréquence cardiaque et du rythme, une augmentation des plaintes digestives, de l'hypertension et de l'inflammation, et une réduction du flux sanguin vers le cœur.* »

L'IMMUNITÉ POSITIVE

DOSSIER

Un dossier de Carine Anselme

Cette sacro-sainte immunité est sans conteste l'un des mots-clés de cette épopée « covidienne » ! S'il existe bien des manières nutritionnelles et naturothérapeutiques de la stimuler, dont votre Néosanté se fait généreusement l'écho, ce dossier va se concentrer sur les ressources positives à éveiller pour la booster, au propre comme au figuré. Il y aura des émotions, du lien, de la respiration, de l'action, du jardinage intérieur et autres refuges de verdure... De la vie en mouvement ! Il ne s'agit pas de nier l'imbroglio sanitaire dans lequel nous sommes embourbés, ni la crise majeure et les souffrances qui en découlent, mais l'enjeu est d'aller de l'avant ! De tisonner la flamme et d'exalter l'élan. Pour ré-agir, reprendre notre pouvoir, ainsi sortir de l'hypnose collective mortifère qui nous sidère. Il en va de notre santé, personnelle et collective. Car, comme l'affirmait Christiane Singer : « Notre devoir le plus impérieux est peut-être de ne jamais lâcher le fil de la Merveille. » Tisseurs de vie et tisseurs de liens que nous sommes, je vous souhaite de co-crée une trame résiliente pour des lendemains meilleurs.

Au moment où j'écris ces lignes, nous naviguons, selon les pays, entre (semi)confinement, couvre-feu et autres restrictions, rythmés par les campagnes de vaccination... et l'issue de cette crise semble s'éloigner. Je ne sais pas vous, mais je suis frappée par la différence d'ambiance avec le lockdown planétaire venu nous saisir, il y a déjà presque un an. Lors de cet épisode, sans précédent, à la stupéfaction ont vite succédé des élans de solidarité et des initiatives variées pour nous « ébrouer ». Nous communiquions à tout-va, nous lisions, nous méditons, nous cuisinions, nous jardinions, nous refaisions le monde, nous nous engageons dans des causes citoyennes et (re)découvrons les joies de la vie en famille et autres vertus libératrices du running – même si, ne nous leurrions pas, la situation avait déjà viré au cauchemar pour bon nombre de personnes, précaires, esseulées ou encore pour les soignants et nos aînés, ostracisés et isolés. Las ! Depuis, usés par les rebonds sans fin, par l'hystérie ambiante, les innombrables mesures incohérentes et autres pressions qui attisent la fragilité de notre société, de nos métiers et de nos êtres, l'abattement gagne du terrain. L'absence de visibilité et le sentiment d'impuissance se mêlent au manque

Si la contagion émotionnelle nocive fonctionne à plein avec les émotions délétères dans lesquelles nous baignons (la peur, études à l'appui, a une odeur qui se propage en quelques millièmes de seconde via la sueur), la contagion positive est, elle aussi, ultra-efficace.

de moyens qui grève parfois lourdement les budgets quotidiens. Les prises de position clivantes des uns et des autres creusent de funestes fossés, parfois au sein même de nos familles. La colère gronde, l'angoisse monte. Tout cela stresse au plus haut point. Or, pas besoin de vous faire un dessin : stress et immunité n'ont jamais fait bon ménage ! Les psys et autres spécialistes du stress post-traumatique tirent tous la sonnette d'alarme ; il est encore trop tôt pour mesurer l'impact que cette crise pandémique, devenue endémique, aura à long terme sur nos psychismes à bout de nerfs, sur nos enfants en plein développement, sur nos adolescents en quête d'un futur possible. Mais il sera profond et durable. Vraisemblablement dramatique sur le plan émotionnel et relationnel, dynamitant notre capital confiance, notre faculté d'empathie et plus largement le lien aux autres. Tous ces ferments précieux de notre humanité, qui sont aussi des piliers de notre santé, physique et psychique, comme le montrent les études scientifiques les plus en pointe. Les urgences psychiatriques s'inquiètent ainsi de l'afflux de nouveaux patients, inconnus jusque-là des services de psychiatrie, fragilisés par la crise sanitaire et son cortège d'angoisse, de précarité, d'isolement et violence. « On traite des décompensations de maladies psychiatriques et les troubles psychiques aigus : les crises et idées suicidaires, les passages à l'acte suicidaire, ou des troubles anxieux. On peut être anxieux, mais le raptus anxieux, c'est le moment où la crise d'angoisse est si violente que l'on peut se faire du mal ou se mettre en danger », expliquait fin 2020, à *France Info*, la psychiatre Sandrine Elias, référente de l'Unité d'accueil et d'orientation du centre hospitalier du Rouvray (Rouen). Cette situation ubuesque aura aussi des répercussions, incalculables pour l'heure, sur les probables maladies du corps et de l'esprit qui s'enflammeront dans la foulée de ce chaos sans nom. « Une folie mortelle s'empare du monde », écrivait Antonin Artaud, qui savait de quoi il parlait en matière de folie... Que dirait-il aujourd'hui ?!

ESPÉRER ARDEMENT

À peine passé le cap de 2021, synonyme (nous l'espérons tous fiévreusement) d'une mue du monde, nous vous avons concocté un dossier positif pour regonfler les voiles et aller de l'avant ! Nous n'allons donc pas polémiquer, ni nous focaliser sur le virus ni même sur les remèdes ou conseils alimentaires pour stimuler votre immunité...

Après cette « drôle » d'année 2020, sans doute l'une des plus singulières de l'histoire de l'humanité, nous vous partageons un souffle d'espérance, dont nous manquons cruellement les derniers temps. Un florilège d'attitudes et de moyens d'action à portée de tous qu'il est toujours bon (littéralement) de rappeler pour conjurer le blues et nous apaiser durablement. Miscellanées de comportements et pratiques qui ont porté leurs fruits, études à l'appui, pour renforcer l'immunité et, en corollaire, favoriser l'équilibre corps/esprit. La bonne santé, « *ce n'est pas seulement l'absence de symptômes, c'est aussi l'émergence de ressources* », comme le souligne le psychothérapeute et enseignant spirituel Thierry Janssen interviewé dans le *Néosanté* de février. Ce ne sont là que quelques inspirations, non exhaustives, dans l'idée d'amorcer la « pompe » à émotions positives. Car si la contagion émotionnelle nocive fonctionne à plein avec les émotions délétères dans lesquelles nous baignons (la peur, études à l'appui, a une odeur qui se propage en quelques millièmes de seconde via la sueur), la contagion positive est, elle aussi, ultra-efficace, comme

nous allons le voir... Plus nous l'activerons et plus nous serons nombreux à le faire, plus elle sera à même de contrebalancer la noirceur anxigène ambiante. Ainsi trouver un nouvel équilibre, lucide et lumineux, dans cette époque en clair-obscur. « *La clarté est*

Pour favoriser l'immunité, il y a ce champ à explorer : rigoler, avoir de l'humour, s'abreuver de beauté dans des domaines différents : graphique, auditif, relationnel.

une juste répartition entre l'ombre et la lumière », soulignait Goethe... Alors, engageons-nous, chacun à notre niveau et tous ensemble, interconnectés que nous sommes, dans un au-delà de la peur ! Ainsi prendre soin de soi, des autres et du monde, dans une immunité collective de corps et de cœur.

PRÉVENIR ACTIVEMENT

L'idée est de revenir aux fondamentaux et au bon sens de la santé, dont le délire actuel et la confusion ambiante nous éloignent en nous matraquant de nouvelles alarmistes, souvent contradictoires, qui font littéralement disjoncter notre cerveau. Ces infos anxigènes qui tournent en boucle ont un effet nocebo, largement prouvé – souligné d'ailleurs par le Pr Raoult lors de son audition devant le Sénat français. En d'autres termes, la panique aurait fait plus de mal que le virus lui-même... On ne s'en étonnera pas quand on sait que le stress incessant que ces infos génèrent active notre système d'alerte en permanence. Ce qui-vive provoque une cascade d'effets physiologiques néfastes. La pédale d'accélérateur de notre organisme s'emballe, venant rompre l'équilibre naturel des mécanismes biologiques et notre capacité intrinsèque de protection et d'auto-correction. Notre collègue, Emmanuel Duquoc, rappelle ainsi dans un article consacré aux clés de l'immunité, paru dans *Alternatif Bien-être* de décembre 2020 (n°171), que le psychologue Sheldon Cohen a mené aux États-Unis une étude prouvant que le stress chronique diminue significativement les chances de résister aux virus – en l'occurrence du rhume. Par ailleurs, Emmanuel Duquoc souligne que le « *jeûne médiatique a maintes fois été recommandé par leurs médecins à*

des malades atteints du Covid-19, ou à des bien-portants qui tenaient à le rester ». Couper l'image et le son de la télévision, s'éloigner de la déferlante d'infos toxiques qui polluent nos réseaux sociaux est la prescription de base pour chouchouter notre immunité. Ne l'oublions pas : notre meilleure défense contre les maladies virales est d'être en paix. Dedans, dehors. Or, comble de l'ironie, ces derniers mois nous avons sans cesse entendu parler de (la) maladie, rarement d'immunité et de prévention ! « *Dans cette crise covid, nous sommes partis hors de la réalité ; nous ne regardons plus les faits comme ils sont. Du coup, on s'effondre, on a peur, alors on délègue son pouvoir aux autres, croyant n'avoir aucune ressource... en pensant que la seule ressource sera le vaccin. Mais non, nous avons un système immunitaire ! Ça devient compliqué de dire que le système immunitaire peut nous éviter de faire des complications face à un virus, mais c'est la réalité* », s'enflamme Thierry Janssen... qui sait de quoi il parle, puisqu'il est médecin ! Ce dernier, comme vous le découvrirez dans son entretien, a publié fin 2020 un ouvrage qui tombe à point nommé, consacré à *La Posture juste* – cette posture à la fois psychologique, corporelle et spirituelle qui, au-delà de nos comportements névrotiques, « *nous permet de nous adapter aux circonstances de l'existence, en favorisant le maximum de Vie en nous et autour de nous* », via la méditation, l'écoute du silence intérieur, les exercices psychocorporels. Le Dr Louis Fouché, anesthésiste-réanimateur, porte-parole du collectif Reinfo Covid (interviewé dans le *Néosanté* de janvier et février), est sur la même longueur d'ondes. Dans une vidéo postée sur YouTube, réalisée avec l'UPOP (Université Populaire de Marseille), il nous rappelle un truisme : « *La meilleure chose contre un virus, c'est l'immunité !* » Pas l'immunité artificielle, promise par une vaccination massive, mais bien notre immunité naturelle. Avec sa verve habituelle qui lui vaut d'être sur le devant de la

« Seul on va plus vite, ensemble on va plus loin »



Ce proverbe africain illustre à merveille les initiatives collectives qui ont essaimé depuis le début de cette crise. Parmi celles-ci, il en est une qui entre en résonance avec notre dossier : 33 thérapeutes, réunis en collectif autour de l'initiative d'un média

Internet nommé *Un Grand Secret*, ont écrit, en pleine crise du coronavirus, un livret électronique collaboratif et gratuit, *Renforcer l'immunité du corps, du cœur et de l'esprit* (vous trouverez le lien facilement sur Internet, notamment sur latortuga.net). Concret et éclairant, ce livre rassemble de nombreuses connaissances et pratiques naturelles en santé holistique, gestion du stress, soins énergétiques, accueil des émotions, méditation et spiritualité. Exercices et ressources rythment l'ouvrage, ce qui en fait un guide pratique précieux. Parmi la manne de conseils (en naturopathie, médecine traditionnelle chinoise, Reiki, yoga, etc.), l'une des méditations proposées suggère, à une étape du processus (que vous retrouverez en entier dans le livre), de visualiser le thymus en train de rayonner l'énergie de l'Amour inconditionnel – ce qui renforce considérablement et subtilement tout le système immunitaire et au-delà, celui du corps social ou collectif tout entier. Stimuler ce thymus, épicerie de notre immunité, est au cœur de diverses pratiques énergétiques. Je me souviens, avec émotion, que (feu) Vlado Stévanovitch, enseignant de l'Art du Chi, m'avait conseillé d'inclure dans une routine énergétique quotidienne, entre autres gestuelles, une percussion du thymus.



scène en contrepoint du discours dominant, il souligne qu'il y a plein de choses à faire pour améliorer l'immunité, or la seule chose que l'on (nous) propose pour l'heure, c'est de « *lutter contre notre propre immunité* ». Et de préciser tout de go : « *Pour avoir une bonne immunité, il faut être joyeux, avoir des relations saines, bien manger, surtout ne pas regarder la télé, ne pas être dans le stress... Pourtant, là, tu es dans le stress, tu manges de la merde et tu es tout seul. On fait tout pour que l'on soit malade !* » Il résume ainsi (ou)vertement la quintessence de ce dossier. Et Louis Fouché de citer une étude où l'on annonce un examen « surprise » à venir aux étudiants ; en comparant avec une classe où il n'y a pas eu cette annonce, les chercheurs observent quel est le niveau de syndrome grippal dans les trois semaines qui suivent. Le résultat est édifiant : la quantité de syndrome grippal dans la classe où il y a eu un coup de stress augmente très fortement en comparaison de l'autre classe. Or, actuellement, poursuit le Dr Fouché, on ne cesse de « *nous essorer les surrénales* » (sic). Résultat, nous sommes dans le stress en permanence – si ce n'est pas par peur d'attraper le virus, c'est par crainte de « *choper* » une amende ou de se faire hurler dessus dans une file d'attente. « *Pour favoriser l'immunité, il y a ce champ à explorer : rigoler, avoir de l'humour, s'abreuver de beauté dans des domaines différents : graphique, auditif, relationnel* », conclut notre anesthésiste-réanimateur... qui réanime à tout le moins notre espoir ! Accessoire, la beauté, en ces temps de délitement ? Au contraire, indispensable et guérissante ! « *La beauté sauvera le monde* », écrivait Dostoïevski... En tout cas, beauté et émerveillement ont un impact tangible sur notre cerveau, donc notre corps, comme le montrent les neurosciences. « *Face au beau – une œuvre d'art, un paysage, une musique – nous allons activer le système du plaisir et de la récompense, déclenchant, dans les zones des émotions du cerveau, la sécrétion de dopamine (hormone du plaisir de vivre, d'agir), de sérotonine (antidépresseur), d'endorphines (bien-être, antidouleur), adrénaline (énergisante)*. De facto, cela a des implications thérapeutiques », explique le neurologue Pierre Lemarquis, auteur d'ouvrages sur l'empathie esthétique. Toujours dans cette optique de prévention active, le pédagogue et chercheur Arno Stern soulignait déjà en 2017, dans *Jouer* (éd. Actes Sud),

ce point essentiel : « *Nous sommes bien informés au sujet de la pathogenèse – la manière dont nous tombons malades. Curieusement, la salutogenèse – la manière dont nous acquérons ou conservons la santé – nous est beaucoup moins connue, bien qu'il s'agisse de notre capacité à nous « réparer » physiquement et psychologiquement.* » Dans cet ouvrage dédié à ce besoin inné qu'est le jeu, Arno Stern explique que cette plasticité individuelle à la caractéristique de ne s'exprimer pleinement qu'en présence de trois piliers, identifiés dès les années 1970 par le médecin américain Aaron Antonovsky – piliers qui édifient les fondations de notre monde

intérieur (activés notamment par le jeu). Premièrement, il s'agit de la compréhensibilité de notre monde à nos propres yeux, deuxièmement de la malléabilité de notre monde à nos propres yeux, troisièmement du sens dont est chargé notre monde à nos propres yeux. Des piliers « drôlement » fragilisés par l'incertitude et l'absurdité actuelles. Aussi, œuvrons à éclairer, à ensemercer de sens et fluidifier notre monde intérieur, le seul sur lequel nous avons vraiment prise en ces temps de crise.

En ces temps de grands tourments et de grand tournant, il est urgent de sortir de la sidération pour renouer avec l'action. Rappelons-nous, à l'instar du génie Léonard de Vinci, que « le mouvement est le principe de toute vie ».

SE DÉCALER (IM)PERTINEMENT

Chaque jour qui nous enfonce dans cette impasse sanitaire, le fatalisme et la méfiance se répandent dans la population. En antidote de ce qui mine notre moral, donc par nature notre immunité, une priorité absolue est de sortir de la glaise de l'immobilisme. Pour cela, prendre du recul. De la hauteur. Ainsi embrasser (plus) largement cette situation infiniment complexe et la « démasquer ». Cette pandémie, qui bouche encore l'horizon et justifie de multiples atteintes à notre liberté (nous maintenant de fait sous hypnose collective), ne doit en effet pas nous faire oublier la crise beaucoup plus globale qui nous menace, nous et notre Terre-Mère. « *Cette crise sanitaire n'est qu'un aspect d'une mutation plus profonde qui touche la dimension économique, financière, culturelle, écologique, spirituelle* », précise Arnaud Riou, que nous avons récemment reçu en entretien, autour de son ouvrage collectif « *Bas les masques !* » (Massot éditions). Car, oui, bien au-delà de l'aspect sanitaire, devenu le bouc émissaire d'un mal-être planétaire, cette crise est holistique et touche au fondement : le sens. Elle nous demande de redéfinir nos priorités, nos modes de vie et nos façons d'être au monde. Alors, remonter courageusement et même joyeusement (soyons impertinents !), nos manches. Œuvrer en chœur à l'espoir... sans ça nous sommes perdus. « *L'espoir n'est pas l'optimisme, ce n'est pas non plus la conviction qu'une chose va bien se passer, mais au contraire la certitude que cette chose a un sens, quelle que soit la façon dont elle va se passer* », philosophaît Vaclav Havel. En ces temps de grands tourments... de grand tournant, il est urgent de sortir de la sidération pour renouer avec l'action. Rappelons-nous, à l'instar du génie Léonard de Vinci, que « *le mouvement est le principe de toute vie* ». Et, selon la sagesse propre à la médecine traditionnelle chinoise, c'est l'arrêt du mouvement qui provoque la maladie – d'où la pratique, jusqu'à un âge vénérable, de techniques taoïstes, tels le Qi Gong et le Tai Chi, qui œuvrent à la circulation de l'énergie vitale, en complicité avec la fluidité du corps et de l'esprit, reliés par la grâce du souffle. Cette vision se réfère au principe taoïste des san cai, les « trois puissances » : le Ciel, la Terre et le monde intermédiaire où ils se rencontrent, le monde des Humains. « *Si le lien Ciel-Terre se maintient, quoi qu'il advienne, un blocage s'est produit dans le monde des humains. Ce blocage prend sans doute sa source dans la mauvaise*



gestion par les humains de leur appartenance Ciel-Terre, et singulièrement de leur rapport à la Terre », décrypte Stéphane Trompé Baguevard, enseignant de Qi Gong. Dès lors, si l'on se positionne dans l'espace intermédiaire, on assiste à une dégradation des conditions de vie quotidienne, mais si l'on se place dans la perspective Ciel-Terre, sans cesse renouvelée et régénérée, la dégradation apparaît comme transitoire. « Les deux points de vue sont réels », poursuit-il. La clé est d'embrasser cette double réalité, de retrouver une unité intérieure, entre ancrage et fluidité, que les pratiques telles que le Qi Gong, le Tai Chi, mais aussi le yoga ou encore la danse, pour ne citer qu'elles, déploient et renforcent.

RESPIRER CONSCIEMMENT

Parlons-en du souffle... ce souffle coupé, au propre comme au figuré, par le stress généralisé et la peur du spectre covidien ! Si, entre autres manifestations, le SARS-CoV-2 peut provoquer une détresse

Si le souffle sert de guide à la méditation, la respiration est aussi au cœur des bienfaits prodigués par l'art de méditer. Plus globalement, la méditation a des liens avérés avec l'immunité.

respiratoire, la respiration peut aussi être un outil de prévention. Une bonne respiration, en conscience, n'a en effet pas seulement le pouvoir de réguler nos émotions et calmer le stress, elle agit directement sur notre santé. L'air que nous inhalons est un subtil mélange d'oxygène (environ 21%), d'azote (environ 78%), de gaz rares (argon, krypton, néon...), de vapeur d'eau, de gaz carbonique et d'éléments chimiques divers. Cet oxygène nourrit les globules rouges du sang, qui le distribue à son tour dans nos organes et nos tissus. Donc, mieux nous respirons, mieux nous « nourrissons » notre organisme. Mais une bonne respiration fait bien plus : elle régule le système cardio-vasculaire (d'où l'efficacité de la cohérence cardiaque, qui mêle respiration consciente, relaxation et visualisation positive), elle abaisse la tension artérielle, rééquilibre l'acidité sanguine et, graal du graal, renforce les défenses immunitaires ! Il existe nombre de techniques de respiration (yogique, taoïste, etc.) à pratiquer. En matière d'immunité, on peut épinglez les respirations hormétiques, en hypoventilation ou en hyperventilation, qui semblent avoir fait leurs preuves. Nous vous avons déjà parlé de nombreuses reprises de l'hormèse, cette capacité des êtres vivants à profiter des chocs et de l'adversité pour s'adapter, se régénérer, se renforcer et croître harmonieusement – une capacité mise à l'épreuve les derniers temps !

