

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°118

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 10<sup>e</sup> année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada)

Janvier 2022

## DÉCODAGES

Emphysème

Toxicomanie

Cancer de la gorge

Covid long

## Théorie « EAUdacieuse »



L'eau capterait notre conscience !

## AVANTAGE NATURE

Les minéraux et leur assimilation

## MODÈLE PALÉO

L'olfaction au regard de l'évolution

## BIEN-ÊTRE

Pratiques d'écothérapie

## Interview



# NATUROPATHIE

Les racines antiques  
d'une médecine holistique



## Résumé du livre

« Aux sources de la Naturopathie »,  
co-édité par Néosanté



# THOMAS D'ANSEMBOURG

« L'intériorité est la clé »

# LE SOMMAIRE

## N°118 janvier 2022

### SOMMAIRE

Éditorial ..... p 3

Santéchos ..... p 4

DOSSIER : Aux sources de la naturopathie ..... p 5

INTERVIEW : Thomas d'Ansembourg ..... p 12

#### CAHIER DÉCODAGES

- L'emphysème ..... p 15

- La toxicomanie ..... p 16

- Le cancer de la gorge ..... p 17

- LE PLEIN DE SENS : Cancer de la prostate ..... p 18

- Décod'agenda ..... p 19

- Anatomie & pathologie : Un cas de covid long ..... p 20

#### CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Les minéraux et leur assimilation ..... p 21

- Naturo pratique : La toxémie ..... p 22

- Bon plan bien-être : La nature guérisseuse ..... p 23

- Modèle paléo : L'olfaction au regard de l'évolution ..... p 24

- Nutri-infos ..... p 25

- Espace livres ..... p 26

Article 149 : Et si l'eau captait notre conscience ? ..... p 27

Abonnement : 7 formules au choix ..... p 31



**néosanté**  
éditions

#### NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

Tél : + 32 (0)86-84 11 97 - Fax : +32 (0)86- 84 11 99

E-mail : [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu)

Site : [www.neosante.eu](http://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 Ducoeurjoly, Diana Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Émilie Dieck

#### Corrections :

Ariane Dandoy

#### Abonnements :

[secretariat@neosante.eu](mailto:secretariat@neosante.eu)

#### Website & layout :

BeCloudy

#### Ont collaboré à ce numéro :

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte, Bernard Tihon, Malory Cremer, Anne Lagière

#### 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

## L'APOCALYPSE SELON SYNDÉMIE

Le mot « syndémie » a été inventé à la fin du siècle dernier. Il désigne, selon Wikipédia, « un entrelacement de maladies, de facteurs biologiques et environnementaux » qui agissent en synergie. Dans un éditorial du 26 septembre 2020, Richard Horton, rédacteur en chef de la revue scientifique médicale *The Lancet*, invitait à ne plus considérer l'épidémie de covid-19 comme une pandémie mais plutôt comme une syndémie, c'est-à-dire comme un fléau où le virus joue un rôle mineur tandis que les comorbidités sous-jacentes pèsent de tout leur poids sur la sévérité et l'évolution péjorative de l'infection. Il y a un an, j'écrivais que cette vision me semblait très pertinente et qu'au fond, la grippe covid était la grande révélation (*apocalypse*, au sens étymologique du terme) de la mauvaise santé des personnes infectées. La grippe ordinaire est aussi une syndémie – elle frappe plus durement les plus fragiles – mais la covidienne est plus manifestement syndémique dans la mesure où sa géométrie est extrêmement variable et où elle sélectionne ses victimes en fonction de leur âge et de leurs pathologies préalables. À cet égard, la présence d'un diabète, d'une obésité morbide et/ou d'une hypertension prononcée a clairement été identifiée comme l'« entrelacement de maladies » prédisposant à une forme grave de covid et à un risque accru d'en décéder.

Quinze mois et plusieurs variants plus tard, l'analyse de Richard Horton est-elle devenue bancal ? Le mutant delta, son successeur omicron et les suivants refont-ils de l'agent viral le facteur principal d'une maladie frappant tous azimuts ? Vu que les vagues successives ont élaboussé une bonne partie de la population et que plein de gens en apparence bonne santé ont développé des symptômes assez secouants, on pourrait facilement le penser. Mais il y a loin de l'apparence à la réalité et ce ne sont pas des raisons suffisantes pour adhérer au mythe de la contagion aléatoire. On mentionnera d'abord qu'aucun « facteur environnemental » n'a encore attiré l'attention des autorités alors que de sérieux soupçons peuvent peser sur de nouvelles pollutions (oxyde de graphène, ondes 5G) et sur les vaccins à ARN, lesquels contiennent et propagent probablement eux-mêmes des nanoparticules toxiques et activables par radiations électromagnétiques. Il est évident que les pays les plus touchés sont les plus vaccinés et que la solution est devenue véritablement le problème. On soulignera ensuite que les comorbidités connues ne sont que quelques arbres cachant la forêt, et que cette forêt (*voir notre Zoom en page 4*) s'appelle l'hyperglycémie. Avec ou sans diabète, le taux de glucose sanguin est en effet le paramètre le plus corrélé à la grippe covid et le plus prédictif de sa sévérité. Le virus couronné vient donc également dévoiler les ravages cachés d'une alimentation excessivement sucrée et glycémiant. Pas besoin d'être obèse ou diabétique pour pâtir des piètres manières de se nourrir. On pourrait enfin se demander si l'épisode infectieux ne survient pas sur bien d'autres terrains mal en point. Dans mon entourage proche, je ne connais que deux personnes ayant développé un covid relativement rude, or ce sont deux femmes atteintes de maladies chroniques, l'iléite de Crohn pour l'une et la thyroïdite d'Hashimoto pour l'autre. Et je ne connais qu'un mort du covid, mais qui avait fait un AVC il y a quelques années. Je pose l'hypothèse que l'hypothétique coronavirus ne fasse jamais que visiter les organismes affaiblis par des morbidités de toutes sortes et dont la liste est sans doute beaucoup plus longue qu'on ne le dit. L'infection serait dès lors la « sanction » d'une toxémie à son acmé (*lire article page 22*) ou la ponctuation d'un état de santé dégradé, ce dernier étant le vase qu'un conflit psycho-émotionnel particulier (*lire article page 20*) viendrait faire déborder. Spéculation de ma part ? Je rappelle à qui veut l'entendre que l'Afrique noire est miraculeusement épargnée par la pseudo-pandémie et que celle-ci a une étrange prédilection pour les pays occidentaux : son caractère syndémique saute aux yeux par la seule contemplation de ce contraste géographique.

