

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°113

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 10^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada) **Juillet-août 2021**

DÉCRYPTAGE

Les vaccins à l'ère
du Covid



Entretien avec
le Dr Michel de Lorange

LES BIENFAITS SANTÉ DU CAFÉ



Pourquoi la boisson
noire a été blanchie

AVANTAGE NATURE

Les raisons du bedon
masculin

MODÈLE PALÉO

Régime paléo
& végétarisme

BIEN-ÊTRE

Chemin de reconnexion
avec la nature

Interview



LA THANATOPHOBIE

Comment la peur de la mort
nous gâche la vie



Un dossier de Carine Anselme



JEAN-PHILIPPE BRÉBION

« La Voie de la guérison est la maladie elle-même »

LE SOMMAIRE

N°113 juillet 2021

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : La thanatophobie p 5

INTERVIEW : Dr Michel de Lorgeril p 12

INTERVIEW : Jean-Philippe Brébion p 16

Decod'Agenda p 19

Anatomie & pathologie : Le syndrome d'épuisement p 20

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Comment les hommes prennent du ventre ... p 21

- Naturo pratique : S'immuniser contre la manipulation mentale (VIII) p 22

- Bon plan bien-être : Reconnexion avec la nature p 23

- Modèle paléo : Végétarisme et régime paléo p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

- Extrarticle : Psychosomatique et diathèses homéopathiques... p 27

Article 147 : Les bienfaits du café 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 Ducœurjoly, Di-
na Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Oscar Hart

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

BeCloudy

Ont collaboré à ce numéro :

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

Photo de couverture : DR

Impression : Dereume Printing (Drogenbos)

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

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

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



ÉDITO

LA MORT, C'EST VITAL !

Gâce aux analyses statistiques de Pierre Chaillot (pour la France) et de Christophe de Brouwer (pour la Belgique), nous savons désormais ce qu'il en est : il n'y a pas (eu) de pandémie car la surmortalité toutes causes confondues ne déroge guère à la normale si l'on tient compte du vieillissement de la population, du plafonnement de l'espérance de vie et d'un « effet moisson » après quelques années de grippe légère. Annoncées comme des tsunamis, les vagues de trépas n'auraient été que clapotis sans le déferlement de mesures sanitaires plus insensées les unes que les autres. L'éphémère surplus de décès enregistré en 2020 a pour causes la déglutition de l'hôpital et l'abandon des soins, l'interdiction des traitements et la mise hors-jeu des médecins, la séquestration des aînés et leur euthanasie au Rivotril, le conseil criminel de consommer du Doliprane et le recours excessif à l'intubation comme technique d'oxygénation. Sans oublier la violence psychologique des confinements et leurs conséquences économiques qui ont entraîné une épidémie de dépressions et une hausse des suicides. Bref, c'est la peur d'un virus prétendument ravageur qui a poussé les autorités à provoquer l'excès mortalité que leur politique était censée éviter. D'une certaine manière, c'est donc la hantise de la mort qui les a conduites à prendre des décisions délétères et mortifères.

Ce paradoxe absurde ne date cependant d'hier. Cela fait des décennies que la thanatophobie s'est installée en ennemie de la vie dans nos sociétés occidentales vieillissantes. La psychologue Marie de Hennezel décrit cette involution à longueur de livres et son dernier ouvrage – *L'Adieu interdit* – montre que « la crise du covid » est en quelque sorte le paroxysme de la folie consistant à cacher et nier l'inexorable finitude humaine. En occultant et rejetant la mort, notre époque rejette ceux qui s'en approchent, c'est-à-dire les vieux et les malades, à qui le délire hygiéniste impose maintenant de s'en aller inhumainement, privés de la présence de leurs proches eux-mêmes sevrés des rituels de deuil. Comme le souligne également depuis longtemps le philosophe Olivier Rey, le déni de la mort va de pair avec l'idolâtrie de la vie qui en est l'exacte négation et marque l'entrée en barbarie. Devenu tout puissant, le pouvoir médical poursuit le fantasme transhumaniste d'éradiquer la mort alors que celle-ci est au cœur de tous les processus vitaux ! Car sans hiver, pas de printemps. Si les grains ne mouraient pas, les plantes ne pousseraient pas. La mort est littéralement vitale, elle est inhérente aux cycles de la nature dont notre espèce fait indissociablement partie. Et d'ailleurs, c'est la mort qui nous maintient en vie jour après jour. Si ses cellules n'étaient pas constamment renouvelées par le phénomène d'apoptose, un être humain ne serait pas viable. Lorsqu'il y a emballlement cellulaire et qu'une partie de son corps refuse de mourir, ça s'appelle un cancer et c'est cette immortalité tumorale qui rend la maladie mortelle. « *Dans la dualité, nous opposons la mort à la vie, mais ce n'est pas la réalité* », énonce Jean-Philippe Brébion. « *La Vie est mort et naissance : il faut mourir sans cesse pour naître à autre chose* ».

En lisant le dossier de Carine Anselme, vous serez peut-être tenté de penser que *Néosanté* contribue à cette idolâtrie de la vie en faisant miroiter vitalité et jeunesse éternelles. Mais je peux vous assurer que ça n'a jamais été notre intention. Nous n'avons jamais considéré la santé comme une valeur en soi et un idéal à atteindre absolument. De notre point de vue, il est plaisant de vieillir lentement mais il n'est pas sain de surseoir au grand saut avec acharnement. Il est hautement souhaitable d'ajouter de la vie aux années mais loin de nous l'envie de vous inciter à ajouter des années à la vie à n'importe quel prix. Et surtout pas à sacrifier la liberté sur l'autel de la sécurité ! Depuis un an et demi, le principe de précaution a été dévoyé et nous vivons dans une dictature sanitaire qui ne dit pas son nom. Sous prétexte de protéger les populations, les gouvernements font avancer à toute allure un agenda de contrôle et de coercition qui aboutit aujourd'hui à une insupportable fuite en avant vaccinaliste : on va inoculer des enfants qui ne sont pas du tout menacés par la grippe covid et pour lesquels la balance bénéfices/risques du vaccin est indubitablement négative ! La médecine pasteurienne va immoler des gosses au motif qu'ils pourraient servir de réservoir au virus et lui donner l'opportunité de frapper à nouveau les vieillards et les porteurs de lourdes comorbidités. N'est-ce pas là une inversion totale de la raison et un saccage totalitaire de la morale ? Pour moi, il est urgent que les parents se lèvent contre cette tyrannie de l'injection imposée aux jeunes générations. Je sais que mes mots sont forts mais je suis d'avis qu'il faut aller jusqu'à risquer sa propre vie pour s'opposer à cette infamie. Il y a des moments dans l'Histoire où il faut oser résister, savoir sacrifier le présent au futur et affronter un pouvoir despotique pour préserver l'avenir de sa progéniture. C'est parce que certains de nos aïeux ont combattu jusqu'à la mort que nous existons aujourd'hui, sachons-nous en souvenir et faire le maximum pour que les tueurs en blouse en blanc n'approchent pas leur seringue des enfants. Pacifiquement et légalement tant que possible, autrement si nécessaire.

Yves RASIR

Cancer du cerveau : découverte intéressante



Le glioblastome est le cancer le plus violent et le plus invasif du système nerveux central. Les traitements existants n'aident pas et une majorité de patients meurent dans l'année qui suit le diagnostic. De plus, cette tumeur cérébrale est qualifiée de « froide », ce qui signifie qu'elle ne répond même pas aux traitements immuno-thérapeutiques visant à stimuler le système immunitaire pour qu'il agisse. C'est précisément en cherchant à comprendre pourquoi la microglie n'inhibait pas le cancer que des chercheurs de l'Université de Tel-Aviv ont fait une découverte intéressante : quand elles rencontrent les cellules microgliales, les cellules cancéreuses les amènent à produire une protéine appelée SELP, une protéine connue pour faciliter le déplacement des globules blancs dans les vaisseaux sanguins. Sur des modèles animaux, les scientifiques israéliens ont ensuite démontré que cette production protéique aidait également les cellules tumorales à migrer et à pénétrer dans les tissus cérébraux. Et en freinant ce mécanisme, ils ont jeté les bases d'un traitement permettant de retarder la cancérisation du cerveau.

Cette trouvaille vaut son pesant d'or car elle illustre la mauvaise compréhension actuelle de l'immunité, assimilée à tort à un système de défense contre des intrus. Comme l'explique très bien le Dr Ancelet dans son ouvrage « *Pour en finir avec Pasteur* », cette vision est réductrice puisqu'il arrive que les sentinelles du système immunitaire favorisent l'entrée d'agents infectieux ou la prolifération des cellules cancéreuses. La recherche menée à Tel-Aviv montre une nouvelle fois que la maladie n'est pas toujours combattue par le corps humain et que celui-ci lui facilite parfois la tâche et lui permet de progresser à sa guise. Pourquoi ? Parce qu'en dépit des apparences, il s'agit d'une solution de survie valant toujours mieux qu'une mort subite. Comme l'avance la nouvelle médecine du sens, cette adaptation intelligente à un conflit psycho-émotionnel brutal offre le répit nécessaire à sa résolution curative. S'il permet de prolonger ce délai, un médicament ne permettra jamais de guérir en profondeur en comprenant l'origine conflictuelle du mal. Pour la compréhension biologique du glioblastome, nous vous renvoyons au cahier décors du *Néosanté* de juin.

(Y.R.).

● Cosmétiques & endométriose

L'endométriose est une maladie gynécologique très fréquente : on estime que 10 à 15% des femmes en âge de procréer pourraient en souffrir. Comme cette croissance tissulaire douloureuse est stimulée par les œstrogènes, des chercheurs ont voulu mesurer l'impact des perturbateurs endocriniens présents dans les cosmétiques industriels. Les résultats de leur étude indiquent clairement que les femmes qui utilisent le plus de produits cosmétiques ont des niveaux de parabènes et de benzophénones plus élevés que celles qui en utilisent moins. Or les niveaux urinaires de ces perturbateurs endocriniens sont effectivement corrélés à un risque accru d'endométriose. (*Environmental Research*)

● Vitamine D & infections respiratoires

Le lien entre la carence en vitamine D et le risque d'infection respiratoire n'est plus à démontrer. En revanche, le bénéfice d'une supplémentation demeure sujet à controverse. Celle-ci sera peut-être éteinte par une nouvelle méta-analyse internationale portant sur 46 études et plus de 75.000 participants. Ce travail a mis en évidence que 61,3% des patients supplémentés avaient contracté une infection respiratoire aiguë, contre 62,3% dans le groupe placebo. L'avantage de la complémentation nutritionnelle est donc faible mais il est considéré comme significatif. (*The Lancet*)

● Qui sème l'angoisse la récolte

On s'en serait douté : la consommation de médicaments anxiolytiques, de somnifères et d'antidépresseurs a explosé depuis mars 2020. Selon l'Agence française du médicament (ANSM), les délivrances de ces drogues légales ont augmenté de 5 à 13% et l'instauration de nouveaux traitements a cru de 15 à 26%. Depuis le début de l'année 2021, on note également une hausse marquée de la prescription de médicaments contre la dépendance à l'alcool. Selon le rapport de l'ANSM, ces augmentations reflètent l'impact psychologique majeur de l'épidémie sur la population et de ses conséquences sociales, professionnelles et économiques.

● Covid & masse corporelle

L'obésité, on le sait, est un facteur de risque majeur des complications du covid. Une équipe d'épidémiologistes anglais a cherché à mieux préciser cette association entre la sévérité de la maladie et l'indice de masse corporelle (IMC), en tenant compte de caractéristiques démographiques. Ils ont trouvé une relation linéaire entre les valeurs d'IMC et l'admission aux soins intensifs, ainsi qu'une interaction significative entre l'IMC, l'âge et l'origine ethnique. Autrement dit, la gravité de l'infection est bien liée à celle du surpoids et l'influence délétère de la surcharge pondérale est particulièrement notable chez les moins de 40 ans et les sujets noirs. (*The Lancet*)



● Les antidépresseurs nuisent au microbiote

Une étude sur animal vient d'évaluer l'impact de la fluoxetine (Prozac) et de l'amitriptyline (Laroxyl) sur les intestins. Chez les rats soumis à l'expérience et rendus préalablement dépressifs par leur soumission à un stress chronique, l'administration des deux molécules a significativement altéré la composition, la diversité et le fonctionnement du microbiote intestinal. Les deux types d'antidépresseurs ont également interféré dans le métabolisme des hydrates de carbone, donc fait grossir les animaux. (*Transnational Psychiatry*)

THANATOPHOBIE

Quand la peur de mourir nous empêche de vivre

DOSSIER

Un dossier de Carine Anselme

« Tâchons d'entrer dans la mort les yeux ouverts », clamait Marguerite Yourcenar. La pauvre doit se retourner dans sa tombe ! Il serait grand temps d'ouvrir les yeux, car dans notre société thanatophobe qui veut nous prémunir de tout, quitte à nous priver de vivre pour ne pas mourir, le tabou de la mort va jusqu'à son déni absolu. Cette peur mortelle a été portée à son paroxysme et rendue ultra-visible dans cette crise covidienne qui a sabré nos vies, du moins ce qui en fait le suc, le sel, le sens. Des liens nourriciers aux menus plaisirs et grand désir de vivre, la folie hygiéniste qui s'est emparée du monde nous a éloignés de l'essentiel, jusqu'à parfois laisser mourir seuls nos proches, nos aînés, ceux qui nous ont donné la vie... ou mourir d'ennui nos jeunes. Cette dé-négation ubuesque de l'autre versant, inévitable, de la vie met en lumière ses corollaires mortifères, comme la ségrégation de l'âgisme et le délire du transhumanisme. Ce rejet absolu de la mort rime avec le refus du risque inhérent au verbe « vivre », si l'on ne veut pas se contenter de survivre. « Car la vie est après tout un voyage d'un lieu inconnu vers un lieu inconnu », philosophait le penseur zen D. T. Suzuki... Beau voyage à la vie, à la mort !

La thanatophobie... Kesako ? Ce mot dérivé du grec *thanatos*, la mort, et de *phobos*, frayeur, crainte ou répulsion, désigne une peur démesurée de la mort. Si la majorité des individus éprouvent une certaine peur, naturelle, de la mort – cette grande inconnue de l'équation de la vie, d'autres en souffrent à l'excès et sont terrorisés à l'idée de leur trépas, jusqu'à ne plus vouloir dormir de crainte de ne pas se réveiller. Cette phobie peut prendre de multiples visages, allant de l'impossibilité de se rendre dans un cimetière ou d'assister à un enterrement, à l'évitement de toute situation comprenant un risque, même minime. Or, ce syndrome semble s'être infiltré dans toute la société, parfois à son corps défendant.

D'abord à bas bruit, au travers du refoulement à la marge de tout ce qui entoure le vieillissement, la fin de vie et la mort, avant d'éclater au grand jour dans la foulée et la folie du covid, et son cortège de mesures sanitaires délétères. Et si cette effraction au cœur de l'actualité de notre effroi face au trépas était l'occasion d'enfin regarder la Faucheuse dans les yeux ? D'interroger notre lien à la mort, la nôtre et celle de nos proches ? Telle une manière constructive d'appivoiser cet inéluctable crépuscule de l'existence. À rebours de l'image d'amoindrissement qui lui colle à la peau, ce passage hautement initiatique peut être un épisode d'intense croissance. Une ultime mise au monde : le « travail du trépas », comme l'appelle le psychanalyste Michel de M'Uzan. Alors, tandis que le corps décline, la conscience croît. Sur un plan plus symbolique, n'oublions jamais qu'Eros et Thanatos marchent main dans la main. La pulsion de vie et le désir qui nous met en mouvement dans cet élan infini du vivant, ne va pas sans reconnaître son double qui, certes, figure la mort mais incarne aussi une aspiration à la stabilité, la satiété... Dans cette société dévorante et compulsive qui (en) veut toujours plus, cet équilibre est plus que jamais précaire et vital ! Le monde est une danse, une pulsation rythmée de vie créative et de mort destructrice, jusqu'au cycle propre à nos cellules. Nier la mort, c'est couper les ailes à cette danse féconde. Tuer l'en-vie.

Du déni à l'indignation

Nous nous étions habitués à « courir » notre existence, à nous déconnecter de l'intériorité et de nos priorités à force d'être hyperconnectés à l'extérieur – via nos écrans, nos obligations et notre consommation boulimique... Même la vie, nous la consommions ; ce faisant, nous la consumions. Anesthésiés, nous refoulions donc sous le tapis de nos vies (trop) remplies l'idée même de la mort. Force est de constater que le covid



Le philosophe Olivier Rey démontre que le déni de la mort va de pair avec l'idolâtrie de la vie... qui en est son exacte négation. Au-delà d'un appauvrissement existentiel, ce rejet de la mort retentit sur le futur de notre destin collectif.

nous a obligés à la regarder en face. Il nous a surtout envoyé en pleine figure toute l'absurdité de ce déni, de cette fuite en

avant, à proprement parler mortifères. La psychologue et écrivaine Marie de Hennezel, qui a consacré sa vie à la fin de vie, a tiré précocement la sonnette d'alarme. Elle nous a secoués, au propre comme au figuré, dans une tribune parue dans *Le Monde*, le 4 mai 2020, à l'issue du pre-

mier confinement – reprise depuis intégralement dans son livre bouleversant *« L'adieu interdit »* (voir « À lire »). Elle y fustigeait les protocoles hygiénistes qui, sous prétexte de protéger les plus âgés, leur a imposé des conditions inhumaines. Au-delà de cette crise planétaire, son coup de gueule, amplement justifié, a le mérite de nous faire réfléchir et prendre de la hauteur sur ce phénomène de rejet de la mort qui ne date pas de la dernière épidémie. « Si le déni de la mort est une des caractéristiques des sociétés occidentales, l'épidémie de SARS-CoV-2 il-

Le pouvoir médical, devenu tout-puissant, poursuit son fantasme d'éradiquer la mort, de préserver la vie à tout prix, au détriment de la liberté de la personne .

lustre son paroxysme. Depuis la Dernière Guerre, ce déni n'a fait que s'amplifier, avec le progrès technologique et scientifique, les valeurs jeunistes qui nous gouvernent, fondées sur l'illusion du progrès infini, la promotion de l'effectivité, de la rentabilité, du succès. Il se manifeste aujourd'hui par une mise sous silence de la mort, une façon de la cacher, de ne pas y penser, avec pour conséquence une immense angoisse collective face à notre condition d'être humain, vulnérable et mortel », souligne-t-elle. Ce déni n'est pas sans conséquence. Il déteint sur nos destinées individuelles. Il appauvrit nos vies. « En faisant comme si la mort n'avait pas d'incidence sur notre manière de vivre, nous croyons vivre mieux, mais c'est l'inverse qui se produit. Nous restons souvent à la surface des choses, loin de l'essentiel », observe Marie de Hennezel.

La vie à tout prix

Dans son récent essai, le philosophe Olivier Rey démontre que le déni de la mort va de pair avec *L'idolâtrie de la vie...* qui en est son exacte négation (voir « À lire »). Au-delà d'un appauvrissement existentiel, ce rejet à la marge de la mort retentit sur le futur de notre destin collectif. Ce déni entretient une illusion,

celle de la toute-puissance scientifique et technologique, celle du progrès infini. Avec ce fantasme incroyable : imaginer qu'un jour, on pourrait avoir raison de la mort. Telle est la promesse d'un transhumanisme qui n'a rien d'humaniste... Pour le neurologue Antoine Sénanque, auteur de *« Guérir quand c'est impossible »* (éd. Marabout) et défenseur d'une approche globale de la santé, le transhumanisme qui nous attend au bout de cette médecine informatisée et désincarnée, n'est pas une ouverture sur le « mieux humain », mais sur le « plus humain ». Il n'ajoutera que du corps au corps. « Quand on aura changé nos membres, allongé les télomères de nos chromosomes pour repousser la vieillesse, cloné nos organes pour une provision de vie organique qui ne sera plus réservée aux seuls malades mais aussi aux hommes sains qui refusent de mourir, on ne sera pas beaucoup plus avancé sur la question du sens de notre vie. L'homme augmenté ne sera pas armé que l'homme simple devant les questions existentielles », prévient-il. « On va rester continuellement chenille, on ne pourra jamais devenir papillon », complète poétiquement la symboliste Annick de Souzenelle... Autre aspect soulevé dans son plaidoyer par Marie de Hennezel, et non des moindres, ce déni de la mort nous conduit à ignorer notre part de vulnérabilité – cette précieuse porosité qui laisse filtrer la lumière. « Ce déni est responsable d'une perte d'humanité, d'une perte de la culture de l'accompagnement, avec les souffrances qui y sont associées », poursuit celle qui a accompagné tant d'êtres au bout du chemin... Pourtant, nous dit-elle encore, des efforts ont été faits pour tenter de sortir de cette impasse, notamment avec l'arrivée en 1987 des soins palliatifs en France. Et de citer la réflexion lucide et percutante de la sociologue Danièle Hervieu-Léger, en audition au Parlement en 2005, en vue de la loi « droits des malades et fin de vie » : « Le déni de la mort se venge en déniaant la vie. La mort qui n'a pas sa juste place finit par envahir toute l'existence. Ainsi notre société est-elle devenue à la fois thanatophobe et mortifère. » Malgré cette prise de conscience, le déni a perduré. La peur de la mort domine et a trouvé une délirante apogée sous le règne du SARS-CoV-2, qui joue le rôle de révélateur et d'amplificateur des travers de notre société. « Au lieu d'être considérée comme notre destin à tous, une réalité sur laquelle il faut compter, car elle est inéluctable, la mort devient l'ennemi à abattre », relève Marie de Hennezel. Selon elle, si se protéger et protéger les autres relève de la responsabilité individuelle, ce principe ne doit pas être édicté par un pouvoir médical devenu tout-puissant, qui poursuit « son fantasme d'éradiquer la mort, de préserver la vie à tout prix, au détriment de la liberté de la personne ».