La respiration hormétique est notamment au cœur de la méthode Wim Hof, aux côtés de l'exposition au froid et de l'entraînement mental. Une méthode dont les effets sur l'immunité ont été étudiés scientifiquement (voir wimhofmethod.com). « Le protocole de respiration développé par Wim Hof, plus spécifiquement « anti-inflammation » (variante du protocole de base) permet de diminuer la réponse inflammatoire face à un corps étranger grâce à la production d'adrénaline et stimule la libération d'une protéine clé, l'interleukine 10, qui a une propriété anti-inflammatoire. Celle-ci inhibe la libération d'autres cytokines qui contribuent à l'inflammation et inhibe par la même occasion la réponse immunitaire innée non-spécifique. Entre-temps, les globules blancs augmentent en concentration et volume, et la réponse spécifique du système immunitaire est ainsi augmentée et fortifiée », explique Leonardo Pelagotti, instructeur certifié Méthode Wim Hof, sur son site Internet (inspire-potential.com). Des propriétés intéressantes lorsqu'on sait que l'orage cytokinique, c'est-à-dire « le dégouillage de la grenade de l'inflammation déjà présente », dit le Dr Fouché, fait le lit des cas les plus lourds de SARS-CoV-2. La respiration est aussi le fil rouge qui relie les différentes approches de méditation. Si le souffle sert de guide à la méditation, la respiration est aussi au cœur des bienfaits prodigués par l'art de méditer. Plus globalement, la méditation a des liens avérés avec l'immunité. Dès 2003, une étude publiée par le professeur et chercheur en psychologie Richard Davidson et Jon Kabat-Zinn, à qui l'on doit la création de la méditation de pleine conscience (*mindfulness*), montre clairement ce lien. L'étude en question consistait à enregistrer l'activité électrique du cerveau de sujets en bonne santé avant et après un entraînement à la méditation de pleine conscience, via un programme de réduction du stress MBSR. Les résultats obtenus furent sans équivoque : comparés aux sujets d'un groupe contrôle qui n'avaient pas suivi l'entraînement MBSR, les individus ayant pratiqué la pleine conscience affichaient une augmentation significative de l'activation de leur cortex préfrontal gauche, au repos et dans des situations stressantes. Cette augmentation était associée à une amélioration de l'humeur, à une diminution du niveau d'anxiété, à une plus grande capacité à rester positif dans des circonstances négatives, à une facilité accrue à trouver des solu-

Du jeu au nous



Jouer est un besoin inné. Chez l'enfant mais aussi chez l'adulte, le jeu « améliore la santé physique, sociale et mentale », souligne Tim Bill, chercheur indépendant. Jouer offre aussi de passer du je au nous, d'affiner sa compétence relationnelle. Or, comme nous l'avons vu, le lien social, altéré par les mesures sani-

taires, est essentiel à la santé. Afin de nourrir le lien, notre humanité, à travers un feu d'artifice d'émotions positives (qui favorisent l'immunité), voici un jeu de société pas comme les autres. Dans Sweet Me® the Game, conçu par la Coach et thérapeute en gestalt Corinne Chantegrelet, pas de gagnant, pas de perdant. « Nous voulions mettre notre pierre à l'édifice d'un monde nouveau tourné vers l'autre, sans s'oublier soi. » L'objectif est simple : contribuer à l'épanouissement de tous, en libérant dans la joie du jeu la parole positive, nourrissante, par le biais de compliments reçus/donnés. Pour l'avoir testé en famille (avec trois enfants, de 9 à 15 ans), nous avons tous été surpris par l'écoute que ce jeu favorise, par la douceur, la profondeur inattendues des compliments partagés. Au final, un jeu qui permet de mieux se connaître, tout en s'amusant. Je l'ai aussi testé en groupe (individuels, organisations), avec un réel bénéfice « empathie » (Voir sweetme.life).



tions aux conflits et difficultés, à un plus grand dynamisme. Tous ces changements ont persisté jusqu'à la fin de l'étude, c'est-à-dire quatre mois après l'arrêt de l'entraînement à la pleine conscience. De plus, Davidson et Kabat-Zinn ont observé, chez les individus entraînés à la MBSR, une corrélation étroite entre l'accroissement de l'activité du cortex préfrontal gauche et l'augmentation de la production d'anticorps par le système immunitaire. ⁽¹⁾

VIVRE MORTELLEMENT

Et si nous vivions « à mort » ?! Totalement, tendrement, tragiquement. Cette vie en nous et tout autour de nous, certes avec ses ombres et ses lumières, mérite que nous l'aimions follement, que nous la vivions pleinement et que nous la célébrions... pas que nous vivotions, le souffle court ! Or, le figement à l'œuvre depuis des mois nous bride et nous nécrose ; il nous empêche de rêver, donc de nous projeter. Intrinsèquement, nous sommes des êtres d'évolution, de création, d'action. Faute d'élan possible, on ne profite pas de l'humus créatif du présent qui contient toutes les potentialités du futur. Tel un disque rayé, nous tournons en boucle sur le sillon mortifère de la stupeur qui nous paralyse. Notre amygdale cérébrale, qui depuis le temps des cavernes prépare notre cerveau à anticiper la sensation de peur ou de menace, tourne à plein régime, nuisant à notre vitalité, au propre comme au figuré. Et nous voilà plongés dans une forme de survie archaïque, plutôt que dans la vie ! Cette vie qui, pour se déployer et exprimer précieusement sa quintessence, exige que l'on s'élève, au propre comme au figuré, afin de donner le meilleur de soi-même. Plus largement, vivre vraiment, c'est aussi regarder la vie en face... donc embrasser la mort. Dans cette société qui veut nous prémunir de tout (quitte à nous priver de vivre pour ne pas mourir) et nous promet à terme une forme d'immortalité avec le transhumanisme, la mort est plus que jamais taboue. Cette crise sanitaire a exacerbé le phénomène, provoquant une véritable « thanatophobie », responsable de la « folie hygiéniste » qui s'est emparée du monde... jusqu'à laisser mourir seuls nos proches (surtout nos aînés) en EHPAD ou dans les hôpitaux, comme le dénonce la psychologue Marie de Hennezel dans son récent livre, *L'adieu interdit* (éd. Plon). Cette mise à distance, voire ce déni de la mort, implique aussi le refus du risque inhérent au verbe « vivre ». Le philosophe André Comte-Sponville, monté au créneau dès le début de la pandémie contre les abus sécuritaires de cette crise et la peur qui en découle, cite à tout va son maître ès philosophie (de vie), Michel de Montaigne, à qui il dédie un « *Dictionnaire amoureux* », paru cet automne chez Plon. Dans ses célèbres *Essais*, Montaigne nous convie à « *entrer en confiance avec le mourir* ». Mortels que nous sommes, on ne peut pas aimer la vie sans accepter la mort... puisqu'elle est indissociable de la vie ! C'est la quadrature de notre cycle sur Terre. Invité le 4 octobre dernier sur les ondes belges de *La Première*, dans l'émission de Pascal Claude, *Et dieu dans tout ça ?*,

André Comte-Sponville confiait que « *la difficulté, ce n'est pas de réussir à mourir, c'est de réussir à vivre* », paraphrasant la citation de Montaigne : « *Tu ne meurs pas de ce que tu es malade. Tu meurs de ce que tu es vivant.* » Et si nous renversions l'équation que cette époque mortifère, qui pourtant abhorre la mort, nous impose ? Plutôt que de refouler la mort et de s'empêcher de vivre par crainte de mourir, goûtions au « cru » et à la « concrétude » de la vie – sa douceur qui va inévitablement de pair avec sa rugosité et ses aspérités, ses nombreux défis aussi. « Le réel, ça s'empoigne », clame Anne Ducrocq, auteure d'un livre qui nous invite à l'engagement dans l'élan du vivant, *Le Bonheur, ça se pratique* (éd. La Martinière). Alors renouer avec le « merveilleux corporel », comme nous y invite Comte-Sponville. Pour que « *la mort me trouve plantant mes choux* », écrivait Montaigne...

CONTAMINER SCIEMENT

N'ayez crainte... la contagion dont nous parlons ici est éminemment positive ! Si les émotions délétères, comme la peur ou la colère, se transmettent à la vitesse de l'éclair – « *aussi rapidement que la peste noire* », dit la chercheuse Elaine Hatfield, de l'université de Hawaï, la contagion émotionnelle est également virale avec les émotions positives. Des études ont été menées aux États-Unis dans une ville de 70 000 habitants, Framingham (Massachusetts), où de nombreux chercheurs, de Harvard et d'ailleurs, explorent depuis des décennies la psyché humaine à travers diverses expériences. L'une de ces études a été menée par deux chercheurs en sciences sociales qui se sont intéressés à la propagation de la joie, du bonheur et de l'enthousiasme, des émotions bénéfiques pour la santé, comme ne cessent de le démontrer les recherches en psychologie positive. « Ces chercheurs ont établi un sociogramme des participants à l'étude, c'est-à-dire une sorte de cartographie des réseaux sociaux des individus. Une véritable toile d'araignée montrant qui interagit émotionnellement avec qui. À leur grande surprise, ils ont découvert que le bonheur et l'enthousiasme se propageaient très vite et très loin. Et que les gens les plus heureux ont tendance à être situés au centre de la toile d'araignée. Ils représentent en quelque sorte l'épicentre affectif du réseau social. La toile qui se tisse autour d'eux et les gens qui les côtoient (famille, amis, collègues, amis d'amis...) sont plus heureux que la moyenne », analyse Christophe Haag, chercheur en psychologie sociale, spécialiste des émotions extrêmes et auteur d'un livre terriblement d'actualité *La contagion émotionnelle* paru chez Albin Michel (voir interview dans *Néosanté* n°102).

Les émotions positives stimulent le cortex préfrontal gauche qui permet de rationaliser les choses, tout en déclenchant une cascade d'événements corporels : activation du système nerveux parasympathique, stimulation du système immunitaire et des mécanismes réparateurs du corps.

Vibrer ses émotions positives est donc non seulement bon pour soi et sa santé... mais crée aussi un cercle vertueux qui rapidement peut s'élargir. Sachant que les émotions positives, joie en tête, agissent comme des agents protecteurs qui permettent de mieux faire face aux aléas de l'existence et au stress (qui mine notre santé), n'hésitons pas à les répandre en nous et tout autour de nous, en ces temps difficiles. Une joyeuse manière d'exorciser le chaos et d'entrer en résistance ! Côté santé, les émotions positives stimulent le cortex préfrontal gauche qui permet de rationaliser les choses, tout en déclenchant une cascade d'événements corporels : activation du système nerveux parasympathique (« frein » de l'organisme, qui va nous apaiser), stimulation du système immunitaire et des mécanismes réparateurs du corps. Et que dire du coup d'éclat... du rire ?! Entre autres bien-

faits, largement étudiés et documentés, rire renforce la bonne humeur, fait sécréter des endorphines, libère les catécholamines (hormones de l'éveil), mais booste aussi le système immunitaire. Le rire élève le taux d'anticorps dans le sang, le taux des globules blancs qui s'attaquent aux bactéries et aux virus. Rire augmente également le nombre d'anticorps dans le mucus nasal et les voies respiratoires, qui sont les points d'entrée pour de nombreux microbes. En activant la respiration, une bonne tranche de rire serait comparable à une séance d'activité physique. Et rire réduit le niveau de stress... ce qui agit sur les défenses immunitaires. « *Le rire est un phénomène humain complet, qui joue un rôle fondamental au carrefour des manifestations musculaires, respiratoires, nerveuses, psychiques de l'individu* », clame ainsi le Dr Henri Rubinstein, auteur de *Psychosomatique du rire/rire pour guérir* (éd. Robert Laffont). On retrouve ce neurologue sur YouTube, avec *Rire en temps de crise*, enregistré durant le premier confinement. Les humoristes ne s'y sont pas trompés : ils se sont

Il ne faut pas considérer la nature comme un supplément dont les bienfaits sont désormais prouvés, mais comme un composant vital de santé holistique dont nous nous sommes éloignés à nos dépens.

emparés de ce « gai-rire » capable de désamorcer l'anxiété et dynamiser par l'humour engagé les incohérences des mesures liberticides (à ce sujet, regardez les vidéos de « santé publique » de la Québécoise Amélie Paul !). Car si la situation ne prête pas à rire ou alors jaune, il est essentiel pour notre santé et notre ciment social d'entretenir nos zygomatiques – en famille, via des films comiques, des capsules humoristiques, des séances de rigologie ou de yoga du rire (en visio, en attendant que les séances en live reprennent). Dans cette force de contagion positive, n'oublions pas la base : l'importance des liens sociaux, mis à mal par les mesures de distanciation et autres bulles sociales. Pourtant, tel un bouclier, le lien social protège des pathologies les plus graves. On meurt ainsi deux à trois fois plus du cancer ou de troubles cardiaques lorsqu'on se sent délaissé⁽²⁾. Mais la solitude rend aussi vulnérables à des affections aussi bénignes que le rhume. Après avoir exposé 276 volontaires en bonne santé à ce virus, le chercheur Sheldon Cohen (évoqué plus haut) a découvert que les personnes ayant le plus de liens sociaux étaient les moins infectées. Quand bien même elles l'étaient, elles produisaient moins de mucus. Ce soutien par les liens sociaux, souvent accompagnés de câlins (devenus si subversifs !), aurait un « effet tampon contre le stress ». Le mécanisme est clair : soutenu par l'entourage, on vit moins de conflits, donc moins de stress... si on est moins stressé, le corps et l'esprit sont plus forts pour lutter contre les virus potentiels. Enfin, Sheldon Cohen souligne un dernier point : les bienfaits santé du soutien social existent pour ceux et celles qui le reçoivent, mais aussi pour celles et ceux qui le donnent. Voilà un merveilleux cercle vertueux !

S'ENSAUVAGER NATURELLEMENT

En ces temps de restriction de nos horizons, nous avons été pour certains, urbains en tête, éloignés de la nature, coupés de nos racines. Vivant en France, en plein cœur de Toulouse, il m'a semblé totalement incongru, contreproductif même pour l'équilibre corps/esprit, de ne pas pouvoir m'éloigner de plus d'un kilomètre de mon domicile lors des confinements, avec pour seule vision le bitume et le béton... Or, comme nous vous l'avons déjà évoqué dans moult dossiers et articles, la nature regorge de vertus santé et immunité, à l'avant-plan des récentes découvertes scientifiques. Aux substances actives libérées par les végétaux, à l'émerveillement réveillé par la beauté de l'environnement, à la rêverie qui apaise le bruit du mental, couplez l'activité physique en plein air... et votre immunité ne pourra que

vous remercier ! Sur un plan plus philosophique et spirituel, l'impasse sociétale et écologique dans laquelle nous nous trouvons, rend urgent, voire vital, de retisser le lien qui nous unit à la nature. À notre écosystème. Ce mois-ci sort à point nommé un ouvrage qui résume à merveille les pouvoirs de transformation de la nature. Dans *La nature, une thérapie du corps et de l'âme*, Ruth Allen, docteure en géologie, éco-conseillère et psychothérapeute, explore les bénéfices pluriels du monde naturel (silence, réveil de l'instinct, déploiement de l'intuition, apaisement du stress...). Elle y propose des exercices pratiques et activités de pleine conscience pour se ressourcer et se reconnecter au vivant. Le titre en anglais, *Grounded*, « Ancré », va à l'essentiel : notre besoin d'enracinement dans cette époque qui part à vau-l'eau et nous ballote en tous sens. L'auteure dresse une liste des bénéfices de l'ancrage : capacité à prendre du recul, à maîtriser sainement ses émotions, à rester centré et ne pas se laisser influencer, à agir plutôt que réagir lors des crises, à (se) respecter... Ces aptitudes entrent en résonance avec les défis actuels. Ruth Allen synthétise aussi les études qui affluent sur les bienfaits du contact avec la nature. Entre autres bénéfices psychologiques et physiologiques, intimement corrélés, épinglons ceux qui nous renforcent, au propre comme au figuré (vous les retrouverez in extenso dans le livre). Sur le plan psychologique, le contact avec la nature apaise le stress et favorise la guérison et la régénération par l'activation du système nerveux parasympathique. Il augmente la sensation générale de santé et de bonheur, ainsi que le bien-être eudémonique – qui donnent de la valeur à la vie. Il diminue les symptômes de dépression et d'anxiété en augmentant le taux de vitamine D lors de l'exposition au soleil mais aussi par l'exposition avec les microbes du sol et la possibilité d'être au contact d'animaux. Il favorise la production de dopamine, d'endorphines et d'ocytocine (l'hormone du lien). Il améliore l'adaptabilité, etc. Sur le plan physiologique, les activités aérobies telles la marche ou le running abaissent la pression artérielle et la glycémie. Le contact avec la nature diminue aussi la fréquence de maladies liées au mode de vie : maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension (facteurs de comorbidité en cas de covid). Cerise sur le gâteau, il stimule le système immunitaire en augmentant la production de cellules tueuses naturelles ou lymphocytes NK (*Natural Killer*) et de protéines anti-cancer. Enfin, sachez que l'émerveillement ressenti face à la nature peut réduire l'inflammation dans le corps – ladite inflammation pouvant déclencher le fameux orage cytokinique, facteur d'aggravation en cas de SARS-CoV-2. Ce contact avec la nature peut prendre plusieurs formes. L'équipe de recherche du projet « Green Exercise » de l'université d'Essex, au Royaume-Uni, a mis en lumière trois types de contacts bénéfiques avec le monde naturel : la contemplation de la nature, le contact avec la nature et la participation à des activités dans la nature. On connaît bien à présent l'impact positif, sur la convalescence et le bien-être, de la vue de paysages naturels depuis sa chambre d'hôpital... Plus étonnant, le simple fait de regarder des images de nature améliore l'humeur et l'estime de soi. « Les images montrant de l'eau sont particulièrement bénéfiques, notamment parce qu'elles diminuent le rythme cardiaque et la pression artérielle, détendent le système cardiovasculaire et les fonctions autonomes », relève Ruth Allen. Mais rien ne remplace la nature, la vraie ! Celle dont nous faisons intimement partie, même si notre société nous en a coupés. Le biologiste Clemens G. Arvey, qui a mis en lumière *L'effet guérisseur de l'arbre* (titre d'un de ses best-sellers), affirme : « *Notre lien à la nature ne nous rend pas plus forts, c'est notre séparation de la nature qui nous affaiblit.* » Ruth Allen l'approuve : « *Il ne faut pas considérer la nature comme un supplément dont les bienfaits sont désormais prouvés, mais comme un composant vital de santé holistique dont nous nous sommes éloignés à nos dépens.* » Dont acte.



S'ENGAGER VOLONTAIREMENT

Au final, l'enjeu de l'immunité positive est de reprendre la barre. Ça, c'est en notre pouvoir ! Pour transcender l'épreuve du feu, celle-ci et toutes les autres, sans se consumer, à nous de rebondir, de ré-agir. Transformer les lignes de faille en points de force. L'engagement est la pierre angulaire d'une possible transformation, personnelle et collective. Car, oui, changer sa vision du monde et son état d'être (physique, psychique, vibratoire) pour pouvoir prendre part activement à cette nécessaire transition, exige du courage et de l'engagement ! D'autant plus lorsque tout ce que l'on a connu s'écroule autour de soi et que la plupart des médias nourrissent l'ombre en entretenant la peur. Mieux vaut être conscients de ce mécanisme de manipulation de masse viral, car la crise que nous traversons nous demande plus que jamais d'aiguiser notre lucidité. « *Le psychisme va façonner notre état de santé, mais il va aussi façonner notre avenir. Si on allume effectivement nos intentions et notre cœur dans le sens de ce qui nous semble plus juste, nous pouvons trouver des solutions parce qu'elles existent. La physique quantique nous dévoile que coexistent devant nous tout un tas d'avenir possibles, sous forme de potentialités qui ne demandent qu'à être actualisées. Puisque tout est miroir dans cet univers quantique, s'il existe une crise, il existe un antidote. S'il existe une maladie, il existe une voie de guérison. Il est profondément mobilisateur et enthousiasmant de savoir que si l'ensemble de notre avenir n'est que potentialités, il existe des chemins à l'issue positive* », s'enthousiasme Sébastien Lilli, Président de l'INREES, Rédacteur en chef du magazine *Inexploré* et Producteur sur INREES TV. Ce dernier a sorti en janvier un film, entre science et spiritualité, en quatre tomes, *Du chaos à l'harmonie* (en accès libre sur tv.inrees.com), où de nombreux experts retracent la saga du vivant et les lois fondamentales qui régissent l'univers, afin d'accompagner l'éveil d'une nouvelle humanité. Alors, osons pratiquer l'optimisme volontariste que le regretté Albert Jacquard appelait de ses vœux. « *Être humain, c'est être conscient que nous sommes capables d'inventer demain. Être optimiste, c'est avoir une attitude constructive par rapport à cet avenir* », m'avait-il confié en interview, en appelant à une révolution fondée sur l'enthousiasme. Cet engagement volontaire nécessite un travail sur soi. Or, aveuglés, découragés, voire terrorisés, il nous arrive d'être tétanisés. En ce sens, le choc sismique de cette pandémie venue faire effraction dans notre réel, ayant rendu l'impensable possible – mettre à l'arrêt la quasi-totalité de l'humanité, dans un scénario digne des plus grands opus de science-fiction, peut avoir pour étonnant effet secondaire vertueux de nous « secouer ». Donc, de nous sortir du figement qui empêche notre corps et notre esprit de se libérer des charges traumatiques et des énergies bloquées, comme nous l'avons vu dans notre dossier consacré aux tremblements (*Néosanté n°102*). « *Ce qui guérit, c'est de poser des actes, d'inscrire sa vie dans une dynamique de progrès* », exhorte le philosophe Alexandre Jollien. C'est déjà le cas pour certains d'entre nous qui « mutent », changent

de vie, s'engagent solidairement, défient la pensée unique. Ce travail sur soi peut paraître anecdotique lorsque beaucoup se battent pour simplement vivre... Et pourtant ! « *J'observe que les gens ayant pris la peine de reconstruire un écosystème autour d'eux leur semblant plus respectueux – de l'environnement et des autres – trouvent des solutions. Une résilience. Petit à petit, ils changent le comportement de leur famille, participent à changer la conscience des commerçants qui les entourent, etc. De ce fait, ils contribuent à transformer la conscience de toute une communauté, voire au-delà. L'ensemble des petits gestes qui sont posés vers une réalisation plus profonde, au service de l'humanité, de la planète, permet une redéfinition collective, qui tend vers l'harmonie* », relève Sébastien Lilli, qui épingle cet « effet papillon » positif dans son film. Ces nouvelles façons de co-créer le monde, initiées « *bottum up* » (par la base) via des initiatives citoyennes, des petites communautés alternatives, des coopératives locales, sont « *antifragiles* » par nature, donc plus résilientes. En effet, leur diversité, leur mode d'(inter)action souple, autonome et néanmoins relié, inspiré par la permaculture et l'observation du vivant dans la nature, évite le phénomène de colosse aux pieds d'argile propre à l'économie ultra-libérale. Alors, vivre debout, se tenir en joie, dans toute notre humanité, vulnérable et puissante. Ensemble faire la nique à la peur qui nous masque et nous verrouille. « *Vivre, c'est aussi se laisser surprendre... Il faut foncer, il faut frimer, respecter bien sûr le corps, la santé, mais il faut vivre* », partageait, incandescent, l'acteur Edouard Baer lors du premier confinement. Alors, vivons, vibrons. Entrons en résistance joyeuse face à la morosité ambiante. Viva la Vida !