La notion de syndémie mérite d'autant plus d'être brandie qu'elle est un point de jonction avec la médecine naturelle et ses racines hippocratiques. Pour Hippocrate, le métier de thérapeute consistait prioritairement à ne pas nuire et se fier à la force guérissante de la nature. Le médecin grec disait aussi que l'aliment devait être considéré comme le premier des médicaments. Mais au-delà de ses adages célèbres, la médecine hippocratique n'était pas seulement une façon d'envisager et de soigner la maladie : c'était aussi une pensée et une pratique holistiques de la santé, une philosophie englobant toutes les dimensions de la vie, une vision du cosmos et de la place de l'Homme dans l'univers, et même une conception innovante du bonheur ! Dans un livre lumineux dont j'ai la grande joie d'être le co-éditeur, la naturopathe et docteure ès lettres Anne Lagière rappelle à point nommé les racines antiques de la naturopathie et expose ses trésors de sagesse. Cet ouvrage me semble tomber à pic car chez beaucoup de médecins dits classiques, la « crise sanitaire » a réveillé le serment et la ligne de conduite hippocratiques. Grâce au covid et ses révélations, nombre de disciples d'Hippocrate se sont rappelé que l'art de guérir était surtout celui de soutenir la vitalité du patient et de favoriser son autoguérison. Puisse « *Aux sources de la naturopathie* » les encourager dans ce salutaire retour à leur vocation première.

Yves RASIR

### Covid sévère : gare au glucose !



Diabète, obésité, hypertension, carence en vitamine D : les principaux facteurs de risque dans le développement d'une forme sévère de covid sont connus et de mieux en mieux identifiés. Mais n'y en a-t-il pas un qui reste dans l'ombre, à savoir l'hyperglycémie ? Il y a un an, dans une étude parue dans *Annals of medicine*, des médecins espagnols avaient émis cette hypothèse. Menée auprès de 11.000 patients hospitalisés dans une centaine d'hôpitaux, leur recherche consistait à étudier le lien entre le taux de glucose sanguin et la durée d'hospitalisation, l'admission en soins intensifs, le besoin de ventilation mécanique et la mortalité, mais indépendamment du diagnostic de diabète. Et c'est effectivement ce qu'ils ont trouvé :

quand elle était mesurée à l'entrée, une glycémie élevée était liée à l'admission en USI, à l'intubation et/ou au décès, quel que soit le statut diabétique. Autrement dit, l'hyperglycémie sans diabète prédispose déjà à développer un covid de forme sévère. Des scientifiques suisses ont récemment conforté la présomption du rôle majeur joué par le niveau de glucose dans le sang. Leur découverte a été faite dans le cadre du *Blue Brain Project* de l'École polytechnique de Lausanne, qui a utilisé l'Intelligence Artificielle (IA) pour passer en revue 240.000 articles scientifiques traitant du covid et/ou de coronavirus. Surprise : avec 6236 citations, le glucose est le composant biochimique le plus souvent évoqué dans la littérature médicale relative à la pandémie. Les chercheurs ont ensuite examiné les textes les plus significatifs mettant en évidence la glycémie comme facteur de risque numéro un.

« À travers ce procédé d'analyse des données, nous avons découvert qu'une hyperglycémie contribuait à la progression de pratique chaque étape de l'infection au Sars-CoV-2, a déclaré Emmanuelle Logette, biologiste moléculaire au sein du *Blue Brain Project*. Un taux élevé de sucre dans le sang altère la réponse immunitaire initiale et encourage la multiplication du virus. Il favorise également une évolution de la maladie vers une inflammation aiguë qui peut entraîner le dysfonctionnement de plusieurs organes. De plus, l'hyperglycémie perturbe l'activité des vaisseaux sanguins, ce qui peut provoquer des thromboses. » Bref, ce simple trouble métabolique joue le rôle principal dans la sévérité de la grippe covid, avec ou sans un diabète déclaré. Il en découle qu'une alimentation hypoglycémiante (régime à index glycémique faible) devrait logiquement contribuer à protéger de l'infection, ou du moins à modérer ses symptômes et à raréfier les complications. À quand des consignes sanitaires allant dans ce sens ?

Y.R.