Adieu interdit, deuil impossible

Depuis son ouvrage culte *La mort intime*, Marie de Hennezel n'a eu de cesse de nous éveiller à l'importance de considérer la mort et les étapes qui la précèdent comme indissociables de la vie. Plus spécifiquement en lien avec l'actuelle crise sanitaire, elle pointe la mise à mal, par les mesures sanitaires incohérentes et liberticides, des acquis sur la dignité du mourir et le respect des droits des personnes en fin de vie. « Des décisions sanitaires censées protéger le vivant, ont en fait généré de l'inhumanité et de l'indignité. Elles ont été mortifères. » Sans remettre en cause le travail des médecins et des soignants, parfois au risque de leur vie, Marie de Hennezel remet en question la « folie hygiéniste » (sic) qui, « sous prétexte de protéger les personnes âgées, arrivées dans la dernière trajectoire de leur vie, impose des situations proprement inhumaines ». Alors, rester vivant à tout prix, à n'importe quel prix ? Et notre spécialiste de la



fin de vie de s'interroger si cela a un sens de confiner une personne âgée qui, dans son for intérieur, est relativement en paix avec l'idée de mourir, comme c'est le cas pour beaucoup ? De l'empêcher de vivre les dernières joies de sa vie, de voir et d'embrasser ses enfants, ses amis, de partager avec eux ce qui doit encore être dit, apaisé, réglé ? Elle nous interpelle : « Leur demande-t-on leur avis, leur choix ? » En l'absence de visites, de toucher, de liens affectifs – dont on sait, études à l'appui, qu'ils sont un facteur indissociable de la santé physique et mentale, ils sont nombreux à s'être laissés mourir. Leurs familles, leurs proches porteront à vie une tristesse, une culpabilité, de ne pas avoir pu voir ou accompagner ces êtres aimés dans leur ultime traversée. « Avec l'interdiction, lors des confinements, de tout contact en maison de repos, on a essayé de sauver les statistiques plus que les vies humaines. Il y a eu énormément de souffrance : pas uniquement du côté des aînés, aussi du côté de leurs enfants et petits-enfants », témoigne la psychologue Diane Drory, Présidente honoraire de la Fédération Belge des Psychologues. Et que dire de cette souffrance quand il a été impossible d'honorer nos morts ou d'assister à des funérailles dignes de ce nom ? De tout temps et partout dans le monde, les rites funéraires ont fait partie intégrante de la vie en société, ils sont un ciment de la civilisation. Sans ce temps sacré du recueillement, comment traverser le deuil ? La comédienne Stéphanie Bataille a perdu son père, avec le covid. Marquée par cette épreuve, elle a souhaité alerter le grand public sur le piètre sort réservé aux morts – enfermés nus après avoir été javellisés dans des cercueils fermés – et à leurs proches. Pour (r)éveiller les consciences, elle a fait appel à des acteurs qui portent la voix de ceux qui n'ont rien eu à dire – les messages ont alors afflué par centaines et Stéphanie Bataille les diffuse sur les réseaux sociaux lus par des personnalités (Julie Gayet, François Morel, Jacques Weber, etc.). « Abrutis par la peur et la douleur, nous avons accepté l'inacceptable... Consciente et prévenante, elle avait préparé une tenue

pour son enterrement. Au cas où. Elle est partie nue dans un body bag. Elle est partie seule et humiliée. Sans faire de bruit. Elle est partie seule et le deuil est impossible. » D'une voix au scalpel où l'émotion affleure, la comédienne Catherine Frot a ainsi lu ce témoignage poignant d'une personne en colère qui a perdu une proche en plein SARS-CoV-2 et n'a pas pu être à ses côtés lors de ses derniers instants.

Mourir de vivre

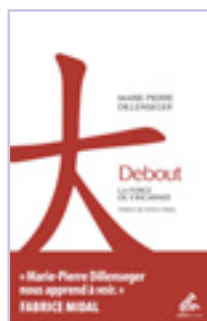
« Ce déni de la mort est dramatique et ce combat contre la mort est vain », alerte Marie de Hennezel, avant de conclure sa tribune sur une réflexion qui, un an plus tard, résonne de manière étrangement visionnaire, puissamment dramatique. « Nous ne mesurons pas les souffrances qui naîtront de l'érosion de l'humain, quand la distanciation sociale sera devenue la norme, comme des inégalités que cette peur de la mort aura induites :

L'acte de mourir ne relève plus du communautaire, ni du privé : il appartient au monde médical. Déni et médicalisation contribuent au fait que l'on meurt de plus en plus fréquemment seul, dans l'univers aseptisé de l'hôpital.

Car, qu'est-ce qu'une personne ? Sinon un être humain qui, se sachant mortel et méditant sur sa finitude, est renvoyé à l'essentiel, à ses priorités, aux vraies questions sur le sens de son existence. » Aujourd'hui, avec le recul, le constat est amer : cette souffrance pressentie s'est largement confirmée. De nos ados à nos aînés, la détresse et les troubles psychologiques ont explosé, comme l'attestent tous les professionnels de la santé

EXERCICE

UNE MORT RÊVÉE



Dans « *Debout* », ouvrage ô combien lumineux (voir « À lire ») qui nous transmet des pratiques pour trouver la force de s'incarner, Marie-Pierre Dillenseger partage que, pour préserver le sens de vivre, il est essentiel d'approprié la mort. Entre autres outils, elle nous convie à l'exercice étonnant de rêver notre mort... « Il est éclairant, donc utile, de coucher sur un papier ou de confier à un être bienveillant le rêve que nous avons

de notre mort et les éléments que nous souhaiterions trouver dans une possible autre vie. Cet exercice est émouvant, troublant, surprenant. Qui le fait sera surpris de la paix qu'il apporte, passée l'émotion de se projeter dans de telles circonstances. Un peu comme un auteur pose quelques mots sur une page bien avant de démarrer l'écriture d'un livre. » Si l'apaisement fait partie des mots-clés conscientisés, ne vous étonnez pas si le prochain film violent vous fatigue ou qu'un conflit familial perde son intérêt dans la foulée ! « Comme si votre âme se prenait au jeu pour ajuster ce qui doit l'être », précise-t-elle.



Au-delà des différents textes fondateurs de l'art de mourir, de nombreux peuples traditionnels, plus proches de la nature et de ses cycles, intègrent spontanément la mort dans la vie. Elle n'est d'ailleurs qu'une étape.

mentale. Tant dans la presse grand public que spécialisée, les médecins sont unanimes et parlent de « tsunami ». Psychiatres et pédopsychiatres sont littéralement débordés par le nombre de nouveaux patients en mal-être, en dépression ou ayant fait des tentatives de suicide, dont bon nombre étaient inconnus jusque-là des circuits de psychiatrie. On le voit, ce déni de la mort infiltre toute la vie. Dans ce contexte et sur un plan plus

philosophique, quid de la mort de la personne humaine ? Aujourd'hui c'est le corps médical qui fixe le jour, l'heure et le cadre de la mort d'un corps biologique qui a bien souvent terminé sa vie « dissimulé », à l'abri des regards de la société et même souvent des proches (qui plus est récem-

ment, avec le covid), dans des structures hospitalières, loin du domicile. « On ne constate pas la mort métaphysique d'un semblable, on décide que ce semblable est mort. Seuls les phénomènes physiques peuvent être constatés », lit-on dans « *Le grand livre de la mort à l'usage des vivants* » (voir « À lire »). Mais le monopole médical de la mort, venu supplanter l'aspect religieux, rituel, traditionnel, communautaire, n'évacue pas la question du sens... ni nos interrogations et nos angoisses, légitimes, face à la fin de vie et à la mort. « *L'homme est un animal métaphysique ; c'est pourquoi la mort, toujours, est son problème. Il s'agit non de la résoudre, mais de l'affronter* », nous met au défi le philosophe André Comte-Sponville... Avec la vivacité et la profondeur qui la caractérisent, Delphine Horvilleur a publié récemment « *Vivre avec nos morts* », afin que nous fassions la paix avec notre vie et nos fantômes (voir « À lire »). Non sans humour, cette célèbre femme rabbin confie : « *L'ange de la mort est, de nos jours, bel et bien tenu à distance de nos maisons, et il est invité à se présenter, de préférence aux heures de fermeture au public, dans les hôpitaux, les cliniques, les EHPAD ou les services de soins palliatifs. On considère qu'il n'a plus rien à faire chez nous. De moins en moins de gens meurent à la maison, comme pour protéger les vivants d'une morbidité qui n'aurait rien à y faire.* » C'est sans compter sur la ruse de l'ange de la mort...

La mort aux frousses

« *Quand quelqu'un naît, on se réjouit. Quand quelqu'un se marie, on fait la fête. Mais quand quelqu'un meurt, on fait semblant que rien ne s'est passé* », soulignait l'anthropologue Margaret

Mead... Mais que s'est-il donc passé pour glisser ainsi du tabou au déni de la mort dans nos sociétés qui, auparavant, honoraient tant leurs Anciens que leurs morts ? Brève rétrospective... « *Comment mourir ? Nous vivons dans un monde que la question effraie et qui s'en détourne. Des civilisations, avant nous, regardaient la mort en face. Elles dessinaient pour la communauté et pour chacun le chemin du passage. Elles donnaient à l'achèvement de la destinée sa richesse et son sens. Jamais peut-être le rapport à la mort n'a été aussi pauvre qu'en ces temps de sécheresse spirituelle où les hommes, pressés d'exister, paraissent éluder le mystère. Ils ignorent qu'ils tarissent ainsi le goût de vivre d'une source essentielle* », faisait déjà remarquer François Mitterrand, en préface au livre de Marie de Hennezel, « *La Mort intime* » (voir « À lire »). En quelques lignes, il esquissait là l'enjeu de toute vie : vivre vivant et mourir conscient. « *Dorénavant, la mort cesse d'appartenir au monde naturel : c'est une agression venue du dehors* », soulignait l'universitaire Louis-Vincent Thomas, créateur de la thanatologie, dans le magazine *Inexploré*⁽¹⁾. Pourtant, si elle a varié au cours de l'Histoire, notre attitude en Occident face à la mort n'a pas toujours été aussi distante. Ainsi, au Moyen Âge vit-on une mort consciente, de préférence dans son lit (la thématique du lit de mort est omniprésente). Le mourant est averti qu'il va mourir et accepte sa mort ; il peut ainsi prendre ses dispositions sur tous les plans, du plus concret au plus subtil. La fin de vie donne lieu à un cérémonial, codifié, en lien avec la tradition religieuse. C'est une véritable préparation spirituelle qui comprend plusieurs étapes : le regret de la vie, la demande de pardon du mal qu'on a fait, la recommandation à Dieu de ceux qui survivent, la prière (pénitence) et l'absolution. Ce protocole est public : le lit du mort est entouré d'une assistance souvent fournie et inclut les enfants. La mort est acceptée paisiblement, sans drame excessif. Elle fait partie de la vie : c'est la mort apprivoisée. Par la suite, les choses évoluent, notamment en raison de l'émergence de l'individualisme qui renvoie la mort à l'échec de l'homme ; elle devient peu à peu une ennemie. À partir du XV^e, XVI^e siècle, elle exerce pourtant une certaine fascination ; Eros et Thanatos se rejoignent... pour mieux sublimer la mort. Une sorte de culte romantique qui va crescendo jusqu'au XIX^e siècle. Mais si on la fantasme, on la rejette de la réalité. Le XX^e siècle bouleverse profondément la donne : la mort devient un tabou. Dès la seconde moitié du XIX^e siècle, se pose la question de savoir s'il est bien nécessaire de révéler au malade la gravité de son état de santé, pour l'épargner, mais aussi pour épargner l'entourage. La mort ne doit pas s'immiscer dans la vie ! Elle est ensauvagée, comme l'explique Philippe Ariès dans ses *Essais sur l'histoire de la mort en Occident, du Moyen Âge à nos jours* (éd. Seuil). Dès lors, l'acte de mourir ne relève plus du communautaire, ni du privé : il appartient au monde médical. Déni et médicalisation contribuent au fait que l'on meurt de plus en plus fréquemment seul, dans l'univers aseptisé de l'hôpital (sept personnes sur dix), sans avoir la plupart du temps confié ses dernières volontés à ses proches. Des proches qui s'avèrent eux-mêmes souvent absents des ultimes instants, parce qu'ils ne sont pas préparés ou trop effrayés par la fin de vie. Ce refus de la mort concourt à la perte de sens actuelle. En effet, sans avoir conscience de la mort, quel poids donner à la vie ?...

Ars moriendi

Pour répondre à cette difficulté d'appréhender la mort et notre finitude (comme l'a dit le Bouddha : « *On n'a jamais entendu parler de quelqu'un qui ait échappé à la mort* »), il y a eu de tous

PLAIDOYER POUR UNE MORT FÉCONDE



Et si, pour changer radicalement notre regard sur la mort, nous nous engageons jusqu'au bout, en la rendant fertile ? Dans « *Les Tisserands* » (éd. Les Liens qui Libèrent), Abdenour Bidar nous invite à retisser les liens nourriciers – à soi, aux autres, à la nature – pour réparer le tissu déchiré du monde. Selon ce philosophe et essayiste, la vie spirituelle, reliée et ouverte, s'accorde à ce que Spinoza nommait la possibilité

de « persévérer dans son être »... au-delà même de la mort, dans le sens ascendant d'un « être plus ». Dans son livre, il met ainsi en valeur le mouvement pour l'humusation, lancé en Belgique. Il ne s'agit ni plus ni moins que de « donner la vie après sa mort en régénérant la terre » ⁽¹⁾. En contrepoint de l'enterrement et de l'incinération, solutions polluantes, l'humusation est un processus contrôlé de transformation des corps humains par les micro-organismes qui sont présents uniquement dans les premiers cm du sol, dans un compost de broyats de bois d'élagage, qui transforme les dépouilles mortelles en Humus sain et fertile (...) En une année, l'humusation du défunt, réalisée sur un terrain réservé et protégé qui aura pour nom Jardin-Forêt de la métamorphose, produira plus ou moins 1,5 m³ de supercompost. Ainsi être écologiquement responsable... jusque dans la mort. ⁽¹⁾ Voir humusation.org

temps, ici et ailleurs, des tentatives d'éclairer le chemin de la fin de vie. Le passage de la mort. Pour qu'il se vive en conscience. C'est la raison pour laquelle ont été élaborés des « guides pratiques » de l'art de bien mourir : *Livre des morts* des Anciens Égyptiens, *Ars moriendi* chrétiens, *Bardo Thödol* (Livre des Morts tibétain)... Ceux-ci ont en commun de mettre en perspective le travail du trépas avec un au-delà possible, de quelque nature que ce soit. Bien qu'appartenant à des traditions différentes, ils demeurent proches par leur essence. Ce qu'ils proposent est un entraînement spirituel. Un cheminement symbolique et pratique, des ténèbres à la lumière, jalonné d'étapes. Entre épreuves et transformation. Ils initient une prise de conscience de ce qui est à l'œuvre autour de l'agonie, de la mort et de ce qui est censé suivre. Ainsi, dans notre culture, l'*Ars moriendi* chrétien (XV^e siècle) a pour toile de fond le spectre macabre des grandes épidémies, encore dans tous les esprits. Méditation sur la mort autant que préparation au passage vers l'autre monde, ce « guide des derniers instants » décrit comment bien se préparer à sa mort, quel est le sens d'une bonne mort et comment y parvenir. Il est destiné au mourant, mais aussi à ceux qui l'accompagnent. Originalité : cette « mission » d'accompagnement était jusqu'alors l'apanage exclusif du prêtre, mais l'épidémie de peste étant passée par là, elle a décimé les rangs de l'église. Ce vade-mecum permet donc à tout un chacun (famille, communauté) d'accompagner utilement celui qui va mourir. L'accompagnant est non seulement à même de comprendre l'épreuve traversée, mais en écho avec le travail intérieur de l'agonisant, il peut aussi prendre conscience de sa condition de mortel. De ce qui l'attendra à son tour quand son heure sera venue... et déceler ce qu'il y a à changer, d'ores et déjà, dans sa vie courante. Ce guide des mourants reprend peu ou prou les phases du processus du mourir décrites de

manière contemporaine par Elisabeth Kübler-Ross : doute, désespoir, attachement (à la vie, aux possessions, aux liens), colère, orgueil (« Je n'ai besoin de personne pour bien mourir »), abandon (acceptation et paix). Ces phases sont vécues comme des épreuves initiatiques qui viennent tester, éprouver, celui qui va mourir. Il devra en quelque sorte passer à travers pour transcender l'état de conscience et arriver à une profonde transformation intérieure, clé de voûte de la destinée. Au-delà des différents textes fondateurs de l'art de mourir, de nombreux peuples traditionnels, plus proches de la nature et de ses cycles, intègrent spontanément la mort dans la vie. Elle n'est d'ailleurs qu'une étape.

La vie n'est plus que fuite en avant, marquée par l'abandon des rites qui scandaient le passage entre les âges. Si elle rejette la mort, notre époque rejette donc aussi ceux qui s'en approchent, les malades, les vieillissants.

S'ajuster face à la mort permet, selon eux, d'en comprendre le processus et de vivre sa vie pleinement. Au cœur de ces traditions, il est naturel que les défunts interagissent avec le monde ordinaire et la vie de la communauté. Dans la tradition chamanique, par exemple, le monde de la mort et le monde du vivant ne sont pas autant séparés et éloignés que dans notre civilisation. L'expérience de la mort symbolique est d'ailleurs un moment initiatique important dans la « formation » du chamane. Il est habituel pour un chamane d'aller visiter le pays de la mort dans son état de conscience chamanique. Il en revient avec des enseignements importants pour les personnes qu'il accompagne, notamment dans la maladie et la fin de vie.

Si le grain ne meurt

La mort est vitale. Elle est inhérente aux cycles naturels. Selon Jean-Philippe Brébion, concepteur de la Bioanalogie (*en entretien dans ce même magazine*), nous avons peur de la mort parce que nous nous identifions aux cadavres que nous avons vus. Par définition, un cadavre est une absence de conscience. « Pour que la conscience évolue, il faut que la matière se transforme, puisque la vie est un mouvement permanent. Il faut donc que les cellules meurent pour naître à autre chose. Ainsi, aucun de nous n'a gardé son corps de bébé : dans nos lits, nous laissons tous régulièrement des millions de cellules mortes. À 50 ans, personne n'a plus une seule cellule d'origine ! Autrement dit, nous avons plus de morts derrière nous que nous n'en avons devant », souligne-t-il dans « *Le grand livre de la guérison* » (éd. Quintessence). Pourquoi alors nous identifier au cadavre que notre corps va devenir ? « Dans la dualité, nous opposons la mort et la vie, mais ce n'est pas la réalité. La Vie est mort et naissance : il faut mourir sans cesse, pour naître à autre chose », fait remarquer Jean-Philippe Brébion. Le phénomène fascinant de mort au cœur de la vie a notamment été étudié par un chercheur hors pair, Jean-Claude Ameisen, qui s'est passionné pour ce processus dit d'« apoptose ». Le nom de cette mort programmée dans nos corps vient du grec et signifie « tomber d'en haut ». Ce terme désigne aussi la saison de l'automne, qui voit les arbres perdre leurs feuilles. « Ainsi vont les saisons de l'existence, les arbres et les hommes ne continuent à vivre que si la mort les visite. Aujourd'hui, la cancérologie ne dit pas autre chose : les cellules dont la vie s'emballe, celles qui refusent de mourir en gagnant une vitalité presque éternelle deviennent tumorales. L'excès de vie nous condamne, et la mort inhibée nous est fatale », note Delphine Horvilleur qui, avant de devenir rabbin, a étudié l'anatomie, la biologie et l'embryo-

DÉSENFANTÉS

SE FORMER POUR ACCOMPAGNER
LE DEUIL PÉRINATAL

Quel tabou que celui de la mort ! Et que dire quand il s'agit d'un bébé... Nous l'avons interviewée avec beaucoup d'émotion dans *Néosanté* n°91 : la doula et kinésologue Hélène Gérin a créé des outils empreints de sensibilité et d'humanité pour traverser le deuil périnatal ou l'accompagner avec justesse. L'auteure du livre « *Dans ces moments-là* » (éd. Mille et une Pépites, 2019) a également

publié plus récemment « *Un carnet de soutien au deuil périnatal* », qui propose 30 coupons d'idées concrètes pour soutenir les parents endeuillés. Comme le dit Oscar Wilde : « *Une chose dont on ne parle pas, n'a jamais existé. C'est l'expression seule qui confère la réalité aux choses.* » La spécificité du deuil périnatal, par rapport aux autres deuils, est qu'il n'y a pas ou peu de souvenirs à partager, rien de tangible pour attester de son existence. « *Perdre un bébé, ce n'est pas un deuil du passé, mais un deuil de l'avenir* », précise Hélène Gérin. Cette dernière propose à présent une **formation en ligne** (+/- 5 heures) pour les professionnels. Il ne s'agit pas d'un traité théorique sur le deuil périnatal, ni sur les aspects médicaux, techniques qui y sont liés, mais plutôt un condensé des témoignages qu'elle a pu recueillir auprès des soignants et des parents, afin d'accompagner au mieux cette épreuve indicible. Voir dancescmomentsla.com.

genèse. C'est donc bien quand la vie et la mort se tiennent la main, que l'histoire peut continuer... Or, ces saisons, à la vie à la mort, sont rejetées de notre civilisation moderne. La vie n'est plus que fuite en avant, marquée par l'abandon des rites qui scandaient le passage entre les âges. Si elle rejette la mort, notre époque rejette donc aussi ceux qui s'en approchent, les malades, les vieillissants. Nos aînés sont raillés, infantilisés, relégués à la marge de la société. Un terrible cercle vicieux où, à force de ne plus être honorés, ils ne sont plus honorables...