Vivre debout, se tenir en joie, dans toute notre humanité, vulnérable et puissante. Ensemble faire la nique à la peur qui nous masque et nous verrouille.

⁽¹⁾ Extrait de l'ouvrage de Thierry JANSEN, *Le défi positif* (Pocket, 2013).

⁽²⁾ *Social Networks, Host Resistance, and Mortality : a Nine-Year Follow-Up Study of Alameda County Residents* par BERKMAN et SYME (American Journal of Epidemiology).

Bibliothèque positive en temps de crise



On a constaté avec bonheur que les livres ont résisté à la crise qui secoue notre monde depuis un an, sans doute parce qu'ils sont tels des phares dans notre quête de sens. Voici quelques titres récents à même de soutenir votre immunité intérieure :

- **Le Grand retournement.** *La généalogie d'Adam aujourd'hui*, Annick de SOUZENELLE (Le Relié, 2020).
- **La Posture juste.** *Comment inventer un monde en harmonie avec soi, les autres et la nature*, Thierry JANSEN (L'Iconoclaste, 2020).
- **La nature, une thérapie du corps et de l'âme.** *Présence, solitude, mouvement, ancrage... Comment la nature peut nous transformer, physiquement, émotionnellement, spirituellement*, Ruth ALLEN (Eyrolles, 2021).
- **Si je change, le monde change.** *L'effet papillon*, Victoire THEISMANN (Pygmalion, 2021).
- **Surmonter ses peurs et changer de vie**, Nicolas LEBETTRE (Le Courrier du Livre, 2020).
- **La contagion du bonheur**, Franck MARTIN (Eyrolles, 2021).

VIRUS MANIA

Comment l'industrie médicale invente de fausses épidémies

INTERVIEW

Propos recueillis par Hughes Belin

Paru pour la première fois en 2009 en allemand et en anglais, réédité à la fin de l'été 2020, ce livre a enfin été traduit en français dans sa troisième édition, pour incorporer les leçons de la première année du « Corona circus ». Il tombe bien évidemment à pic puisqu'il avait traité bien avant cette crise de quasiment tous ses aspects les plus discutables : absence d'isolement du virus, emballement médiatique, opportunisme des États et de l'industrie pharmaceutique et épidémie de tests PCR, notamment. Ce livre met en perspective les grandes pandémies du XX^e et XXI^e siècle en revenant aux faits scientifiques, qui démythifient ces crises à chaque fois. La « course au virus » est une mascarade, selon ses auteurs, car il y a suffisamment d'autres raisons qui peuvent expliquer les épidémies.

Selon vous, les conflits d'intérêt au plus haut niveau (gouvernements, OMS, etc.) rendent possible la création de fausses épidémies pour enrichir Big Pharma. Ne craignez-vous pas qu'on vous étiquète de « complotistes » ?

Torsten Engelbrecht : Le terme de « théorie du complot » est tout sauf objectif et ne sert qu'à diffamer. C'est la CIA qui a fait entrer ce terme dans le langage courant dans les années 60 pour dénigrer les opposants à la guerre du Vietnam. Au lieu de lancer à la volée des termes aussi subjectifs, les promoteurs des dogmes officiels sur les virus feraient mieux de venir avec des arguments factuels. Nous avons demandé à tous ces gens – qu'ils soient scientifiques, politiciens ou journalistes – de nous apporter des preuves qu'ils ont été incapables de nous fournir. La thèse principale de notre livre *Virus Mania* est tout ce qu'il y a de plus scientifique : il n'y a aucune preuve étayant des thèses comme « le sars-cov-2 provoque le covid-19 » ou « le VIH provoque le sida ». À cet égard, notre livre est incontestable et j'invite tout un chacun à nous dire où nous aurions pu scientifiquement nous fourvoyer. En revanche, il y a des preuves solides sur les conflits d'intérêt au plus haut niveau, ainsi que nous l'exposons également dans le livre.

Sur quelle base pouvez-vous affirmer que les virus les plus célèbres, comme celui du sida, n'ont jamais été isolés ?

Claus Köhnlein : Si vous regardez les images du VIH par exemple, ce ne sont pas des images de particules isolées ou monomorphiques. Ce ne sont pas des photos convaincantes de virus isolés, qui devraient apparaître très différemment à l'image. En plus de cela, vous devez aussi montrer que le virus est à l'origine de la maladie. On a dit que la présence du VIH était la cause du sida mais aucune expérience n'a pu le prouver. Si vous voulez prouver une cause plutôt qu'une relation, vous isolez le virus, puis vous appliquez les autres postulats de Koch : inoculation, preuve d'infection, isolement à nouveau et, à nouveau, preuve d'infection. Vous avez besoin de règles pour montrer que la présence du virus est liée de manière causale à la maladie.

Torsten Engelbrecht : Et si vous n'avez pas purifié les particules observées mais que vous pensez qu'elles représentent un nouveau virus, alors les fondements font défaut pour prouver qu'un nouveau virus existe. Personne n'a purifié les particules qu'on affirme être le VIH ou le sars-

cov-2. Même l'Institut Robert Koch allemand admet qu'il n'y a aucune étude dans laquelle les particules appelées sars-cov-2 ont été purifiées. Les images du sars-cov-2 sont pour la plupart des images 3D créées par ordinateur. Et regardez bien les photos au microscope électronique dans les études qui prétendent l'avoir isolé : dans ces études, les particules varient considérablement en taille.

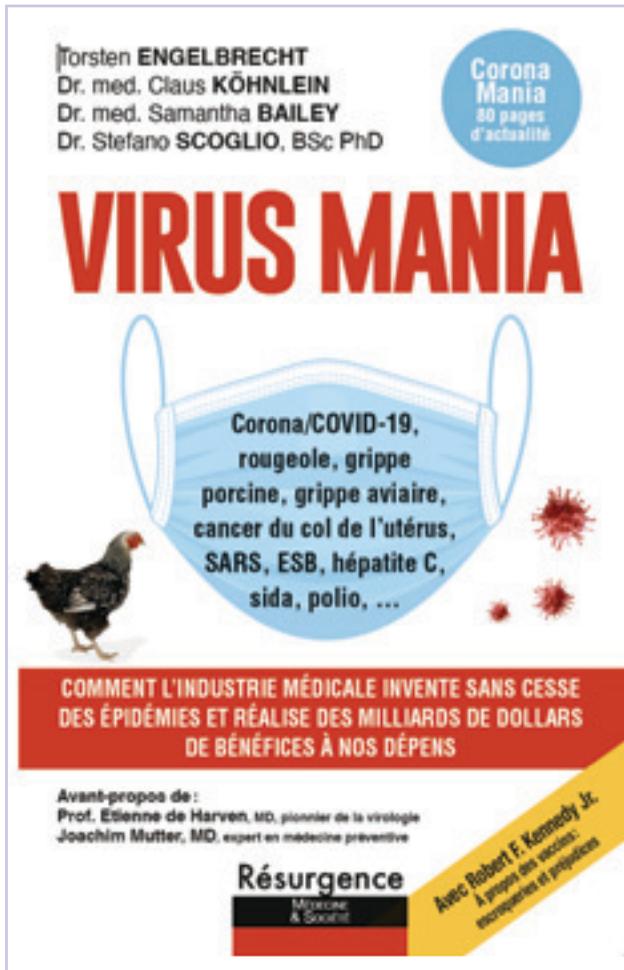
On a pourtant détecté le virus du sars-cov-2 chez les malades du covid-19...

Claus Köhnlein : Un test PCR positif n'est pas indiqué pour diagnostiquer une infection. Il peut montrer la présence d'un virus, mais il ne peut pas permettre d'affirmer que l'individu est malade. Vous pouvez trouver tout et n'importe quoi chez tout le monde, disait Kary Mullis, lauréat du prix Nobel en chimie pour son invention de la PCR [réaction en chaîne par polymérase, *ndr*]. La présence du sars-cov-2 est causalement liée à la maladie dans la littérature scientifique. Mais presque tous les porteurs du virus sont asymptomatiques. La plupart n'ont pas la maladie. Et, en revanche, seule une fraction des « testés positifs » qui sont malades, sont gravement malades. Je me demande donc si la maladie est réellement causée par le virus.

Torsten Engelbrecht : Le Dr Drosten [virologue allemand, conseiller de la Chancelière Merkel, *ndr*] a publié un article¹ qui a poussé tout le monde à croire que les porteurs asymptomatiques pouvaient transmettre le virus. Or, la patiente n'était pas asymptomatique ! L'avocat Reiner Füllmich fait un procès au Dr Drosten en partie sur ces affirmations car il a pu voir cette femme et elle avait des symptômes. La dernière édition de notre livre s'est enrichie des contributions de deux nouveaux auteurs : le Dr Samantha Bailey et l'expert en microbiologie, le Dr Stefano Scoglio, co-auteur d'un article récent de 22 scientifiques² qui critiquent l'article fondateur du Dr Drosten sur son protocole de test PCR³ qui fut le premier à être « accepté » (pas « validé ») par l'OMS au niveau mondial.

Quel est le problème avec le test PCR ?

Torsten Engelbrecht : Comme l'a dit Claus, Kary Mullis a toujours mis en garde contre l'utilisation du test PCR à des fins de diagnostic, surtout pour les « nouveaux » virus. Il a également affirmé que les tests PCR ne peuvent pas détecter une nouvelle infection, ce que le *Lancet*, un journal allemand et même l'institut allemand Robert Koch, ont confirmé.



K. Mullis a également affirmé qu'il n'y a aucune preuve que le VIH soit la cause du sida, et que le découvreur présumé du virus du sida Luc Montagnier n'a jamais pu lui fournir une telle preuve. Isoler les virus avec la PCR est douteux, voire impossible. Vous devez d'abord transformer l'ARN en ADNc, or ce procédé est déjà « largement reconnu comme inefficace et variable », d'après Jessica Schwaber du *Centre for Commercialization of Regenerative Medicine* à Toronto dans un article de 2018⁴.

Qu'est-ce qui cause la maladie, alors ?

Claus Köhnlein : Si votre corps fonctionne bien, alors vous ne serez pas malade. Si vous êtes faible, vous pourrez contracter une pneumonie. La plupart sont bactériennes. Il n'y a pas plus de pneumonies aujourd'hui que l'année dernière à la même époque. Au point qu'en Allemagne, par exemple, si on tient compte du vieillissement de la population et de la canicule, la surmortalité en 2020 est quasiment résorbée. Le reste s'explique « facilement » par la iatrogénie. Nous expliquons cela en détail dans la dernière édition du livre.

Mais les chiffres officiels, qu'en faites-vous ?

Claus Köhnlein : On nous raconte qu'un millier de personnes meurent chaque jour du covid-19 en Allemagne. C'est une épidémie de tests : le covid-19 est testé dix fois plus que les autres maladies. Chaque personne qui meurt dans une maison de repos doit être dépistée pour le covid-19 et c'est pour cela qu'on a autant de tests. Si vous regardez les chiffres de près, environ 2.800 personnes décèdent chaque jour en Allemagne. Plus d'un tiers sont étiquetés covid-19, officiellement, parce que les maisons de repos ont le plus grand taux de mortalité actuellement. Ça, c'est le problème qui crée le covid-19. Les personnes âgées ne savent pas ce qu'est un masque et plus important, il n'y a pas assez

de personnel. Les personnes âgées ne boivent pas assez. Ma mère, 99 ans et vivant à la maison, est sénile. S'il n'y a personne pour lui dire quoi faire, elle meurt en cinq jours. C'est un des effets indirects du covid-19.

Torsten Engelbrecht : Il y a tant de personnes qui meurent du covid-19 car on a redéfini les causes de décès. Avant le covid, c'est-à-dire avant 2020, on était étiqueté « décédé d'un cancer » etc. Aujourd'hui, on meurt du coronavirus.

Claus Köhnlein : Ils meurent du covid ou avec le covid, on ne sait pas trop. La plupart des décédés ont un âge moyen de 85 ans. C'est supérieur à l'âge moyen de 80 ans. Ils meurent plus vieux, la plupart dans les maisons de repos.

Torsten Engelbrecht : Ce qui est absurde, c'est aussi que lorsqu'on les étiquète « victime du covid-19 », leur âge ou leur(s) comorbidité(s) sont sciemment ignorés. Mais si, d'un autre côté, des personnes

Ce n'est PAS une pandémie. Il n'y a pas plus de malades que les autres années. La seule chose qui diffère, c'est la panique à cause des tests PCR. C'est une pandémie de tests.

très âgées reçoivent un vaccin anti-covid et tombent gravement malades voire en meurent, les représentants de la ligne officielle vont immédiatement affirmer que cela ne peut être mis sur le compte de la vaccination puisque les victimes sont âgées et fragiles.

Les virus existent-ils ? Que sont-ils ?

Claus Köhnlein : Les virus existent, je ne le nie pas. Mais ils sont inoffensifs. Nous pouvons vivre avec eux. Ils ne nous rendent pas malades tant que notre système immunitaire fonctionne. Si vous regardez les maladies que nous avons en ce moment dans les pays développés (cancer, maladies cardiovasculaires, etc.), les maladies infectieuses ne tuent pas tant que cela.

Torsten Engelbrecht : Claus et moi différons sur la preuve de l'existence des virus. Il n'y a pas de preuve que quelque chose qui vient de l'extérieur qu'on appelle « virus » nous attaque et nous rend malades. Dans le cas du covid-19, par exemple, les chiffres de la mortalité montrent qu'il ne peut pas y avoir de virus venant de l'extérieur qui attaque les gens. En Suisse, par exemple, il y avait une surmortalité au premier semestre 2020, mais seulement dans les parties francophone et italophone du pays, pas dans la partie germanophone ! Vous imaginez un virus qui épargne les gens qui parlent allemand mais pas ceux qui parlent français ou italien ? Il s'est passé la même chose en Italie où seules certaines régions ont connu une surmortalité. En outre, la surmortalité n'est apparue que dans certains pays et seulement pendant une période très courte en avril 2020, qui plus est en dehors de la saison « grippale ». Je le répète : un tel virus ne peut exister. Nous l'expliquons dans la dernière édition du livre qui est enrichie de 90 pages sur le canular du covid-19.

Claus Köhnlein : De toute façon, si vous niez l'existence des virus, les médecins ne vous parlent plus ! C'est plus simple si vous admettez qu'il y a des coronavirus comme tous les ans. Autre exemple : en tant que clinicien, j'observe la varicelle et la rougeole, deux classiques. Selon la définition de l'épidémiologie, ce sont des maladies où un sujet peut en infecter un autre – on se souvient des « fêtes de la varicelle » (ou de rougeole) où on s'infectait les uns les autres, dans les années 50 et 60. Je veux donc bien accepter qu'il y ait des maladies infectieuses. Mais pour le covid-19, si vous avez un contact avec une personne positive, elle ne va pas contaminer plus d'une personne sur 10 voire sur 20. Si c'était si infectieux, il devrait y avoir plus d'infections, or ce n'est pas suffisamment infectieux.

Torsten Engelbrecht : Niez l'existence des virus ou concédez qu'ils existent mais qu'ils sont inoffensifs, et les médecins ne vous parleront pas dans les deux cas ! Mais la seule chose qui compte, ce sont les faits scientifiques et ces faits montrent qu'il n'a jamais été prouvé que les particules nommées sars-cov-2, par exemple, sont des « méchants » virus qui attaquent depuis l'extérieur et vous rendent malades.

Vous ne niez tout de même pas la pandémie actuelle ?

Claus Köhnlein : Ça fait trente ans que je fais ce métier. Ce n'est PAS une pandémie. Comme je l'ai dit, il n'y a pas plus de malades que les autres années. La seule chose qui diffère, c'est la panique à cause des tests PCR. C'est une pandémie de tests. Les gens meurent de crise cardiaque, de cancer, d'œdème pulmonaire, etc. Mais s'ils sont positifs, ils deviennent des victimes du covid. C'est de pire en pire, chaque jour, car les tests augmentent tous les jours. Il faut tester tout le monde tout le temps, comme ma fille qui doit se faire tester avant de pénétrer dans son université. On ne sortira pas de cette « pandémie » si on n'arrête pas ces stupides tests PCR !

Torsten Engelbrecht : C'est pareil en Italie ou en Suisse : les images des télévisions ont été cruciales pour faire paniquer les gens. Fin février 2020, les autres pays étaient plutôt tranquilles par rapport à la pandémie. Puis les images de l'Italie ont fait le tour du monde et préparé la scène aux dirigeants pour déclencher la panique. Tout le monde a vu l'Italie afficher une énorme surmortalité. Toutefois, ce n'était pas dans toute l'Italie, mais seulement dans certaines régions concentrées au nord. Milan, près de Bergame, a eu moins de morts que Bergame. Si un virus était la cause de ces morts,

Personne n'a purifié les particules qu'on affirme être le VIH ou le sars-cov-2. Même l'Institut Robert Koch allemand admet qu'il n'y a aucune étude dans laquelle les particules appelées sars-cov-2 ont été purifiées.

Milan aurait dû être affecté aussi durement que Bergame. Ce ne fut pas le cas. Ce n'est pas une pandémie.

Claus Köhnlein : J'ai parlé avec un collègue italien. Il n'y avait pas vraiment de pandémie à Bergame. C'était de la propagande. Et ils utilisent cet instrument en Allemagne pour terroriser les gens, pour les confiner. Ils montrent au peuple les images du jour des unités de soins intensifs, ou bien des gens paniqués, et les gens y croient. Les unités de soins intensifs sont toujours saturées à cette époque de l'année. J'ai été médecin aux soins intensifs. C'était toujours plein, on devait transférer les malades vers les soins normaux pour libérer des lits. Et c'était plein en hiver.

Je vois des patients atteints de l'hépatite C et tous boivent de l'alcool ou ont eu une transfusion sanguine. L'épidémie de cirrhose du foie est étroitement connectée à l'abus de drogue ou d'alcool.

Le microbiologiste allemand Stefan Lanka (qui nie également la causalité VIH = sida) dit, sans le prouver, que les gènes des virus viennent de notre propre génome. Êtes-vous d'accord et comment l'expliquez-vous ?

Torsten Engelbrecht : Qu'avons-nous à notre disposition ? Des tests PCR qui montrent la présence de particules qu'on affirme être des virus – et c'est pareil pour le VIH. Il n'y a aucune preuve qu'ils viennent d'ailleurs. Peuvent-ils venir de notre génome ? Nous avons cité la lauréate du prix Nobel Barbara McClintock qui a dit que le matériel génétique des êtres vivants peut être altéré suite à des chocs, du stress, dans les boîtes de Petri, etc⁵. Et au cours des tests de détection de virus, on utilise par exemple des antibiotiques. Les études *in vitro* stressent les cultures et exacerbent l'expression de nouveaux acides nucléiques, mais pas viraux. Il est possible que ces séquences créées artificiellement ne viennent pas de notre génome mais soient des artefacts des produits *in vitro*.

En parlant de prix Nobel, il vient justement d'être décerné aux découvreurs du virus de l'hépatite C, que vous niez dans votre livre...