#### ● Tai Chi & obésité abdominale

Des chercheurs chinois ont recruté 543 adultes ventripotents âgés de 50 ans et les ont assignés de manière randomisée soit à un groupe témoin sans intervention, soit à un groupe soumis à un programme d'exercice physique conventionnel (marche rapide et renforcement musculaire), soit à un groupe pratiquant 3 heures par semaine le Tai Chi Chuan de style yang. Bilan : le groupe Tai Chi a enregistré des effets tout aussi favorables sur le poids corporel et le tour de taille que le groupe « sport ». (*Annals of Internal Medicine*)

#### ● Anxiété & exercice

L'exercice physique atténue les symptômes de l'anxiété, même lorsque le trouble est chronique, montre une étude publiée dans la revue *Journal of Affective Disorders*. Les participants ont suivi des séances d'entraînement cardio et musculaire d'une heure trois fois par semaine. Le groupe soumis au programme modéré devait atteindre environ 60% de la fréquence cardiaque maximale alors que le groupe qui s'activait plus intensivement devait atteindre 75%. Bilan : les symptômes anxieux ont été significativement réduits dans les deux groupes par rapport au groupe témoin mais l'amélioration était proportionnelle au niveau d'entraînement. Ceux faisant de l'exercice à haute intensité ont multiplié par 5 leurs chances de diminuer leur anxiété.

#### ● Nicotine & sarcoïdose

La nicotine a la propriété de moduler certains états inflammatoires. Des preuves indirectes en sont fournies par la relative protection des fumeurs contre la pneumopathie d'hypersensibilité et la sarcoïdose pulmonaire, une maladie d'étiologie inconnue. Les patients atteints de cette pathologie bénéficient également d'un traitement nicotinique, selon une étude récemment publiée. Dans le groupe ayant reçu la nicotine via un patch transdermique, la fonction pulmonaire était significativement améliorée. (*Source : JIM*)

#### ● Des pesticides dans le corps de 9 Wallons sur 10

Pendant que la pandémie tient la planète en haleine, les vraies urgences sanitaires sont maintenues à l'arrière-plan. En Belgique, la Région wallonne vient cependant de procéder au « biomonitoring » périodique de 800 citoyens, c'est-à-dire à la recherche de produits toxiques dans leur sang et leurs urines. Le bisphénol A reste le polluant le plus massivement présent mais ses concentrations sont en régression. En revanche, les scientifiques ont relevé des traces de pesticides chez neuf Wallons sur dix. Malgré son interdiction pour usage privé en Belgique, le glyphosate a été retrouvé dans près d'un quart des échantillons d'urine.





# AUX SOURCES DE LA NATUROPATHIE

## Les racines antiques d'une médecine holistique

DOSSIER

Un dossier d'Anne Lagière

*Qualifiée de « thérapie alternative » ou d' « approche non conventionnelle », la naturopathie se revendique pourtant de la médecine hippocratique. Depuis ses fondateurs du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à nos jours, ses praticiens ne cessent de faire référence à Hippocrate. Mais qu'en est-il vraiment ? La naturopathie est-elle réellement l'héritière d'Hippocrate de Cos, médecin grec de l'Antiquité qui est considéré comme le « père de la médecine » ? Quelles relations entretient-elle plus largement avec le monde et la pensée antique ? Co-édité par les éditions Néosanté, le livre « Aux sources de la naturopathie » explore précisément la filiation entre les pratiques hippocratiques et celles des naturopathes contemporains. Il met en lumière, en revenant aux textes originels, de quelle manière la naturopathie s'inscrit effectivement dans une tradition qui remonte à la Grèce du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C. Une tradition qui n'est pas seulement un ensemble de solutions thérapeutiques naturelles mais une conception de la santé qui envisage l'être humain dans sa globalité. L'ouvrage d'Anne Lagière, naturopathe et docteur ès lettres classiques, dévoile aussi que cette médecine holistique s'enracine dans une vision du cosmos, un regard sur la nature et même une philosophie du bonheur. En guise de dossier mensuel, nous avons demandé à son auteure de nous résumer son magnifique travail.*

La naturopathie se revendique constamment d'Hippocrate, depuis ses fondateurs du XIX<sup>e</sup> siècle jusqu'à nos jours, où les praticiens de santé naturelle comme les centres de bien-être ne cessent d'y faire référence. L'ouvrage *Aux sources de la naturopathie : la sagesse antique au service de notre santé* questionne, au-delà des maximes habituellement invoquées, la filiation entre la médecine hippocratique et celle des naturopathes contemporains. Il met en lumière, en revenant aux textes antiques, de quelle manière la naturopathie s'inscrit dans une tradition qui remonte à la Grèce du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C.

Cette recherche est menée successivement sur les quatre plans de l'être que le naturopathe considère dans son approche de la santé. En effet, la naturopathie est une médecine naturelle holistique, c'est-à-dire qu'elle repose sur une appréhension globale de l'individu, qui prend en compte non seulement le corps physique, mais encore ceux énergétiques, émotionnel, spirituel. Elle ne s'occupe nullement de traiter une maladie particulière, ce qui relève du domaine de l'allopathie, mais elle accompagne une personne, pensée dans sa totalité. L'holisme de la démarche du naturopathe conduit alors à dépasser l'étude du seul corpus hippocratique pour interroger plus largement ses fondements gréco-romains ; au-delà des réflexions thérapeutiques d'Hippocrate, notre ouvrage, en remontant aux sources de la naturopathie, analyse au sein de quelle vision du monde celle-ci s'enracine.

**La naturopathie ne s'occupe nullement de traiter une maladie particulière, ce qui relève du domaine de l'allopathie, mais elle accompagne une personne, pensée dans sa totalité.**

### Une médecine hygiénique et préventive

Le livre s'attache d'abord à présenter la médecine hippocratique, sa conception de la santé, ses principes, les cures qu'elle propose. Loin de se limiter à une nosologie, à l'établissement d'un diagnostic ou à une répression de symptômes, Hippocrate de Cos propose une médecine hygiénique et préventive. En effet, il pratique le pronostic et peut déterminer le passé, le présent et l'avenir de ceux qui le consultent. Cela implique une auscultation et une minutieuse observation de l'individu, de son aspect, de ses gestes, de sa respiration, et surtout de ses évacuations, c'est-à-dire de l'urine, de la sueur, des selles, des flatulences ou des crachats.