Comme l'affirmait le théologien Maurice Zundel, « Le vrai problème n'est pas de savoir si nous vivrons après la mort, mais si nous serons vivants avant la mort. »

Pour retrouver confiance et estime de soi, il est donc essentiel de relever la tête et « de s'ennobler », à tout âge, comme nous y invite Pierre-Yves Albrecht, dans « *La Sagesse martiale* » (éd. Phil Aurora). Car, dans notre société, nous sommes passés du jeu-nisme à l'âgisme, dicit les sociologues, véritable ségrégation qui divise les générations et transforme la maturité et la vieillesse en crise, niant leur fécondité propre sur un chemin d'évolution. « *Notre époque ne voit plus la vie comme un cycle, que l'on peut aborder de façon philosophique, mais comme un déroulé linéaire et source d'effroi : en témoigne cette volonté de maîtriser la vieillesse et la mort par la promesse utopique du transhumanisme* », constate Véronique Lefebvre des Noëttes, médecin en gériatrie et auteure d'un livre à paraître en septembre : « *Vieillir n'est pas un crime* ». Pour en finir avec l'âgisme (voir « À lire »).

Préserver le sens de la vie

Réfléchir sur notre rapport à la mort, c'est inévitablement interroger notre vie. Notre façon de l'habiter : ses fondements, son sens, ses ombres et ses lumières, ce qui en fait le miel... Or, combien de temps passons-nous à planifier la suite – notre semaine, notre carrière, nos vacances, à ruminer nos déceptions, rancœurs et frustrations en oubliant qu'un jour viendra où notre inattention à l'essentiel nous rattrapera ? Quelle part de notre quotidien est-elle réservée à la clarification du sens de notre incarnation, à nourrir notre âme et à faire fructifier ce qu'elle porte de sagesse, de résilience et d'espoir ? « *Qui a vidé une maison de famille ou retrouvé ne serait-ce qu'une photo, une fleur séchée dans un livre ou une lettre après la mort d'un proche sait l'insondable questionnement qui jaillit quant à la brièveté d'une vie* », souligne Marie-Pierre Dillenseger. Cette praticienne des arts stratégiques chinois appliqués (Yi Jing, Énergétique, Feng Shui, etc.) a publié récemment « *Debout* », un livre précieux pour se (re)dresser en ces temps de chaos et d'incertitude radicale. Dans celui-ci, elle transmet des pratiques pour trouver *La force de s'incarner*, sous-titre de son ouvrage (voir « À lire »). De fait, elle y interroge le lien que nous entretenons, de notre vivant, avec notre propre mort, « ce moment inéluctable et secret » qui viendra ponctuer notre cheminement. Et de mettre en lumière une vérité essentielle : pour préserver le sens de vivre, il est indispensable d'interroger et d'intégrer notre mort au fil de notre existence. « *Pris par nos propres soucis, nos activités, nos responsabilités, nous nous épargnons de réfléchir sur ce qui nous attend au bout du chemin. En dehors d'un âge avancé, de la perte d'un être cher et d'une maladie, notre mode de vie nous épargne le sujet, voire nous en éloigne* », regrette Marie-Pierre Dillenseger. Oui, nous passons beaucoup de temps à façonner notre vie, à la construire mais en oubliant parfois de la vivre. Alors s'il faut en plus se préoccuper de notre mort ???... « *N'avons-nous pas plutôt le désir de lui échapper* », interroge Marie-Pierre Dillenseger ? Ne pas y penser, l'ignorer est une stratégie courante. « *La mort s'éclipse et nous ne la retrouvons qu'au dernier moment, le plus tardivement possible. La conscience de la mort cède la place à une illusion d'éternité. Quand elle réapparaît, elle surprend, révolte et désespère.* » Cette fuite en avant qui nous fait perdre de vue le sens (à la fois l'orientation et la signification de nos vies) et négliger l'essentiel, nos liens nourriciers en tête, laisse des cicatrices irrémédiables... que beaucoup regrettent au seuil de la mort. Dans le top 5 des regrets des mourants, auxquels elle a consacré un ouvrage édifiant (voir « À lire »), l'infirmière australienne Bronnie Ware, qui travaille en soins palliatifs, a pointé au moins trois regrets connectés au relationnel. Ainsi, les mourants regrettent-ils souvent d'avoir été trop absorbés par leur métier (en majorité des hommes... quoique les femmes doivent les rattraper) et, du coup, de ne pas avoir assez vu leurs enfants, ni leur partenaire de vie. Autre regret le plus souvent formulé, celui de ne pas être resté en contact avec les amis. Absorbés par la vie courante, nombre de contemporains mettent de côté au fil des années des amitiés précieuses, dont ils auraient apprécié le soutien lors de leurs derniers moments. Enfin, la plupart des mourants déplorent de ne pas avoir osé exprimer leurs sentiments, avec authenticité. Refouler la mort qui met en lumière notre vulnérabilité humaine nous éloigne aussi de notre richesse et de notre profondeur émotionnelle...

SÉNESCENCE IMMUNITAIRE

ET VACCINATION

Parler de la mort, qui sous-tend tout ce dossier dédié à la thanatophobie, interroge aussi les cycles de vie et de mort cellulaires. Dans ses « *Humeurs médicales* », le docteur Luc Perino ⁽¹⁾ a publié une chronique interpellante le 28 janvier dernier, intitulée « *Irrémédiable immunosénescence* ». Celle-ci questionne la vaccination des plus âgés. Luc Perino épingle le fait qu'aucun système, aucun organe, aucune muqueuse n'échappe à la dégénérescence. « *La sénescence des cellules est irrémédiable, car les processus physiologiques qui la sous-tendent permettent aussi de protéger les jeunes cellules contre les tumeurs. Entre prolifération cellulaire infinie et vieillissement cellulaire, la nature a trouvé un compromis pour éviter que nos organismes multicellulaires ne se transforment en énormes cancers. C'est probablement parce que la dégradation du système immunitaire est moins visible que celle de la peau ou des cartilages que certains esprits frustes ont pensé pouvoir vacciner jusqu'à des âges canoniques contre les maladies qui tuent à ces âges-là. Force est de constater que le système immunitaire n'a pas miraculeusement échappé aux processus de la sénescence, puisque les vaccins faits aux enfants entraînent la suppression définitive des maladies visées, alors que la vaccination antigrippale ciblant les personnes âgées n'a pas beaucoup modifié le profil épidémiologique de cette maladie. Moi qui suis pourtant un inconditionnel défenseur de la vaccination, je m'étonne de cet acharnement annuel, sur un système immunitaire plus vieux d'un an à chaque fois. Une solution, d'élégance incertaine, est de vacciner les enfants contre des maladies qui ne les tuent pas, pour empêcher ces maladies d'atteindre les seniors* », interpelle-t-il alors que la campagne de vaccination contre le covid bat son plein au niveau mondial tous âges confondus, les aînés en tête...

⁽¹⁾ Voir lucperino.com pour retrouver cette humeur médicale dans son intégralité (et bien d'autres).

Naître à chaque instant

Chez certains peuples amérindiens, on porte sa mort sur l'épaule gauche pour éveiller la conscience, à chaque moment, que l'on est seulement de passage sur cette terre. « *Cette conscience du fait d'être mortel permet de mieux utiliser son temps, de mieux penser, de mieux entretenir la vie et de mieux en jouir* », éclairait le psychanalyste Guy Corneau, aujourd'hui disparu. Il est clair que dans une société qui oppose la mort à la vie, il semble impensable... de penser la mort, de penser à la mort. Selon la tradition bouddhiste, le travail de conscience n'est pas quelque chose que l'on repousse au dernier moment, au moment du trépas. C'est une œuvre de chaque instant. Quand un ermite bouddhiste voit le soir venir, il se demande d'ordinaire : « *Qui, de l'aube ou de ma mort, viendra le premier ?* » Rien de morbide là-dedans, juste la prise de conscience que chaque instant est précieux. « *Il importe d'extraire la quintessence de l'existence. Il ne faut pas laisser le temps s'échapper entre nos doigts comme le sable fin d'un sablier, pour s'apercevoir seulement au dernier moment que la vie entière est passée, comme en*

un instant. Le processus de maturation spirituelle ne doit pas commencer quelques heures avant la mort. C'est l'affaire de toute une vie », témoigne dans *La consolation* le moine bouddhiste Matthieu Ricard (éd. Naïve/France Culture). Une affaire de chaque instant. Face à des Occidentaux, obsédés par la réincarnation et le fait de retrouver leurs vies passées ou d'anticiper leurs vies futures, un sage a dit : « *Vous voulez connaître vos vies passées ? Regardez le moment présent, car le moment présent est le résultat, la conséquence, de vos vies antérieures ; vous voulez connaître vos vies futures ? Regardez le moment présent, car le moment présent est la cause de ce qui viendra après. Travaillez sur l'instant présent.* » Contrairement donc à ce que l'on pourrait croire, les traditions spirituelles, quelles qu'elles soient, s'intéressent moins à un au-delà possible qu'au travail d'une vie. Car, comme l'affirmait le théologien Maurice Zundel : « *Le vrai problème n'est pas de savoir si nous vivrons après la mort, mais si nous serons vivants avant la mort.* » Au final (c'est le cas de le dire !), la mort n'est donc pas tant une destination fixée d'avance qu'une étape sur un chemin tracé jour après jour. À nous de le tracer consciemment pour vivre pleinement. Belle et longue vie à vous ! ■

⁽¹⁾ *Inexploré*, avril-juin 2012.



À lire

- **L'adieu interdit**, Marie de HENNEZEL (Plon, 2020). Pour prolonger ce dossier, n'hésitez pas à découvrir ses nombreux autres ouvrages, dont le livre phare *La Mort intime* (Pocket, 2006), mais aussi *Nous ne nous sommes pas dit au revoir. Le droit de mourir dignement* (Pocket, 2002), *Mourir les yeux ouverts* (Pocket, 2007) ou encore l'ouvrage co-écrit avec Jean-Yves Leloup, *L'Art de mourir. Traditions religieuses et spiritualité humaniste face à la mort* (Pocket, 2000).
- **Vivre avec nos morts**. *Petit traité de consolation*, Delphine HORVILLEUR (Grasset, 2021).
- **L'idolâtrie de la vie**, Olivier REY (Gallimard, Collection Tracts, 2020).
- **Vieillir n'est pas un crime**. *Pour en finir avec l'âgisme*, Dr Véronique LEFEBVRE DES NOËTTES (Rocher, septembre 2021).
- **Debout. La force de s'incarner**, Marie-Pierre DILLENSEGER (Mama Éditions, 2021).
- **Le grand livre de la mort à l'usage des vivants**, ouvrage collectif préfacé par André COMTE-SPONVILLE (Albin Michel, 2007).
- **Les 5 regrets des personnes en fin de vie**, Bronnie WARE (Trédaniel, 2013).

Dr MICHEL DE LORGERIL

« La solution vaccinale n'est pas appropriée »

INTERVIEW

Propos recueillis par Pryska Ducoeurjoly

Cardiologue, épidémiologiste et chercheur au CNRS, Michel de Lorgeril s'est distingué pour ses travaux sur le régime méditerranéen et la prévention des maladies cardiovasculaires. En 2005, il a alerté sur les dangers des médicaments anticholestérol ¹. Il est par ailleurs l'auteur d'une collection d'ouvrages sur la vaccination où il expose les failles scientifiques de chacun des vaccins courants ². Dans son dernier livre, « Les vaccins à l'ère de la covid-19 » (Editions Kiwi), il propose une analyse critique de la nouvelle vaccinologie qui nous attend. Entretien sans détours ni langue de bois.

Après vos ouvrages de la collection *Vaccins et Société*, votre nouveau livre questionne le futur de la vaccination. Peut-on encore débattre de ce sujet ?

Cela fait longtemps qu'il est pratiquement interdit d'être critique à propos de la vaccination. C'est devenu un sujet tabou. Il faut bien distinguer la problématique de la vaccination en général et celle des vaccins expérimentaux sur le coronavirus. Sur la vaccination en général, cela ne peut être « que bien ». S'il y a un effort pour écouter les sceptiques, ce n'est pas pour prendre en considération leurs arguments, qui sont forcément nuls et non avens, mais uniquement pour les convaincre qu'ils

se trompent. À cela s'ajoute la configuration du paysage médiatique très tranché, avec des médias conventionnels financés par l'État ou par des actionnaires qui ont un pied dans l'industrie pharmaceutique. Il en ressort un discours monolithique, pas du tout

La simple lecture des études par un vrai scientifique permet de comprendre que l'on n'est pas dans la science, mais dans le business. Il est difficile d'imaginer que personne parmi les nombreux experts qui peuplent nos bureaucraties n'ait eu conscience des faiblesses affligeantes de ces études.

scientifique. À l'opposé, les médias non conventionnels apportent un autre point de vue mais ils manquent aussi de rigueur scientifique. Ces médias non alignés ont aussi le défaut de bannir la parole de ceux qui ne pensent pas comme eux. Bref, chacun campe sur ses positions et rejette le camp adverse qualifié de « non scientifique ». Ce dialogue de sourds s'apparente à une véritable guerre de religion qui pourrait bien dégénérer en conflit social, surtout dans un contexte d'obligation vaccinale, déjà sous tension depuis les onze vaccins obligatoires du nourrisson.

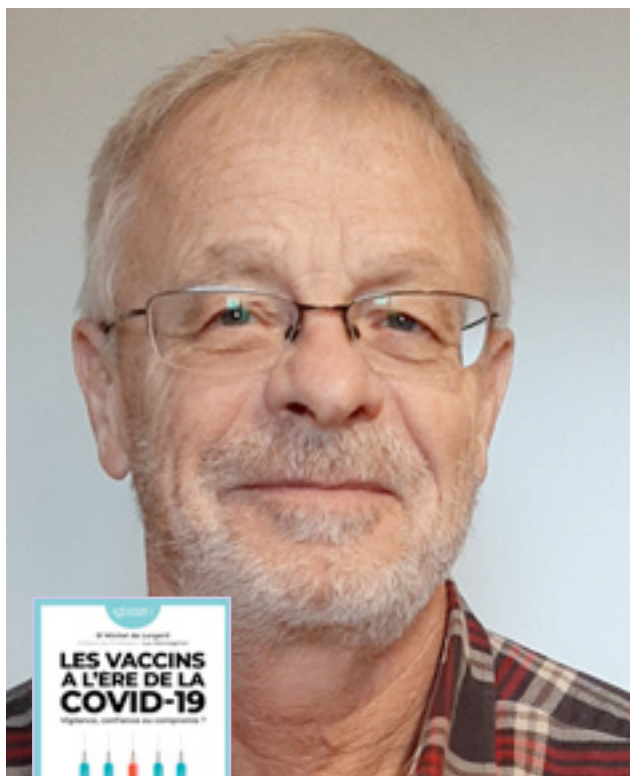
Justement, à propos des vaccins obligatoires du nourrisson, à l'époque, personne ne s'est vraiment levé contre cette décision radicale et liberticide. Est-elle vraiment fondée scientifiquement ?

En réalité, la loi d'obligation vaccinale de 2017-2018 n'est pas née d'une nécessité médicale. Cela constitue une dérive autoritaire. Faute de convaincre les sceptiques et les réticents, le gouvernement français a fait voter cette loi obligeant les familles ayant des bébés nés à partir du 1^{er} janvier 2018 à leur faire subir onze vaccins. Aucune dispense, exception ou contre-indication n'est recevable. Faute de présenter un carnet de vaccination dûment rempli, les familles se voient privées de droits

sociaux indispensables à la vie quotidienne, notamment de l'accès aux garderies, crèches et écoles. On trouvera un extraordinaire dossier sur l'obligation vaccinale dans le numéro 105 (décembre 2018) de l'ADSP (Actualité et dossier en santé publique), la revue trimestrielle du Haut Conseil de la santé publique. Je dis « extraordinaire » tant le contenu du texte, reflet de l'idéologie qui anime les pouvoirs publics et les élites sanitaires et politiques, est d'une médiocrité éprouvante pour un scientifique qui a fait l'effort d'analyser la question des vaccins. Presque chaque paragraphe énonce des préjugés non vérifiés, et surtout non scientifiques, qui ne peuvent que décourager les meilleures bonnes volontés enclines aux discussions ouvertes et objectives. Ces affirmations péremptoires traduisent sans doute la nécessité de ne laisser aucun doute quant à la légitimité de ces obligations. Je reste perplexe. Qui sont ces auteurs ? Par qui sont-ils mandatés ? Au nom de quelle expertise scientifique identifiable se permettent-ils d'aussi grossières approximations ? Sont-ils réellement aussi acculturés que leur texte le laisse entendre ? Comment espérer, face à tant de préjugés, convaincre un sceptique ?

Vous faites une analyse critique des essais cliniques qui ont permis l'autorisation de mise sur le marché des vaccins anti-coronavirus. « Seuls des amateurs peuvent croire au miracle du 90% d'efficacité », dites-vous... Ce chiffre est donc une intox ?

90 % d'efficacité en médecine, ça n'existe pas. Ce chiffre avancé par les laboratoires est celui du risque relatif, et non du risque absolu, le seul qui importe dans la vie réelle. La notion de risque absolu ou relatif est difficile à expliquer au grand public mais cette façon de calculer, avantageuse pour les laboratoires, ne peut abuser que des amateurs ³. Ce qu'il faut surtout retenir des essais cliniques, c'est qu'ils n'ont pas été conçus pour permettre de démontrer une efficacité. Si vous prenez l'étude clinique de Moderna, les auteurs écrivent qu'il leur suffira d'enregistrer 151 cas de COVID-19 dans la cohorte avec une différence de 60 % entre les deux groupes pour avoir vérifié leur hypothèse d'efficacité. Donc, il aura suffi de 151 cas identifiés – finalement, 196 cas seront inclus dans l'analyse – parmi plus de 30 000 sujets randomisés entre le 27 juillet et le 23 octobre 2020 (avec un suivi moyen de 64 jours) pour arriver à la conclusion que le vaccin est efficace à 94 % ... C'est dérisoire puisque des milliers de patients ont été recrutés pour un plan de suivi sur deux ans, mais n'ont été suivis que deux mois. Les études ont été clôturées dès qu'il y a eu « suffisamment » d'événements covid. Les laboratoires argumentent sur l'arrêt prématuré des études en disant que ce n'est pas « éthique » de laisser des gens sous placebo car cela représenterait une perte de chance... C'est fallacieux.



Le design des études est plus commercial que scientifique selon vous. Qu'en pensent les autorités sanitaires ?

La simple lecture des études par un vrai scientifique permet de comprendre que l'on n'est pas dans la science, mais dans le business. Ce qui est très étonnant, c'est la naïveté feinte des autorités sanitaires qui font comme si tout était parfait alors qu'elles savent très bien que c'est loin d'être le cas. Tous les investigateurs, quels que soient les niveaux d'intervention, sont des employés des industriels. Ces personnes doivent une parfaite loyauté à leur « patron », puisque leurs salaires, primes ou carrières en dépendent. Difficile de faire plus en termes de conflits d'intérêt et des biais possibles qui en résultent. Le principal problème toutefois est évidemment la connivence des autorités sanitaires qui ferment les yeux. L'Agence européenne du médicament (EMA) dit qu'elle expertise tout, les instances sanitaires nationales se retranchent derrière ses avis. Mais l'EMA vérifie ce que les industriels veulent bien lui communiquer. Elle n'a pas droit aux données brutes. De plus, on n'a aucune idée de ce qui se passe réellement sur le terrain (collecte des données, suivi médical...) car il n'y a aucun contrôle externe indépendant. Les cas cliniques ne sont pas décrits correctement. Bref, on ne sait pas de quoi on parle. Il est difficile d'imaginer que personne parmi les nombreux experts qui peuplent nos bureaucraties n'ait eu conscience des faiblesses affligeantes de ces études.

Pourtant, ces autorités nous disent que le vaccin peut sauver des vies et empêcher la dissémination du virus, c'est pourquoi il faut se vacciner pour se protéger soi et les autres.

Là encore, la seule certitude est que nous n'en savons rien ! En l'absence de décès dus à la COVID-19 dans l'étude BioNTech-Pfizer – au moins sur la courte période de surveillance publiée,

il est difficile de comprendre pourquoi les médias et les autorités sanitaires prétendent que le vaccin Comirnaty de Pfizer peut sauver des vies. Il est également difficile de comprendre pourquoi il est tant espéré que la dissémination du virus puisse être freinée par ce vaccin. C'est très hypothétique, voire aléatoire !

Dans deux articles, très modérés dans leur forme, le Dr Peter Doshi (Université du Maryland à Baltimore) résume les problèmes méthodologiques soulevés par l'étude Pfizer. Selon lui, les deux principales questions posées par les vaccins anti-COVID sont de savoir s'ils réduisent le risque de formes graves ou fatales et s'ils empêchent la transmission du virus. L'essai Pfizer ne permet pas de répondre à ces deux questions. Il en est de même pour l'essai Moderna.