Claus Köhnlein : La maladie existe, mais il n'y a aucune preuve qu'elle soit causée par ce virus. Des gens sont testés positifs mais ne sont pas malades. Commençons par le commencement. On connaissait l'hépatite A et l'hépatite B. Mais une autre hépatite n'était ni causée par A ni par B. On l'a nommée « non A non B » et elle était transmise par transfusion. C'était un virus inconnu jusqu'alors. Il agissait contre du sang étranger. Des biologistes se sont mis au travail avec un nouveau virus en tête et ont infecté des chimpanzés (un animal servait de contrôle dans une autre pièce). Quatre semaines plus tard, ils avaient des niveaux d'enzymes élevés. On a abattu les animaux et cherché des virus, en vain. Les séquences d'ADN trouvées n'appartenaient pas au génome des animaux. Il y a bien eu des critiques de microbiologistes de la vieille école qui ont demandé qu'on leur montre le virus. Même un des trois lauréats du prix Nobel de médecine en 2020, Michael Houghton, a déclaré à la conférence : « quelqu'un a-t-il vu le virus de l'hépatite C ? ». Les seules images sont des images d'ordinateur. Il n'y a pas de virus de l'hépatite C. Ils ont décerné le prix Nobel cette année (et pas lors de l'année de la « découverte ») pour affirmer le paradigme virologique selon lequel les virus causent des maladies. Je vois des patients atteints de l'hépatite C et tous boivent de l'alcool ou ont eu une transfusion sanguine. L'épidémie de cirrhose du foie est étroitement connectée à l'abus de drogue ou d'alcool.

Revenons au sida : comment osez-vous affirmer que le VIH ne cause pas le sida ? N'est-ce pas une insulte à tous ceux qui en sont morts ?

Claus Köhnlein : L'affaire du VIH a commencé avec l'immunodéficience chez les homosexuels. On a vu apparaître un nouveau syndrome qui comprenait la pneumonie chez les jeunes gays. L'acronyme « sida » n'existait pas à ce moment-là. C'était un syndrome qui ne concernait que ceux qui abusaient de drogues ou des hommes homosexuels. Les patients étaient immunodéprimés « sans cause connue ». Certains ont remarqué les ventes exponentielles de poppers avant l'arrivée du sida. Le poppers détruit l'immunité et est cancérigène. Les premiers patients du sida brûlaient la chandelle par les deux bouts. Robert Gallo est arrivé, il a affirmé avoir isolé un rétrovirus à partir des patients avec des ganglions gonflés pleins de virus (adénopathie). Il a déclaré à une conférence de presse que le « sida » était causé par ce nouveau virus, bien qu'il n'en ait aucune preuve en main. Nonobstant, tous les journaux ont titré qu'il avait trouvé la cause du sida. Les thérapies sont arrivées sur le marché après seulement quatre mois d'essai clinique, sans réel groupe placebo (on pouvait clairement voir qui prenait de l'AZT). Ce fut la grosse erreur des années 80. Cette étude⁶ n'était rien d'autre qu'une fraude scientifique, mais on décida que l'AZT était le nouveau médicament et tout le monde se l'arrachait. Rudolf Noureev et Freddy Mercury en ont fait les frais et sont morts au début des années 90 après avoir été traités à l'AZT, à son pic d'utilisation. Comme c'était trop toxique, on a fini par réduire les doses. Ce n'est qu'avec l'étude Concorde⁷ qu'on a compris que le VIH n'était mortel que, parce qu'en fait, les gens mouraient de l'AZT.

Vous voulez dire que les morts du sida ne meurent pas à cause d'une infection au VIH ?

Claus Köhnlein : Vous pouvez croire que c'est le VIH qui cause le sida, mais en réalité c'est dû à d'autres facteurs, comme des drogues très toxiques et illicites et/ou la malnutrition. Les hémophiles, par exemple, étaient supposés être infectés par les plaquettes infectées par le plasma sanguin transfusé. Ils ont connu une espérance de vie en hausse jusqu'au milieu des années 80. Puis une étude sur la mort des hémophiles publiée en 1995 par *Nature*⁸ a montré leur courbe de mortalité : ils ont commencé à mourir à partir de 1985, lorsque les tests VIH sont arrivés sur le marché et qu'on a donné des « médicaments expérimentaux » aux patients « positifs ». Et la mortalité s'est accentuée lorsque l'AZT est arrivé sur le marché en 1987.

AVERTISSEMENTS

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



DÉCODAGE 400 LE CANCER DE L'UTÉRUS ou quand ne sert plus l'utérus

« Qui aime bien, vaccine peu ! », tel est le titre d'un livre paru en 2008. Et pourtant, une courte balade sur l'internet suffit pour rencontrer la recommandation (médicale ou publicitaire ?) suivante : « vaccin contre le cancer de l'utérus recommandé dès 14 ans » ! Cela n'a-t-il pas un côté effrayant ? Quelle horreur attend nos jeunes filles qui se préparent tout doucement à entrer dans leur sexualité ?!... Pour chasser cette peur, essayons d'y voir un peu plus clair sur le sens et la réalité de ce dysfonctionnement.

La maladie

L'utérus, cet organe creux de l'appareil génital féminin, destiné à accueillir l'ovule fécondé pendant neuf mois, est constitué de deux parties : le corps utérin, relié aux ovaires par les trompes, et son extrémité inférieure, le col utérin, qui s'ouvre vers le vagin. Le cancer de l'utérus peut toucher l'une ou l'autre de ces parties. C'est le plus fréquent des cancers féminins après le cancer du sein. Les statistiques nous apprennent aussi que le cancer du col apparaît plus souvent avant la ménopause, alors que le cancer du corps survient plus souvent après celle-ci.

L'étymologie

Le mot utérus vient du latin « uterus » et du grec « hystera », les deux signifiant également l'utérus, la matrice. Il est intéressant de remarquer que les mots français « utérus » et « hystérie » ont la même étymologie grecque. Il fut d'ailleurs un temps où les docteurs considéraient l'hystérie comme la maladie de celles dont l'utérus se promenait dans tout le corps, provoquant les symptômes de la maladie ! L'hystérie est donc liée à l'utérus, c'est un dysfonctionnement qui touche celles qui sont encore un peu restées dans l'utérus maternel, comme s'il n'y avait pas de place pour elles dehors, et de là, elles hurlent.

L'écoute du verbe

Utérus = u / terre / us = le singulier, terreau du pluriel.

Utérus = eue / taire / use = j'ai été eue, je dois le taire et ça m'use.

Utérus = hue / terre / rue / se = celle que l'on hue, se rue dans la terre.

Endométriose = endo / mettre / y / ose = ose y mettre dedans (un enfant) = la maladie de celles qui n'ont pas (encore) de nid pour accueillir l'enfant, d'où la solution biologique suivante : l'endomètre, la muqueuse qui normalement tapisse le corps de l'utérus, migre ailleurs.

Le sens biologique

Selon les recherches du docteur Hamer, présentées en français par Robert Guinée, pour le cancer du corps utérin, il s'agit d'un conflit semi-génital à propos d'une situation dramatique en relation avec les descendants ou assimilés, les « petits enfants » dans le représenté cérébral (enfants petits ou qui le sont restés, réels petits-enfants, filleuls, élèves, protégés...), en danger moral ou physique. Exemple : je ne supporte pas que mon fils quitte la maison pour vivre avec une femme, dont je n'apprécie pas les mœurs et avec laquelle je crois qu'il sera en danger. Ce conflit est dit semi-génital ou semi-sexuel, car il comporte une forte connotation « pas propre », « hors norme », relative au comportement sexuel, généralement avec une personne de l'autre sexe. Chez les hommes, on retrouve un conflit semblable pour ce qui concerne le cancer de la prostate

Le sens biologique de la tumeur sera, si elle est en forme de chou-fleur à fonction sécrétante, de produire davantage de sécrétions pour éliminer la crasse dans la génitalité, et, si elle est en forme de nappe à fonction d'absorption, de permettre de mieux assurer la nidification de l'œuf.

Pour le cancer du col utérin, le conflit correspond à une perte ou à une impossibilité d'acquiescer un territoire amoureux, ce conflit de territoire étant vécu de manière féminine. Comme on dit pour les animaux, il s'agit de la femelle qui n'est pas « couverte ». Chez les humains, on parlera plus de resenti de frustration sexuelle. C'est le conflit de dé-

réliction, l'épouse ou la maîtresse attirée ou la petite amie qui est délaissée, par son homme, pour une autre qui est préférée. D'où perte de contact avec le sexe du mâle, exactement à la fin du col utérin (cul-de-sac du vagin), là où il venait auparavant, où j'aimais le serrer contre moi, utilisant mon utérus comme une pince. **Le cancer de l'utérus ou quand l'utérus ne serre plus.**

Le sens biologique de la maladie sera de provoquer des ulcérations du col utérin pour en augmenter la surface et le diamètre, ce qui augmentera la potentialité de contact et rendra plus facilement féconds les premiers rapports.

Dans ce cas-ci, contrairement au cancer du corps de l'utérus qui intervient pendant la phase active de conflit, le cancer du col de l'utérus sera diagnostiqué après la solution du conflit, car il est une manifestation de la phase de réparation de la maladie. Cette différence est importante dans le cadre du travail de décodage : dans le premier cas, on recherchera un conflit actif, dans le second cas un conflit solutionné.

Quand l'utérus ne sert plus

Quand mon col de l'utérus ne sert plus, parce que mon aimé n'y vient plus, j'ai peut-être d'autres solutions à ma disposition que de le creuser. Je peux par exemple faire le deuil de cette absence. Faire un nouveau projet amoureux et utiliser les potentialités de mon cerveau pour le réaliser.

Quand le corps de mon utérus ne sert plus et qu'un petit être qui m'est cher a choisi d'autres solutions que les miennes, même si celles-ci semblent dramatiques, j'ai peut-être mieux à faire que de vouloir qu'il serre et qu'il serve encore, malgré tout. Pour mon utérus, le temps est venu de se reposer.

Quand mon utérus ne sert plus, rien ne sert d'en devenir le serf. M'en détacher me servira plus.

Bernard Tihon

DÉCODAGE L'ANGOISSE

401 ou le drame d'être seul(e) au monde

La maladie

La médecine utilise les mots « angoisse » et « anxiété » pour désigner la même chose, anxiété étant réservé au versant psychique de la maladie et angoisse à son versant somatique. Le terme abrégé « TAG » désigne un Trouble de l'Anxiété Généralisé. L'anxiété est un trouble émotionnel se traduisant par un sentiment indéfinissable d'insécurité. Il existe un degré d'anxiété normal qui est utile à l'humain, qui fait partie du code naturel biologique comportemental de survie, et lui permet aussi d'améliorer son apprentissage et ses performances. Par exemple, un étudiant qui « se fout de tout », n'est pas motivé à étudier pour préparer ses examens. Un minimum de stress est nécessaire pour se surpasser. L'anxiété devient pathologique quand le sujet se trouve si profondément conditionné qu'il ne peut plus la contrôler et qu'elle devient irraisonnable.

Parmi les causes attribuées à l'anxiété, relevons l'explication de Freud qui la relie à des besoins sexuels non satisfaits. Mais la raison la plus souvent donnée est la peur de perdre un ou des objet(s) aimé(s), et on trouve souvent son origine dans une souffrance ou un choc psychologique causés par un accident, un conflit, un échec. L'anxiété peut aussi être le signe d'une maladie organique (infarctus cardiaque, insuffisance respiratoire, asthme...) ou causée par un abus de certains médicaments. Voulez-vous savoir si vous souffrez d'anxiété ? Voici les trois caractéristiques principales de la maladie : le pressentiment d'un danger vague et imminent ; des réactions physiques variées (étouffement, palpitations, sueurs, tremblements, trouble du transit) ; une impression pénible d'impuissance ou de faiblesse devant la menace. Chaque symptôme vient évidemment renforcer le stress mettant la personne dans un conflit verrouillant, un cercle vicieux où elle est tout le temps sur le qui-vive.

L'étymologie

Le mot angoisse vient du latin « angustia » = étroitesse, gêne, de « angustus » = étroit, resserré, et du verbe grec « agkô » = j'étrangle. Nous nous intéresserons donc aux mémoires d'étranglement ou d'étouffement. Il sera très utile à la personne de rechercher dans son arbre généalogique s'il n'y a pas un ancêtre mort étranglé et si elle n'est pas particulièrement en résonance avec lui, ainsi que toute forme d'étranglement comme le cordon autour du cou à la naissance, les occlusions intestinales mécaniques et les situations de stress vitales où l'on est confiné dans un endroit très étroit. La personne qui a vécu ce stress et qui en est morte, délivre le mes-

sage suivant au clan familial à travers les survivants : l'étranglement c'est la mort. Si vous êtes le récepteur de ce programme, tout ce qui pour vous peut ressembler à un étranglement (réel, imaginaire, symbolique ou virtuel) peut réactiver votre angoisse de mourir. Si la personne qui a vécu ce stress a survécu, elle délivre le message suivant à sa descendance : l'étranglement c'est la survie. Donc, si c'est votre cas, votre vie est une suite d'« étranglements » qui vous stressent mais dont vous finissez toujours par échapper. Dans les deux cas, c'est l'angoisse qui vous tenaille.

L'étymologie du mot anxiété confirme celle d'angoisse, puisqu'il vient du latin « anxietas » = disposition habituelle à l'inquiétude, du verbe « angere » = serrer.

Le sens biologique

On peut dire que l'angoisse correspond à un double conflit inverse, reflet d'une double contrainte négative : peur de vivre / peur de mourir. VIE / MORT. Soit j'ai peur de vivre, soit j'ai peur de mourir. Quand je n'ai plus peur de mourir, j'ai peur de vivre. La peur de mourir est bien sûr la plus forte de toutes les peurs. Mais, quand elle s'estompe enfin, c'est la peur de vivre, d'avoir des envies, qui prend le relais et celle-ci est la plus cruelle car la plus incompréhensible, la plus injuste. La vie devient une souffrance dont le fondement est une énorme culpabilité sous-jacente, la personne anxieuse traquant continuellement les signes qui vont mettre en évidence sa faute, à la recherche d'une innocence perdue. Finalement, VIVRE = MOURIR, il n'y a plus de différence entre les deux. Pour supporter cette souffrance, la seule solution c'est de réduire sa capacité de vivre, et donc sa faculté de s'é mouvoir, tel est le sens de l'angoisse.

Une autre façon d'interpréter l'angoisse est d'imaginer une personne seule au monde. Le cinéma s'est déjà emparé de cette histoire à plusieurs reprises, notamment dans le film « Cast away » (Seul au monde) dans lequel Tom Hanks se retrouve sur une île déserte et s'en sort psychologiquement en inventant un « autre », Wilson, en utilisant un ballon récupéré du naufrage. Dans la vie réelle, c'est très rare d'être seul(e) au monde sur notre terre surpeuplée. Mais nous le sommes peut-être plus souvent que nous le croyons dans notre tête, dans une grande solitude virtuelle. Et rien ne fait plus peur que cette terrible solitude. Pour repérer les personnes prises inconsciemment dans ce conflit, c'est simple, il suffit de les écouter parler : elles ne parlent que d'elles, elles prennent tout pour elles, elles pensent et vivent comme s'il n'y avait qu'elles au monde. Elles ne se

rendent même pas compte qu'il existe d'autres personnes. Par exemple, Robert apprend qu'un de ses amis proches fait une dépression : Robert va tout de suite penser que c'est de sa faute ou il va se demander s'il n'en fait pas une lui aussi ou ce qu'il pourrait faire pour l'aider et ne pas se sentir coupable de ne pas aider son ami. Jamais il ne pourra se mettre dans la peau de son ami et ressentir une véritable compassion. Il est seul au monde, seule sa propre dépression existe à ses yeux. Prenons un autre exemple, la jeune Rita apprend la mort de sa tante à la veille de sa communion solennelle. À quoi pense Rita en premier lieu ? Au cadeau qu'elle ne recevra pas de la part de sa tante et à sa fête gâchée. Elle ne peut voir le monde que par le petit bout de sa lorgnette.

L'angoisse dissimule les autres émotions

Gérard Athias a écrit sur son site un texte sur le sens des émotions que l'on peut relier au conflit de l'angoisse. Le mot émotion vient de l'ancien français « motion » = mouvement. Donc c'est un mouvement l'émotion. Ne pas avoir d'émotion = ne pas avoir de mouvement. Pour les littéraires, Sartre dit que « l'émotion est une modification totale de 'l'être-dans-le-monde' selon les lois très particulières de la magie ». Magnifique, non ? La puissance de la philosophie. Qui n'est pas dans l'émotion, ne fait pas partie du monde, n'a pas sa place dans le casting. Exprimer une émotion, c'est être au monde, c'est exister. Nous sommes cela : des paquets d'émotions. On n'a pas le choix, elles sont là, elles sont NOUS. On doit « faire avec ». On n'a qu'un seul choix : les exprimer ou les renfermer dans le corps, où elles finiront un jour par s'imprimer dans une maladie. Être soi-même ou ne pas être. L'être ou le néant.

L'angoisse est si forte qu'elle dissimule les autres émotions. Il existe alors deux mondes séparés à l'intérieur de moi, sans passage entre les deux : d'un côté, le monde de la pensée où je me développe très fort dans une quête impossible de vouloir que les êtres et les choses soient comme je les pense ; de l'autre côté, le monde du corps et de l'inconscient où mes émotions cachées vivent. Seule l'émotion peut refaire le lien, relier les deux. L'émotion = la voie de la guérison. Je peux ressentir et exprimer mes émotions, tout se passera bien.

Bernard Tihon

DÉCODAGE L'INCESTE & LA CONSANGUINITÉ

402

La consanguinité était définie à l'origine comme étant le lien qui unit les enfants issus du même père. Aujourd'hui, par extension, il s'agit d'un lien de parenté par le sang entre deux individus que ce soit du côté du père ou de la mère. La consanguinité au sein d'un couple augmente de façon considérable la probabilité d'apparition d'une affection héréditaire récessive (qui peut sauter plusieurs générations) chez les enfants de ce couple, c'est dire tout le stress qui va peser sur la descendance de ce couple. La raison vient du fait que ces maladies ne peuvent se manifester chez un sujet que quand deux gènes porteurs de la maladie, l'un transmis par le père et l'autre par la mère, se trouvent présents sur une paire de chromosomes homologues.

L'étymologie

L'inceste, dans le langage courant, désigne les relations charnelles entre parents très proches par le sang, à l'exclusion des alliés, donc principalement entre parent et enfant, entre frère et sœur ou entre oncle et nièce. Le mot inceste vient du latin « incestum » = inceste, souillure, impureté, non chasteté (à qui on n'a pas mis la ceinture de chasteté), déshonneur, impudeur. Ce mot a donc une très forte connotation négative et la souillure dont il est à l'origine risque de perdurer chez la personne qui en a été victime. Il est aussi le vecteur d'une grande culpabilité : l'inceste ou le désir coupable.

Le mot consanguinité vient du latin « cum » = avec (qui indique la réunion, l'adjonction, la simultanéité), et de « sanguis » = sang, saignée, force vitale, vigueur, origine, descendance, race, vie, parenté, jus, suc. Au contraire du précédent, ce mot-ci est plus positif puisqu'il indique qu'avec la consanguinité on aurait plus de force vitale au profit de la descendance. Étonnant, non ? Cela va en effet dans le sens contraire des croyances habituelles selon lesquelles il vaut mieux mélanger des sangs très éloignés pour obtenir une meilleure descendance. Les animaux, encore une fois, vont nous aider à comprendre.

Une solution de survie des punaises de lit

Selon un article paru dans le journal *Le Soir* du 8 décembre 2011, la consanguinité est une straté-

gie biologique de survie qui favorise l'expansion des punaises de lit. Alors que la consanguinité génère habituellement des défauts génétiques qui peuvent aboutir à la disparition des espèces qui la pratiquent, elle est une des clés du développement actuel important des punaises de lit : dans un appartement, la plupart des punaises sont apparentées ; dans un immeuble entier, le patrimoine génétique varie très peu.

Le sens biologique

Chez les humains, la consanguinité apparaît dans des situations particulières : dans des communautés très isolées pour des raisons géographiques (îles) ou pour des raisons culturelles et religieuses. Dans la grotte primitive de la préhistoire, décimée par la mort prématurée due aux conditions de survie très dures, s'il n'existe plus que des personnes apparentées, il n'y a plus qu'une solution pour assurer la survie du clan et de l'espèce : la consanguinité. Il faut se reproduire, et quand il n'y a plus que des personnes avec qui on a déjà un lien de sang, c'est avec elles qu'on le fait. Sinon, c'est la fin, l'extinction. Nous devons donc tous très probablement la vie à la consanguinité. Sans elle, l'espèce humaine n'existerait plus depuis bien longtemps. C'est la même logique qui a prévalu plus tard dans des petites communautés isolées du reste du monde par un océan infranchissable. On s'aperçoit aussi que la consanguinité est parfois pratiquée dans certaines communautés culturelles et religieuses non isolées, comme s'il était préférable de s'associer avec une personne faisant partie de cette communauté, au prix du risque de dégénérescence génétique, au lieu d'aller voir ailleurs, en dehors de la communauté. Le mariage entre cousins est ainsi régulièrement pratiqué. Il existe d'ailleurs un proverbe qui dit « *vois le monde, marie-toi dans ta rue* », ce qui exprime bien une sagesse populaire généralisée : voir le monde est nécessaire pour se former, grandir, devenir riche, mais pour se marier, on a plus de chances d'être heureux, de réussir (et donc d'assurer la descendance), avec une personne avec qui on partage la même culture, les mêmes valeurs. Beaucoup de divorces dans des couples formés par exemple par une européenne et un africain sont dus à cette différence de culture qui est franchissable dans un lit mais

difficile à vivre au cours d'une vie commune à long terme. Dans ce sens, on comprend pourquoi la consanguinité représente une solution de survie dans certaines communautés.