Le pronostic est fondamental en ce qu'il permet d'établir la *diata*, c'est-à-dire un régime soigneusement adapté à l'individu, suivant son état de forme, son âge, sa morphologie, son activité, son environnement. Car pour le médecin hippocratique, hormis dans les cas d'épidémie, la maladie provient du régime particulier de la personne :

« Quand ce sont des maladies de toute espèce qui se produisent au même moment, il est évident que la cause en est, dans chaque cas, le régime de chacun ; il faut alors, pour le traitement, s'opposer à la cause de la maladie, comme je l'ai expliqué aussi ailleurs, et procéder à des changements dans le régime. Il est évident, en effet, que le régime habituellement suivi par le patient ne lui est pas approprié, et cela, soit en totalité, soit en grande partie, soit du moins pour une part. C'est ce degré qu'il faut déterminer avec précision pour procéder au changement ; il faut aussi prendre en considération l'âge et la constitution du patient, la saison de l'année et le caractère de la maladie pour effectuer le traitement en retranchant ici, en ajoutant là, comme je l'ai déjà fait depuis longtemps et il faut avoir en vue, dans chaque cas, l'âge, la saison, la

constitution et la maladie, pour les médicaments comme pour le régime. »<sup>1</sup> Aussi l'entretien et le rétablissement de la santé passent-ils par une réforme de l'hygiène de vie. Hippocrate prescrit une *diata* individualisée, qui ne se limite pas aux préconisations alimentaires, quoique celles-ci soient essentielles et largement développées, mais qui concerne encore les exercices physiques, les bains, la respiration, le sommeil. Et les nombreux traités hippocratiques qui nous sont parvenus nous livrent le détail et la subtilité de ces prescriptions.

Cette importance accordée à l'hygiène de vie procède de la perception que les Anciens avaient de la santé. L'*hygieia* signifie l'état de bonne santé. Elle constitue pour les Grecs un bien précieux que personnifie la déesse Hygie, l'une des filles d'Asclépios, le dieu de la médecine issu d'Apollon. L'*hygieia* se définit chez Hippocrate comme un état d'équilibre entre les différentes humeurs de l'organisme, c'est-à-dire entre les différents liquides organiques du corps. Le corpus hippocratique expose cette théorie humorale qui connaîtra, à travers les siècles, une si grande

fortune :

« Le corps de l'homme renferme du sang, du phlegme, de la bile jaune et de la bile noire. Voilà ce qui constitue la nature du corps ; voilà ce qui est cause de la maladie ou de la santé. Dans ces conditions, il y a santé parfaite quand ces humeurs sont dans une juste proportion entre

**Les philosophies de l'Antiquité sont à même de porter un éclairage libérateur sur le fonctionnement émotionnel et sur les différents troubles, aussi bien psychosomatiques que somato-psychiques.**

elles tant du point de vue de la qualité que de la quantité et quand leur mariage est parfait ; il y a maladie quand l'une de ces humeurs, en trop petite ou trop grande quantité, s'isole dans le corps au lieu de rester mêlée à toutes les autres. »<sup>2</sup>

## La quête d'un équilibre global

La maladie est alors un état de déséquilibre et la *diata* le moyen de retrouver l'harmonie humorale. Soulignons à cet égard que l'hygiénisme hippocratique, dans sa quête d'un équilibre global, est profondément empreint de la Grèce classique qui l'a vu naître, de cette civilisation de la beauté et de la raison. Il répond à l'idéal grec de juste mesure, ce fameux « Rien de trop », mot de sagesse consacré au temple de Delphes par les Sept Sages.

Or la naturopathie apparaît comme l'héritière de l'hygiénisme hippocratique. Elle en reprend son approche de la santé comme un état d'équilibre, ainsi que son importance accordée aux humeurs. De plus, elle se donne la même finalité que la médecine hippocratique : non pas celle de combattre une maladie particulière par une répression de symptômes, mais celle d'entretenir la santé d'une personne donnée ou d'aider au rétablissement de cet état d'équilibre grâce à un accompagnement individualisé. Ainsi, à l'instar d'Hippocrate, elle propose une réforme du genre de vie, adaptée à chacun.

Pour ce faire, elle s'inscrit encore dans la tradition hippocratique en pratiquant le pronostic, qu'elle fonde sur l'établissement d'un bilan de vitalité. L'ouvrage explore cette dimension préventive qui unit la médecine d'Hippocrate à la naturopathie. Il précise les liens entre le pronostic antique et le bilan de vitalité qu'effectue le naturopathe : tous deux considèrent le passé, le présent et l'avenir du consultant pour identifier les manquements à l'hygiène, évaluer les points forts et les points faibles de l'individu, déduire ses tendances morbides et les évolutions possibles de son état.

## Humeurs et tempéraments

Le livre s'intéresse, en outre, à la filiation entre les tempéraments naturopathiques et la célèbre théorie des humeurs. Celle-ci, développée dans

le corpus hippocratique, reprise ensuite par Galien de Pergame, médecin grec du II<sup>e</sup> siècle après J.-C., puis par l'Antiquité tardive, joue un rôle central dans la médecine occidentale jusqu'au XVIII<sup>e</sup> siècle. Elle permet de décrire des tempéraments, aux différentes qualités physiques et psychologiques, qui seront remaniés tout au long de l'Histoire et qui mèneront à l'élaboration de la classification qu'utilise aujourd'hui le naturopathe pour caractériser la vitalité de son consultant. Aussi suivons-nous, dans cette première partie, l'évolution des quatre humeurs antiques (sang, bile jaune, bile noire, phlegme) aux tempéraments naturopathiques (musculaire, sanguino-pléthorique, neuro-arthritique), en passant par la définition des tempéraments dits « hippocratiques » (sanguin, bilieux, nerveux, lymphatique).