Pour l'instant, la pandémie régresse, comme déjà l'année dernière mais alors en l'absence de tout vaccin. On nous dit que, cette année, c'est grâce à la vaccination, mais c'est très hypothétique. En réalité, personne ne sait ce qui va se passer l'automne chez les vaccinés comme chez les non-vaccinés. Que vont faire les virus ? C'est la vraie question.

Parmi les faiblesses de ces études, il manque selon vous l'hypothèse primaire. De quoi s'agit-il ?

Quand on conduit une étude scientifique, ce qu'il faut surmonter véritablement, c'est l'effet du hasard et l'effet placebo. C'est d'ailleurs pour cela qu'on a établi des « essais randomisés contrôlés » en double aveugle et contre placebo. Ce type d'essai (seule façon solide d'évaluer l'efficacité d'un produit de santé) aurait pu être réalisé avec les vaccins contre le coronavirus. Il aurait fallu pour cela

établir une hypothèse primaire, qui est une des techniques à disposition pour maîtriser les multiples biais. En résumé, on ne lance pas une expérience en se disant « on verra bien ce qu'il va se passer » mais toujours avec une hypothèse de départ, dans le but de contrôler le hasard. Par exemple, je teste l'hypothèse que ce médicament va réduire tel risque, de tel pourcentage, sur une durée particulière, auprès d'une population donnée, grâce à un échantillon déterminé, durant un temps d'étude clairement établi. Et là, le hasard ne peut plus (ou presque plus) nous surprendre. À la fin, vous répondez par oui ou non. Or dans le cas présent, aucune hypothèse d'efficacité n'est clairement formulée. Il n'y a même pas de double aveugle et on nage en plein conflits d'intérêt. Or, en l'absence d'efficacité démontrée, il n'est pas éthique de faire courir un risque d'effet indésirable aux vaccinés. J'ai pu démontrer, dans mes livres de la collection *Vaccins et Société*, que l'industrie vaccinale a réussi à s'affranchir des critères de la bonne science pour obtenir des autorisations de mise sur le marché. Elle bénéficie d'un statut d'exception. Dans le cas des vaccins expérimentaux contre le coronavirus, la liberté des industriels dépasse tout ce que l'on a vu précédemment !

Pour l'instant, la pandémie régresse, comme déjà l'année dernière mais alors en l'absence de tout vaccin. On nous dit que, cette année, c'est grâce à la vaccination, mais c'est très hypothétique. En réalité, personne ne sait ce qui va se passer l'automne chez les vaccinés comme chez les non-vaccinés.

se passer » mais toujours avec une hypothèse de départ, dans le but de contrôler le hasard. Par exemple, je teste l'hypothèse que ce médicament va réduire tel risque, de tel pourcentage, sur une durée particulière, auprès d'une population donnée, grâce à un échantillon déterminé, durant un temps d'étude clairement établi. Et là, le hasard ne peut plus (ou presque plus) nous surprendre. À la fin, vous répondez par oui ou non. Or dans le cas présent, aucune hypothèse d'efficacité n'est clairement formulée. Il n'y a même pas de double aveugle et on nage en plein conflits d'intérêt. Or, en l'absence d'efficacité démontrée, il n'est pas éthique de faire courir un risque d'effet indésirable aux vaccinés. J'ai pu démontrer, dans mes livres de la collection *Vaccins et Société*, que l'industrie vaccinale a réussi à s'affranchir des critères de la bonne science pour obtenir des autorisations de mise sur le marché. Elle bénéficie d'un statut d'exception. Dans le cas des vaccins expérimentaux contre le coronavirus, la liberté des industriels dépasse tout ce que l'on a vu précédemment !

Pour le vaccin Astra Zeneca, vous évoquez au moins une étude randomisée contre double aveugle conduite en Afrique du Sud. Que dit-elle ?

L'étude produite pour Astra Zeneca est un peu particulière puisqu'il s'agit de quatre études différentes réunies en une

seule. Cette base de données reconstituée n'est pas un essai en double aveugle, selon la définition conventionnelle. Dans trois des quatre essais, le groupe témoin n'est pas un vrai témoin, puisque les volontaires de ce groupe ne reçoivent pas un placebo, mais un vaccin antiméningocoque connu pour sa toxicité neurologique (décrite dans le livre 5 de la collection « *Vaccins & Société* »). Dans le quatrième essai (en Afrique du Sud), les témoins reçoivent une seringue de sérum physiologique. Cet essai clinique sud-africain semble être à ce jour le seul qui ait été conduit en double aveugle en prenant (apparemment) les précautions nécessaires pour que les vaccinés ne comprennent pas

s'ils reçoivent le vaccin ou le placebo. De plus, l'échantillon est important : plus de 2 000 volontaires. Les investigateurs sud-africains constatent que deux doses du vaccin sont inefficaces : il n'y a pas de différence entre le

groupe vacciné et le groupe témoin. Ce résultat négatif de l'essai sud-africain jette un sérieux doute sur tous les autres vaccins anti-COVID. Il est curieux, voire pitoyable, que les autorités sanitaires et les experts académiques fassent comme si cette publication n'existait pas.

Comment se fait-il qu'on réclame des études randomisées contre double aveugle et placebo pour des médicaments anciens repositionnés contre la covid, style hydroxychloroquine ou ivermectine, mais pas pour les vaccins ?

C'est en effet contradictoire. Je ne souhaite pas rentrer dans le débat sur ces médicaments parce que, selon moi, nous n'avons pas encore les études suffisantes pour trancher. Mais force est

de constater que les mêmes experts qualifient d'escrocs ceux qui défendent ce type de traitement précoce mais ne voient rien à redire aux études conduites par les industriels sur les vaccins. C'est difficile de savoir s'il s'agit de mauvaise foi, d'in-

compétence ou de conflit d'intérêt. La plupart des experts académiques ne savent pas de quoi ils parlent car ils n'ont jamais vraiment conduit un essai clinique. Mais ils sont considérés comme utiles à la cause de la recherche. Aujourd'hui, on ne peut plus faire carrière sans le moindre conflit d'intérêt.

La Haute Autorité de Santé recommande maintenant la vaccination des femmes enceintes et bientôt des enfants. Tout le monde doit y passer. Comme vous dites, il faut « vacciner, vacciner, vacciner... ».

Il s'agit pour l'instant de recommandations. Je ne pense pas qu'on puisse rendre obligatoires les quatre vaccins actuellement sur le marché car ce sont des vaccins expérimentaux. Ils ont été autorisés provisoirement sous réserve que les études soient terminées. Or tout est arrêté. On ne voit pas comment l'autorisation pourrait être reconduite. Du moins en théorie...

Car les autorités sanitaires font ce qu'elles veulent. À mon avis, ce qui va se jouer maintenant, c'est surtout l'arrivée des autres vaccins. Dans l'étape suivante, nous allons voir revenir les vrais industriels des vaccins qui se sont fait prendre leur marché de prédilection par les nouveaux venus dans ce créneau. Vous avez remarqué comme GSK, Merck, Sanofi et Mylan, les quatre principaux, sont totalement absents ? Ils se sont fait doubler par des start-up de la manipulation génétique qui ont su trouver des accords avec des partenaires bien placés pour capter le marché de la vaccination anti-covid.

Vous parlez de vaccination postmoderne avec les vaccins à ARN et ADN. Nous ne serions qu'au début de cette révolution qui intègre des OGM, de l'ARN autorépliatif ou de l'ARN trans... Avons-nous basculé dans l'ère des apprentis sorciers ?

On l'était déjà mais discrètement. Maintenant c'est officiel... Vous avez désormais toutes sortes de start-up qui bricolent avec des substances du système immunitaire. Moderna, BioNTech, c'est ça. Ces industriels étaient déjà en train de manipuler des ARN messagers, pas pour lutter contre des agents pathogènes, mais par exemple pour s'attaquer à des cellules cancéreuses en stimulant le système immunitaire, pour que lui-même fasse le nettoyage. Il faut savoir que l'industrie pharmaceutique conventionnelle est décadente. Cela fait déjà une dizaine d'années que son futur s'oriente vers l'« immunothérapie », en s'appuyant sur le génie génétique et le bricolage des virus. Dans mon prochain livre sur les vaccins contre le cancer [Livre 8 de la *Collection Vaccins & Société* ; parution à la mi-juin 2020], je fais la différence entre les vrais vaccins destinés à stimuler notre système immunitaire contre un agent infectieux, et d'autres produits qui stimulent le système immunitaire de manière très spécifique pour que le système immunitaire s'attaque aux propres cellules de la personne, comme les cellules cancéreuses. Il y a même des chercheurs qui veulent proposer un vaccin anticholestérol. On appelle ça de la vaccinothérapie mais il n'y a pas d'agents infectieux là-dedans. Et c'est très dangereux. On ne peut accepter cela que pour des gens qui sont très gravement malades avec peu d'espoir de survie. On ne peut pas exposer des gens jeunes et en bonne santé au risque de déclencher des maladies auto-immunes comme le diabète, la sclérose en plaques, la rectocolite hémorragique, toutes sortes de maladies qui empoisonnent l'existence des gens. Jusqu'à présent, il y avait des limites éthiques à la commercialisation de ce genre de produits. Mais le contexte d'urgence dû à la COVID a accéléré l'arrivée sur le marché de ces technologies à ARN messenger ou qui contiennent des virus vivants OGM. Les techniques étaient déjà prêtes à l'emploi, il ne manquait qu'une opportunité.

Quelle est vraiment la différence entre Pfizer, Moderna et Astra Zeneca ? Dans les deux cas ne sommes-nous pas transformés en usines de fabrication de protéines virales Spike ?

Pour les vaccins à ARN messenger, comme Pfizer et Moderna, cet ARNm injecté est capté par des cellules (on ne sait pas d'ailleurs lesquelles... mais je pense que ce sont des cellules du système immunitaire). Ce sont ensuite nos cellules qui produisent la protéine Spike et la libèrent, si l'ARNm n'a pas été détruit avant. Les ARN ne sont pas de véritables antigènes, contrairement aux protéines habituellement utilisées dans les vaccins conventionnels. Plutôt que de produire l'antigène dans une usine et à grands frais, l'astuce consiste à le faire fabriquer par le vacciné lui-même en lui procurant le modèle à copier sous forme d'ARN. Avec le vaccin à adénovirus d'Astra Zeneca, c'est le virus brico-

lé (un OGM donc) qui produit et exprime la protéine Spike et la libère chez le vacciné. Ces techniques sont l'aboutissement de trente ans de recherche ⁴.

La protéine Spike peut-elle être disséminée dans l'environnement par les vaccinés et ainsi transmettre une forme de contamination ?

Certaines études montrent que la protéine Spike peut se retrouver dans la circulation sanguine. À mon avis, elle n'y reste pas longtemps face à un système immunitaire fort. C'est un corps étranger typique qui est normalement détruit rapidement, surtout s'il est issu de manipulations génétiques.

Y a-t-il un risque d'intégration du code génétique viral dans notre génome malgré les propos rassurants des laboratoires et des autorités sanitaires ? Ce risque est évoqué par plusieurs chercheurs.

Les industriels disent que l'ARN ne peut pas s'intégrer au génome de nos cellules. Il est vrai que, normalement, les ARN messagers sont très rapidement détruits après avoir fait leur boulot. Cependant, certains scientifiques craignent que l'ARN viral puisse être rétro-transcrit en ADN et donc se pérenniser dans le génome de certaines de nos cellules. On a bien des démonstrations qu'il y a, dans les organismes humains, des systèmes enzymatiques capables de transformer de l'ARN en ADN. Mais personne n'a encore vu l'ARN messager injecté dans un muscle être transcrit en ADN ni cet ADN nouveau être intégré à notre génome.

Évoquons un peu les effets secondaires à court et long terme de ces vaccins contre le coronavirus. Sont-ils plus fréquents qu'avec les vaccins courants ?

Sur la base des études des laboratoires, avec toutes les faiblesses évoquées, on peut conclure qu'environ 30 % des vaccinés ont – malgré la prise de paracétamol – plutôt mal supporté le vaccin Pfizer, ce qui est considérable. Si on peut espérer que la majorité de ces vaccinés se rétabliront sans séquelles, nul ne peut prédire combien d'entre eux développeront une pathologie immunitaire différée avec un délai variable. Sur le terrain, la quantité de déclarations d'effets indésirables dépasse tout ce que l'on a vu jusqu'à présent. Ces déclarations ont même bloqué le logiciel de l'Agence européenne du médicament en mai dernier. Le logiciel n'était pas suffisamment dimensionné... Mais il est encore difficile de savoir ce qui se passe réellement. Les gens, prévenus des risques, ont fait plus de déclarations que d'ordinaire. La majorité des médecins eux-mêmes se sont sentis obligés de rapporter ces effets, ce qu'ils ne font pas avec les vaccins courants, notamment ceux du nourrisson.

La pharmacovigilance semble chercher à minimiser les effets secondaires.

La minimisation est inévitable. On a vu ce problème avec les thromboses. La première réaction a été de dire que cela n'existait pas. Mais l'alerte est venue des vaccinalistes eux-mêmes. Ce qui est décrit relève de thromboses atypiques qu'on ne voit jamais en médecine. Quand elles surviennent tout d'un coup en grand nombre et uniquement chez les vaccinés, c'est difficile à nier. Mais c'est la pointe de l'iceberg. D'autres thromboses, plus courantes en médecine, sont survenues et n'ont pas été attribuées aux vaccins. Les données commencent à sortir mais on ne sait pas comment cela va être interprété. Car le covid comme le vaccin peut augmenter le risque de thrombose, ainsi que les comorbidités. Il faudra une analyse approfondie pour démêler

tout cela.

Le coronavirus est-il vraiment naturel ?

C'est une dispute cruciale ! Le covid-19 est pour certains le résultat d'un bricolage de laboratoire destiné à lutter contre le sida, c'est ce que soutient le Pr Luc Montagnier qui signe la préface de l'ouvrage. Je n'en sais rien personnellement mais l'hypothèse que ce virus soit issu de manipulations expérimentales apparaît aujourd'hui beaucoup plus crédible que l'hypothèse de la zoonose ⁴ car, pour le moment nous n'avons toujours pas trouvé l'hôte intermédiaire ayant fait passer ce virus commun de la chauve-souris à l'humain. Si évasion il y a eu, ce n'est pas forcément d'un labo P4, car les coronavirus peuvent être bricolés dans des labos P2 ou P3 où il n'y a pas le même niveau de sécurité.

Selon vous, la crise du coronavirus est la pointe émergée de l'iceberg et d'autres crises sanitaires sont à venir (Lyme, Dengue...). La solution peut-elle être vaccinale ?

En 2015, nous avons écrit *Le nouveau régime méditerranéen, pour protéger sa santé et celle de la planète* ⁷. Ça va ensemble. Les modes de production des aliments – semences et pesticides, glyphosate et Monsanto, pour faire court – et la façon dont beaucoup d'entre nous les consomment ont aussi des impacts sur notre santé (notre système immunitaire) et, ainsi, sur la sévérité de la COVID-19. D'autres épidémies pourraient aussi revenir périodiquement à cause de la dérégulation des microbiotes de nos environnements (déforestation, migrations, perte de la biodiversité, etc).

Depuis plusieurs années déjà, on attendait une catastrophe, naturelle ou éventuellement bioterroriste. Ce n'est pas un hasard si l'armée américaine aujourd'hui revaccine massivement contre la variole. Elle sait que la variole du singe est là et qu'elle est déjà passée chez les humains. C'est finalement un coronavirus qui s'est démasqué. Mais à côté du virus de la variole du singe, un coronavirus est gentil. On doit préférer l'immunité naturelle à l'immunité vaccinale beaucoup moins efficace. Les variants/mutants ne vont pas cesser de changer, car nos environnements microbiologiques ne vont pas cesser de changer. La solution technico-commerciale de type vaccinal n'est donc pas appropriée ; sauf pour les fabricants de vaccins. ■

NOTES

⁽¹⁾ En médecine fondée sur les preuves, ces essais sont considérés comme faisant partie des meilleurs moyens (en anglais "gold standard") d'évaluer les effets bénéfiques et néfastes d'approches thérapeutiques.

⁽²⁾ *Néosanté* n°51 décembre 2015 et n°15 septembre 2012.

⁽³⁾ *Collection Vaccins et Société*, Editions Le Chariot d'Or. Voir notre interview « La science est absente de la médecine des vaccins ! », *Néosanté* n°89 mai 2019.

⁽⁴⁾ Voici une explication extraite du livre, à propos de l'étude Moderna : « Il y a eu 90 cas de COVID-19 dans un groupe placebo de 15 000 individus, selon les auteurs, donc une fréquence de 0,006. Il y a eu 5 cas de COVID-19 dans le groupe vacciné de 15 000 individus, soit une fréquence de 0,00033. Il y a donc une réduction du risque absolu de 0,00567 (0,006 moins 0,00033) ou de 0,56 %, si l'on veut exprimer cette réduction en pourcentage. Cela n'a rien à voir avec les 94 % affichés par les investigateurs, mais c'est la réalité, c'est-à-dire la réduction du risque absolu.

⁽⁵⁾ VERBEKE R. et al., « Three decades of messenger RNA vaccine development », *Nano Today*, 2019 ; 28:100766.

⁽⁶⁾ Rétrotranscriptase.

⁽⁷⁾ Une zoonose est une maladie infectieuse ou parasitaire transmissible d'un animal vertébré (chien, vache, poule, cochon...) à l'homme.

⁽⁸⁾ Terre Vivante.

JEAN-PHILIPPE BRÉBION

« La Voie de la guérison est la maladie elle-même »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Nous lui devons l’empreinte de naissance, ces 27 mois entourant notre venue au monde qui imprègnent toute notre vie. Il est aussi le concepteur de la Bioanalogie, une approche porteuse d’une vision non duelle de l’existence. D’une humanité et d’une générosité lumineuses, ce familier du bouddhisme et de la spiritualité singulière de Teilhard de Chardin aime transmettre le paradigme qui lui tient littéralement à cœur : la vie est expérimentation... Un entretien avec lui ressemble autant à une conversation chaleureuse entre amis, qu’à une initiation à l’Éveil. Discussion à bâtons rompus autour de son *Grand livre de la guérison* ⁽¹⁾ et autres propos sur la vie.

Je vois que vous avez un très beau tangka (*) sur le mur, derrière vous ?

(Rire) Je l’ai ramené d’Himalaya en 2000, l’année où j’ai eu un entretien privé avec le Dalaï Lama. À cette époque, je travaillais beaucoup avec une thérapie sur le déroulement du pied au sol, et j’ai eu la chance de pouvoir lui prendre ses empreintes de pieds. De ce fait, lorsque j’ai trouvé ce tangka, je l’ai ramené car il symbolise tout le travail que je fais sur la présence... La présence est là où se situe notre gravité, et la spiritualité est sous nos pieds !

Et que disent les pieds du Dalaï Lama ?

Que c’est un homme qui incarne toute sa compassion, toute son humanité et, en même temps, toute sa colère non exprimée par rapport aux Chinois...

« La spiritualité est sous nos pieds » : qu’est-ce que ça signifie pour vous ?

Nous nous devons de répondre de notre existence. Et répondre de notre existence, c’est être présent : expérimenter ce qui est, sans vouloir autre chose que ce qui est. C’est ça que j’appelle la présence. Pour y goûter, je propose souvent un exercice qui s’appelle « Présence dans la rencontre ».

Peut-on expérimenter cet exercice ensemble ?

Avec plaisir ! (Silence) Il s’agit juste d’être là où je suis assis... Je vais être présent à la rencontre de mes fesses avec le fauteuil (j’en fais de même, NDLR)... Je sens bien qu’il y a une empreinte, une forme... Je vais donc être présent à ce que les pressions soient réparties équitablement : autant sur l’avant que sur l’arrière, autant à droite qu’à gauche... Puis, dans cette pleine présence, je vais faire un scan qui descend de haut en bas et je repère où il y a des tensions... Si je peux les relâcher, je les relâche... On s’aperçoit alors que le front, les paupières, la mâchoire, la langue (etc.) sont peut-être tendus... En même temps que je fais ce scan, je suis présent à la rencontre du corps avec la chaise. Je pratique ce « tour du propriétaire » deux ou trois fois, et je me rends compte que plus je répète l’exercice, plus mon corps vient peser là où je suis – raison pour laquelle j’appelle ça des « gravitations »... Et, là, il n’y a plus la place pour le mental ! Parce que dès qu’on ressent une tension, c’est pour être ailleurs que là où on est – dans un autre espace, un autre temps. On est dans une attente, une intention, donc on n’est plus au présent, dans l’expérimentation. On veut un résultat...

La spiritualité serait donc cet alignement avec ce qui est ?

Oui, il s’agit de répondre présent. Dans les situations difficiles de la vie, mon premier réflexe est juste de ne pas vouloir autre chose que ce qui

arrive. Il est vrai qu’à l’aune de la vision propre à la Bioanalogie, chaque chose a un sens au service de la conscience. Si on n’a pas posé ce paramètre, ce préalable, on n’est pas dans la spiritualité, on est dans autre chose : on est dans la survie animale (voir encadré).

Vous venez de publier *Le grand livre de la guérison*, après avoir sorti, en 2020, *Le petit livre de la guérison*. Quelle est l’articulation et la complémentarité entre ces deux ouvrages ?