Le sens symbolique

Selon Corinne Morel, l'inceste est un symbole qui fonctionne sur deux niveaux très différents suivant qui le pratique. Dans la mythologie gréco-romaine, qui regorge d'incestes de toutes sortes, il est vu de manière très positive, tel un droit sacré réservé aux dieux (un père qui pratique l'inceste avec sa fille, se prend donc pour un dieu). Il est l'expression de l'union originelle et de la complétude de l'être dans l'harmonie des opposés complémentaires. Il est le symbole du retour à l'unité. Transposé aux humains, nous dirons qu'il est le symbole du mythe du retour à l'unité. Par contre, quand il s'applique aux hommes, l'inceste devient très négatif, un tabou universel. Il est vu comme un massacre de la part du parent qui le pratique sur son enfant, massacre au sens propre du terme : massacrer ce qui devrait être sacré, le sexe de son enfant. Il est vu aussi négativement du côté de l'enfant. Freud s'en est inspiré pour développer sa théorie de l'Œdipe/Électre. L'inceste est un crime symbolique. Il exprime le désir de l'enfant pour le parent du sexe opposé et son opposition au parent du même sexe, que l'enfant veut « tuer » pour prendre sa place. Retenons-en la leçon suivante : mettre un enfant au monde, c'est accepter qu'un jour il nous remplace. L'enfant « tue » ses parents quand il grandit, or il ne peut que grandir et les parents ne peuvent que vieillir, c'est-à-dire s'approcher de leur mort. C'est sans doute la raison pour laquelle beaucoup de parents ont peur de vieillir et s'acharnent à infantiliser leurs enfants le plus longtemps possible.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

www.neosante.eu



Le cerveau stratégique (IV) : les lacunes cérébrales ischémiques

Introduction

Il faut rappeler la méthodologie développée par Claude Bernard qui a passé des années à faire apparaître expérimentalement des symptômes : la cause est liée à l'effet qui se manifeste de façon spécifique et inversement pour un effet donné, il y a la même cause. Les chercheurs scientifiques ont donc l'obligation de trouver constamment la même cause pour un phénomène donné. Pour illustrer une enquête de pathologie cérébrale, nous utiliserons la méthode au cas par cas (déjà exposée) pour trois cas de lacunes ischémiques du cerveau. Nous allons voir que les résultats sont assez évocateurs malgré le faible échantillon.

Quelle est la cause des lacunes cérébrales ischémiques ?

Les lacunes cérébrales

- Le terme anatomopathologique de lacune désigne une cavité remplie de liquide cébrospinal, de moins de 15 mm, située dans les noyaux gris, le thalamus, le centre semi-ovale, ou le tronc cérébral. Les lacunes ischémiques sont les plus fréquentes, par oblitération des artères cérébrales.

- Les médecins sont rassurants. Avec le taux de cholestérol, l'hypertension, l'athérome, le diabète, ils tiennent selon eux des coupables de nos maladies cérébrales vasculaires. Il y a bien un ennemi à combattre et des traitements à appliquer.

Étude au cas par cas

- Selon la méthode au cas par cas (évitant de gros échantillons où chaque cas est étudié grossièrement sur des critères choisis à l'avance mais « survolé »), nous n'avons vérifié que trois malades atteints d'une lacune de localisation thalamique droite et nous avons recherché les difficultés psychoaffectives existantes au moment de l'installation des symptômes cliniques.

Ces trois malades n'ont ni diabète, ni hypertension artérielle, les facteurs de risque habituels de cette pathologie. Ils ont subi une imagerie cérébrale IRM demandée devant l'apparition brutale de troubles déficitaires sensitifs limités de l'hémicorps gauche. Elle confirme l'existence d'une lacune thalamique droite unique chez chacun d'eux.

L'enquête clinique va porter sur les événements psychoaffectifs qui ont précédé l'apparition des symptômes chez ces malades. Chez les trois malades (100%), on va trouver, dans les 48 heures précédant l'accident vasculaire cérébral, une prise de décision définitive : celle de ne plus se faire « rouler dans la farine », de ne plus se faire critiquer ou insulter par un proche de la famille que la personne avait l'habitude d'aider :

- **1^{er} cas** - La mère d'une femme alcoolique se fait insulter et menacer par sa fille complètement ivre qu'elle est venue aider à Paris pour la énième fois. Elle décide qu'elle ne l'aidera plus jamais et qu'elle n'ira plus chez elle à Paris. Le lendemain, les troubles sensitifs gauches apparaissent.

- **2^e cas** - Dans une société de chasse, un vrai jumeau est obligé de

payer les dettes de son frère pour la énième fois. Ses amis se moquent de lui. Profondément vexé, il décide que c'est fini. « C'est la dernière fois ! ». Moins de 48 heures plus tard, il engourdit une partie de la face (hémilèvres) et de la main (pouce index) à gauche.

- **3^e cas** - Une vieille femme est mise en garde à vue car les policiers sont persuadés qu'elle sait des choses sur le trafic de stupéfiants auquel se livre son fils qui vit chez elle. Elle se fait insulter par les policiers. Une semaine plus tard, elle décide de mettre à la porte son fils toxicomane et dealer. Le lendemain, elle est hospitalisée en urgence pour des troubles sensitifs de tout l'hémicorps gauche.

Dans chacun des cas, la personne vient de décider de changer de projets : ne plus prêter le flan à la critique à cause d'un membre de la famille et d'être obligée de se défendre alors que sa conduite répondait à un projet très charitable. Un lien de causalité peut donc être suspecté (il faut 100% de coïncidence et nous les avons) entre cet événement affectif traumatique et l'oblitération d'une artériole du cerveau qui aboutit à la constitution de la lacune thalamique droite. Les troubles sensitifs touchent le côté gauche car ils correspondent à la décision du sujet d'aider un membre de sa famille. L'engourdissement plus ou moins important de l'hémicorps rend symboliquement la personne « insensible » à l'abandon de son projet de contact pour aider la personne. Sur le plan psychoaffectif, la région thalamique correspond à l'évaluation de l'intérêt du contact avec une personne : à gauche, avec troubles sensitifs du côté droit, c'est le sujet qui se dévalorise de son projet et du côté droit du thalamus, c'est le sujet qui évalue qu'il a eu tort de vouloir apporter une aide.

Les troubles apparaissent moins de 48 heures après la décision de rompre alors que, si cette rupture avec dévalorisation est imprévue, les troubles sensitifs ne s'installeront que six mois plus tard après cet imprévu. Ce travail empirique qui a débuté avec ces trois lacunes droites peut alors se continuer avec des cas identiques de lacunes thalamiques solitaires gauches. On constate ainsi que les lacunes thalamiques gauches avec troubles sensitifs droits surviennent au moment où le sujet cesse de se dévaloriser lui-même.

Conclusion

Contrairement à ce que pensent les médecins, **aucun** des malades qui viennent d'installer une lacune cérébrale ischémique thalamique n'a de diabète, ni d'hypertension artérielle, les facteurs de risque reconnus habituels de cette pathologie. Par contre, avant l'accident vasculaire, ils ont tous les trois été humiliés de façon excessive par le comportement d'un membre de la famille : l'alcoolisme, les stupéfiants, les dettes. C'est cette humiliation qui est la cause de la décision prise par le parent avec, secondairement, compensation somatique symbolique : l'arrêt du crédit donné au « qu'en dira-t-on » autorise l'arrêt de l'énergie sanguine. Grâce à sa lacune thalamique, le sujet est incapable de ressentir une dévalorisation qu'il n'osait confier à autrui. La cause des lacunes, trouvée scientifiquement, est donc un sentiment de honte. Pour que cette honte disparaisse, il convient de l'avouer. ■

➔ Suite de l'interview

Et la poliomyélite ? Qu'est-ce qui vous fait penser que c'est une couverture ? Pour cacher quoi ?

Claus Köhnlein : J'ai simplement examiné les preuves et je croyais que la paralysie induite par la polio était spécifique mais il n'en est rien : elle n'est cliniquement pas distinguable d'autres paralysies dues à des poisons. Nous avons creusé la question et nous avons découvert qu'il y avait en fait un débat sur les causes de la polio dans les années 50.

Torsten Engelbrecht : En tout cas, nous n'avons pas trouvé de preuves que la polio était causée par un virus. Et si ce n'est pas un virus, il doit y avoir un autre coupable, n'est-ce pas ? J'ai été en contact avec Jim West, qui a fait des recherches poussées – ses graphiques sont repris dans notre livre. Il a montré qu'il y a une très forte corrélation aux États-Unis entre l'utilisation du DDT et des pesticides d'une part, et l'incidence de la polio d'autre part. C'est Morton Biskind qui a fait des recherches poussées sur ce point, dans une étude⁹ que nous avons pu nous procurer. Le point crucial est que les symptômes cliniques de la polio ne peuvent être distingués de ceux d'autres poisons. Le DDT et les pesticides contiennent des toxines qui peuvent aussi paralyser. Les faits sont clairs et nous les exposons en détail dans notre livre : la soi-disant épidémie de polio était terminée bien avant que ne commencent les campagnes de vaccination. Le vaccin n'est venu que plus tard. Et c'est toujours pareil avec les soi-disant « maladies infectieuses » : on a toujours accepté des demi-vérités. Le graphique est semblable avec la rougeole : déclin de la mortalité et épidémie terminée avant la vaccination de masse, c'est-à-dire que la vaccination n'a eu aucune influence.

L'efficacité de la vaccination contre la rougeole est aussi un canular ?

Claus Köhnlein : Lorsque j'ai eu des enfants, j'ai dû les faire vacciner. Le premier vaccin était contre la tuberculose, en 1991. Je l'ai refusé parce que j'ai estimé que la tuberculose n'était pas une menace pour ma fille, car elle n'était pas très infectieuse. C'est à cette époque que je suis tombé sur le livre du Dr Gerhard Buchwald sur la vaccination¹⁰. Quand j'ai eu terminé le livre, j'ai décidé de ne plus faire de vaccination, car le déclin des principales maladies infectieuses a commencé avant la vaccination de masse. Les décès dus à la rougeole sont très peu nombreux. Nous avons de bonnes sources sur sa mortalité : avec 200 morts par an dans les années 50 aux années 70 (déclin) avant que la vaccination ne commence. Il n'y a aucune preuve de bienfaits de la vaccination. Les gens en faveur de la vaccination croient aux virus diaboliques qui sont les causes principales voire les seules causes des maladies. Les médias créent une réalité et pour la plupart des gens, la vaccination est utile. Ce dogme est martelé dans la tête des gens depuis des décennies. Et l'histoire se répète avec le covid-19. L'escroquerie est évidente et ceux qui ne vont pas manifester dans les rues et boivent la propagande des gouvernements, nous traitent de complotistes, voire de nazis. Le magazine *Der Spiegel* dit que nous sommes d'extrême-droite.

Torsten Engelbrecht : Dans la nouvelle édition de notre livre, nous décrivons sur une vingtaine de pages pourquoi vous ne devez pas vous faire vacciner contre la rougeole (ou toute autre maladie) : en premier parce que l'approche selon laquelle « un virus cause la rougeole et la vaccination est la seule mesure pour s'en protéger » est un blocage mental irréaliste. Les courbes historiques montrent indiscutablement que les vaccinations n'ont rien à voir avec la jugulation des maladies comme la rougeole. De nombreuses personnes vaccinées contractent la maladie. Il n'y a aucune preuve de l'efficacité de la vaccination. Les études comparatives¹¹ montrent que les personnes non vaccinées sont en fin de compte en meilleure santé que les personnes vaccinées. Les fabricants de vaccins et leurs études manquent de crédibilité¹². Les vaccinations entraînent des risques incalculables. Les bénéfices du titre d'anticorps sont purement théoriques. L'expérience d'infection de la rougeole de 1911¹³ était une fraude scientifique. Enfin, en règle générale, ce qui est vrai, c'est le contraire de ce que les médias écrivent sur les virus.

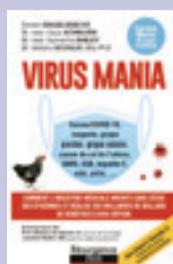
Mais si tout ce que nous disent les politiciens, les chercheurs et les journalistes est faux, comment de telles erreurs ont pu rester cachées aussi longtemps (voire le sont encore) ?

Claus Köhnlein : C'est trop simple pour que les gens puissent imaginer que ce soit le cas. C'est trop choquant pour nous de croire que ceux qui nous mentent sont ceux qui sont chargés de protéger notre santé. La plupart des gens ne savent rien des statistiques sur les maladies infectieuses – même si elles sont publiques. Les médecins risqueraient leur carrière ou devraient abandonner la célébrité et les honneurs. Les épidémiologistes scieraient la branche sur laquelle ils sont assis. Les compagnies pharmaceutiques devraient changer de modèle économique s'ils investissaient des ressources dans le développement de médicaments efficaces et pas inutiles, dangereux voire mortels. En fin de compte, ceux qui en bénéficieraient seraient les patients. Mais il faut d'abord qu'ils séduisent et recouvrent le contrôle de leur corps. Avec ce livre nous espérons contribuer à cela.

Torsten Engelbrecht : L'idée qu'on n'a pas besoin de changer notre façon de vivre grâce à une pilule est merveilleuse. On nous martèle ce dogme depuis la fin du XIX^e siècle. Les médias y ont grandement contribué et les gens ne réalisent pas combien les médias sont truffés de conflits d'intérêt. La couverture médiatique du *New York Times* et de *Der Spiegel* est passée au crible dans notre livre.

Vous pouvez croire que c'est le VIH qui cause le sida, mais en réalité c'est dû à d'autres facteurs, comme des drogues très toxiques et illicites et/ou la malnutrition.

Un thriller sanitaire



Ce livre est un pavé dans la mare d'informations contradictoires sur le sars-cov-2. Son intérêt est qu'il avait déjà décrit les tenants et aboutissants de cette crise plus de dix ans à l'avance. Il se lit comme un « thriller sanitaire », on est scotché du début à la fin. Les révélations s'enchaînent et donnent une couleur particulière aux réponses à la soi-disant crise sanitaire qui dévaste actuellement nos sociétés. La pandémie de covid serait une

couverture pour cacher des pollutions qu'on ne doit pas découvrir ? Ils rappellent l'exemple précédent de la polio. L'emballement éditorial et médiatique autour du sars-cov-2 avec ses conséquences apocalyptiques est « trop gros pour être arrêté » ? L'exemple du sida fait office de modèle du genre. Mais où est passé le virus ? A-t-il été isolé ? Les exemples, du sida à l'hépatite C, sont nombreux dans ce cas. Seul le passage aux mesures liberticides de grande ampleur n'a jamais été expérimenté : on est monté d'un cran en 2020-21. Et le grand méchant de l'histoire, c'est encore et toujours l'industrie pharmaceutique, sans scrupules et avide de profits – ce n'est pas un complot : le livre est abondamment documenté. Il règle d'ailleurs ses comptes à tous les vaccins en une vingtaine de pages. On ne pourra pas dire qu'on ne savait pas. Un livre salutaire, enfin édité en français ! (H.B.)

Finissons avec une question épistémologique qui nous ramène au début de cet interview : que se passe-t-il avec la science aujourd'hui ? Êtes-vous inquiet ?

Claus Köhnlein : On abuse de la science pour que le secteur pharmaceutique fasse des profits. En tant que médecin, je ne peux pas croire toutes ces études, il faut tout vérifier. Le professeur de Stanford John Ioannidis a déclaré que 90% de ce qui est publié est à jeter, que ce n'est

pas vraiment de la science. En tant que médecin, je ne crois pas à l'hypothèse du cholestérol, par exemple. Cette croyance est basée sur une escroquerie : une étude qui montre qu'un cholestérol bas implique une tension basse. Alors on a maintenant les statines pour faire baisser son cholestérol. Et l'industrie a abaissé les seuils du taux normal de cholestérol : il y a 30 ans, 280 était bon, puis c'est passé à 240, et à présent c'est 200. La conséquence : aujourd'hui tout le monde a trop de cholestérol, donc nous sommes tous malades. Ils fabriquent des patients qui doivent prendre leurs médicaments.

Torsten Engelbrecht : Le but du secteur pharmaceutique, c'est de traiter les gens bien portants. Par exemple avec le test du VIH, on vous dit

que vous êtes malade même si vous êtes en bonne santé et que vous n'avez pas de symptômes. Pire : on essaie de convaincre des gens en bonne santé sans test positif de prendre des pilules pour éviter de tomber malades ! Je ne plaisante pas : on vous propose des drogues toxiques comme le PrEP pour vous « prémunir » du sida.

Les courbes historiques montrent indiscutablement que les vaccinations n'ont rien à voir avec la jugulation des maladies. Il n'y a aucune preuve de l'efficacité de la vaccination.

Claus Köhnlein : Vous n'avez pas à prendre quoi que ce soit de manière prophylactique, vous avez juste besoin d'une vie saine. Mais comme l'a dit Torsten, c'est toujours plus facile de prendre une pilule que de changer de façon de vivre.

Donnez-nous de l'espoir ! Que peut-on faire dans le contexte actuel ?

Claus Köhnlein : Il faut des experts indépendants qui examinent les données. Pour l'heure, tout le système est corrompu. La littérature scientifique dépend des flux financiers. La Fondation Bill & Melinda Gates arrose la presse écrite, comme *Der Spiegel* en Allemagne ou *Le Monde* en France, le *Guardian* et la *BBC* au Royaume-Uni. La récente étude danoise sur les masques¹⁴ est un bon exemple de la corruption du milieu de la littérature scientifique puisqu'ils ont tous refusé de la publier sauf un. Cette étude aurait

Il faut des experts indépendants qui examinent les données. Pour l'heure, tout le système est corrompu. La littérature scientifique dépend des flux financiers.

dû signifier la fin des masques mais à la place, on a vu la publication d'une avalanche d'articles scientifiques vides. Je ne sais pas comment résoudre ce problème.

Torsten Engelbrecht : Toute personne avec l'esprit critique doit agir en fonction de ce qu'elle est en mesure de faire. Il ne faut ni laisser faire, ni démissionner. Chaque conversation, chaque protestation, chaque article a son importance. J'ai discuté avec des avocats et il est crucial de lancer des procès solides contre, par exemple, l'obligation de porter un masque et les tests PCR, comme je l'ai fait en mars-avril 2020. Les tribunaux ne sont pas exempts de pressions politiques, bien sûr. En Allemagne, les juges ont eu du mal à ne pas suivre la voix officielle pendant les procès en urgence. Vous pouvez créer de nouveaux médias critiques vis-à-vis de la propagande, parce que les médias généraux ne font pas leur boulot. Nous avons tenté de rencontrer des journalistes, malgré l'ostracisme dont nous faisons l'objet. Le peu que nous avons vu nous ont écoutés poliment, sans suite. J'ai analysé la couverture médiatique du sida dans un article où j'explique que l'acceptation universelle de la théorie VIH = sida démontre combien le journalisme scientifique détourne les yeux des incohérences pour dissiper tous les doutes sur son authenticité. ■

Notes

- (1) ROTHE C, SCHUNK M, SOTHMANN P, BRETZEL G, FROESCHL G, WALLRAUCH C, ZIMMER T, THIEL V, JANKE C, GUGGEMOS W, SEILMAIER M, DROSTEN C, VOLLMAR P, ZWIRGLMAIER K, ZANGE S, WÖLFEL R, HOELSCHER M. "Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany." *N Engl J Med*. 2020 Mar 5;382(10):970-971. doi: 10.1056/NEJM2001468
- (2) <https://cormandrogenreview.com/press-voices-social-media/>
- (3) CORMAN, VICTOR M ET AL. "Detection of 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) by real-time RT-PCR." *Euro surveillance* vol. 25,3 (2020): 2000045. doi:10.2807/1560-7917.ES.2020.25.3.2000045
- (4) SCHWABER, JESSICA & ANDERSEN, STACEY & NIELSEN, LARS. (2019). "Shedding light: The importance of reverse transcription efficiency standards in data interpretation." *Biomolecular Detection and Quantification*. 17. 10.1016/j.bdq.2018.12.002
- (5) <https://www.nobelprize.org/uploads/2018/06/mcclintock-lecture.pdf>
- (6) RICHMAN DD, FISCHL MA, GRIECO MH, GOTTLIEB MS, VOLBERDING PA, LASKIN OL, LEEDOM JM, GROOPMAN JE, MILDVIAN D, HIRSCH MS, ET AL. "The toxicity of azidothymidine (AZT) in the treatment of patients with AIDS and AIDS-related complex. A double-blind, placebo-controlled trial." *N Engl J Med*. 1987 Jul 23;317(4):192-7. doi: 10.1056/NEJM198707233170402
- (7) Concorde: MRC/ANRS randomised double-blind controlled trial of immediate and deferred zidovudine in symptom-free HIV infection. Concorde Coordinating Committee. *Lancet*. 1994 Apr 9;343(8902):871-81. PMID: 7908356
- (8) DARBY SC, EWART DW, GIANGRANDE PL, DOLIN PJ, SPOONER RJ, RIZZA CR. "Mortality before and after HIV infection in the complete UK population of haemophiliacs." UK Haemophilia Centre Directors' Organisation. *Nature*. 1995 Sep 7;377(6544):79-82. doi: 10.1038/377079a0
- (9) BISKIND MS. "Public health aspects of the new insecticides." *Am J Dig Dis*. 1953 Nov;20(11):331-41. doi: 10.1007/BF02883493
- (10) Gerhard BUCHWALD "Vaccination: A Business Based on Fear" ed. Books on Demand, 2003, 326pp, ISBN 9783833401626
- (11) LYONS-WEILER, J., THOMAS, P. "Relative Incidence of Office Visits and Cumulative Rates of Billed Diagnoses Along the Axis of Vaccination." *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 8674. doi: 10.3390/ijerph17228674
- (12) voir l'article de SAVER Ji « Non, les vaccins ne sont pas sûrs » dans *Néosante* n°85 (janvier 2019) pp28-30
- (13) GOLDBERGER J, ANDERSON JF. "An experimental demonstration of the presence of the virus of measles in the mixed buccal and nasal secretions." *J Am Med Assoc*. 1911;57:476-478
- (14) BUNDGAARD H ET AL. "Effectiveness of Adding a Mask Recommendation to Other Public Health Measures to Prevent SARS-CoV-2 Infection in Danish Mask Wearers: A Randomized Controlled Trial." *Ann Intern Med*. 2020 Nov 18;M20-6817. doi: 10.7326/M20-6817
- (15) https://www.torstenengelbrecht.com/artikel_medien/message_english_low.pdf

Virus Mania - Comment l'industrie médicale invente sans cesse des épidémies et réalise des milliards de dollars de bénéfices à nos dépens. Marco Pietteur éditeur – ISBN 978-2-87434-183-0, 512 pages, 35€.