Enfin, l'ouvrage montre comment l'hygiène de vie en naturopathie applique non seulement les préceptes, mais aussi les techniques d'Hippocrate. En ce qui concerne le corps physique, nous retrouvons la nutrition et la diététique, incontournables en médecine hippocratique. Comme le naturopathe, le praticien antique prend soin du régime alimentaire : l'alimentation de la personne doit convenir à son état et à l'évolution de celui-ci, car elle doit participer au rééquilibrage de ses humeurs. En effet, les aliments possèdent chacun des qualités particulières qui agissent sur le mélange humoral de l'organisme, et que le médecin se doit de connaître. Ils sont d'ailleurs présentés dans des catalogues où sont expliquées leurs caractéristiques. Hippocrate analyse ainsi, dans son traité *Du Régime*, les effets sur le corps de la consommation d'orge, de blé, d'épeautre, d'avoine, de féculeux et de graines, des différents types de viandes, des poissons et crustacés, des œufs, du fromage, des fruits et légumes, du miel, et des boissons. La diététique occupe encore une place centrale chez Galien, relais essentiel de la pensée hippocratique, qui propose à son tour un catalogue alimentaire très détaillé dans son traité *Sur les facultés des aliments*. Le médecin de Pergame témoigne de l'intérêt que les Anciens portent au choix des aliments quand il s'agit de santé :

« Sur les facultés des aliments un nombre considérable des meilleurs médecins ont écrit ; ils ont établi le domaine avec diligence, puisqu'il est à peu près le plus utile de toutes les divisions de la médecine. Car nous ne nous servons pas tout le temps des autres remèdes, mais sans aliment on ne peut pas vivre, ni en santé ni malade. Avec raison donc, la majorité des meilleurs médecins se sont mis diligemment à examiner avec précision les facultés dans l'alimentation. »<sup>3</sup>

Les recommandations alimentaires en médecine hippocratique, toujours savamment individualisées, considèrent la qualité des aliments, mais aussi leur mode de préparation, ainsi que leur quantité, laquelle peut-être restreinte jusqu'à la prescription d'un jeûne. L'ouvrage présente cette diététique antique avant de la mettre en regard de celle qui de nos jours fait partie des techniques majeures du naturopathe. Mais il se penche aussi sur les autres procédés employés par la médecine d'Hippocrate et dont hérite la naturopathie, à savoir les exercices physiques, les bains, l'hygiène respiratoire, le souci des rythmes naturels et du sommeil.

## Une relation à la nature fondée sur l'harmonie

Après avoir développé l'héritage antique sur le plan physique, le livre aborde, dans une seconde partie, le plan énergétique. L'hygiénisme d'Hippocrate est indissociable d'une cosmologie particulière, laquelle est profondément différente de la vision moderne de l'univers. C'est ainsi avec raison que Paul Carton, médecin du tournant du XX<sup>e</sup> siècle, débute son ouvrage consacré à la « doctrine d'Hippocrate » par un premier chapitre, intitulé « La constitution énergétique du Cosmos et des êtres », dans lequel il cite un extrait du traité hippocratique *Du Régime* :

« Les grandes lois d'unité, d'incréation, de circulation, de transformation et d'évolution des forces cosmiques : 'Le principe de tout est le même. Il n'y a aussi qu'une fin ; et la fin et le principe sont un.' 'Dans l'univers nulle chose ne périt entièrement. Il ne se crée rien de nouveau. Il ne se fait que des mélanges distincts et variés. Tous les êtres possibles ne font que croître ou di-



minuer, alternant successivement entre le plus et le moins, en avançant aussi loin qu'ils peuvent aller. [...] Naître et mourir ne sont que des modes différents de la même chose. [...] Toutes choses sont en mouvement en toute heure. Tout s'opère par une nécessité divine, qu'on le veuille ou qu'on ne le veuille pas. Chaque chose tend vers le Tout.' »<sup>4</sup>

Dans le corpus hippocratique, et au-delà dans les philosophies comme dans la poésie gréco-latine, se manifeste une relation à la nature fondée sur l'ordre et l'harmonie du cosmos. La nature antique, incréée et atemporelle, est habitée par un divin qui lui est immanent, qu'il s'agisse de l'animisme du polythéisme ou de celui de la réflexion philosophique. Elle est pensée dans sa totalité et sa cohésion, et l'homme, qui n'est pas séparé du reste des vivants, y est appréhendé comme une partie d'un Tout cohérent. Par conséquent, si la naturopathie doit tant à l'hygiénisme hippocratique, il faut nécessairement préciser le lien qu'elle entretient avec la cosmologie des Anciens. De quelle perception du monde dépend une approche naturopathique de la santé ?

L'ouvrage décrit la vision antique de l'univers, puis la transformation, de l'Antiquité à la Modernité, du rapport de l'homme à la nature que bouleverse l'avènement de la cosmologie judéo-chrétienne et de la physique moderne. Dans cette évolution, il situe l'émergence de la naturopathie. Celle-ci, forgée à partir des mots anglais *nature* et *path*, apparaît au XIX<sup>e</sup> siècle en s'affirmant comme la « voie de la nature » (*naturopathy*). Quel en est le creuset et pourquoi ce retour à l'Antiquité ? Le livre analyse là le rôle clef du romantisme dans l'expression d'une nostalgie du lien antique à la nature, dans l'attrait pour les courants hygiénistes se revendiquant d'Hippocrate et dans l'élaboration de ce qui sera l'un des piliers essentiels de la naturopathie, pilier qui permet notamment la considération du corps énergétique : le vitalisme.