Le petit livre de la guérison parle surtout de l’énergétique des systèmes. Parce que, selon moi, juste décoder un symptôme n’a pas d’intérêt. Prenons l’exemple du système cutané : la peau, c’est ce qu’il y a en limite de notre forme. Toutes les pathologies de notre peau sont une invitation à cesser d’aller chercher un complément à l’extérieur de nous-même. Il est donc important de commencer par expliquer l’énergétique générale. Quelle est la fonction, non pas biologique, mais existentielle du système impacté ? Une fois qu’on a compris ça, on va pouvoir rentrer dans les pathologies précises, explicitées dans *Le grand livre de la guérison*. Chaque symptôme va alors prendre sens. Dans cet ouvrage, on va développer, point par point, quelle est la créativité qui n’est pas exprimée quand une pathologie apparaît.

Après avoir travaillé un temps sur le conflit, à l’origine de chaque maladie, vous dites à présent que le conflit ne vous intéresse pas. Pourquoi ?

Parce que le conflit entretient la survie. Je suis en conflit parce que je mets la cause de mon bonheur ou de mon malheur à l’extérieur. Je suis alors dans une attente ; c’est-à-dire que je vais rester dans le fait de donner une existence et une importance aux notions de temps et d’espace.

Mais comment faire autrement ?

L’univers est une rencontre entre le temps et l’espace. Il y a trois plans. Ça signifie que le temps n’a pas d’existence propre, l’espace n’a pas d’existence propre et la rencontre non plus...

Pouvez-vous nous donner un exemple pour éclairer cette notion complexe ?

Si je prends l’unité courant d’air, c’est un souffle entre du chaud et du froid. Mais est-ce que le froid existe tout seul ? Non. Est-ce que le chaud existe tout seul ? Non. Est-ce que le courant d’air existe tout seul ? Non. Donc la vie, un courant d’air, c’est un mouvement insaisissable entre deux éléments qui n’ont aucune existence propre. Mais dans notre dualité, nous allons donner une existence au chaud, au froid, et on veut saisir le souffle... Il s’agit là de la fonction de l’animal, dont l’enjeu est d’assurer la survie de l’espèce – c’est-à-dire que, pour lui, il faut que se perpétue, dans le temps et dans l’espace, un résultat qui est l’espèce. Donc il met la vie en-dehors de lui. Notre capacité d’humain, c’est d’avoir la conscience



que le temps, l'espace sont des illusions. C'est pour ça que dans la vision propre à la Bioanalogie, nous sommes tel un Univers unique, c'est-à-dire que nous sommes un corps en relation avec l'extérieur. On se trompe de cible en voulant s'identifier au corps. Chacun de nous est un univers unique, originel et singulier, qui accède à la totalité.

Votre voie de guérison est donc une voie de non-dualité... Est-elle en lien avec le bouddhisme ?

Bien sûr ! Je suis allé pendant quinze ans dans l'Himalaya. J'ai des liens très fraternels avec Lochen Tulku Rinpoche (chef spirituel de la vallée de Spiti, en Inde). Ce dernier est considéré comme la dix-neuvième réincarnation de Lotsawa Rinchen Zangpo (dit le « Grand Traducteur », car il a voyagé jusqu'en Inde pour recueillir et traduire les enseignements du Bouddha, et a construit les premiers monastères bouddhistes tibétains). Lochen, en dépit de son statut, est un homme simple. Il s'est confronté à la vie en partant, à 26 ans, sans sa robe de moine, deux ans aux États-Unis où il a travaillé dans un restaurant. Ce sage incarne cette expérimentation, qui campe au cœur de mon approche et de ma vision. Nous sommes deux frères. Il ne s'agit pas d'une relation maître-disciple, mais d'une relation d'humain à humain. Souvent, il me dit : « Tu es plus bouddhiste que moi ! » Je ne suis pas bouddhiste, mais cette rencontre a été ma porte d'entrée dans l'expérimentation du bouddhisme.

Quelle est cette « Voie de la guérison » qui campe au cœur de ce récent ouvrage, et plus globalement de toute votre approche ?

Pour moi, la Voie de la guérison est la maladie elle-même, en ce qu'elle nous révèle à travers le Principe qu'elle contient. Ceci n'est en rien provocateur mais reflète exactement la façon dont je considère nos pathologies, des plus courantes aux plus lourdes. Il m'est en effet apparu de plus en plus clairement que celles-ci sont l'expression de notre créativité profonde, tout comme je suis convaincu que chaque événement nous concernant au cours de notre vie a pour objet de nous permettre d'évoluer en conscience. Dans ce nouvel ouvrage, je vous invite à considérer un certain nombre de pathologies et ainsi découvrir que chacune porte en elle une Invitation de la vie, véritable Voie de guérison en tant qu'évolution, pour l'Être unique que nous sommes. Choisir de répondre à ces invitations que la Vie nous propose et les intégrer au plus profond de nos cellules, voilà ce qui est guérisseur et nous conduit de la survie à la Vie. Guérir, c'est choisir de vivre !

Votre Grand livre de la guérison commence d'ailleurs par un exergue : « Une maladie est l'expression d'une Créativité non exprimée. » Vous avez orthographié « créativité » avec un grand C : serait-ce parce qu'elle est en lien avec la Conscience ou parce qu'il s'agit d'une créativité noble, précieuse ?

La Créativité, c'est la réalisation de l'expression de l'Être unique que je suis, que nous sommes tous. Ce que vous êtes n'a jamais existé dans l'univers. Cette conception, cette rencontre qu'il y a eu entre un ovule et un spermatozoïde, avec ce que cela comporte comme informations, n'a jamais existé dans l'univers et n'existera jamais de la même manière. Il n'y a aucune référence à ça, aucune validation à ça, aucune valeur qui soient équivalentes. Si j'y mets une valeur, c'est que je suis dans la comparaison... La créativité, c'est cette réalisation qui se crée lorsqu'on cesse de survivre. Tant que je survie, je vais être dans une attente. Je vais vouloir attraper un résultat lié à l'action que j'entreprends, ou je vais être dans un manque de quelque chose, de vouloir être ailleurs que là où je suis, que là où j'en suis... Ou être dans l'idée qu'il y a un plan mieux que celui-ci. La créativité, c'est ce qui œuvre. C'est pour ça que je dis souvent : « L'important, ce n'est pas de chercher à vivre, l'important c'est de cesser de survivre. » La créativité alors se révèle.

Et cette créativité peut-elle prendre une forme extérieure ? Ne consiste-t-elle pas à juste laisser la vie œuvrer en nous ?

Vous êtes tout à fait dans votre créativité en interviewant des gens. Là, c'est fluide. On reconnaît notre Créativité quand c'est fluide et que ça nous remplit.

Et le grand C est-il lié à la conscience ?

En effet, c'est la créativité qui se révèle lorsqu'on cesse de survivre, donc lorsque la conscience œuvre.

Puisqu'il s'agit de laisser œuvrer la vie en nous et que vous conseillez de ne pas viser un idéal extérieur à soi, qu'en est-il des projets : faut-il abandonner tout esprit d'entreprendre ?

Au contraire ! Ça signifie cerner de quoi j'ai envie, ici et maintenant. Il y a alors une action qui œuvre. La vie, c'est expérimenter le présent. Les projets, il y en a pléthore ! Ça nous demande de choisir ce qui est fluide, là tout de suite. Ai-je envie de ça ? Tiens, non, je n'ai plus envie de ça, ce n'est plus nécessaire, alors ça se fait autrement. Il s'agit d'être en permanence à l'écoute de notre intuition, de ce qui nous allume. De le reconnaître et de le laisser œuvrer.

J'ai vu que vous utilisiez d'ailleurs l'expression « l'en-vie » dans votre livre...

C'est ça : ce qui met en vie ! Les Québécois disent : « De quoi tu as le goût ? ». C'est l'exact contraire de tout éteindre (nos projets, nos envies), de s'éteindre. J'ai justement abordé cette thématique avec une personne qui vient de perdre son mari. Je lui ai expliqué qu'on n'a pas à « faire le deuil », mais plutôt à être à l'écoute de : « Qu'est-ce que la vie me propose ? C'est quoi le nouveau monde qui m'est proposé ? » Et c'est en s'ouvrant à ce nouveau monde que le deuil se fait.

Depuis plus d'un an et demi, nous sommes très contraints avec la crise sanitaire. Selon vous, quel serait le méta-message de cette crise ? Est-ce à dire que notre planète, notre société, notre civilisation sont en survie ? Serait-ce donc un appel à rentrer dans la vie ?

DE LA SURVIE

À LA VIE

Depuis des millénaires, l'homme a assuré sa survie mais il a désormais à aller plus loin, en répondant à son aspiration à vivre et non plus uniquement à survivre. Pour cela, il a besoin de s'individualiser, de sortir du groupe pour s'éveiller à sa véritable dimension qui est la Conscience. « *Nous en sommes aux balbutiements de l'Ère de l'Homme. En effet, tout ce qui a été étudié depuis des millénaires – biologie, psychologie, psychanalyse, sociologie, etc. – a permis d'analyser le fonctionnement de l'inconscient... donc de l'animal puisque l'intelligence, le mental (oui/non), la logique, la dualité se relie à la fonction animale. Nous avons désormais à changer de plan. Ce qui n'invalide rien de ce qui a eu lieu auparavant, puisque c'est ce cheminement, en évolution permanente, qui nous a amenés à cet état de conscience* », conseille Jean-Philippe Brébion. La clé est l'intégration. Mais que signifie « intégrer » ? Étymologiquement, ce mot vient du latin integer qui signifie « non entamé, intact, entier, complet » – l'intégrité partage la même racine. « *L'intégration est la vie-même : il n'y a pas de séparation entre l'intérieur, l'extérieur et la rencontre. Intégrer revient à rencontrer la réalité telle qu'elle est sans l'interpréter* », explique-t-il, soulignant au passage que la révélation de notre Créativité se fait par l'intégration. « *Vivre en conscience – ou intégrer – signifie être au cœur de l'expérimentation : je suis l'observateur et l'expérience en même temps. Cela ne peut que se constater : la Conscience est un constat* », conclut Jean-Philippe Brébion.

en lui ? Qu'est-ce que vous avez « en vie » de faire passer comme message ?

Je vais d'abord lui dire que s'il est gravement malade (ça dépend de comment se passe la relation, bien sûr), cette maladie est l'expression d'une survie, de quelque chose qu'il n'a pas vécu. Et que la réponse est au présent. Je suis intimement convaincu que notre guérison est hors du temps et de l'espace. Et que, même dans notre dernier souffle, la guérison peut être totale.

Pensez-vous que choisir de vivre peut provoquer des rémissions spontanées ?

Je n'appellerais pas ça une rémission. Une rémission sonne comme une réparation. Or, une réparation signifie qu'on a compensé quelque chose. La guérison « est » ! Elle se manifeste par la disparition du symptôme et la naissance d'une créativité. Prenons l'eczéma : nous savons qu'il s'agit d'un conflit de séparation. L'eczéma apparaît lorsque je viens compenser cette séparation. J'étais en relation avec quelqu'un, cette personne me quitte et je trouve alors une nouvelle relation qui vient compenser celle d'avant... c'est là que je fais mon eczéma. La personne peut partir, c'est réparé. Mais si je reste dans cette idée de compenser un trauma du passé, je vais réparer quelque chose mais je ne vais pas guérir.

La voie de guérison que vous proposez s'apparente à cet art japonais du kintsugi où il s'agit, à l'image de la céramique brisée, de souligner nos failles, nos blessures, avec de l'or pour en faire quelque chose de précieux...

En effet, avec nos malades, nos blessures, nos vulnérabilités, il s'agit d'arriver à dire : « C'est TOUT ça qui m'a construit. » Dans *Les Dialogues avec l'Ange* de Gitta Mallasz (que j'ai eu la chance de bien connaître), j'aime beaucoup quand elle dit : « Chaque instant est un sommet. » C'est extraordinaire. Tout est dit.

Quel message souhaitez-vous transmettre en écho à l'impasse mondiale actuelle ?

Que face à cette crise planétaire, il n'y a pas à lutter. La réponse à apporter est individuelle : elle est dans le fait d'être en paix avec soi-même.

Avec tout ce qui se passe au niveau planétaire, on arrive au paroxysme de la dualité. Nous voyons bien qu'il y a un clivage incroyable qui s'opère ! « Si tu n'es pas mon ami, tu es mon ennemi ! » Si tu ne penses pas comme moi, tu es mon ennemi. On n'a jamais vu ça à un tel point... Il n'y a aucune discussion possible à propos de : pour ou contre le vaccin, qui est complotiste ou pas ?... Et, justement, il y a un éveil de conscience de l'absurdité, de l'incohérence, de l'illusion de la dualité, de l'illusion de la survie. La réponse n'est même plus dans la lutte, elle est dans l'individuel. C'est comment, moi, je réponds de ce monde. Un alignement intérieur avec notre Essence.

Notre humanité est depuis belle lurette dans cette forme de survie. Ne serions-nous pas à l'émergence d'une nécessité absolue d'un éveil de conscience ?

J'en suis convaincu. On voit bien qu'il y a plein de révélations qui émergent. Si on reste dans notre tradition judéo-chrétienne, c'est l'Apocalypse, la Révélation ! La révélation que la réponse est individuelle. La révélation que nous sommes un Univers unique, que les forces du mal et du bien n'existent pas, c'est une illusion.

Comment articuler cette réponse individuelle au collectif, pour ne pas devenir des îles isolées ?

Lorsque je propose cet atelier « Présence dans la rencontre », je dis souvent : « La présence est action. » C'est être présent à soi qui agit et qui change la relation au monde. Et là le monde change ! Ça va vous paraître un peu brutal, mais le jour où ce corps disparaît, l'univers disparaît. Cet univers-là disparaît. Cet univers, cette relation entre le corps de

Carine en lien avec l'extérieur, c'est un Univers unique... mais qui est la totalité puisqu'il est en relation avec la totalité de l'univers. Si je reste sur l'identification à « Carine », je suis en survie. Si je suis dans l'expérimentation de cette interrelation,

alors c'est la totalité de l'univers qui s'expérimente et qui œuvre en conscience. C'est pour cette raison que plus on est dans cette présence, plus on est en relation. Lorsqu'on rencontre des gens, on n'a alors plus besoin de parler pendant huit jours pour voir qu'on parle un peu des mêmes choses, on ne se connaît mais c'est instantané... on voit très bien qu'il y a une famille d'êtres, une famille d'âmes, de relations, où il n'y a plus ces luttes d'égo, de pouvoir, de reconnaissance.

Donc, nous pourrions dire que notre présence en action est systématique et quantique...

C'est exactement ça !

Vous mettez également en exergue une citation de Teilhard de Chardin : est-il une inspiration pour vous ?

Une inspiration énorme ! Pour plusieurs raisons : je suis originaire de Thiers dans le Puy-de-Dôme, et Teilhard de Chardin d'Orclines, en périphérie de Clermont-Ferrand. Je suis issu d'une famille très catho. Teilhard de Chardin dérangeait beaucoup ma grand-mère et ma famille, parce qu'il était un peu marginal. Cependant, nous avions des ouvrages de lui, car on était assez fiers d'avoir un homme aussi inspirant dans notre Auvergne. À douze ans, je tombe sur un de ses livres, je n'y comprends pas grand-chose mais je lis que : « La vie est expérimentation. » J'ai trouvé extraordinaire ce que disait cet homme, car c'était l'inverse de ce qu'on m'apprenait. Dans ma tradition judéo-chrétienne, c'était l'obligation qui primait, pas l'expérimentation !

Votre livre est sous-titré : « Guérir, c'est choisir de vivre. » En disant cela à quelqu'un de gravement malade, que souhaitez-vous activer

Il est nécessaire que chacun rentre dans sa Créativité, en cessant d'attendre une validation, une reconnaissance de ce qu'il est. Entre guillemets, ça veut dire l'anarchie, au sens le plus noble du terme ! Il n'y a aucune autre loi que le respect de celle qui me laisse en paix ; ce qui signifie que je cesse de mettre mon bonheur ou mon malheur à l'extérieur de moi. C'est quand j'arrête de survivre que la vie œuvre, que l'intensité se manifeste... Tous les éléments sont alors au service de la créativité.

Quel est votre décryptage lorsqu'une pathologie, à l'image du covid mais aussi le cancer, se diffuse à l'échelle planétaire ?

Quand une pathologie touche au niveau planétaire, c'est une invitation à être conscient de notre propre humanité. En fait, nous n'avons aucune humanité envers nous-même. Nous sommes notre plus mauvais ami ! La réponse est qu'il faut reconnaître ce qui est juste pour nous et s'accueillir tel que l'on est. Sans vouloir un autre passé que celui que l'on a. Il faut cesser de vouloir réparer notre passé ! C'est une illusion totale : le passé, ça ne se répare pas ! Choisir le passé tel qu'on voudrait qu'il soit, c'est ne pas choisir le passé qui est là. On est alors dans un idéal et, par définition, on n'est plus dans la réalité.

Voilà qui est iconoclaste comme vision, car un peu partout on ap-

pelle à un éveil collectif, alors que selon vous cette crise serait plutôt un appel à un éveil de conscience individuelle...

Cette crise touche l'humanité tout entière. Or, plus ça touche l'humanité, plus ça ramène à l'individualité. Au propre de la conscience humaine.

(*) Un tangka, littéralement « chose que l'on déroule », « rouleau », est une peinture, un dessin, ou un tissu sur toile caractéristique de la culture bouddhiste tibétaine.

POUR ALLER PLUS LOIN

(1) **Le grand livre de la guérison. Guérir, c'est choisir de vivre**, Jean-Philippe BRÉBION (Éd. Ariane, 2021). Il est aussi l'auteur de : **Le petit livre de la guérison. Comprendre le sens de nos maladies** (éd. Quintessence, 2020) et du best-seller **L'empreinte de naissance : 27 mois pour une vie** (Quintessence 2004). Plus d'informations sur bioanalogie.com – vous y trouverez notamment des formations en ligne, des ateliers de 2h sur les pathologies, les clés de naissance, etc. Notez que Jean-Philippe Brébion sortira en début d'année prochaine **Un nouveau paradigme de la réalisation de soi**, chez Quintessence, en écho à l'éveil de conscience en émergence.

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

ROBERTO FRADERA à Charleroi

- Anicée Fradera, Roberto Fradera & Alain Lechat animent les 18 et 19 septembre près de Charleroi une formation de base en « Décodage biologique » (cycle de 8 week-ends)
- Info : +32 (0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be



FRANCE

STEFAN LANKA à Barjols

- Le Dr Stefan Lanka anime le 4 juillet à Barjols (83) un séminaire sur « Les avantages du Corona : sommes-nous prêts pour passer un cap dans le développement de l'humanité ? »
- Info : info@bluebell.de – www.wissenschaftplus.de



SUISSE

CORALIE OBERSON GOY à Aigle

- Coralie Oberson Goy anime du 9 au 11 juillet à Aigle une formation sur « Introduction au décodage psychobiologique »
- Info : + 41 – 77 495 68 87 – www.decodage.ch



ITALIE

JUDITH & EDUARD VAN DEN BOGAERT à Montegrotto

- Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau animent du 5 au 7 août à Montegrotto un séminaire sur « Re-naissance : revisiter sa périalité avec créativité » – Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be
- Le Dr Eduard Van den Bogaert & Judith Blondiau animent du 11 au 13 août à Montegrotto un séminaire sur « L'envie guérissante dans tous ses états »
- Info : +32 (0)2 374 77 70 – www.evidences.be



VISIOCONFÉRENCES

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence

- Christian Flèche et son équipe animent le 23 juillet une formation sur « Biodécodage des addictions »
- Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- Christian Flèche et son équipe animent le 27 août une formation sur « Biodécodage - le deuil, le transgénérationnel »
- Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com





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

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

Une crise d'épilepsie généralisée

Introduction

Un malade se souvient rarement des événements imprévus et des émotions qui l'ont « assailli » six mois avant sa consultation chez le médecin. Nous allons illustrer plusieurs cas « d'imprévus » étant donné leur extrême fréquence, notamment avant une crise d'épilepsie généralisée. Le sujet en a refoulé le souvenir et il convient de tenir tête jusqu'à l'obtention du renseignement. C'est la présence d'un syndrome d'épuisement avec fatigue, troubles du sommeil, troubles fonctionnels divers (douleurs, équilibre) qui met sur la piste de l'imprévu responsable de la crise généralisée.

Les observations cliniques

• Une date très précise

Un bébé de 13 mois a eu une crise d'épilepsie généralisée avec fièvre le 3 mars. Sa maman a expliqué qu'il se réveillait trop souvent la nuit, et qu'il était trop bougon. Je lui ai aussitôt demandé ce qui s'était passé vers le 1^{er} septembre de l'année précédente. Elle répondit sans hésiter : « *J'ai repris mon travail* ». Pourquoi le 1^{er} septembre ? Comme le mois de février n'a que 28 jours, il faut enlever 2 jours, d'où cette date précise, jour où le bébé, selon toute vraisemblance, a vécu son « *trauma psychique* » de séparation soudaine. C'est sans doute le fait de perdre sa maman toute une journée qui a poussé le bébé à ruminer pendant six mois, avant de faire ses convulsions.

Le conseil est simple : si le bilan médical est normal, il faut parler avec le bébé, le prévenir et le rassurer si une absence prolongée de la maman devait se reproduire. À 13 mois, un nourrisson est capable de vivre la fin de la symbiose (vivre ensemble) avec la maman. Mais il faudra également que la maman avoue son sentiment de culpabilité d'abandonner son jeune enfant.