Torsten Engelbrecht est un journaliste indépendant allemand. Il a reçu en 2009 un Prix du journalisme alternatif pour un article sur la controverse autour des amalgames dentaires. Il a été employé à la rédaction du *Financial Times Deutschland* et a collaboré, en tant que journaliste indépendant à diverses publications telles que : *OffGuardian*, *Süddeutsche Zeitung*, *Neue Zürcher Zeitung*, *Rubikon*, *Greenpeace Magazin* et *The Ecologist*. Il est co-auteur d'un livre sur l'avenir de l'oncologie en 2010.



Claus Köhnlein est médecin, spécialiste des maladies internes. Il a achevé son internat au département d'oncologie de l'Université de Kiel (Allemagne). Depuis 1993, il exerce dans son propre cabinet médical, où il traite ses patients de l'hépatite C et du sida qui sont sceptiques face aux traitements antiviraux.



Muscles, immunité et COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES

Nous avons vu précédemment l'importance d'entretenir notre musculature, en particulier pour lutter contre le vieillissement et améliorer de nombreuses fonctions (hormonale, glycémique, circulatoire...).

Mais des études⁽¹⁾ révèlent que la longévité associée à la conservation de nos muscles est aussi liée à une amélioration de l'immunité.

Plus notre masse musculaire est grande, plus les cellules immunitaires sont nombreuses dans le sang. Nos muscles peuvent réduire l'impact négatif de l'âge sur le système immunitaire. Évident quand on sait que les globules blancs sont des protéines. Pour se multiplier et nous défendre, nos cellules immunitaires ont un besoin important en protéines et le meilleur endroit pour s'en procurer est le tissu musculaire : les muscles représentent 75% de toutes les protéines du corps humain ! Une perte de masse musculaire de seulement 10% affaiblit fortement le système immunitaire qui devient moins réactif et moins résistant. Autre conséquence : la perte trop prononcée de masse musculaire associée à une prise de masse grasse pousse l'organisme dans un état d'inflammation chronique, et il devient alors incapable de disposer de toute l'énergie nécessaire pour faire face aux agressions quotidiennes d'une vie normale. État inflammatoire et baisse immunitaire, le cocktail parfait des formes graves de covid !

Les compléments nutritionnels de la prise musculaire

Avant toute prise de compléments, il est important d'adopter une hygiène favorisant l'assimilation et la fixation des protéines et autres acides gras essentiels issus de l'alimentation (*Reportez-vous aux précédents articles*). Inutile de se complémenter si vous restez sédentaire ou si votre alimentation est mal adaptée.

La Whey protéine

Les dernières recherches⁽²⁾ semblent démontrer que, pour maintenir un bilan azoté positif sur chacun des repas, ces derniers doivent contenir au moins 20g de protéines. Pour que ces protéines soient correctement captées par les muscles, elles doivent être assimilées très rapidement. La Whey (poudre de petit lait ou lactosérum) est une protéine à digestion très rapide, qui a en plus le gros avantage de contenir une grande quantité de BCAA (leucine, valine, isoleucine), les acides aminés les plus impliqués dans la



construction musculaire. Associé à un programme d'entraînement avec charges (musculature), le processus dégénératif s'inverse grâce à un anabolisme musculaire renforcé et un bilan azoté enfin positif. Sur chacun de vos 3 voire 4 repas journaliers, ajoutez une portion de 10g de protéine de Whey, en plus de votre ration de protéines « solides » de 10 à 20 g (viande, poisson, œufs, etc).

La L-Citrulline

La L-citrulline, isolée pour la première fois à partir de la pastèque (*Citrullus vulgaris*) joue un rôle de précurseur de la L-arginine (acide aminé nécessaire à la structure des os) et à la libération d'oxyde nitrique impliquée dans la dilatation des vaisseaux. Toujours associée à un entraînement adapté, la L-citrulline a des effets très positifs sur l'anabolisme musculaire. Elle améliore en plus la récupération, elle basifie l'organisme en participant à l'élimination de l'ammoniac, elle joue un rôle dans l'amélioration de l'hypertension et elle augmente la force et la prise de masse musculaire chez les personnes âgées.

Les omega-3

Les acides gras oméga-3 influencent le métabolisme des protéines musculaires dans le contexte du vieillissement humain. Une étude de 2015 publiée dans l'*American Journal of Clinical Nutrition* révèle que la supplémentation en acides gras oméga-3 dérivés de l'huile de poisson ralentit le déclin normal de la masse musculaire et devrait être considérée comme une approche thérapeutique pour prévenir la sarcopénie et maintenir l'indépendance physique chez les personnes âgées. Comme l'EPA, l'acide gras oméga-3 DHA a des effets anti-inflammatoires, que

les scientifiques jugent utiles dans la prise en charge de la sarcopénie. Un apport de 1 à 2 g d'Oméga 3/jour est recommandé.

La créatine

Très prisée des sportifs comme Zidane en son temps, la créatine est très efficace pour renforcer la masse musculaire et lutter contre la sarcopénie. En effet, 357 sujets de 64 ans ont été soumis à des entraînements avec charges (musculature), et ont consommé 5g de créatine par jour pendant 6 semaines. Ces personnes ont vu leur masse musculaire augmenter, alors que le groupe de contrôle qui ne consommait pas de créatine n'a pas pris de masse musculaire⁽³⁾.

Les autres compléments

De nombreuses études ont démontré qu'un faible taux sanguin de vitamine D est associé à une force musculaire plus faible et des incapacités chez les sujets âgés. Avec la vitamine D, pensez aussi au collagène. 1 à 10% du tissu musculaire est composé de collagène. Cette protéine est nécessaire pour garder nos muscles forts et fonctionnels.

Conclusion

À part la créatine et la vitamine D qu'il extrait des rayons du soleil, mon père de 80 ans, toujours très actif, expérimente tous ces compléments. Les dosages sont adaptés à son profil et les compléments choisis respectent des critères de qualité bio et respectueux de l'animal. Un dernier conseil : inutile de se forcer à consommer des compléments que vous ne digérez pas correctement. Une simple auto-observation associée à des mesures objectives du poids et de la force permettront d'évaluer leur efficacité au bout de quelques semaines. ■

⁽¹⁾ <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10209500>

⁽²⁾ Katsanov, Cs et al, *am j physiol and endocrinol, metab* 291(2) :381-7 (2006).

⁽³⁾ *Med Sci Sports Exerc.* 2014 Jun;46(6):1194-203. Devries MC, Phillips SM.



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



S'IMMUNISER contre la manipulation mentale (IV)

Si vous avez suivi les différents épisodes de cette rubrique, vous savez que la sidération, la peur et la culpabilisation sont des ressorts classiques de la manipulation mentale, individuelle ou collective, et qu'ils peuvent être employés même dans une intention bienveillante. Vous n'ignorez pas non plus que la narration possède un haut pouvoir hypnotique et que l'on peut vous raconter des mensonges avec la plus grande sincérité. Ce mois-ci, le Dr Louis Fouché, dissident de la narration officielle du covid-19, vous donne enfin les clés de l'immunité face à toute tentative d'emprise.

On ne présente plus le Dr Louis Fouché, initiateur du collectif scientifique et citoyen Réinfo-covid qui est devenu en quelques semaines un héros de la dissidence de la politique sanitaire actuelle. Alors qu'il m'exposait son point de vue sur la réalité de la situation épidémique et des effets des mesures politico-sanitaires, je lui ai demandé ce qui, selon lui, fait que certaines personnes n'adhèrent pas à la narration de la peur qu'il dénonçait. Autrement dit, s'il existe des caractéristiques de leur personnalité qui les immunisent contre les mensonges, officiels ou non. Il m'a fait cette réponse à laquelle je ne m'attendais pas :

Transcendance

- Il y a un truc qui me paraît évident, c'est l'idée d'une aspiration spirituelle. C'est-à-dire que vous n'êtes pas que dans la matière. Ce que je constate autour de moi, chez tous les gens qui sont dans Réinfo covid ou autre, c'est un trait commun qui est une aspiration au sacré, pas forcément religieuse, mais une forme de transcendance qui implique que le vivant est sacré, que la relation est sacrée, que l'autre a une importance, etc.

- Une connexion à plus grand que soi ?

- Oui. Et à l'inverse, votre vulnérabilité au mensonge a partie liée avec le niveau de contradiction sociale dans lequel vous vivez. Si déjà vous êtes dans plein d'impostures et dans plein de compromis avec la réalité afin que ce que vous racontez de votre vie soit « conforme », vous allez plus facilement accepter de nouveaux compromis.

Compromis avec la réalité

- Un exemple ?

- Imaginez que vous êtes bobo écolo de gauche en plein centre-ville, que vous partez à Prague le week-end et en Thaïlande l'été, que vous allez skier dans les Alpes l'hiver et que vous ne rechignez pas à un bon resto. Vous affichez de belles valeurs mais en réalité, vous vous fichez des pauvres et les Gilets Jaunes vous inquiètent.



Et quand on leur colle une étiquette d'extrême droite, cela vous arrange. Je caricature volontairement, pour dire qu'à mon avis, si vous êtes dans pas mal d'impostures, vous allez plus facilement accepter une imposture de plus et vous mettre à dire que c'est très grave alors que ce n'est pas le cas, ou que c'est un geste citoyen de mettre le masque, etc. Les gens qui, dans leur vie, ne sont pas alignés avec ce à quoi ils croient adhèrent plus facilement à un mensonge officiel...

Alignement entre nos actes et notre conscience

Ces paroles m'ont fait penser à *Une vie cachée*, ce film incroyable de Terence Malik qui rappelle cette histoire vécue d'un homme qui refuse, en 19... de se laisser recruter dans l'armée hitlérienne et de participer à l'effort de guerre nazi. Sa foi chrétienne lui interdit formellement ce qu'il considère comme une compromission. Il se retrouve alors au banc de la communauté villageoise... Et tient bon. Un dignitaire religieux vient spécialement lui expliquer qu'il reste libre de ses convictions tout en obéissant aux ordres, l'exhortant à faire la part entre sa conscience et ce qu'il manifeste à l'extérieur s'il veut éviter d'être condamné. Il refuse. Emprisonné, il endure isolement, humiliations et tortures mais ne dévie pas. Finalement, au terme d'un procès, un juge compréhensif lui propose de sauver sa peau en acceptant de s'engager dans les hôpitaux avec la promesse qu'on ne lui fera pas porter d'armes. Il préfère la mort par décapitation au moindre début d'allégeance au régime hitlérien. Ce film agit comme un miroir qui nous demanderait tout du long : « Et toi, que ferais-tu dans de pareilles circonstances ? » Et les avis sont partagés... À la sortie de la salle de cinéma, ils al-

laient de « Quelle stupidité ! Il aurait pu vivre », à « Quel héroïsme ! », en passant par « je n'aurais pas pu en faire autant ». Comme si, au-delà du drame, cette histoire, par contraste avec son héros, nous proposait de prendre la mesure de notre propre niveau d'alignement entre nos actes et notre conscience.

Préexistence d'une peur

À cet égard, Louis Fouché m'est apparu dans un niveau de compromission faible. En effet, même s'il se plie, hors hôpital, au port du masque auquel il ne croit pas, pour éviter une contravention, il risque tout de même sa carrière en acceptant le rôle de dissident... Pour finir, il a ajouté :

- Une source majeure de vulnérabilité à la narration de la peur, c'est la préexistence d'une peur. L'hypnose vient juste poser une peur sur des peurs qui étaient déjà là : peur de la fin du monde, de l'effondrement, du tout néo-libéral, peur de mourir pour ceux qui sont concernés, etc. Il y avait déjà des craintes qui étaient prêtes. Il suffisait juste de les réactiver. Les personnes vulnérables n'étaient déjà pas sécure, y compris parce que des peurs avaient déjà été créées chez elles.

Cohérence ou sécurité ?

Et si tous ces éléments étaient liés ? En écoutant Louis Fouché, j'ai repensé au psychologue Bernard Sensfelder m'expliquant que le niveau de conformité sociale et l'adhésion ou non à une propagande ou à des mensonges tient à la priorité que chacun donne, soit à la cohérence, soit à la sécurité. Si la sécurité prime, il y aura une plus grande adhésion aux hiérarchies sociales, à la parole officielle et une plus grande vulnérabilité à la manipulation. Si c'est la cohérence qui est prioritaire, il y aura une meilleure immunité face aux tentatives d'influence.

Les personnes pour qui la cohérence prime sur la sécurité sont précieuses. Elles agissent comme autant de grains de sable dans les rouages des dictatures. ■



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).

(Re)découvrir LA MÉDECINE TRADITIONNELLE CHINOISE

Enfin un ouvrage qui explique clairement les fondements de la médecine traditionnelle chinoise ⁽¹⁾ ! Efficace pour soulager nombre de maux, cette médecine holistique met l'accent sur la prévention et l'entretien de la santé. Théorie, témoignages, hygiène de vie et automassages s'allient dans ces pages pour préserver l'équilibre du corps et de l'esprit. Notre vitalité naturelle.

Déprime, anxiété, douleurs lombaires, migraines, difficultés d'endormissement... Nombreux sont les troubles à pouvoir être traités efficacement par la médecine traditionnelle chinoise (MTC). « Ce système médical à part entière, qui a fait ses preuves pendant des milliers d'années et connaît un récent engouement en Occident, est pourtant encore mal connu car en réalité très complexe. Il repose sur une vision globale de l'être humain dans laquelle la notion d'équilibre entre la psyché et le corps est primordiale », explique Cédric Sebti, praticien en MTC et shiat-su. Cet ancien footballeur et enseignant est également certifié en diététique énergétique chinoise, d'où un ouvrage à la fois très pédagogique et complet qui présente de façon intelligible cette approche élaborée et ses outils (acupuncture, massages, diététique, pharmacopée, exercices énergétiques), où tout est relié.

Préserver l'harmonie

Cédric Sebti met en perspective les fondements théoriques de la MTC, issus d'une histoire et d'une philosophie ancestrales. En remontant le temps, on découvre notamment le lien intime de la MTC avec le taoïsme (mais aussi le confucianisme), dans ce souci de préserver l'harmonie de l'homme avec la nature. Une harmonie dont dépend le maintien d'une santé optimale. Ainsi, la MTC met systématiquement en relation l'homme – sa physiologie et sa psyché – avec son environnement et avec le mouvement de l'univers. À l'aune de cette vision, un mode de vie coupé des rythmes naturels, saisonniers et organiques constitue la cause première de l'apparition des maladies... De l'importance de redécouvrir cette sagesse, à l'heure où nous ressentons un besoin criant de reconnexion à la nature. « La quête de la longévité – de l'immortalité, prétendaient certains Chinois de l'Antiquité – figure au cœur des préoccupations du taoïsme. Afin de préserver la santé et de renforcer le système immunitaire de chacun, le taoïsme a donc élaboré différents exercices physiques, techniques de respiration, règles diététiques et autres outils de méditation. Autant de pratiques dont la MTC a parfaitement su s'emparer. »

Élémenterre

La trame de cette médecine globale est infiniment riche. Le livre s'en fait finement l'écho, sans se perdre dans des concepts trop abstraits pour les Occidentaux que nous sommes. « Trois concepts-clés sont à la base de la médecine traditionnelle chinoise : le Qi (l'énergie vitale), le Yin et le Yang, et les cinq mouvements ou les cinq éléments (Eau, Bois, Terre, Feu, Métal). Développés au gré de l'histoire de la civilisation chinoise, ils sont le fruit de l'observation de la nature », relève notre praticien en MTC (pour plus de détails, voir le livre). Ces différents principes, en équilibre, ont permis à la MTC d'élaborer ses méthodes de diagnostic et ses techniques de traitement. Alors que la médecine occidentale isole et découpe les différents éléments du corps humain, la médecine traditionnelle chinoise propose donc au contraire une vision globale du fonctionnement de celui-ci. « L'anatomie et la physiologie y sont abordées en privilégiant la dynamique et l'interconnexion entre les différents composants de l'organisme et en reprenant les grands principes du Yin, du Yang et des cinq élé-

ments », observe Cédric Sebti. Une dynamique interconnectée qui relève du bon sens. Et de la bonne santé ! ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Le grand livre de la médecine traditionnelle chinoise**, Cédric SEBTI, avec la collaboration de Pascal MATEO (Eyrolles, 2021).

Le Qi gong en prévention



Mieux vaut prévenir que guérir... Aujourd'hui, plus que jamais ! L'immunité est notre meilleur passeport santé. Fondée sur le principe taoïste qui recommande de « nourrir la vie », la pratique du Qi gong a pour objectif de permettre la libre circulation du Qi (l'énergie vitale) et du sang afin de maintenir un état de santé optimal, à l'instar des autres outils de la MTC. Découvert dans les années 1970 sur le site

archéologique de Mawangdui, un rouleau datant de la dynastie des Han (206 av. J.-C. à 220 ap. J.-C.) est le premier témoignage connu de la pratique des arts énergétiques appliqués à la santé. On y découvre quarante-quatre personnages adoptant des postures évoquant des étirements, vraisemblablement inspirés par les mouvements des animaux, empreints de force et de souplesse. « Un célèbre médecin de la fin de cette dynastie, Hua Tao aurait créé le jeu des cinq animaux (Wu Qin Xi) que sont le tigre, le cerf, l'ours, le singe et la grue », souligne Cédric Sebti. Ce sont là les prémices du Qi gong, désigné sous cette appellation au cours de la dynastie des Tang (618-907). Cette pratique est constituée de mouvements lents et de postures statiques. « Littéralement, le Qi (l'énergie) et le gong (travail conscient, régulier) symbolisent un travail destiné à maîtriser et à écouter le Qi qui circule à l'intérieur du corps, comme si ce dernier était un canal entre l'énergie du Ciel et l'énergie de la Terre. » Une posture célèbre résume parfaitement cette métaphore : la posture de l'arbre (pieds écartés à la largeur des hanches, ancrage souple et bras ouverts en arrondi à la hauteur du cœur, épaules basses). « Cette posture indique qu'en Qi Gong, il convient d'être comme un arbre bien établi dans le sol grâce à ses racines (correspondant au bas du corps) tout en étant souple dans ses branches, libres au vent (correspondant au haut du corps). » Enracinement et souplesse, voilà des vertus essentielles pour traverser ces temps agités ! Une pratique régulière du Qi gong permet au corps d'activer ses défenses naturelles et sa capacité d'autoguerison. Expérimenté de manière thérapeutique dans le milieu hospitalier, le Qi gong améliore le moral et l'état de patients atteints d'obésité, de rhumatismes, de maladies neurologiques ou de cancer.



L'approche UNE SANTÉ, UNE MÉDECINE

Est-ce que, comme moi, vous avez découvert l'existence du pangolin en 2020 ? Est-ce que vous vous êtes demandé comment ce petit animal avait pu causer une telle crise ? Précision : cet article ne parlera pas du Covid-19, d'autant plus qu'à l'heure où j'écris, les soupçons se tournent davantage vers des chauves-souris ayant infecté des élevages en batterie de dizaines de milliers de visons. Le pangolin peut souffler...