## Le creuset de la pensée écologique

La naturopathie hérite en partie des mouvements vitaliste et néo-hippocratique de la médecine du XVIII<sup>e</sup> siècle, lesquels s'opposent au courant alors dominant : celui iatrophysique, issu du mécanisme de Descartes. Elle est, en outre, largement tributaire de la sensibilité nouvelle à la nature qui déplore la perte de la perception gréco-latine du cosmos. On regrette la nature animiste du paganisme de l'Antiquité, cette nature riante de l'Arcadie, comme en témoignent les vers de Schiller, dans le poème « Les dieux de la Grèce »<sup>5</sup>, s'affligeant de la disparition de ces divinités qui laisse une nature sans âme, vide, chosifiée et n'obéissant plus qu'aux seules lois mécaniques de la physique moderne<sup>6</sup> :

Rousseau, dont la pensée va considérablement influencer le romantisme, s'inquiète du rapport que désormais les sociétés humaines entretiennent avec la nature et des dévastations qu'elles lui causent :

« Tout est bien sortant des mains de l'Auteur des choses, tout dégénère entre les mains de l'homme. Il

force une terre à nourrir les productions d'une autre ; un arbre à porter les fruits d'un autre ; il mêle et confond les climats, les éléments, les saisons ; [...] il bouleverse tout, il défigure tout, il aime la difformité, les monstres ; il ne veut rien tel que l'a fait la nature, pas même l'homme. »<sup>7</sup>

Préromantiques puis romantiques, empreints des réflexions rousseauistes, célèbrent alors les beautés d'une nature sauvage, qui constitue un refuge contre la société destructrice des hommes et à laquelle l'artiste tente de rendre son ancienne divinité. Et l'on se souvient des visions antiques de l'harmonie cosmique et du grand Tout, ainsi que l'illustre l'Obermann de Senancour recherchant, parmi les monts helvétiques, l'unité avec la nature :

« Là, la nature entière exprime éloquentement un ordre plus grand, une harmonie plus visible, un ensemble éternel. Là, l'homme retrouve sa forme altérable, mais indestructible ; [...] son être est à lui comme à l'univers : il vit d'une vie réelle dans l'unité sublime. »<sup>8</sup>

La nostalgie romantique du lien antique au cosmos se fait au XIX<sup>e</sup> le creuset d'une pensée écologiste qui, face aux dévastations des humains, en particulier de la révolution industrielle, dénonce le matérialisme, la désacralisation d'une nature devenue dans la Modernité une machine à exploiter, une marchandise.

C'est dans ce contexte d'opposition au mécanisme et au matérialisme qu'émerge la naturopathie et que se construit la notion de Force Vitale. Rappelons que tout l'art du naturopathe repose sur la reconnaissance de cette Force, principe irréductible à la matière, puissance immanente à l'organisme, qui rend possible l'auto-guérison. Le praticien a pour rôle d'apprécier la Force Vitale du consultant, c'est-à-dire d'évaluer ses ressources énergétiques afin d'adapter au mieux sa cure. Notre ouvrage souligne alors combien le vitalisme naturopathique dépasse celui strictement médical. D'une part, il se présente comme ce qui permet de réduire l'écart qui s'est creusé dans la modernité entre l'homme et la nature, ainsi que le souligne Pierre-Valentin Marchesseau :

« La loi des espèces veut que tout être vivant tende de lui-même vers plus de perfection (santé, beauté, vitalité, longévité, etc.), s'il demeure sagement au sein de son milieu naturel, ou peut y revenir par le vitalisme s'il s'en est éloigné. »<sup>9</sup>

D'autre part, il se révèle chargé d'un panthéisme romantique qui ranime la nature divine du paganisme de l'Antiquité. Ce rôle central du romantisme est mis en lumière dans la coloration que revêt ce vitalisme, lequel voisine avec l'animisme, et dans le retour à l'immanence gréco-latine qu'opère la naturopathie via la notion de Force Vitale.





## Un héritage de pratiques

Une fois détaillée la genèse du vitalisme naturopathique, le livre se penche sur son aspect pratique, c'est-à-dire sur les techniques permettant à chacun de se recharger en énergie vitale. Là encore il interroge l'héritage hippocratique, et plus largement gréco-latin, dans ces procédés qui renouent avec la cosmologie des Anciens. Il est question du contact avec la nature, et notamment de la dimension énergétique de la respiration, du pneûma, ce souffle vital dont Hippocrate relève toute la

puissance et qui pourrait s'apparenter au prâna des Indiens ou au qi des Chinois. Les différents types de magnétisme sont encore présentés et reliés à la cosmologie dont ils dépendent. Les pratiques énergétiques

**Au-delà de la Force Vitale, l'éclairage porté sur ces origines philosophiques précise quelle doit être la mission du naturopathe face à la nature guérissante et à l'intelligence de la vie.**

qui ont trait à l'eau sont ensuite étudiées, depuis l'eau sacrée des sanctuaires de la Grèce antique jusqu'aux techniques contemporaines de dynamisation ou de structuration de l'eau.

Enfin, sont mis en regard la grande maîtrise que possédaient les Anciens des diverses influences énergétiques terrestres ou célestes, comme en témoigne la situation de leurs lieux de culte, et la géobiologie, qui étudie les réseaux telluriques et à laquelle la naturopathie a recours pour améliorer le lieu de vie du consultant. Au niveau de l'appréhension du corps d'énergie, une filiation apparaît entre des techniques millénaires, utilisées par le monde gréco-latin, et celles de la médecine naturelle contemporaine, permettant de se recharger en énergie vitale ou de se prémunir contre les pollutions électromagnétiques.