On le voit, ces symptômes ne se révèlent que 6 mois plus tard après le choc et se traduisent souvent par des pertes de connaissance, que ce soit une crise d'épilepsie ou un malaise vagal (tomber dans les pommes pour le commun des mortels, lipothymies ou syncopes pour le monde médical). Un malaise vagal est lié à une hyperactivité du système parasympathique (nerf vague) qui provoque un ralentissement du cœur, une baisse de la tension artérielle entraînant un bas débit sanguin cérébral : brouillard visuel, sensation de faiblesse, pâleur précédant la perte de connaissance.

Et voici d'autres cas pour illustrer cette situation.

• Une mauvaise nouvelle

Le 2 janvier, juste après les fêtes, mademoiselle O. avait eu une gastro-entérite. Points intéressants :

- 1) elle fut la seule personne de toute la famille à en être atteinte ;
- 2) le 4 janvier, elle fit une crise d'épilepsie généralisée.

Comme le bilan de l'hôpital ne montra rien d'inquiétant, elle en sortit au bout de trois jours, guérie de sa « gastro ». Mais la discussion avec elle a révélé qu'au mois de juillet précédent, elle avait eu un choc psychologique en apprenant que son père « *avait été interné chez les fous* ». Qui ne serait pas affecté par une telle nouvelle ? Ce serait facile, dans un

tel contexte, d'incriminer la pathologie digestive récente comme cause de la crise épileptique.

• Un souvenir récent bien enfoui

Au mois de février, j'ai reçu dans mon cabinet un monsieur de 45 ans qui venait de faire une crise d'épilepsie généralisée. Je regarde son dossier et lui demande de but en blanc ce qu'il avait vécu d'imprévu en août de l'année précédente. Il ne se souvient de rien en particulier. Son épouse qui l'avait accompagné parle d'un surmenage au mois de juin, lorsqu'il leur a fallu recevoir des invités. Rien ne sort de la première consultation. Ce monsieur revient deux semaines plus tard avec son scanner cérébral. Tout est normal. Je lui repose donc la question : « *Que s'est-il passé d'imprévu au mois d'août dernier ?* ». Il se met une tape sur le front et dit : « *Vous avez raison ! En rentrant au port, mon voilier a été percuté par un bateau de pêcheurs occupés à nettoyer leur filet. Le choc violent nous a tous projetés. J'ai cru qu'on allait y passer. Et en voyant le bras ensanglanté de mon fils, j'ai cru qu'il avait été arraché. J'ai eu la frayeur de ma vie* ».

On remarquera que deux consultations complètes avaient été nécessaires pour retrouver cet imprévu (vraisemblablement responsable de la crise d'épilepsie généralisée du malade) et confirme que personne n'aime se rappeler des mauvais souvenirs.

• Une crise déclenchée par la foule

Mademoiselle M. avait fait sa première crise d'épilepsie généralisée à 18 ans dans une boîte de nuit. Puis une seconde, quelques mois plus tard, cette fois en pleine journée alors qu'elle assistait dans la foule à un événement sportif. Pourtant, son bilan était négatif : l'électroencéphalogramme ne montrait aucun des signes spécifiques d'épilepsie et le scanner ne révélait aucune lésion du cerveau.

En l'interrogeant, et en appliquant la règle des 6 mois, on peut déterminer que :

1. sa première crise a eu lieu exactement 6 mois après l'enterrement de sa grand-mère à laquelle elle était très attachée et
2. que la crise s'est déclenchée dans un lieu public (avec beaucoup de monde autour d'elle).

Au moment de l'enterrement, 6 mois avant la première crise, elle se trouvait effectivement dans une foule (facteur conditionnant). Celle-ci a servi de rail conducteur pour raviver deux fois de suite ses émotions (foule comme facteur déclenchant). Il est vraisemblable que ce stress est le facteur de ses crises d'épilepsie.

Conclusion

Une maman qui se culpabilise d'abandonner son nourrisson pour la journée de travail, une jeune fille qui apprend l'internement de son père en milieu psychiatrique, une collision maritime où le père croit que son fils a le bras arraché, l'émotion de la foule de l'enterrement de sa grand-mère, sont des imprévus qui peuvent susciter une perte de connaissance pour se protéger de la peur (décharges frontales). Le caractère **imprévu** de ces événements explique la compensation temporelle par une date prévisible six mois plus tard. ■



Comment les hommes fabriquent leur GRAISSE ABDOMINALE

Le mois dernier, je vous expliquais que la première cause de l'apparition des graisses viscérales est d'ordre alimentaire. Ce mois-ci, nous allons voir qu'il existe des co-facteurs comme le stress, le manque de sommeil, le fait de manger sans mâcher ou l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

Les perturbateurs endocriniens, comme le bisphénol A ou les phtalates (substance utilisée dans la fabrication des plastiques), ont la propriété de se lier très fortement aux récepteurs cellulaires œstrogéniques. Ces molécules agissent comme une clef en mimant l'action des œstrogènes. Cela signifie qu'elles provoquent dans nos cellules une réponse qui serait celle que nous aurions si nous étions exposés à des œstrogènes (hormones féminisantes). La réponse à ces stimulations est, comme dans l'aromatase (voir article précédent), une production de graisses. Ce phénomène est majoré par les phtalates du fait qu'ils interfèrent aussi au niveau des récepteurs qui contrôlent le métabolisme des glucides et des lipides. Concrètement, ces perturbateurs augmentent le risque de maladies cardiovasculaires, probablement de diabète, diminuent la fertilité et favorisent donc la prise de masse grasse.

Où sont les perturbateurs ?

Pour les éviter, il faut savoir où ces molécules se cachent. Le bisphénol A est présent dans les plastiques transparents et rigides, les bouteilles d'eau ou jerrycans de grande capacité (mais pas les bouteilles d'eau individuelles classiques classées en PET), les revêtements des boîtes de conserve, des canettes, les emballages plastiques, les ustensiles de cuisine, etc.

Les phtalates, on les trouve dans les vernis à ongles et les produits cosmétiques, les jouets pour enfants, les gants en plastique et emballages alimentaires, les déodorants, certains savons, la poussière domestique, les récipients en plastique souple.

Conseil : limitez l'utilisation des produits plastiques, ne les chauffez jamais et choisissez le verre, le métal (Inox) et la céramique lorsque c'est possible.

Selon le Pr Jean-François Narbonne, professeur de toxicologie à l'ANSES, un autre danger plus grand encore, serait les résidus médicamenteux retrouvés dans les eaux potables et en particulier le plus fréquent : la pilule féminine contraceptive, qui contient des dérivés d'œstrogènes. Ces hormones de synthèse activent beaucoup plus fortement le récepteur œstrogénique de nos cellules que le bisphénol A et les quanti-



tés présentes dans l'eau sont bien plus grandes. Pour rappel, les œstrogènes favorisent le stockage des graisses corporelles et feront diminuer le taux de testostérone et la fertilité s'ils sont présents en excès. Pour éviter cette source de perturbateurs, la seule solution consiste à boire de l'eau en bouteille, Evian et Volvic sont les plus pures, d'après les analyses du Pr Narbonne. Filtrer l'eau du robinet avec des purificateurs aujourd'hui pratiques et bon marché est aussi une solution pour bénéficier d'une eau dépolluée.

Le manque de sommeil

On connaît mieux aujourd'hui l'impact profond du déficit de sommeil sur le métabolisme. Le manque chronique de sommeil ou le travail en horaires décalés augmente le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires, fait diminuer le taux de testostérone et augmente l'appétit. Il est aussi l'une des causes de la formation de graisses viscérales. De plus, le manque de sommeil stimule certaines zones du cerveau et nous pousse à faire de moins bons choix alimentaires. Organisez-vous pour dormir entre 7 et 8 heures par nuit (selon la sensibilité personnelle) avec au moins 6h de sommeil de qualité (4 cycles complets d'1h30 représentent un minimum).

La mastication insuffisante

Les personnes qui mangent vite ont des modifications de l'appétit. L'ingestion trop rapide d'aliments (avalier sans mâcher suffisamment) empêche la bonne production d'hormones régulatrices de l'appétit : la ghréline qui stimule l'appétit et la leptine qui stimule la satiété. Cela vous pousse donc à manger davantage et donc à stocker plus de graisses surtout si vous vous tournez vers des aliments glucidiques. De plus, il est possible que ces hormones impactent né-

gativement le risque cardiovasculaire et favorisent le stockage des graisses abdominales. Un repas ne doit jamais être avalé en moins de 15-20 minutes, sauf s'il est très léger.

Le cortisol et le stress chronique

Le stress augmente la production d'une hormone catabolisante (qui brûle les graisses), le cortisol. Intéressant, me direz-vous, pour perdre du gras. Eh bien il n'en est rien et c'est même l'inverse qui se produit car sur du long terme, cela favorise en retour le stockage de la graisse au niveau de l'abdomen. L'organisme stocke mieux en prévision du danger à venir. Car s'il y a stress, il faut des réserves pour faire face. Réduire le stress chronique est donc un moyen de garder la ligne. Pour cela, travaillez sur le plan du développement personnel, cherchez ce qui vous pèse au quotidien pour vous en libérer, apprenez à relativiser, coupez vos journées pour déconnecter le mental, détendez-vous dans la nature...

Une fois que ces mesures ont été prises, la graisse viscérale tend à diminuer et avec elle la graisse sous-cutanée, surtout si vous en avez identifié la cause émotionnelle et le sens biologique. Les graisses abdominales (en particulier celles du foie) sont aussi celles de la réserve que nous gardons en prévision d'éventuels coups durs. Elles sont les graisses associées à la peur de manquer. La graisse abdominale sous-cutanée va apporter une certaine protection mais aussi une douceur rassurante pour notre compagne ! Les mécanismes qui conduisent à la production de graisses abdominales sont plus complexes qu'on imagine et sous la dépendance de notre environnement qui influence nos hormones. L'explosion des cas d'obésité avec forte présence de graisses viscérales dans un pays comme la Norvège, qui est sans doute l'un de ceux où l'hygiène de vie de sa population est l'une des meilleures au monde, n'est que la conséquence d'une surconsommation de poissons d'élevage dans lesquels on retrouve des quantités importantes de perturbateurs endocriniens (pesticides...). Une modification environnementale aux grandes conséquences !

Le mois prochain, nous découvrirons les stratégies pour éliminer les graisses abdominales. ■



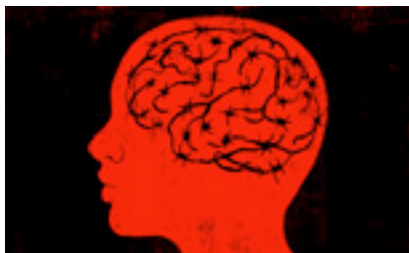
Praticien-naturopathe et professeur d'éducation physique, **Jean-Brice Thivent** dirige en France la Formation alsacienne de Naturopathie. Il est l'auteur du livre « *De l'homme dévitalisé à l'homme vivant* » et du livre « *En finir avec le diabète et les maladies métaboliques* » (éditions Néosanté).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



S'IMMUNISER contre la manipulation mentale (VIII)

Comment être des relais efficaces du réel et de la raison quand une narration frauduleuse fait des ravages dans votre entourage ? Y a-t-il des trucs à savoir ? Un modèle applicable à toutes situations ? Pour tenter de répondre à cette question, je me suis intéressé à une théorie psychologique célèbre qui permet notamment d'interagir efficacement avec autrui en fonction de son style relationnel.

Nous avons deux manières de prendre des décisions. L'une fait appel au raisonnement et à la réflexion. Elle met en relation cortex préfrontal et zone cérébrale limbique, raison et émotions. C'est le circuit lent. L'autre fait appel aux seules zones émotionnelles. Elle permet une décision et une action rapides en cas d'urgence ou de danger perçu. C'est le circuit court. Ceci explique pourquoi, lorsque nous sommes perturbés émotionnellement, nous ne parvenons pas à réfléchir et à nous concentrer. Nous sommes en mode survie, réflexe. Le circuit court a pris le pouvoir.



Les personnalités insécures se laissent facilement berner

Dans le cadre d'une propagande, tout l'art du manipulateur institutionnel est de court-circuiter la réflexion logique pour emporter la décision des masses et obtenir l'obéissance. C'est efficace sur une partie de la population, mais pas sur tout le monde. Il y a des résistants qui semblent immunisés contre les mensonges. Dans mon entourage, à l'instar du docteur Louis Fouché, j'ai remarqué que les personnes disposant d'un niveau de sécurité intérieure élevé sont les premières à repérer si on leur raconte des balivernes. Elles perçoivent facilement les incohérences d'un discours et cherchent à connaître la vérité, même si celle-ci est désagréable. Elles sont énervantes pour les dictateurs en herbe. À l'inverse, les personnalités insécures se laissent facilement berner, au grand dam des premières pour qui les mensonges sautent aux yeux. Doit-on considérer ces phénomènes comme une fatalité ? Peut-être pas...

Il existe une théorie psychologique fondée au milieu du XX^e siècle qui explique ce qui fonde la sécurité ou l'insécurité d'une personne. Elle nous apprend que l'on peut changer de personnalité et donne quelques clés pour aider une personne insécure à retrouver la pleine possession de ses capacités décisionnelles. Cette théorie, c'est la théorie de l'attachement du psychanalyste John Bowlby.

Pour en savoir plus à ce sujet, j'ai contacté Gwenaëlle Persiaux, une psychologue spécialiste de cette théorie qui vient de publier un ouvrage

que je vous recommande : *Guérir des blessures d'attachement*. Elle m'a confirmé que la connaissance des styles d'attachement aide à interagir efficacement avec une personne sous emprise mentale, que celle-ci soit individuelle ou collective.

Selon John Bowlby, il existe deux profils de personnalités sécures :

1) les sécures innés, autrement nommés sécures naïfs, 2) les sécures acquis.

Et trois profils de personnalités insécures :

1) les anxieux, 2) les évitants, 3) les désorganisés. Laissons de côté les désorganisés. Très minoritaires, ils sont sujets à des troubles de la personnalité qui engagent plutôt une approche thérapeutique qu'une interaction informelle telle que proposée ici.

Un pilier pour l'entourage

Gwenaëlle Persiaux pense qu'un type de personnalité en particulier est moins à risque d'être victime d'abus en tous genres et peut devenir un pilier pour l'entourage. Ce sont les « sécures acquis ». Ces personnes ont un niveau d'anxiété faible, non parce qu'elles ont bénéficié de conditions affectives parfaites dans l'enfance, mais parce qu'elles ont acquis confiance en elles et discernement par un travail sur elles-mêmes, la relation bienveillante d'un proche à l'âge adulte ou encore un engagement positif dans la vie. De leur côté, les sécures innés ou « naïfs » c'est-à-dire ceux ayant eu une enfance tranquille avec des parents présents sont confiants et souffrent peu d'anxiété relationnelle mais voient moins venir les prédateurs que les sécures acquis. Face à des individus toxiques ou à une dictature naissante, ils sont un peu comme des oies blanches, incapables de penser que l'on puisse leur raconter des salades ou chercher à les abuser. Deve-

nus victimes, ils perdront temporairement leur confiance et devront la reconquérir pour devenir des sécures acquis. Pour Gwenaëlle Persiaux, les sécures naïfs peuvent tomber dans le piège d'un pervers narcissique mais ils s'en rendront compte plus vite que les autres. Leur vulnérabilité est en quelque sorte temporaire. « Ces gens-là, dans la durée, vont ouvrir les yeux. Pour cela, il faut qu'ils aillent plus loin dans la maltraitance... ».

Le maître-mot est la progressivité

Les évitants ont une insécurité affective compensée par un goût de la rationalité. Ils se méfient des manifestations émotionnelles mais restent tout de même vulnérables aux mensonges en raison de leurs peurs. Pour la psychologue, ils auront tendance à voir clair mais ne chercheront pas trop à creuser les sujets. « On ne va pas les entendre et ils ne vont pas passer des heures à se documenter. Ils auront tendance à se mettre la tête dans le sable en espérant que ça passe. Moi qui suis une hybride sécure-évitante, je ne voulais pas en savoir trop. Je savais que ça allait m'angoisser. » Le mode de relation idéal avec ces personnes ? Inutile de jouer le côté émotionnel. Cela leur semblera manquer de rationalité. Inutile également de crier à la dictature naissante. Cela renforcera leur côté autruche et ils ne vous écouteront pas. « Les évitants ont besoin de données rationnelles, chiffrées, solides, mais à petites doses pour ne pas les brusquer ».

D'après Gwenaëlle Persiaux, les principales victimes potentielles d'abus seraient les personnes à l'attachement anxieux, leur insécurité relationnelle constituant autant de fragilités face aux prédateurs psychologiques quand ceux-ci agitent la peur ou la culpabilité pour exercer leur autorité. Avec eux, le maître-mot est la progressivité. Leur émotivité est forte et si vous leur balancez tout à trac des informations choquantes, aussi documentées soient-elles, ils ne voudront plus rien entendre de vous. « Il faut d'abord les valider dans leurs ressentis, les comprendre, les amener peu à peu à appréhender le réel tout en les entourant affectivement. En les contaminant de votre sécurité ». Un jeu de patience qui peut porter ses fruits. ■



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 médecine* » (Éditions Thierry Souccar).

CHEMINS DE RECONNEXION

Exercices « nature » pour retrouver l'équilibre

Connaissez-vous le point commun entre les pays les plus heureux de la planète ? Leur lien privilégié à la nature. En ces temps où il faut bien tout pour rester enracinés, le sophrologue et coach Alain Lancelot publie un ouvrage réjouissant qui nous emmène au vert sur les Chemins de reconnexion⁽¹⁾. Un cheminement « nature » entre sophrologie, Qi Gong, méditation et coaching.

Attention... ce livre est une bombe d'optimisme ! Pratique, étayé par des exercices inspirés d'approches qui ont fait leurs preuves, ces chemins buissonniers de reconnexion en nature, tracés par Alain Lancelot, feront des merveilles au gré de vos marches et des saisons. Car, oui, ce livre vous aidera à changer progressivement votre regard sur la nature, sur votre nature. Vous découvrirez un univers (un « uni-vert »), où les bienfaits du plus simple exercice sont décuplés. Vous apprendrez à gérer votre stress, à retrouver votre optimisme, à développer votre résilience et à vous reconnecter en douceur à votre environnement – des aspects de l'existence qui ont été sacrément malmenés ces derniers temps par la crise sanitaire, dont les dégâts psychologiques ne cessent d'augmenter. Alain Lancelot a été à « bonne » école : celui qui fut journaliste et animateur télé a été décapé par un burn-out qui l'a conduit à changer de voie, à changer de vie. Depuis, il s'est spécialisé dans la gestion du stress. Vivant entre Taïwan et la France, il conjugue les bienfaits de la nature avec ceux de la sophrologie, du Qi Gong, de la méditation et du coaching.

Arbres de vie

Le lien entre bien-être et nature est reconnu depuis des millénaires en Asie, où l'on redécouvre les vertus avérées des forêts contre le stress, notamment à travers le *shinrin yoku* ou « bain de forêt » qui a le vent en poupe. « Si les arbres ne sont pas là pour nous aider consciemment, leur contact nous place dans un état idéal pour apprendre à ralentir et à nous reconnecter à nos besoins essentiels », précise Alain Lancelot. Durant les confinements à répétition, où les déplacements étaient restreints, voire interdits, nous sommes nombreux à avoir réalisé à quel point la nature nous manquait. « Ce fut l'occasion de constater que le souvenir d'une marche en forêt développe instantanément un sentiment de plaisir presque irrationnel en répondant à un besoin essentiel : se sentir vivant ! » Une forêt ne se résume pas à son esthétique... Les résultats de nombreuses études prouvent qu'une forêt est un organisme vivant et structuré, dont les éléments s'entraident et se défendent. Une communauté qui possède des moyens de compréhension et de transmission de l'information élaborés, au point que certains scientifiques commencent à parler d'intelligence de la forêt. « Alors que nous sommes tous plus ou moins corrompus par le numérique et un égotisme forcené, nous avons à apprendre de l'intégrité et de la sagesse de la nature », souligne notre coach et sophrologue.

Zi ran : nature et naturel

Savez-vous qu'il suffit de cinq minutes dans la forêt pour se sentir mieux, faire décroître son stress et se placer dans un état propice pour commencer à trouver des solutions à nos problèmes ? En s'ouvrant à Taïwan à une nouvelle approche de l'équilibre, il est devenu évident à Alain Lancelot que nous sommes, dans une large mesure, responsables de notre santé et que la nature est le lieu le plus approprié pour en prendre soin. « En chinois, le terme *zi ran* désigne aussi bien la nature que le fait d'être soi-même, naturel et spontané : une similitude lexicale peu

étonnante, sachant à quel point la sagesse asiatique inclut la nature dans ses principes de base autant sur le plan philosophique qu'énergétique », observe-t-il. De notre rapport à la nature aux bienfaits des arbres, des symboles cachés dans les éléments naturels à l'énergie des saisons, Alain Lancelot nous invite à transformer nos randonnées en forêt en chemins de reconnexion, en voies d'équilibre. Pour ce faire, il nous propose de marquer six étapes progressives et complémentaires, au fil de notre marche, enrichies d'exercices physiques et mentaux de sophrologie, Qi Gong, méditation, ou coaching pour retrouver la sérénité jusque dans notre vie quotidienne, bien chahutée. Un cheminement optimal « vert » soi. ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Chemins de reconnexion. Retrouvez votre équilibre dans la nature en 50 exercices**, Alain LANCELOT (Trédaniel, 2021). Pour aller plus loin : alainlancelot.com

Pratiquez le gökotta



Selon un proverbe allemand, « l'heure du matin a de l'or dans la bouche »... Voici donc un rituel à pratiquer tôt, au réveil. Les Suédois l'appellent le gökotta. Ce concept simple explique peut-être en partie pourquoi ce peuple est considéré comme l'un des plus heureux du monde. « Ce rituel positif consiste à sortir chaque matin à l'aube pour écouter le chant des oiseaux. Si vous vivez en appartement, il vous suffira d'ouvrir la fenêtre », conseille Alain Lancelot. Ce principe découlerait d'une tradition suédoise ancestrale selon laquelle chacun se rend dans la nature le jour de l'Ascension pour écouter le premier chant du coucou. Vous pouvez aussi décliner ce rite, en inventant un rituel personnalisé (le livre vous accompagnera sur ce chemin créatif). « Développer des pensées positives ne signifie pas s'isoler du monde en refusant d'affronter les difficultés. Mais utiliser le positif pour puiser dans ses propres ressources et capacités, apprécier les événements agréables pour mieux accepter les événements délicats et trouver des solutions pour les dépasser. Alfonso Caycedo en a tiré deux des postulats de la sophrologie : le principe d'action positive – qui se base sur le fait que toute action positive sur le corps ou sur le mental se répercute positivement sur la conscience – et le principe de réalité objective, pour appréhender les situations telles qu'elles sont », explique Alain Lancelot. Voir le monde de cette façon n'est pas inné, cela demande du travail et de l'entraînement. Or, ce travail sera facilité au cœur de la forêt grâce à ses bienfaits intrinsèques, d'autant plus au fil des exercices qu'Alain Lancelot propose de pratiquer tout au long de ces « chemins de reconnexion » pour mieux gérer le stress.