Je vais parler plus largement des « zoonoses », ces maladies qui se transmettent de l'animal à l'humain et vice versa. 61 % des maladies infectieuses affectant l'humain sont zoonotiques. Plus encore, c'est également le cas de 75 % des maladies émergentes (*Canadian Veterinary Journal*, 2011) ! Sur ce constat, s'est développée une approche particulièrement en phase avec le modèle paléolithique et évolutionniste que l'on explore ici chaque mois : l'approche « *One Health – One Medicine* » (en français : une santé – une médecine), qui reconnaît que la santé de l'humain est étroitement liée à celle des animaux et de l'environnement qu'ils partagent.

Médecine humaine et animale

En réalité, il s'agit plutôt d'une approche qu'on « redécouvre » au 20^e siècle. Comme le rappellent deux articles parus en 2011 dans *Preventive Veterinary Medicine* et dans *Annals of the New York Academy of Sciences*, les guérisseurs ancestraux, des premières civilisations, s'occupaient autant des humains que des animaux. Ils avaient d'ailleurs acquis tout un ensemble de leurs connaissances en élevant des animaux à des fins sacrificielles. On trouve également des traces égyptiennes de connaissances de maladies communes aux hommes et aux animaux, entre autres dans les papyrus d'El-Lahoun, un des plus anciens traités de médecine, dans lequel médecines humaine et animale se partagent les pages. En Inde, la tradition médicale a longtemps intégré la métempsycose, c'est-à-dire le transvasement d'une âme d'un corps à l'autre, humain comme animal. Et les historiens rappellent que la dynastie Zhou (1000 av. J.-C. - 256 av. J.-C.), la plus longue dynastie qu'a connue la Chine, avait créé un des premiers systèmes de santé publics intégrés entre médecins et vétérinaires.

La médecine humaine a été intégrée dans les universités du Moyen Âge, alors que la médecine vétérinaire est restée entre les mains des écuyers, jusqu'au 18^e siècle. Et son intégration ne s'est pas faite sans mal. Lorsqu'en 1762, Claude Bourgelat, fondateur de la première école vétérinaire à Lyon, demande qu'il y ait des cours de médecine humaine dans le cursus des futurs vé-



térinaires, l'idée est vivement critiquée. Au 19^e siècle, le développement de la pathologie cellulaire montre l'intérêt de relier médecine humaine et médecine animale. Mais le début du 20^e siècle – le siècle par excellence de la spécialisation – viendra mettre un frein à ce rapprochement...

Une approche (ré)intégrative

...Jusqu'à Calvin Schwabe (1927-2006), épidémiologiste vétérinaire à l'Université de Californie. En travaillant avec les Dinka, un peuple d'agriculteurs-pasteurs du Soudan du Sud, et avec les Peuls, en Afrique de l'Ouest, Schwabe développe, dans les années '60, son approche « *One Health* » : les sciences médicales et les sciences vétérinaires partagent, selon lui, un corpus commun de connaissances en anatomie, physiologie, pathologie et origine des maladies chez toutes les espèces.

Aujourd'hui, on connaît une renaissance, pourrions-nous dire, de cette approche, qui coïncide avec un réveil du rôle de l'évolution dans la santé humaine et animale. D'où l'intérêt de présenter cette approche dans notre rubrique « *Modèle paléo* ». Et il n'y a pas que l'attention plus grande à l'évolution qui explique le retour de cette approche. On remarque aussi que les changements environnementaux, la destruction humaine des écosystèmes (déforestation, pollution des mers, etc.) et l'élevage intensif peuvent favoriser la transmission de certaines maladies de l'animal à l'humain.

Un exemple : la fièvre de la Vallée du Rift, qui se transmet par les moustiques. Elle touche les humains, comme les animaux. Et vu que ce sont les animaux sur lesquels les populations lo-

cales comptent pour leur subsistance (moutons, chèvres, vaches), les populations sont doublement touchées. Les chercheurs se sont rendu compte que les épidémies de cette fièvre se déclenchaient généralement dans les années très pluvieuses : les inondations fournissent un environnement idéal pour l'éclosion des œufs de moustique infectés dans le sol. Et les fortes pluies sont causées par des changements de température des océans. Autre exemple : le virus Nipah. On pense actuellement qu'il est apparu après une grande déforestation due à des feux de forêt en Indonésie. Des chauves-souris déportées ont alors infecté des porcs d'élevage intensif, qui ont ensuite transmis le virus aux humains. Et il y a de nombreux autres exemples.

Les vétérinaires avaient prévenu

Je cite rarement positivement l'Organisation mondiale de la Santé, mais ils ont eu raison de rappeler, dans un rapport de 2005, que durant les 50 dernières années, l'être humain a davantage modifié les écosystèmes naturels que dans toute autre période de son histoire. La déforestation, l'urbanisation et les changements climatiques ont provoqué des changements d'habitat pour de nombreuses espèces animales. L'élevage intensif a également créé un environnement favorable à l'émergence de certaines maladies. Et l'économie globalisée a créé une circulation des humains, des animaux et de tous les agents pathogènes qu'ils véhiculent, à l'échelle mondiale. Pas étonnant donc qu'on s'inquiète de plus en plus de ces transmissions entre l'animal et l'Homme. L'approche intégrée vise précisément à résoudre ces problèmes globaux émergents (*Veterinary Record*, 2014). En 2012, un article du *Onderstepoort Journal of Veterinary Research* concluait qu'il fallait que cette approche devienne un « réflexe normal » de toute pratique des professionnels de la santé humaine, de la santé animale et du secteur de l'environnement. 2020 n'aura certainement pas contredit cette nécessité. ■



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>.



L'alimentation façonne le microbiote



Il existe des liens étroits entre l'alimentation, la composition du microbiote intestinal et d'importants paramètres de santé, montre une grande étude publiée en janvier dans la revue *Nature Medicine*. Les chercheurs ont suivi plus d'un millier de personnes, dont de faux et vrais jumeaux, et ont découvert que la façon de manger avait un impact plus important que les gènes sur la composition de la flore intestinale. Ils ont identifié des bactéries qui ont une corrélation positive (une quinzaine) ou négative avec des marqueurs de santé tels que l'inflammation, le contrôle de la glycémie et l'obésité. Les aliments végétaux et peu transformés étaient particulièrement associés à des souches bactériennes bénéfiques pour le poids et la santé. (Source : *Psychomédia*)

Acide oléique & sclérose en plaques

L'activité anormale du système immunitaire qui provoque la sclérose en plaques (SEP) en attaquant et en endommageant le système nerveux central peut être déclenchée par l'absence d'un acide gras spécifique dans le tissu adipeux, selon une étude de l'Université de Yale publiée en janvier dans le *Journal of Clinical Investigation*. L'étude montre que les personnes atteintes de SEP n'ont pas des niveaux normaux d'acide oléique, un acide gras mono-insaturé qu'on retrouve dans les viandes, les huiles, les olives, le fromage, les œufs, les noix ou les avocats. Cette découverte suggère que des changements alimentaires pourraient aider ceux qui souffrent de cette maladie auto-immune.

Ovaires & régime cétogène

Le syndrome des ovaires polykystiques, aussi appelé syndrome de Stein-Leventhal, est une maladie féminine fréquente. D'origine mal connue, elle se manifeste par un dérèglement hormonal qui entraîne souvent une prise de poids et une résistance à l'insuline pouvant évoluer vers le diabète. Les femmes qui en souffrent développent aussi des symptômes de virilisation, comme une pilosité excessive. Selon une étude récente, le régime cétogène pauvre en glucides et riche en graisses semble aider à gérer les déséquilibres hormonaux : ce changement dans l'alimentation des participantes a permis de réduire les troubles du cycle menstruel et de rééquilibrer les taux d'oestrogènes et de progestérone. (*Journal of Obstetrics and Gynaecology*).

Exercice & microbiote

On savait déjà que le sport intensif permet de moduler la composition du microbiote chez les athlètes. Mais quid des personnes sédentaires qui reprennent une activité physique régulière ? Des chercheurs ont réalisé une expérience avec des femmes âgées de 60 à 75 ans qui ont suivi des séances combinées d'endurance et de résistance 4 fois par semaine pendant deux mois. Au terme de cette remise en forme, les participantes avaient un intestin plus riche en bactéries connues pour être anti-inflammatoires et pour améliorer l'état de la muqueuse intestinale.

(*The International Journal of Sports Medicine*)

Diabète & régime cétogène

Dans une nouvelle étude parue dans la revue *Cureus*, des chercheurs ont réalisé une méta-analyse des essais cliniques menés sur l'effet du régime cétogène chez des patients obèses et diabétiques de type 2. Les résultats montrent que les personnes soumises au régime cétogène ont perdu plus de poids que les personnes du groupe contrôle suivant un régime hypocalorique classique. L'alimentation riche en graisses et pauvre en glucides a également permis d'améliorer la glycémie et le profil lipidique.

(Source : *LaNutrition.fr*)

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



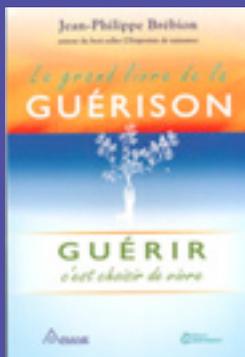
- Un **éditorial inédit** ou un article en avant-première
- Des liens vers des **sites** ou vers des **vidéos**
- Des **offres promotionnelles** pour des **livres** ou des **DVD** de notre médiathèque



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



Choisir de vivre



Bien connu des lecteurs de *Néosanté*, où il a longtemps tenu une chronique, Jean-Philippe Brébion développe depuis plus de 40 ans le concept de Bioanalogie. Tout en étant très concrète, cette approche se situe en dehors de toute causalité et toute dualité : il ne s'agit pas de chercher et résoudre un conflit mais de sortir du mode de survie animale en intégrant que la vie est expérimentation permanente. Dans ce *Grand Livre de la Guérison*, le lecteur découvre que la voie de la guérison est la maladie elle-même ! Pour l'auteur, chaque pathologie révèle en nous une invitation à la vie, un « Talent créatif » que chacun d'entre nous est appelé à mettre en œuvre. Selon cette vision, tous nos maux sont des incitations permanentes à passer du « faire » à l'« être » et à cesser de résister à la vie car guérir, c'est choisir de vivre ! Cet ouvrage explore chaque système du corps humain en détaillant et indexant un grand nombre de pathologies. Pour chacune d'entre elles, il propose une nouvelle compréhension invitant le malade à laisser couler la Vie en lui.

Le Grand Livre de la Guérison

JEAN-PHILIPPE BRÉBION

Éditions Ariane & Quintessence



Le bouquin du mois

Santé savoureuse



Ce livre s'adresse à celles et ceux qui ont décidé de prendre leur santé en main sans sacrifier le goût des bonnes choses. Introduit par des explications théoriques sur l'alimentation saine et l'hygiène de vie durables, c'est un recueil de recettes gourmandes, nourrissantes et simples, sans gluten industriel et rapides à réaliser, basées sur la chronobiologie nutritionnelle et le modèle méditerranéen crétois. On y apprend à mettre les légumes à toutes les sauces, choisir les bons acides gras et à réduire la consommation de viande et de sucre tout en respectant les rythmes biologiques du corps. Y figurent des conseils pratiques pour cuisiner santé dans le respect des enjeux écologiques.

Donnez du goût à votre santé

LINDA GRAY

Testez éditions

Booster l'immunité



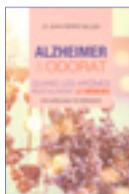
Le corps humain abrite des milliards de milliards de bactéries et de virus qui ne sont pas des ennemis mais des alliés. Notre système immunitaire est une merveilleuse machine de protection et de réparation, une puissante source d'auto-guérison et donc notre premier médecin, notre premier vaccin ! Telle est la conviction du célèbre chirurgien cancérologue Henri Joyeux. Dans cet ouvrage, il explique la magnifique organisation et le fonctionnement de l'immunité, innée et adaptative, qui nous maintient en bonne santé. Et il dispense bien entendu de nombreux conseils pour la stimuler et la maintenir en bonne forme jusqu'à un âge avancé. Il contient un focus inévitable sur l'épidémie de covid-19.

Face aux virus, bactéries

PR HENRI JOYEUX

Éditions du Rocher

Du nez aux neurones



Depuis 50 ans, le Dr Willem étudie les huiles essentielles et leur impact sur la santé. Son intérêt pour la paléo-anthropologie l'a mis sur la voie du mécanisme d'Alzheimer et d'un traitement innovant. Le constat de départ est que 95% des personnes souffrant de cette maladie présentent une perte d'odorat. Le Dr Willem en a déduit qu'en stimulant olfactivement certaines régions du cerveau, celles qui génèrent la mémoire et les émotions, on pouvait retarder la dégénérescence cérébrale et en améliorer les symptômes. Pour restaurer le système olfactif, il propose un retour à l'alimentation crue et le recours à l'aromathérapie. À défaut d'être scientifiquement étayée, la piste ne manque pas de cohérence.

Alzheimer & odorat : quand les arômes restaurent la mémoire

DR JEAN-PIERRE WILLEMI

Éditions Guy Trédaniel

Hypnose médicale



De plus en plus utilisée en médecine, l'hypnose permet d'atténuer les effets du stress, de la peur et de la douleur. Parallèlement, elle contribue à établir un climat d'harmonie entre le patient et le soignant. Ce livre est un guide d'apprentissage des bases et techniques de l'hypnose médicale. Il expose ses fondements historiques, ses mécanismes et sa mise en pratique, en présentant également différentes échelles de vérification d'hypnotisabilité du malade. Illustré de nombreux

exemples, il propose enfin un vaste recueil d'applications dans différents domaines du soin et leurs spécialités, de la médecine générale à la chirurgie en passant par l'art dentaire et la psychothérapie.

L'hypnose clinique

R. MAURICE BOURASSA, DR HAROLD P. GOLAN & DR CLÉMENT LECLERC

Éditions Quintessence

Docteur argile



Pièce maîtresse des pharmacopées naturelles, l'argile a été utilisée depuis la nuit des temps dans toutes les civilisations pour ses multiples propriétés curatives. Ce livre recense les diverses variétés d'argile, leurs spécificités et leurs multiples fonctions : absorbante, antalgique, antibiotique, anti-inflammatoire, cicatrisante, dépurative, stimulante, reminéralisante, etc. L'ouvrage développe ensuite les indications thérapeutiques, tant en usage interne qu'externe, son utilisation clinique dans près de 200 pathologies et surtout, selon l'auteur, la puissante interaction qui existe entre argile et huiles essentielles. Sont également évoqués les usages cosmétiques, hygiéniques et domestiques de l'argile.

Argilothérapie & fangothérapie

JEAN-LUC DARRIGOL

Éditions Dangles

Alimentation de longue vie



Personne ne peut vivre éternellement, mais ce livre passionnant donne les clés pour augmenter la longévité tout en restant en bonne santé et plein de vitalité. Ici, pas de pilules miracles, mais des choix et des pratiques alimentaires dont l'efficacité a été démontrée par la science. Les auteurs y exposent notamment les bienfaits du jeûne intermittent, de la restriction calorique, de la consommation de vin et de café, et surtout l'importance d'optimiser les apports en protéines. On découvre également les modes de vie des peuples qui vivent le plus longtemps et pourquoi leur alimentation peut servir de modèle. Cet ouvrage plaide que rajouter de la vie aux années permet d'ajouter des années à la vie.

La solution longévité

DR JAMES DINICOLAANTONIO & DR JASON FUNG

Éditions Thierry Souccar



RÉSEAU SOCIAL

Viva Solidarita !



Il en rêvait, il l'a fait. Le lanceur d'alerte et chroniqueur de *Néosanté* Jean-Jacques Crèvecoeur vient de lancer officiellement **Solidarita**, un nouveau réseau social dédié à l'avènement d'un monde de liberté, de solidarité et de respect. Et pas n'importe quel réseau social puisque celui-ci cumulera toutes les fonctionnalités des réseaux sociaux actuels (Facebook, Twitter, LinkedIn...) tout en proposant également les services des sites d'entraide, de collaboration et de rencontres. Public cible ? Tous les « gardiens de l'humanité » se reconnaissant dans le projet de réinitialiser le monde autrement qu'à la manière des milliardaires mondialistes profitant de la crise sanitaire pour imposer leur agenda totalitaire. Dans un premier temps, toutes les personnes inscrites anonymement pourront se mettre en relation avec les autres « résistants » habitant leur village ou leur quartier et créer ainsi des liens en vue d'actions solidaires concrètes. Cerise sur le gâteau de naissance de ce magnifique bébé : ses parents promettent que les données des membres ne seront jamais exploitées commercialement ni transmises à des tiers.

<https://solidarita.net>

MAGAZINE

Néo-éducation



Pour échapper à l'idéologie mortifère du transhumanisme covidiste, il va nous falloir réinventer de fond en comble la vie en société, en commençant par l'éducation des enfants. Et justement, un nouveau magazine sur ce thème vient de voir le jour. Conçu par Julien Peron (« *C'est quoi, le bonheur pour vous ?*), *Innovation en éducation* s'adresse aux professionnels de l'éducation mais aussi aux parents et grands-parents en quête de conseils

pratiques, d'idées nouvelles et de réalisations inspirantes. Le premier numéro aborde les relations parents/enfants, la gestion du temps, la méditation en classe, le bonheur à l'école, la culpabilité des parents, l'orientation des ados et les enfants différents. Dans son numéro 2, le bimestriel traitera en profondeur du développement du cerveau de l'enfant et de toutes les solutions que peuvent apporter les neurosciences appliquées au quotidien.

<https://innovation-education-lemag.fr>

CITATION

« Il n'y a pas de bonheur sans liberté, ni de liberté sans courage ».
Péricles

LIVRE FEEL GOOD

Être bien



Rappelez-vous : dans son n°32 de mars 2014, *Néosanté* vous faisait part de la parution d'un ovni littéraire, le livre «*Être bien*» de l'auteur suisse Joseph Stutz. Au terme d'une vie professionnelle bien remplie et réussie, celui-ci a cherché à comprendre l'origine des maladies et les moyens d'échapper au mal-être psychologique qui les précède. Sa conclusion ? Le bien-être est accessible à tous, il dépend essentiellement de l'attitude mentale, de la maîtrise du stress et des actions entreprises pour se libérer des émotions négatives. Best-seller inattendu, ce petit manuel de développement personnel vient de faire l'objet d'une troisième édition « *remaniée, complétée, enrichie et peaufinée* ». Il contient encore plus de conseils précieux et lumineux pour mener le lecteur (qui reste cependant seul conducteur !) vers une vie épanouie.

<https://livre-etre-bien.com>



néosanté
éditions

NOUVEAU SUR

www.neosante.eu

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

Cours global sur LES MICROZYMES

Par le Dr Alain Scohy



Cadeau exceptionnel pour les visiteurs du site Néosanté ! Le Dr Alain Scohy nous a autorisés à mettre en ligne l'intégralité de son « Cours global sur les Microzymes ». Une occasion unique de découvrir les travaux d'Antoine Béchamp et/ou d'approfondir ses découvertes.

Après ses premières découvertes dans l'eau sucrée, dès 1857, Béchamp se met en quête de ces fameux microzymes. Il en retrouve, fossilisés mais toujours **vivants** et capables de se réactiver, dans certaines roches calcaires (qui ont plus de 12,5 millions d'années), dans certaines eaux minérales, dans l'air et dans divers autres milieux comme la poussière de l'air. Il met en route tout un « train » d'expériences avec une rigueur scientifique irréprochable et démontre qu'ils existent en tant que bactéries à un degré inférieur de développement dans les muscles et dans tous les organes d'un animal encore vivant. La théorie moderne pasteurienne qui veut que l'intérieur d'un être vivant soit stérile est totalement fautive. Dans notre travail d'accompagnement des malades, pendant des années, nous avons pu observer très fréquemment des germes (bacilles, coques, voire borrelia) dans le sang de personnes en bonne santé. Elles n'avaient en tous cas pas de septicémie !

Au microscope optique à fond clair, les microzymes se présentent invariablement sous l'apparence de points brillants, doués d'une certaine mobilité, une sorte de mouvement de trépidation, de va-et-vient, de tourbillonnement. On peut les prendre (selon l'angle de l'observation) comme des points noirs ou bien comme des sphères dont le centre est brillant avec un contour sombre. Ils mesurent moins d'un millième de millimètre de diamètre, parfois moins. Toute granulation moléculaire n'est pas un microzyma, mais tout microzyma est une granulation moléculaire.

[Lire la suite](#)

Dr SANDRA STALLAERT

Le jeûne, notre médecine interne

INTERVIEW

Propos recueillis par Emilie Diedrick

Déjeuner. « Dé-jeûner ». Littéralement « casser le jeûne ». Revenir au sens des mots nous rappelle que jeûne et alimentation sont censés s'alterner. Or, hormis la nuit, nous ne jeûnons plus vraiment. Nous mangeons trop, trop souvent, trop riche. Donner un peu de repos à notre système digestif est pourtant une ressource à la portée de tous pour améliorer ou prévenir certaines pathologies. Sandra Stallaert, médecin belge, homéopathe et nutritionniste, nous en dévoile le comment et le pourquoi.

Pouvez-vous commencer par quelques mots de contextualisation historique du jeûne ? Nous savons qu'il s'agit d'une pratique ancienne, où trouve-t-il son origine ?