Le troisième temps de l'ouvrage est consacré au plan émotionnel. Dans la médecine hippocratique, un intérêt est porté à la psychologie dans la guérison comme dans le surgissement de la maladie. Ainsi Hippocrate évoque l'influence sur la santé des spectacles à même de réjouir le malade :

*« Il est utile au patient de se reposer, de se tourner l'âme vers des spectacles surtout comiques ; sinon, vers les spectacles qui le réjouiront le plus, pendant deux ou trois jours, et il se remettra. Sinon il y a danger de tomber malade. »*<sup>10</sup>

Cette importance accordée à l'état émotionnel est en résonance avec celle que les Anciens accordaient à l'analyse des émotions, à l'étude des passions, à la recherche du bonheur. Celui-ci est la finalité de toutes les philosophies antiques. Il se définit toujours comme une ataraxie, c'est-à-dire une absence de troubles, une parfaite tranquillité et impassibilité de l'âme qui apporte la liberté intérieure. Cet état est atteint par la vertu, laquelle est fondée sur la raison. Il ne dépend donc ni du hasard, ni des circonstances, mais du seul individu. Aussi, chez les Anciens, bonheur, vertu et raison sont-ils indissociables.

La civilisation gréco-latine apparaît là aux antipodes de la société

contemporaine, qui juge le bonheur subjectif, qui le sépare de la vertu comme de la raison. Alors que la première recherche le bonheur, défini comme une absence de troubles, la seconde recherche l'agitation des plaisirs, qu'elle trouve essentiellement dans les biens de consommation ; alors que la première implique une ascèse rigoureuse afin d'apprendre à vivre, d'apprendre à mourir et, par là, d'atteindre le bonheur des dieux, la seconde désire les satisfactions faciles et les divertissements sans considération de la mort ; alors que la première méprise le travail et exalte l'*otium*, c'est-à-dire l'oisiveté de l'homme libre se consacrant à l'étude, à l'exercice de la raison, et élevant ainsi son âme, la seconde valorise le labeur jusqu'à organiser toute l'existence autour du travail.

Or le mode de vie contemporain est particulièrement délétère sur le plan émotionnel. Au-delà du développement des états d'angoisse, d'anxiété et de dépression, dont témoignent les fortes consommations de psychotropes (comprenant anxiolytiques, somnifères, antidépresseurs, neuroleptiques, toutes sortes de stabilisateurs de l'humeur), la modernité a vu apparaître des troubles nouveaux, et notamment le stress chronique, grand mal de notre époque. Ces émotions ont de puissantes répercussions sur le corps physique, lequel, à son tour, exerce une forte influence sur l'émotionnel, de sorte que s'instaure un cercle vicieux. La considération des émotions est alors primordiale dans celle de la santé. Aussi la naturopathie, dans la lignée de la médecine hippocratique et en cohérence avec la pensée antique, porte-t-elle une grande attention au corps émotionnel et à ses interactions avec les autres plans de l'être : la psychologie constitue l'une de ses techniques majeures.

En outre, la naturopathie hérite de la civilisation gréco-latine sa définition du bonheur. À contre-courant de l'époque contemporaine, elle prône, à travers l'hygiène de vie qu'elle propose, à travers cette discipline d'équilibre et de juste mesure, un retour à l'ataraxie des Anciens. Et si la naturopathie retrouve la conception antique du bonheur, elle reprend aussi les moyens d'y parvenir. L'ouvrage rapproche la philosophie antique et la cure naturopathique, qui toutes deux partagent la même finalité, celle de réaliser progressivement une réforme du mode de vie par l'action quotidienne. En effet, l'hygiénisme de la naturopathie, qui consiste sur le plan physique en des règles alimentaires quotidiennes ou dans la pratique hebdomadaire d'exercices physiques, qui correspond sur le plan énergétique à des contacts réguliers avec la nature, se traduit, sur le plan émotionnel, par une ascèse. Il exige des efforts continus, et ce sur tous les plans de l'être car, de fait, une parfaite hygiène alimentaire peut, par exemple, être totalement ruinée par un stress chronique.

C'est alors que les sages gréco-latines apparaissent particulièrement intéressantes pour soutenir la cure naturopathique ; elles fournissent une philosophie pratique, des exercices à effectuer régulièrement qui permettent de se libérer des émotions pour tendre vers l'ataraxie. Comme l'a mis en évidence l'historien Pierre Hadot, la philosophie gréco-latine est avant tout une manière de vivre, un « exercice spirituel » :

*« Les théories philosophiques sont ou bien mises explicitement au service de la pratique spirituelle, comme c'est le cas dans le stoïcisme et l'épicurisme, ou bien prises comme objets d'exercices intellectuels, c'est-à-dire d'une pratique de la vie contemplative qui n'est elle-même finalement rien d'autre qu'un exercice spirituel. [...] Les œuvres des philosophes ne peuvent être interprétées sans tenir compte de la situation concrète dans laquelle elles sont nées : elles émanent d'une école philosophique, au sens le plus concret du mot, dans laquelle un maître forme des disciples et s'efforce de les mener à la transformation et à la réalisation de soi. »*<sup>11</sup>

À l'instar de la cure naturopathique, les sages antiques changent positivement la vie quotidienne de ceux qui s'engagent dans cette ascèse. Notre ouvrage présente certains de ces exercices millénaires et illustre leur utilité dans l'accompagnement des désordres psychologiques auxquels fait face la société contemporaine, tels que les états dépressifs, les insomnies, les angoisses. Il s'intéresse en particulier à notre rapport au temps, éminemment pathogène dans une vie moderne où les individus sont de plus en plus déconnectés des rythmes naturels, surmenés,





soumis à diverses situations de stress. Les sagesses antiques procurent alors des exercices salutaires qui permettent de changer de perspective sur le temps, de s'entraîner à se concentrer sur le seul instant présent et d'ainsi se libérer des perturbations émotionnelles qu'engendrent le passé comme le futur.