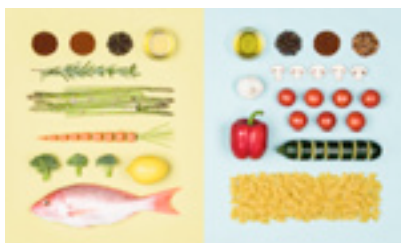
RÉGIME PALÉO & VÉGÉTARISME : les convergences

Les alimentations végétariennes et paléolithiques sont généralement perçues comme incompatibles. Pourtant, ces deux manières de s'alimenter témoignent souvent d'une volonté identique de manger plus sainement. Entre les deux approches, il y a des accointances et points d'accords possibles.

Je reçois d'ailleurs souvent des questions de végétariens, cherchant à éviter certains aliments « inflammatoires », qui sont précisément ceux que l'alimentation paléo déconseille. Et inversement, il arrive que des gens que j'accompagne dans mes coachings alimentaires me disent qu'ils désirent manger moins de viande, souvent pour des raisons environnementales. Alors, peut-être qu'il y a moyen de faire en sorte que le régime végétarien s'inspire un peu plus de notre évolution, donc de le rendre plus « paléo ». Et peut-être y a-t-il moyen de minimiser l'impact sur l'environnement du régime paléo ? C'est à cela que je vais m'atteler dans cet article. Sur ce qui peut nous rapprocher, plutôt que nous opposer. Et je dois préciser que je m'inspire ici largement d'un dossier du très bon site anglophone « *Paleo Leap* ».

Plus d'aliments naturels

Commençons par rappeler que manger paléo consiste avant tout à manger moins d'aliments transformés, et en conséquence, d'essayer de se focaliser sur les aliments les plus naturels possibles. Et ça, on peut le faire, qu'on soit végétarien, végétalien, ou qu'on mange de la viande. Je le répète assez souvent dans cette rubrique, enlever toutes les « crasses » de notre alimentation a déjà un impact immense sur notre santé : sucres rajoutés, aliments ultra-transformés, conservateurs, additifs, etc. Même du point de vue paléo, il sera toujours plus sain de manger des pommes de terre de votre potager qu'une viande transformée, artificielle, issue d'un élevage industriel (pensez à la viande de fast-food). Une autre décision que l'on peut prendre est d'éviter les huiles végétales, comme les huiles de soja, d'arachide ou de colza. Ces huiles artificielles sont connues pour provoquer de nombreuses inflammations. L'huile de soja, par exemple, est fort riche en acide linoléique, un acide gras polyinsaturé, très instable, facilement oxydable, et précurseur de la famille des omega-6. Comme je l'ai déjà souvent expliqué ici, l'alimentation moderne est souvent trop riche en omega-6 (pro-inflammatoires), par rapport aux omega-3 (anti-inflammatoires), en comparaison avec celle



de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. Et cela est lié à tout un ensemble de troubles de santé, comme l'obésité, les problèmes de foie, les maladies cardio-vasculaires, etc. Les alternatives que propose l'alimentation paléo sont pourtant faciles : huile d'olive ou huile de coco. Et celles-ci sont tout à fait acceptables également par celles et ceux qui mangent végétarien ou végétalien. Et on pourrait encore rajouter les huiles d'avocat, de palme ou de noix de macadamia. Enfin, le beurre est une bonne alternative également, riche en vitamine K2, du moins pour les végétariens.

Moins de gluten

Enfin, rien n'empêche qu'adeptes des régimes paléo, végétarien et végétalien s'entendent sur le fait de réduire le gluten. C'est plus compliqué évidemment, puisque les céréales apportent une bonne part de l'apport calorique des végétariens et végétaliens. Mais beaucoup d'entre eux se rendent compte des inflammations que cela crée. Et on voit énormément de recettes en ligne végétariennes qui, sans se dire « paléo », sont aussi « gluten-free ». Pas d'aliments ultra-transformés, moins d'huiles artificielles et moins de gluten, voilà qui peut aisément mettre d'accord celles et ceux qui se revendiquent des différents régimes alimentaires abordés dans cet article. Pour aller plus loin, il faudra en revanche faire des compromis. Mais après tout, le régime paléo est finalement assez souple. Personne ne prétend manger exactement comme s'il vivait dans une caverne à l'âge de la pierre. C'est plus une démarche vers une alimentation « la plus naturelle possible », « la plus proche possible de celle que nous avons connue durant des millions d'années ». Avec beaucoup de « zones grises ». Ne me faites

pas dire que celles et ceux qui mangent « paléo » sont plus ouverts que les « Végans » par exemple. Je ne l'ai pas dit... Mais disons que le régime paléo est peut-être plus inclusif qu'exclusif, pour reprendre des termes du moment.

La question des protéines

Le premier problème qui va se poser, c'est la source de protéines. Ça, c'est mon casse-tête lorsque je coache, au niveau alimentaire, une personne végétarienne ou végétalienne. Comment trouver une source de protéines qui ne soit pas aussi chargée en glucides ou en aliments inflammatoires ? Prenons les légumineuses par exemple : pour 8g de protéines sur 100g, elles contiennent plus de 12g de glucides. Quant aux haricots rouges, ils contiennent pratiquement 2 fois plus de glucides que de protéines. Cela veut dire que si vous composez votre repas avec des légumineuses et des légumes, votre assiette risque d'être fort chargée en glucides par rapport à vos protéines. Pour la dimension inflammatoire, due entre autres aux lectines, laisser tremper les légumineuses 24h à température ambiante peut être une solution. Cela permettrait par exemple, d'enlever, pour les lentilles, jusqu'à 93 % de l'inhibiteur de la trypsine, ce mécanisme de défense de la plante.

Autres compromis : intégrer des œufs, du poisson ou des produits laitiers. C'est ce que font, respectivement, les « ovo-végétariens », les « pesco-végétariens » et les « lacto-végétariens ». Et on pourrait encore rajouter les « pollo-végétariens », qui mangent, comme seule viande, du poulet, ou les « flexitariens » qui mangent simplement moins de viande. Alors, on pourrait avoir envie de se moquer de ces étiquettes, mais je ne me moquerai jamais de celles et ceux qui essayent de manger plus sainement, quelles que soient les étiquettes qu'ils se collent et la gymnastique lexicale qu'ils s'infligent. Et c'est ce que nous verrons le mois prochain : comment avoir un apport suffisant en protéines, en s'inspirant de l'alimentation paléo, pour celles et ceux qui souhaitent manger moins de viande. ■



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>.



Comment la malbouffe nous bouffe



Les effets néfastes des aliments industriels sont dus à la piètre qualité de leurs ingrédients mais aussi aux transformations qu'ils subissent. Parmi ces dernières, le passage à de hautes températures génère des composés appelés AGEs qui sont connus pour augmenter le stress oxydant favorisant ainsi le vieillissement et les maladies chroniques. Des chercheurs australiens ont nourri des rats pendant 6 mois avec une alimentation transformée thermiquement et donc riche en AGEs. Au terme de leur étude parue dans *Science Advances*, ils ont observé différentes anomalies chez ces animaux, parmi lesquelles un taux d'albumine cinq fois plus élevé dans les urines (ce qui indique une altération des reins), une augmentation de cytokines pro-inflammatoires au niveau des vaisseaux sanguins et des taux plus élevés de lipopolysaccharides dans le sang, signe d'une plus grande perméabilité de la paroi intestinale. (Source : LaNutrition.fr)

Vin rouge & métabotype

En 2019, des chercheurs avaient découvert que les personnes buvant du vin rouge avaient une plus grande diversité d'espèces dans leur microbiote intestinal, ce qui est un signe de bonne santé de l'intestin. Cet effet sur la flore bactérienne ne se voyait pas avec le vin blanc, la bière ou les spiritueux. Une nouvelle étude publiée dans la revue *Food and Function* indique que le bénéfice d'une consommation modérée et régulière de vin rouge dépend du métabotype, c'est-à-dire de la capacité des individus à métaboliser les polyphénols du vin selon leur profil métabolique. Cela met en évidence la nécessité de personnaliser les programmes de nutrition.

Sardine & diabète

Des chercheurs ont proposé à 152 volontaires prédiabétiques âgés d'au moins 65 ans de consommer chaque semaine, pendant un an, deux boîtes de sardines entières à l'huile d'olive. Au début de l'expérimentation, 37% des participants présentaient un risque très élevé de développer un diabète de type 2. Au terme de l'étude, ils n'étaient plus que 8% ! Selon les scientifiques, l'efficacité de la sardine tiendrait principalement à son fort apport en acides gras oméga-3, bons pour le système cardiovasculaire, et en taurine, un acide aminé semi-essentiel ayant déjà montré une action contre le diabète. La performance de la sardine découlerait également de sa faible teneur en polluants organiques persistants (POP), moins présents dans les petits poissons.

Boissons sucrées & cancer colorectal

Une étude parue dans la revue *Gut* vient de confirmer l'impact d'une consommation élevée de boissons sucrées sur le risque de cancer colorectal. Les chercheurs ont pu calculer que, pour chaque canette consommée par jour, le risque était augmenté de 16%. Mais c'est la consommation pendant l'adolescence qui pèse le plus lourd dans la balance : entre 13 et 18 ans, chaque portion quotidienne de sodas sucrés augmente de 32% le risque de développer un cancer colorectal avant l'âge de 50 ans. (Source : LaNutrition.fr)

Mémoire & jeûne intermittent

Des chercheurs ont étudié trois groupes de souris : un groupe de contrôle mangeant normalement, un groupe en restriction calorique permanente et un dernier groupe mangeant un jour sur deux. Bilan : les souris soumises au jeûne intermittent avaient une meilleure mémoire à long terme que les deux autres groupes. L'analyse de leurs cerveaux a montré que les souris jeûneuses produisaient davantage de nouveaux neurones au niveau de l'hippocampe. (Molecular Psychiatry)

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**



Le vrai futur ?



La crise actuelle va-t-elle générer un sursaut de conscience capable de transformer en profondeur nos modes de vie ? Ou une dictature mondiale techno-scientiste va-t-elle accélérer notre processus fatal de croissance énergivore en nous imposant une société de contrôle numérique ? D'après Philippe Guillemant, la physique peut répondre à cette question. L'avenir serait en effet déjà tracé, mais pourrait changer, comme le parcours d'un GPS, en produisant des coïncidences étranges suivies de défaillances irrationnelles.

L'auteur en déduit que les événements sidérants traversés depuis deux ans sont des signes que dans le futur, l'humanité s'est débarrassée du transhumanisme pour s'orienter vers une nouvelle destinée, construite par un éveil à la véritable nature de l'humain. La première partie du livre argumente en faveur de cette théorie du virus salutaire. La seconde partie parachève la « physique de la conscience » sur laquelle elle repose, puis tente une description de ce futur heureux que Philippe Guillemant appelle le « futé lumineux ».

Le grand virage de l'humanité

PHILIPPE GUILLEMANT

Éditions Guy Trédaniel



Le bouquin du mois

Jeux de l'égo



Nécessaire à la construction de la personnalité, l'égo est aussi un « faux moi », un parasite qui capte et détourne l'essentiel de nos ressources : notre énergie, notre conscience, notre temps. Ce livre propose une description complète des manifestations de l'égo et une série de critères pour repérer quand il opère afin de s'en libérer. S'apercevoir que c'est lui qui parle suffit généralement à le désamorcer. Découvrir les faux besoins d'être « important » ou d'être « parfait » qu'il alimente permet de lâcher prise et de se recentrer sur l'essentiel.

Ainsi, progressivement, l'égo fait place à l'amour, amour de soi et amour des autres.

L'ego, ami ou ennemi ?

PATRICE RAES

Éditions Eyrolles

L'hydrotomie exactement



Présentée dans la revue *Néosanté* n°67 mais toujours méconnue, l'hydrotomie percutanée est une pratique médicale dérivée de la mésothérapie. Elle offre une perspective efficace aux personnes souffrant de maladies chroniques (arthrose, lombalgies, migraines, allergies, maladies auto-immunes...) ou atteintes de douleurs récidivantes. Cette approche consiste à hydrater la zone concernée en injectant de l'eau et en apportant ce dont l'organisme a besoin pour se régénérer naturellement : vitamines, minéraux, acides aminés, silicium organique, etc. Écrit par le fondateur de la méthode, ce livre en explique les fondements et en dévoile les protocoles de traitement.

Vaincre les maladies chroniques par l'hydrotomie percutanée

DR BERNARD GUEZ

Éditions Dauphin

Cuisine vitalisante



Recettes phares de la Méthode France Guillain, les Miam-Ô-Fruit et Miam-Ô-5 activent en permanence les cinq systèmes de défense naturels que sont l'angiogenèse (fabrication de nouveaux vaisseaux sanguins), la régénération cellulaire, le microbiome, la protection de l'ADN et l'immunité. Chacun de ces repas contient tous les éléments nécessaires et indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

Dans ce nouveau livre, la navigatrice-naturopathe et sa fille proposent 80 recettes à la fois saines, faciles et savoureuses, le plus souvent à base d'aliments crus et en majorité végétariennes. Un ouvrage pour se réjouir les papilles tout en se faisant le plus grand bien.

Miam-Ô-5, Miam-Ô-fruit :

80 recettes dynamisantes, faciles et pas chères

FRANCE GUILLAIN & AÏMATA GUILLAIN

Éditions du Rocher

Décodage des métiers



Et s'il y avait une raison inconsciente présidant au choix d'une profession ? Et si le métier choisi répondait à une demande inscrite dans l'histoire familiale, pour réparer un traumatisme ou briser un secret ? Dans ce livre, l'auteure décrypte ce que révèlent les métiers à travers leur symbolique, leur histoire, leur étymologie et leur sens phonétique (langue des oiseaux). Nantis de ces informations, les lecteurs peuvent mieux comprendre ce qui a guidé leur parcours étudiant et professionnel. Mais ils peuvent aussi s'en servir pour se réorienter, se donner le droit de changer de voie, oser se réinventer et explorer ce que Veronique Cézard-Kortulewski appelle la « polypotentialité ».

Psychogénéalogie : la symbolique des métiers

VÉRONIQUE CÉZARD-KORTULEWSKI

Éditions Quintessence

Massage à points



Bien connus des kinésithérapeutes, les points trigger sont des nœuds dans les muscles et les tissus conjonctifs (fascias) qui provoquent des douleurs lors de mouvements ou même au repos. En localisant et en massant soi-même ces nœuds musculaires, on peut soulager la douleur de manière spectaculaire et empêcher la récurrence. Grâce à ce guide abondamment illustré, le lecteur pourra identifier et situer précisément les points trigger. Des conseils professionnels sont également prodigués pour réussir l'automassage des zones sensibles et mettre ainsi un terme durablement aux douleurs passagères ou chroniques. Confirmée par la science, l'efficacité de cette thérapie manuelle n'est plus à démontrer.

nels sont également prodigués pour réussir l'automassage des zones sensibles et mettre ainsi un terme durablement aux douleurs passagères ou chroniques. Confirmée par la science, l'efficacité de cette thérapie manuelle n'est plus à démontrer.

Les points trigger : petit guide d'autogénération

AMANDA OSWALD

Éditions Médicis

Sophrologie plurielle



La sophrologie est une méthode psychocorporelle basée sur des exercices de respiration, de relâchement musculaire, de concentration et de visualisation. Étymologiquement, ce mot signifie « science de l'harmonie de la conscience ». Ce n'est pas de l'hypnose, de l'autosuggestion ni du yoga, mais ces trois techniques ont inspiré Alfonso Caycedo, l'inventeur de la sophrologie. Cette discipline enseigne à accueillir les émotions et à être à l'écoute de soi afin d'acquiescer davantage de confiance et de devenir acteur de sa vie. Déclinant de nombreux exercices de manière thématique (stress, sommeil, phobies, addictions...), ce guide illustré comprend également 25 séances audio pour une pratique en toute autonomie.

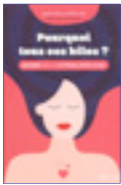
Le grand guide de la sophrologie au quotidien

Le grand guide de la sophrologie au quotidien

GAËLLE PITON

Éditions Le Courrier du Livre

Le pourquoi du surpoids



Sur le chemin de l'amincissement, les régimes restrictifs fonctionnent parfois à court terme mais mènent quasi inexorablement à une reprise des kilos perdus, voire à une prise de poids encore plus importante. D'abord diététicienne-nutritionniste, l'auteure s'est maintes fois heurtée à ce phénomène chez ses patients jusqu'à ce qu'elle devienne hypnothérapeute et mette au point l'hypnose maïeutique. Grâce à cette technique, le ou la candidat(e) à la minceur explore les difficultés existentielles qui sont à l'origine de sa surcharge pondérale, qui bloquent la perte des kilos en trop ou qui la poussent à manger trop.

Pourquoi tous ces kilos ? Maigrir grâce à l'hypnose maïeutique

SOPHIE MARION TENTILLIER
Éditions Grancher

Méditation pour tous



Nourri par 30 ans de pratique méditative qui l'ont mené dans de nombreux monastères et ashrams en Asie, Martin Aylward est devenu l'un des enseignants de méditation les plus renommés dans le monde. Il vit en France, au Moulin de Chaves, où il a fondé un centre attirant des élèves du monde entier. Il a fondé l'application Mind et plus de 1,5 million de ses vidéos et ses podcasts ont été téléchargés. Bref, c'est un professeur de l'art de méditer qui est aussi expert en art de le populariser auprès d'un large public. Il parle de la méditation de pleine conscience comme d'« un voyage incroyablement transformateur » que chacun peut faire, où qu'il soit et quel que soit ce qu'il en espère.

Tout le monde peut méditer

MARTIN AYLWARD
Éditions Les Arènes

Sorties d'emprise



Comment sortir de la violence que nous subissons au quotidien, lorsque les médias nous abreuvant constamment d'informations anxiogènes sur les guerres, les meurtres, les drames familiaux ou sociaux, les maladies et... les crises sanitaires ? C'est évidemment en songeant au matraquage que nous endurons depuis un an et demi que Christian Simonin, psychiatre et psychotérapeute, a imaginé cet ouvrage original. Il nous montre des voies de sortie d'emprise à travers des citations et des proverbes du monde entier, lesquels ne sont pas seulement des perles de sagesse mais des sources d'inspiration pour passer à l'action et « ajuster certains comportements ». Ne plus subir mais agir.

Comprendre et sortir de la violence

CHRISTIAN SIMONIN
Éditions Baudelaire

Libération par l'hyperconscience



« C'est plus fort que moi », « Je ne peux rien y faire », « On m'a jeté un sort », « Je n'ai jamais eu de chance ». Durant sa pratique médicale et psychothérapeutique, le Dr Salomon Sellam a trop entendu ces phrases trahissant la résignation et le fatalisme de ses patients. Pour les aider se débarrasser du sentiment d'impuissance, il a conçu ce guide en neuf étapes invitant à « changer son destin ». Un guide à la fois théorique et pratique agrémenté d'exercices pour développer ce que l'auteur appelle l'« hyperconscience ». De spectateur de sa vie, le lecteur est ainsi invité à en redevenir le scénariste absolu.

Changer son destin : libérer son esprit en hyperconscience

DR SALOMON SELLAM
Éditions Bérangel

ERRATUM

Recensé le mois dernier, le livre « *La maladie est un livre ouvert sur notre inconscient* » a été édité par Le Souffle d'Or.



UN NOUVEL ARTICLE en accès libre
dans la rubrique « Extratitres »

PSYCHOSOMATIQUE & DIATHÈSES HOMÉOPATHIQUES

Par le Dr Alain Scohy



Il est clair que les cinq lois biologiques découvertes et mises en avant par le Dr Hamer se vérifient jour après jour ! Il faudra bien que les mérites et l'intelligence de cet homme étonnant soient reconnus un jour ou l'autre. La loi ontogénétique différencie l'évolution des somatisations en fonction de l'origine embryologique de l'organe touché. Elle mérite par contre certains aménagements mineurs pour être confirmée à 100% (...) Il est notable que ces somatisations – ou biologisations – ne mettent pas la vie en danger à condition que l'hygiène de vie soit correcte, et en particulier que la supplémentation systématique en vitamines soit respectée. J'ai entendu dire que le Dr Hamer, lorsqu'il était réfugié à Malaga en Espagne, proposait systématiquement une complémentation en vitamine C à toutes les personnes qu'il suivait. Par contre, les cancers du sein, qu'ils soient glandulaires ou canaux, posent souvent de gros problèmes dans leur évolution du fait des nombreuses complications qui en résultent ! Il en est de même pour la prostate. Un soutien homéopathique – sans exclure une intervention – pourrait peut-être aider considérablement.