Dr. Sandra Stallaert : Le jeûne remonte à l'aube de l'humanité. Les premiers Hommes alternaient les périodes d'abondance et de famine, il était donc naturel de jeûner, ce n'était pas une démarche volontaire. D'une certaine manière donc, c'est inscrit dans nos gènes. Le jeûne se retrouve aussi dans toutes les religions monothéistes, où il revêt une visée spirituelle de purification, d'ascétisme. Au niveau médical, Hippocrate, le père de la médecine, disait déjà au quatrième siècle avant Jésus Christ qu'il fallait « soigner ses petits maux par le jeûne, plutôt que de recourir aux médicaments ». Au 16^e siècle, le médecin suisse Paracelse disait également : « le jeûne est le plus grand remède, le médecin intérieur ». Le jeûne thérapeutique était davantage utilisé dans le passé qu'aujourd'hui, où les médecines naturelles sont passées au second plan. Toutefois, depuis une quinzaine d'années, cette pratique suscite un regain d'intérêt.

Pourquoi jeûner est-il bon pour la santé ?

Quand on jeûne, le système digestif se repose et peut prendre soin de lui. L'énergie habituellement utilisée pour la digestion – 30% de l'énergie consommée quotidiennement – est récupérée par le corps pour se détoxifier, se régénérer, se réparer, se guérir. À partir du moment où vous n'apportez plus de carburant par l'alimentation, le corps continue à se nourrir mais de l'intérieur, à partir de ses propres cellules, essentiellement les cellules graisseuses mais également les cellules vieilles, malades ou anormales. La nature est bien faite !

Comment pratiquer le jeûne, et pendant combien de temps ?

Le jeûne peut être plus ou moins long (quelques jours à plusieurs semaines) ou intermittent. Le principe du jeûne intermittent est d'allonger le temps écoulé entre deux repas. En effet, plus souvent on mange, plus souvent l'intestin travaille et doit donc se renouveler au niveau cellulaire. Typiquement, le grignotage crée un turnover cellulaire trop important et creuse le lit des cancers digestifs. Une solution simple est de manger, disons, le dimanche soir puis de faire une pause alimentaire jusqu'au lundi midi – ce qui laisse déjà 16 heures entre deux repas, c'est ce qu'on appelle le jeûne 16/8. L'idéal bien sûr est de tenir jusqu'au lundi soir voire le mardi matin. Si on le fait une fois par semaine, cela devient vite une habitude. J'en profite pour spécifier qu'il n'est nullement obligatoire de prendre un petit déjeuner. En effet, chez de nombreuses personnes, le système digestif nécessite deux à trois heures pour se mettre en route après le réveil donc le matin elles n'ont pas faim. Il est ainsi important de respecter ce besoin pour qu'il se réveille en douceur et de ne man-

ger que quand la faim se fait sentir. Le jeûne d'une journée est déjà une incroyable détoxification, même si le phénomène d'élimination des cellules anormales ne survient qu'après trois ou quatre jours. C'est pour cela que les jeûnes plus longs sont intéressants. Personnellement, j'accompagne des jeûnes hydriques, donc à l'eau, de trois jours ou d'une semaine. Il existe aussi le jeûne sec, sans eau, mais je ne le préconise pas, ainsi que les mono-diètes ou les cures à base de jus filtrés et de bouillons, qui rendent la démarche plus facile pour commencer.

Pour les jeûnes de plusieurs jours, la préparation et la reprise sont très importantes et doivent avoir une durée identique à celle du jeûne. S'il dure trois jours, il faut donc prévoir trois jours de préparation du corps en amont, histoire de ne pas passer du steak de 300 grammes au verre d'eau du jour au lendemain. Je propose d'éliminer graduellement les protéines animales, le café et le thé, les sucres et farines raffinés, les produits laitiers et toute nourriture industrielle bien sûr, pour arriver la veille du début du jeûne à ne manger plus que des fruits et légumes crus. La reprise doit aussi être progressive, le corps et le système digestif ayant été au repos complet. Le premier jour, vous mangerez seulement des fruits et légumes crus. Vous n'aurez de toute façon pas faim. Ce que vous ingérez vous paraîtra délicieux car les papilles gustatives sont tout en éveil. Après un jeûne d'une semaine, je recommande de maintenir le régime fruits et légumes les trois premiers jours de la reprise en ajoutant progressivement le cuit au cru. L'idée est d'éviter de créer un choc digestif en reprenant directement des aliments pro-inflammatoires comme la viande rouge, par exemple. Une bonne reprise alimentaire prolonge de plusieurs mois le regain d'énergie et de vitalité apporté par le repos digestif. Quoi qu'il en soit, un jeûne se prépare à l'avance. Il faut s'adapter socialement et professionnellement. Pour des jeûnes de plusieurs jours, il est conseillé de ralentir son rythme. Personnellement, quand je jeûne, je travaille à 50%.

Quels sont les processus biologiques à l'œuvre pendant le jeûne ?

Il existe plusieurs étapes, qui dépendent de la durée du jeûne. Prenons un jeûne d'une semaine durant laquelle on ne boit plus que de l'eau. Tout changement dans le corps provoque une réaction d'adaptation. L'organisme va donc trouver un plan B. Le signal sera donné par la baisse du taux d'insuline : les 24 premières heures, le corps ira puiser son énergie dans les réserves de glucose présentes dans le foie. C'est la glycogénèse, source d'énergie la plus facilement accessible, raison pour laquelle les 24 premières heures on se sent plutôt bien. Après 24 heures environ, ces réserves de glucose sont épuisées. Cela crée un nouveau stress d'adaptation, le corps doit



trouver une autre solution pour obtenir le sucre dont il a besoin pour soutenir ses fonctions vitales. Il va commencer à synthétiser du sucre à partir des graisses sous-cutanées et abdominales, via la néoglucogénèse. Cette synthèse a lieu dans le foie ainsi que dans les reins et l'intestin et maintient le niveau de sucre nécessaire dans le sang, évitant l'hypoglycémie. En parallèle, toujours à partir des graisses, l'organisme commence à synthétiser des corps cétoniques via la céto-génèse. Le jeûne engendre aussi des phénomènes hormonaux, notamment une augmentation du taux d'adrénaline, ce qui cause une accélération du métabolisme, contrairement à ce que l'on pense communément, et stimule notre énergie et donc notre dynamisme. On constate aussi une augmentation de l'hormone de croissance, aux propriétés anti-âge remarquables. Elle déclenche la production de nouveaux composants cellulaires qui permettent un rajeunissement cellulaire et une conservation des muscles, à condition d'avoir des réserves de graisses. C'est pourquoi les personnes très maigres ne devraient pas jeûner. Le jeûne stimule également l'aldostérone, qui maintient l'hydratation du corps, et l'hormone thyroïdienne, qui règle l'activité énergétique du corps.

Comment sont ressenties ces adaptations physiquement par le jeûneur ?

Les premières 24 heures sont assez faciles à supporter grâce aux réserves hépatiques de glucose. Ensuite, on entre dans une étape plus délicate. La transition vers la néoglucogénèse est comme une porte que l'on franchit avec parfois quelques difficultés et quelques symptômes, comme des maux de tête, des vertiges (liés à la diminution de la tension artérielle) ou une sensation de fatigue. Tout ceci est normal et passager. Une fois que le corps a enclenché ce processus, on se sent mieux avec un regain d'énergie, de vitalité, voire un coup de fouet et un début d'euphorie. Vers le troisième ou le quatrième jour, la personne peut ressentir des troubles liés à l'élimination des toxines par le corps, comme des maux de tête ou des nausées. On appelle cela la crise de détoxination ou crise d'acidose. En général, après trois ou quatre jours, elle a atteint un rythme de croisière.

Quels sont les effets bénéfiques du jeûne ?

Le jeûne favorise

- la perte de poids et de graisses corporelles
- la diminution de l'inflammation chronique du corps, grande cause de nombreuses maladies chroniques

- la régénération du système immunitaire par la stimulation de la production de nouveaux globules blancs par la moelle osseuse
- l'amélioration du diabète de type 2
- la prévention des cancers
- la diminution des paramètres lipidiques (cholestérol et triglycérides)
- l'atténuation des allergies alimentaires
- la diminution de la tension artérielle.

Le jeûne est aussi une cure de jeunesse pour le cerveau, une pratique anti-âge par excellence. Après trois ou quatre jours de jeûne, jusqu'à 75% de l'apport énergétique destiné au cerveau – qui se nourrit en temps normal de glucose – provient des corps cétoniques, ce qui le booste en énergie. Cela se ressent clairement : on a l'esprit plus clair, les perceptions, la mémoire et la concentration plus affûtées. Cet impact positif sur les neurones contribue, en passant, à la prévention de maladies neurodégénératives comme Alzheimer. Ce qu'il faut bien comprendre, c'est que, depuis l'industrialisation, nous mangeons trop et trop souvent. Notre alimentation est bien trop riche en aliments à index glycémique élevé, qui engendrent des pics d'insuline, hormone clé dans les problèmes de surpoids et autres maladies du métabolisme. Je parle des aliments sucrés bien sûr, mais aussi des sucres

Quand on jeûne, le système digestif se repose et peut prendre soin de lui. L'énergie habituellement utilisée pour la digestion est récupérée par le corps pour se détoxifier, se régénérer, se réparer, se guérir.

cachés (farine blanche, riz blanc, pomme de terre...) ainsi que des produits laitiers, dont l'indice glycémique est faible mais qui provoquent néanmoins une augmentation importante de l'insuline, tout comme l'excès de viande. Tous ces aliments ne sont pas mauvais en soi mais doivent être consommés avec modération, ce qui n'est généralement pas le cas. Par ailleurs, nous ne mangeons pas assez de légumes et de fruits, dont l'apport diminue l'index glycémique du repas. Résultat : à la longue, notre corps présente un taux d'insuline élevé en permanence. Or, plus l'insuline grimpe haut et vite, plus le taux de sucre descend rapidement, provoquant des hypoglycémies qui vont nous donner envie de remanger peu de temps après. Nous aurons besoin de toujours plus d'insuline pour diminuer le taux de sucre. Cela devient un cercle vicieux, et la porte ouverte à l'insulino-résistance, facteur de risque de troubles plus importants comme le diabète, l'obésité, les maladies cardiovasculaires, les crises de goutte et les cancers. De plus, l'insuline empêche la lipolyse, c'est-à-dire le brûlage des graisses. Année après année, à force d'avoir en permanence une insuline trop élevée et de baigner dans cet environnement sucré, diminuer les glucides ne suffit plus. On arrive parfois à un stade où la seule manière de faire chuter l'insuline est de jeûner.

Quel est l'usage éventuel qui en est fait dans la médecine conventionnelle aujourd'hui ?

Cela dépend des pays. En France, le jeûne n'est pas très à la mode. En Suisse, en Allemagne ou aux États-Unis, il l'est davantage. (En Russie, le jeûne thérapeutique est officiellement reconnu depuis 1998 et remboursé par la sécurité sociale, NDRL). De manière générale, il est surtout pratiqué par les naturopathes. Ici à Maurice, le diabète est un fléau : près de la moitié des personnes sont obèses, en surpoids, pré-diabétiques ou diabétiques. Pourtant le jeûne n'est pas très répandu.

Pour quels troubles ou maladies pourrait-il être davantage préconisé ?

Grâce à son effet anti-inflammatoire, le jeûne est bon pour toutes les maladies chroniques, dites « de civilisation » : cancers, mala-

dies cardio-vasculaires, auto-immunes, dégénératives, etc. Ainsi que pour le syndrome métabolique, qui se traduit par la présence de plusieurs facteurs de risque (hypertension, troubles lipidiques, surpoids, obésité, hyperglycémie, hyper-insulinémie), précurseurs de problèmes plus graves tels que les AVC, le diabète de type 2 ou les maladies cardiaques. La pratique du jeûne pendant une chimiothérapie semble la rendre plus efficace. Toujours par son action anti-inflammatoire, le jeûne peut aussi aider à résoudre des problèmes d'intolérances alimentaires ou d'allergies. À ce sujet, il faut toutefois faire la part des choses. Prenons la maladie cœliaque par exemple, c'est une maladie chronique auto-immune liée à l'ingestion de gluten. Ce n'est pas la même chose que l'intolérance au gluten, de plus en plus répandue et liée entre autres à notre surconsommation de céréales raffinées, surtout le blé, et à l'évolution des pratiques de fabrication industrielle. Hors pathologie spécifique, je pars du principe qu'on peut tout manger, ce n'est qu'une question d'équilibre. D'ailleurs le mot « régime » est banni de mon vocabulaire, il est synonyme de restriction, ce qui n'est pas bon pour le moral. Manger est un plaisir et ne doit en aucun cas être source de stress. Bien manger, cela s'apprend. S'il y a des aliments qu'on ne digère pas, c'est parce que le système digestif s'est fragilisé au fil des années à cause d'une

Au-delà des considérations du corps, le jeûne est une démarche holistique qui touche également l'âme et l'esprit. C'est un excellent apprentissage de la maîtrise de soi et du mental.

pas que l'éviction totale et définitive de certains aliments soit une solution, car à force de « trop bien manger », on fragilise notre système digestif qui devient sensible au moindre écart. Il doit rester capable de s'adapter. C'est pour cela que les fêtes de fin d'année ne sont pas un mal : elles permettent de lui envoyer une petite bombe de temps en temps, ce qui le rend plus fort.

Quels sont les éventuels risques ou contre-indications liés à la pratique du jeûne ?

Le jeûne n'est pas indiqué pour les personnes très maigres, les femmes enceintes ou allaitantes, les moins de 18 ans, les personnes présentant des troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie), ceux qui sont dans un état de malnutrition, de fatigue extrême ou de cachexie. Ceux qui prennent des médicaments, qui souffrent de goutte ou de reflux gastro-œsophagien devront recourir à un suivi médical. Tout comme les diabétiques de type 2, qui, en cas de jeûne, devront ajuster leur prise de médicaments. Ceci dit, pour eux, le jeûne est une fantastique façon de casser le cercle vicieux de l'insulino-résistance. Aux diabétiques de type 1 par contre, je déconseillerais de jeûner sauf suivi médical strict.

Quelques mots de conclusion ?

Au-delà des considérations du corps, le jeûne est une démarche holistique qui touche également l'âme et l'esprit. C'est un excellent apprentissage de la maîtrise de soi et du mental. La dimension spirituelle, la pratique méditative peuvent également s'en trouver enrichies car le jeûne ouvre l'esprit et exacerbe les sens. Il constitue un temps pour soi auquel il est important de donner un sens. La pratique régulière du jeûne est donc une approche globale incroyablement efficace pour rester en bonne santé physique et psychique.

Quelques défenseurs du jeûne thérapeutique

Le Dr allemand Otto Buchinger (1878-1966) est l'auteur du *Jeûne thérapeutique*, première description systématique de la physiologie et des indications du jeûne. Il crée en 1953 avec sa fille **Maria Buchinger** et son mari Helmut Wilhelmi les cliniques du jeûne Buchinger Wilhelmi, au lac de Constance puis à Marbella. Aujourd'hui, sa petite-fille, la Dre **Françoise Wilhelmi de Toledo**, a repris le flambeau comme experte reconnue et auteure de nombreuses études et ouvrages sur le jeûne thérapeutique.

En France, peu de personnes se sont intéressées au jeûne. Mentionnons le Dr **Guillaume Guelpa** (1850-1930) qui fait jeûner avec succès des épileptiques à l'hôpital de Villejuif et dont la méthode s'exporte dans de nombreux hôpitaux où l'on traite l'épilepsie, aux États-Unis notamment. Le docteur **Paul Carton** (1875-1947) prescrit également beaucoup le jeûne à ses patients.

En Suisse, le médecin **Edouard Bertholet** (1883-1965) écrit *Le retour à la santé par le jeûne* et enseigne le jeûne à quantité de malades et de médecins.

Aux États-Unis, **Herbert M. Shelton** (1895-1985), l'un des pionniers de l'hygiénisme, popularise le jeûne dans ses écoles de santé. Il aurait supervisé plus de 30 000 jeûnes au cours de sa vie et est l'auteur d'innombrables ouvrages sur la question. Il s'inscrit dans le sillage des Dr **Isaac Jennings** et **John H. Tilden**, également défenseurs du jeûne.

Le Dr **Youri Sergueïevitch Nikolaïev** (1905-1998) est un psychiatre russe qui a mené des études approfondies sur le jeûne, d'abord en psychiatrie puis dans des indications plus larges. C'est lui qui pose les bases de la reconnaissance actuelle du jeûne comme thérapie en Russie. Il est l'auteur de *Restaurer la santé par le jeûne*, best-seller dans son pays.

Le Dr **Hellmut Lützner** (1928-2020) est un autre spécialiste allemand du jeûne thérapeutique, successeur direct du Dr Otto Buchinger. Il est médecin-chef de la Kurpark-Klinik, un établissement dédié à des patients en surpoids ou souffrant de troubles métaboliques, et auteur, notamment, du best-seller *Comment revivre par le jeûne*.

Le Dr **Valter Longo** (né en 1967), gérontologue italo-américain et directeur du Longevity Institute de l'Université de Californie du Sud, étudie depuis des décennies l'impact du jeûne sur le vieillissement et les maladies, dont le cancer, et a formulé le régime de longévité : « une nouvelle stratégie alimentaire pour régénérer et rajeunir l'organisme, combattre les maladies et atteindre le poids idéal ».



Médecin belge, **Sandra Stallaert** est d'abord active pendant plus d'une dizaine d'années dans l'industrie pharmaceutique. Ancienne vice-présidente à l'international chez UCB, elle quitte le monde de la pharma et s'intéresse à des approches plus globales de la santé. Elle se forme trois ans en

Suisse à l'homéopathie et puis trois ans en nutrition holistique. Aujourd'hui, elle est basée à l'île Maurice, d'où elle consulte également à distance. Elle cherche à responsabiliser ses patients, leur apprendre à prendre soin de leur santé plutôt que de s'en remettre aux médicaments. Depuis quelques années, elle s'intéresse au jeûne et organise des groupes de jeûne à distance, avec un suivi virtuel (50 euros les trois jours). « Mon but est de démystifier le jeûne, le rendre plus accessible et léger. » Elle a d'ailleurs créé un groupe privé sur Facebook baptisé « MIAM la Vie », où elle publie des conseils et des articles de vulgarisation sur des manières de prendre soin de sa santé.

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 (109 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	105	106	107	108	109											

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:

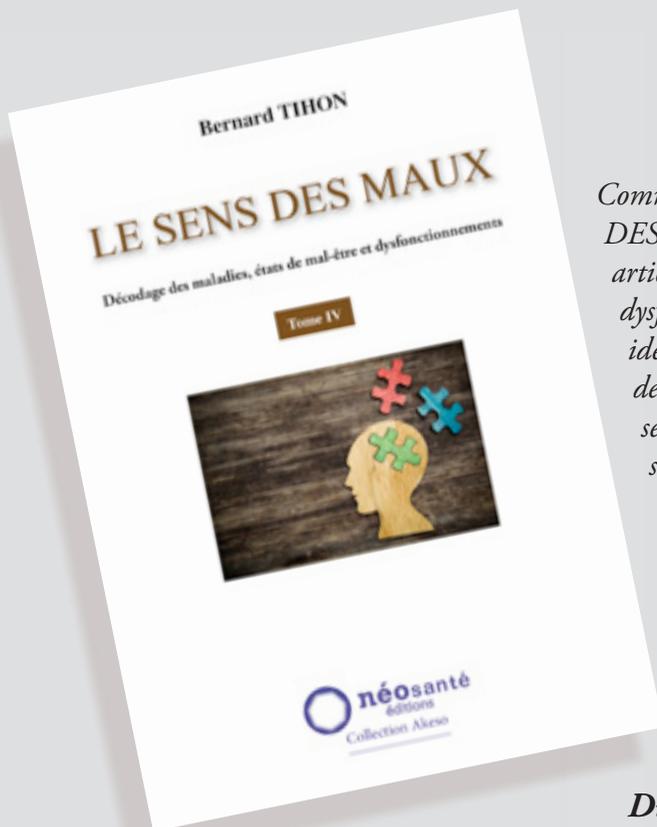
Je désire une facture.

Mon N° de TVA est:



OUI, la maladie a un sens !

LE SENS DES MAUX, TOME IV par Bernard Tihon



Comme les trois tomes précédents, le Tome IV du SENS DES MAUX est constitué principalement de 80 nouveaux articles, classés de A à Z, sur le sens des maladies ou dysfonctionnements, avec un schéma de présentation identique traitant de l'étymologie, de l'écoute du verbe, de l'analogie avec les animaux, de la symbolique et du sens biologique : en quoi cette « mal-a-dit » est-elle une solution de survie du cerveau inconscient et pour résoudre quel conflit ? Là est la question que l'auteur cherche à résoudre en explorant à chaque fois plusieurs pistes d'interprétation, inspirées de son expérience personnelle ou des recherches des pionniers du décodage.

Du même auteur et toujours disponibles :
les 3 premiers tomes du SENS DES MAUX,
les 3 tomes de DÉCODER LE SENS DE LA VIE et
LE BIODICO (dictionnaire abrégé du Sens des Maux)

Où trouver ces livres ?

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

NOS DIFFUSEURS:

- Belgique: Soddil (Tél: 069 68 64 30)
- France: Soddil (Tél: 01 60 34 37 50)
- Suisse: Transat Diffusion (Tél: 022 960 95 23)
- Canada: La Canopée Diffusion (Tél: 14502489084)

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