[Lire la suite](#)

LE CAFÉ, ange ou démon ?

Longtemps décrié pour ses effets sur le cœur et le stress, le café a retrouvé ses lettres de noblesse dans la littérature médicale. Aujourd'hui, des dizaines d'études en soulignent les bienfaits spectaculaires sur la santé. Le plus fou ? Il réduirait de 10% à 18% les risques de mortalité toutes causes confondues. Que s'est-il passé pour que le « petit noir » soit ainsi blanchi ? Quelles découvertes sont à l'origine de cette réhabilitation ? Faut-il pour autant en boire tous les jours ? Enquête sur les vertus insoupçonnées d'une boisson controversée.

ARTICLE N° 147

Par Oscar Hart

Boisson « énergétique » la plus bue au monde, le café polarise les esprits. Si les chercheurs en reconnaissent les vertus sur l'activité cérébrale, la vigilance et la concentration, certains alertent souvent sur les risques cardiovasculaires, le stress et les troubles du sommeil causés par la caféine. En réalité, le café déchaine les passions depuis sa découverte. Au 16^e siècle déjà, alors que sa consommation se développe au Moyen-Orient, et que certains en vantent ses bienfaits sur le corps et l'esprit, les mollahs vilipendent les effets de cette boisson psychotrope, jugée par certains aussi enivrante que le vin.... Pendant un temps, les adeptes du café risqueront même la bastonnade en public. Mais c'est sa consommation dans les « maisons de café », lieux d'échanges entre savants, intellectuels, derviches, marchands et riches étrangers qui dérange le

Une tasse de café apporte autant d'antioxydants que 3 oranges et deux fois plus que le thé vert !

plus le pouvoir. Ainsi, selon les sultans et les pays, le café sera tantôt une boisson de l'esprit, d'ouverture de conscience et une médecine du corps,

tantôt un poison démoniaque, un « charbon grillé », interdit par le Coran. Si le café provoque quelques résistances à son arrivée en Europe, il finira par l'emporter sur ses détracteurs. Cela dit, on le soupçonne de causer de l'hypertension et de favoriser le stress. Et c'est un coup de tonnerre en 1991 lorsque le café entre dans la liste des cancérigènes de l'OMS, et une petite victoire pour les stricts défenseurs de la loi coranique : l'acrylamide, une substance née de la torréfaction du café, aurait des effets potentiellement cancérigènes. Mais en 2016, l'OMS reconnaît que les bienfaits santé du café surpassent ses effets néfastes après réexamen de ses composés. Exit de la liste des cancérigènes. Que s'est-il passé ? Faut-il y voir un « coup » marketing des géants du café ?

L'élixir oublié ?

Peut-être en partie. Jusqu'à présent, le discours se focalisait surtout sur les effets néfastes de la caféine, les effets psychotropes de la substance n'arrangeant rien. Véritable drogue légale, la caféine peut finir par pousser à la consommation et épuiser l'organisme. C'est le début d'un cercle vicieux qu'on observe chez les gros buveurs : plus on se sent fatigué, plus on aura besoin de café... C'est lors d'une consommation à hautes doses que les effets néfastes de la caféine se déclarent : au-delà de 400 mg (soit 4 tasses de café environ), elle

favorise l'hypertension et la tachycardie, la dépression et le stress, et irrite l'estomac. Quant à l'acrylamide, les doses contenues dans le café sont trop faibles pour avoir un impact réel sur l'organisme. Aujourd'hui, les chercheurs soulignent plutôt les vertus médicinales d'autres composants du café, souvent oubliés. Et l'Institut d'information scientifique sur le café (ISIC), un organisme composé des 6 plus gros producteurs de café européens, a sans doute aidé le financement des recherches depuis les années 1990...

Cela dit, le café ne contient pas seulement de la caféine. C'est en fait une mine d'oligoéléments, comme le magnésium qui soutient la santé des os et des dents, et participe à un métabolisme sain. On y trouve aussi des vitamines B2 et B3 qui favorisent la production d'énergie et d'ADN, la croissance des cellules, la production d'hormones, de neurotransmetteurs et la formation de globules rouges. Mais le vrai trésor, ce sont les 800 antioxydants, et plus précisément les polyphénols, qui donnent au café sa couleur noire, son goût grillé et renferment la plupart de ses vertus thérapeutiques. Ces molécules combattent les « radicaux libres » qui rongent et font vieillir les cellules, source d'inflammation à l'origine des grandes maladies – cancers, infarctus et AVC, diabète, arthrose etc. La plupart des fruits et légumes, le vin, le chocolat, le thé vert contiennent aussi des antioxydants. Ce qu'on sait moins, c'est qu'une tasse de café (soit environ 200ml) apporte autant d'antioxydants que 3 oranges, soit deux fois plus que le thé vert ! Le café est en fait la plus grande source d'antioxydants dans l'alimentation occidentale.

Cette particularité aiderait le café à booster l'espérance de vie. S'il s'agit souvent d'observations (ce qui veut dire que le lien de causalité n'est pas strictement démontré), la consommation de 3 à 4 tasses de café par jour est associée à une plus longue espérance de vie indépendamment de facteurs tels que l'âge, le sexe, le pays d'origine, etc. Une étude espagnole de 2017 réalisée sur 19 000 personnes suivies sur 10 ans indique que chez ceux qui buvaient au moins 4 tasses de café par jour, le risque de mortalité était de 64% moins élevé que chez les non-buveurs²¹ ! Moins spectaculaires, deux études à grande échelle en Europe et aux États-Unis vont dans le même sens. Aux États-Unis, la consommation de 3 tasses de café réduirait de 18% les risques de mortalité toutes causes confondues. Et de 12% pour seulement 1 tasse de café par jour. En Europe, la consommation de 3 à 4 tasses de café par jour réduirait de 17% le risque de mortalité toute cause et de 19 % celui de mortalité cardiovasculaire.



Café et hypertension : le mythe s'effondre

Boire du café serait donc synonyme d'une vie plus longue avec un cœur en meilleure forme, et non d'hypertension ou d'accident cardio-vasculaire comme on l'a cru pendant longtemps. Globalement, la plupart des études observent aussi une diminution de 20% à 30% du risque de maladies cardiaques, dont l'hypertension chez les personnes déclarant boire 2 à 4 tasses de café par jour³. On observe même une baisse de 26% de l'hypertension chez les femmes. Ces corrélations sont-elles viables pour autant ? Oui, car les antioxydants du café protégeraient le cœur et ses vaisseaux, indiquent les chercheurs. Ces substances freinent l'inflammation des vaisseaux et augmentent le taux de « bon » cholestérol (HDL sanguin), associé à une meilleure santé cardiovasculaire. À l'inverse, ils diminuent les risques d'artériosclérose, ce dépôt lipidique dans les artères source d'accidents cardiovasculaires. Même la caféine, qui a tendance à augmenter la tension, jouerait un rôle protecteur secondaire : elle stimulerait les mitochondries des cellules de la paroi artérielle, favorisant sa réparation. Malgré la difficulté d'établir des liens de causalité stricts, les chercheurs sont formels : le café est un pilier d'une alimentation saine, au même titre que le thé vert.

Parmi les antioxydants du café, ce sont les acides phénoliques du café comme l'acide chlorogénique qui ont l'impact le plus fort sur notre santé, contre certains cancers. Une méga-étude de 2017 regroupant 127 méta-analyses pointe une réduction des risques relatifs de mortalité pour les cancers du pancréas (-25%), de l'œsophage (-12%), de la prostate (-10%), du côlon (-8%) pour 2 à 3 tasses de café par jour. Des études relèvent aussi des effets contre le cancer du sein, de la peau, de l'endomètre et du foie. Pour expliquer cela, l'action anti-inflammatoire des antioxydants est évidente. Mais les chercheurs soulignent aussi leur action sur les gènes : ces substances limiteraient les cassures des brins d'ADN à l'origine du vieillissement et de la dégénérescence cellulaire. Ils aideraient donc à combattre les mutations non désirées et la formation de tumeurs...

Un brûle-graisse anti-diabète

Autres maladies dans le viseur des antioxydants, le diabète de type 2 et les troubles du métabolisme : obésité, cirrhose, insuffisance hé-

patique, etc. En 2018, l'Association européenne de recherche sur le diabète indiquait que la consommation de 3 à 4 tasses de café par jour réduirait de 25% en moyenne le risque de mortalité lié au diabète. Et il diminuerait en fonction de la consommation. Pour une tasse de café par jour, le risque relatif serait de 92%. Pour 3 tasses à café, 79%. Et pour 6 tasses, 67%. Plusieurs études soulignent aussi les vertus du café contre les cirrhoses, les fibroses, le foie gras et l'hépatite C. Cette boisson est en fait un excellent coupe-faim et brûleur de graisse. Les phénols du café, dont l'acide chlorogénique, agiraient sur la sécrétion d'insuline par le pancréas et son absorption par nos cellules⁷, et limiteraient l'absorption du sucre par les intestins. Avec pour effet de réduire les fringales et couper la faim. L'extrême amertume de la trigonelline, un des rares composants amers dans notre alimentation, stimulerait les fonctions du foie, en particulier le métabolisme des sucres et des graisses défaillant lors d'un diabète. Enfin, la caféine favorise la perte de poids à

Le café booste la gestion des sucres et des graisses, ce qui en fait un allié de taille contre l'obésité, le diabète et les troubles métaboliques.

deux niveaux. Elle active d'une part les graisses « brunes ». Ces graisses servent au corps à produire de la chaleur contre le froid en brûlant des calories (les sucres et le gras), contrairement aux graisses « blanches » qui stockent l'excédent de calories sous forme de triglycérides en cas de besoin. En activant les graisses brunes, le corps augmente donc la dégradation des sucres et des graisses. "L'augmentation de l'activité de la graisse brune améliore le contrôle de la glycémie ainsi que l'optimisation du taux de lipides dans le sang et la perte de

QUAND LE CAFÉ OPÈRE DES MIRACLES

C'est l'histoire d'une guérison foudroyante. La dyskinésie paroxysmique est une maladie rare caractérisée par des accès réguliers de mouvements anormaux, des spasmes et des problèmes de coordination musculaire après l'effort et des mouvements brusques. En 2019, des neurologues de la Pitié-Salpêtrière à Paris observent une chute de 90% des symptômes chez un enfant de 11 ans grâce à la prise de 2 espressos par jour. C'est sur les conseils d'anciens malades dyskinétiques qu'ils prescrivent quelques mois plus tôt du café à leur jeune patient. Un père racontait qu'il ne pouvait pas s'endormir avant d'avoir pris un café bien serré, sous peine d'être réveillé en pleine nuit par une crise de spasmes ! Chaque jour, le jeune patient de 11 ans avait une trentaine de mouvements anormaux pouvant durer 10 minutes chacun. Ces crises l'empêchaient de rentrer de l'école à pied, d'écrire facilement et de faire du vélo et du sport avec les autres enfants. Les effets du café sur sa maladie furent spectaculaires – et ce dès 45 minutes après son premier espresso. Avec 2 tasses et demie par jour, l'enfant ne faisait plus qu'un ou deux brefs accès fugaces. Et put vite jouer et socialiser avec les enfants de son âge.

Mais un jour, ses parents se trompent et lui achètent du décaféiné. Les effets sont immédiats : l'enfant est à nouveau secoué par des mouvements anormaux aussi forts et fréquents qu'auparavant. Pour le professeur Emmanuel Flamand-Roze qui suit le jeune garçon, c'est une preuve incontestable des effets de la caféine sur cette maladie. La caféine inhiberait une enzyme spécifique suractive chez les dyskinétiques, et responsable des mouvements involontaires. Aujourd'hui âgé de 13 ans, le patient continue de boire 2 à 3 tasses de café par jour sans souffrir de rechute. Cette boisson est l'unique traitement connu à ce jour contre cette maladie.

poids supplémentaire en calories" explique le Pr Michael Symonds, directeur d'une étude sur les effets du café sur l'obésité. Dans cette étude⁸, le professeur et son équipe ont localisé la graisse brune dans le cou des participants et observé les variations de chaleur dans cette zone. Après une tasse de café, la température du cou des participants augmentait. Pour les chercheurs, c'est le signe que de la chaleur est dégagée suite à l'activité des graisses brunes, et signe d'un impact de la caféine sur la fabrication de graisse brune et la perte de poids.

La caféine bloque aussi l'action de l'adénosine, une hormone responsable de la somnolence. C'est pour cela que le café réveille. Mais les chercheurs savent maintenant que cela entraîne un pic d'ocytocine, une hormone de bien-être aussi liée à la perte de poids⁹. Bref, le café booste la gestion des sucres et des graisses, ce qui en fait un allié de taille contre l'obésité, le diabète et les troubles métaboliques.

La vraie drogue du bonheur

Moins séniles et plus heureux ? C'est la dernière promesse du café. On sait maintenant qu'il protégerait même des formes sévères de démence comme Alzheimer et Parkinson. La trigonelline du café agirait comme un super-carburant cérébral. Non seulement elle stimulerait la production de dopamine dont le manque est lié à l'apparition de Parkinson, mais elle soutiendrait aussi la naissance de nouveaux neurones tout en réparant les anciens circuits neuro-

La trigonelline du café agirait comme un super-carburant cérébral, soutenant la naissance de nouveaux neurones tout en réparant les anciens circuits neuronaux.

naux¹⁰. Sans oublier l'action des antioxydants contre la plaque amyloïde impliquée dans la formation d'Alzheimer. Quant à la caféine, elle provoque elle aussi une libération de dopamine¹¹, l'hormone clé du bien-être et du plaisir. Le café serait-il

en fait la drogue du bonheur ? En 2011, des chercheurs américains constatent que plus la consommation de café (avec caféine) augmente, plus le risque de dépression diminue. Avec 3 tasses à café par jour, la différence est de 15% comparés à ceux qui n'en boivent pas, et de 20% pour 4 tasses par jour.

Une médecine corps-esprit

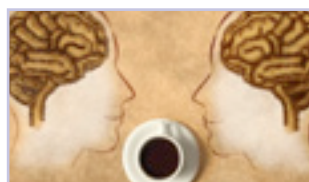
Finalement, le café fait une promesse alléchante et prouvée à ses adeptes : une vie plus longue, plus saine et plus heureuse. La recherche actuelle semble s'être réconciliée avec certaines traditions mystiques du café : il y a 500 ans, dans les monastères soufis du Yémen, le café était vu comme une médecine miracle, capable de porter les longues trances de certains mystiques, enthousiastes, énergiques et mieux reliés à leur corps. Et c'est peut-être ça, l'ultime secret du café : selon une étude de 2008, il stimulerait directement le Qi, l'énergie vitale de la tradition chinoise... Et c'est ce qui rend sans doute cette drogue si populaire. Le café serait-il blanchi de tout soupçon ? Presque... Les personnes souffrant de l'intestin irritable ou de reflux gastriques seront sensibles aux méthylxanthines présents dans le café qui irritent les muqueuses gastriques. Beaucoup de naturopathes alertent aussi les personnes fragiles du foie, organe que le café a tendance à suractiver. Attention également au décaféiné, car le processus de décaféination nécessite souvent des solvants. Et bien sûr, à consommer avec modération. En arabe, le café ne signifie-t-il pas « *vin qui éveille* » ? ■

Notes

- (1) <https://www.coffeeandhealth.org/about-us/#>
- (2) <https://www.fedecardio.org/Je-m-informe/Je-mange-equilibre/la-polemique-du-cafe>
- (3) <https://www.greenmedinfo.com/article/coffee-consumption-inversely-associated-all-cause-and-cardiovascular-disease-m>
- (4) <https://www.greenmedinfo.com/article/higher-consumption-regular-coffee-was-associated-26-lower-risk-hypertension-wo>
- (5) <https://www.futura-sciences.com/sante/actualites/vie-cafe-bon-coeur-on-compris-10649/>
- (6) <https://www.greenmedinfo.com/article/coffee-consumption-can-significantly-reduce-risk-hepatic-fibrosis-and-cirrhosis>
- (7) <https://www.greenmedinfo.com/article/dietary-coffee-polyphenols-augment-gut-derived-active-glp-1-secretion-camp-dep>
- (8) <https://www.nature.com/articles/s41598-019-45540-1>
- (9) <https://www.nature.com/articles/ncomms15904>
- (10) <https://www.greenmedinfo.com/blog/coffee-medicine-body-and-soul>
- (11) <https://www.revmed.ch/RMS/2001/RMS-2358/433>
- (12) <https://www.greenmedinfo.com/article/coffee-and-qi-may-have-similar-physiological-and-psychological-stimulatory-res>
- (13) <https://institutducerveau-icm.org/fr/actualite/effets-benefiques-cafe-traitement-dune-dyskinesie/>
- (14) <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0195666315300428>

SYMBOLIQUE DU CAFÉ :

UNE BOISSON DE PSYCHOPATHE ?



Le café favorise la bonne hygiène des émotions. Il aide à les nettoyer pour adoucir nos aigreurs et nos amertumes. Il pousse à ne plus ruminer en faisant le tri dans nos pensées ; à nous libé-

rer de nos craintes et attaches inutiles ; et à faire le deuil de nos échecs, déceptions et bonheurs fanés. En cela, c'est une clé pour retrouver son amour propre et agir librement. Être soi-même finalement. L'envie de café, c'est un appel à retrouver son espace et son énergie vitales contre l'auto-sabotage, le dénigrement et ce qui nous étrique, physiquement et moralement. Un appel à comprendre qu'il faut savoir s'écouter, sans pour autant être égoïste. Et à répondre à ses besoins physiques et émotionnels en suivant l'intelligence du cœur, malgré la difficulté et le travail que cela demande parfois. Le café pourra aider les personnes aux cœurs encombrés et prisonnières des vieux schémas dont elles ne trouvent plus la sortie.

Pris en excès, le café peut aussi faire broyer du noir, rendre amer, négatif et un peu « parano ». Il pourra renforcer les sentiments de vengeance et de haine, et favoriserait même les comportements retors : selon une étude¹⁴ de l'Université d'Innsbruck en Autriche, les amateurs de café amer auraient plus tendance à présenter des traits psychotiques, sadiques, narcissiques et antisociaux... Comment en est-on arrivé là ? Les chercheurs ont recueilli les préférences alimentaires d'un échantillon de 1000 personnes, à qui ils ont ensuite fait passer une série de 4 tests. Le premier mesurait l'agressivité, le deuxième, les tendances manipulatrices, le troisième cartographiait la personnalité d'une personne selon 5 traits principaux (ouverture, autodiscipline, extraversion, agréabilité, et névrosisme). Et le dernier évaluait le sadisme des participants, notamment en observant leur langage corporel lorsqu'ils devaient écrire des phrases telles que « j'aime torturer des gens ». Résultat ? Les grands amateurs de saveurs et de café amers étaient les plus susceptibles de présenter des traits psychopathes et anti-sociaux (bien sûr, il ne s'agit que de corrélations sans lien de causalité strict). À l'inverse, les amateurs de douceurs semblaient plus sympathiques, plus gentilles et plus aptes à la coopération. En tous les cas, boire du café est comme tout, une recherche d'équilibre. Comme le rapporte Talleyrand, le café doit être « *noir comme le diable, chaud comme l'enfer, pur comme un ange et doux comme l'amour* ».

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

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

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 \$
(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente)				
Abonnement PARTENAIRE				
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 \$
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	200 €	225 €	320 CHF	400 \$
(Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix)				
<input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 \$
(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)				
<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	70 €	80 €	106 CHF	126 \$
(Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF)				

ANCIENS NUMÉROS:

☐ Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (113 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	110	111	112	113							

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 (150 €), 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



GRAND DÉSTOCKAGE AVANT DÉMÉNAGEMENT



*Cet été, les éditions Néosanté quittent Bruxelles et s'installent dans les Ardennes.
Aidez-nous à transporter le moins possible en pillant nos stocks de livres et de revues.*

Du 1^{er} au 10 juillet, **réduction de 50%** sur toutes les revues **Néosanté** (hormis les trois numéros épuisés bien entendu) et tous les livres publiés par notre maison d'édition (16 ouvrages)

Pour en profiter, rendez-vous sur le site www.neosante.eu, entrez dans la boutique et cliquez sur la catégorie « Nos livres » et/ou sur la catégorie « Achat revue à la pièce (papier) ». Faites vos achats et tapez **DÉSTOCKAGE** dans le cadre des codes de réduction qui apparaît sur la page récapitulative de la commande.

VENTE FLASH SUR PLACE

Le 21 juillet, de 10 à 18h, vous pouvez vous rendre dans nos futurs anciens bureaux (64 avenue de la Jonction – 1190 Bruxelles) **afin de bénéficier des mêmes conditions** (-50% sur les revues et les livres Néosanté) et d'épargner ainsi les frais de port.

Lors de cette journée de vente exceptionnelle, nous proposons **également des centaines de livres de santé naturelle d'occasion à l'état neuf**, avec des réductions de 60 % ou 70% sur le prix d'origine. Ristournes supplémentaires si vous emportez plusieurs bouquins.