## Les trois principes de l'âme

Si les philosophies de l'Antiquité peuvent seconder la cure naturopathique, elles sont encore à même de porter un éclairage libérateur sur le fonctionnement émotionnel et sur les différents troubles aussi bien psychosomatiques que somatopsychiques. Le livre se penche sur l'étude des émotions chez Platon, lequel distingue dans l'âme trois principes : la raison, l'élan du cœur, le désir, respectivement situés dans le crâne, le thorax, la zone digestive. Cette tripartition platonicienne de l'âme est mise en relation avec les dernières découvertes scientifiques sur les « cerveaux » des intestins et du cœur. Le lien étroit entre régime alimentaire et psychologie est d'abord étudié tant chez Hippocrate que dans la naturopathie contemporaine. Puis le livre s'attarde sur le microbiote, ce fascinant et complexe écosystème composé de milliers de milliards de bactéries, de virus et de champignons qui vit en symbiose avec notre organisme et rend possible son fonctionnement même. Il s'intéresse au microbiote intestinal, le plus important du corps, et reconsidère, à la lueur de la conception platonicienne de l'âme, le système nerveux entérique, appréhendé parfois comme un « deuxième cerveau ». En s'appuyant sur les réflexions de Platon comme sur les observations de la science expérimentale, il illustre l'apport de la philosophie antique dans la compréhension des relations entre l'intestin et le cerveau, entre les affections intestinales chroniques et les désordres mentaux, entre les déséquilibres du microbiote et les troubles de l'humeur, telle la dépression, ou ceux neuropsychiatriques, tel l'autisme. Enfin, la tripartition platonicienne de l'âme invite à se pencher sur le système nerveux intracardiaque, encore assez méconnu mais qui jouerait un rôle autonome. Elle questionne l'importance de ce système nerveux et participe de l'explication des bienfaits obtenus par la pratique de la cohérence cardiaque que souvent recommande le naturopathe.

Si la philosophie gréco-latine propose une thérapeutique des passions, l'Art des Anciens la seconde en épurant les émotions, selon la fameuse notion grecque de catharsis. Aussi l'ouvrage achève-t-il la partie sur l'émotionnel par l'évocation de la perception antique des expériences artistiques, perception avec laquelle peut renouer le naturopathe dans la mise en place, au sein de la cure, de techniques de psychologie. Citons par exemple le récit fait par Jamblique de la vie de Pythagore qui témoigne des pouvoirs curatifs prêtés par le philosophe à la musique : « (Pythagore) estimait aussi que la musique contribue beaucoup à la santé, à condition de s'en servir comme il faut. En effet, il avait l'habitude d'accorder un rôle non négligeable à la purification par la musique, et il lui donnait même le nom de « traitement médical par la musique ». Au printemps, il

avait recours au genre de chant suivant. Il installait au milieu quelqu'un qui jouait de la lyre, et en cercle autour de lui s'asseyaient ceux qui étaient capables de chanter, et ainsi, tandis que le premier frappait de son plectre, les autres chantaient ensemble des péans, qui, pensaient-ils, provoquaient un sentiment de bien-être et induisaient en eux l'harmonie et le rythme. Le reste du temps, ils utilisaient aussi la musique en guise de médecine. Il y avait des chants composés pour lutter contre les passions de l'âme, contre la dépression et le désespoir – ce sont ses inventions les plus utiles ; d'autres encore contre les mouvements de colère et d'agressivité et contre les débordements d'une âme affligée de tels maux. [...] En outre, l'Ecole pythagoricienne dans son ensemble mettait en œuvre ce qu'on appelle « arrangement », « harmonisation » et « traitement » pour changer, en faisant, au moyen de certaines mélodies adéquates, passer profitablement les dispositions de l'âme dans des passions contraires. »<sup>12</sup>

## Une vision cosmique

La dernière partie du livre concerne le plan spirituel. Elle traite tout d'abord d'un des fondements de la naturopathie dont elle découvre l'origine antique : le causalisme. La médecine d'Hippocrate naît dans ce siècle de Périclès qui voit l'essor du rationalisme. Elle participe de celui-ci en considérant la causalité rationnelle de la maladie. Rien, chez Hippocrate, ne se produit au hasard :

« Le spontané, lui, est manifestement convaincu de n'être rien ; car pour tout fait on peut découvrir un pourquoi, et dans la mesure où il y a un pourquoi, le spontané n'a manifestement aucune réalité, si ce n'est en tant que nom. Au contraire, la médecine, elle, dans la mesure où elle est de l'ordre du pourquoi et de la prévision, a et aura manifestement toujours une réalité. »<sup>13</sup>

La compréhension de la cause permet non seulement de déterminer rationnellement la cure, mais aussi d'établir le pronostic. Le médecin se livre à une enquête qui implique une minutieuse individualisation du traitement.

Hippocrate, dans sa définition de la médecine comme un art (technè) identifiant le « pourquoi », annonce l'opposition qu'Aristote établit entre les hommes d'expérience et les hommes d'art :

« Les hommes d'expérience savent bien qu'une chose est, mais ils ignorent le pourquoi, tandis que les hommes d'art connaissent le pourquoi et la cause. »<sup>14</sup>

Or cette opposition réapparaît chez Galien lorsque celui-ci présente les différentes sectes médicales. Le médecin de Pergame fait le départ entre la secte logique, dont le premier chef est Hippocrate de Cos, et la secte empirique. La première se fonde sur la connaissance de la nature afin de déterminer ce qui est conforme à celle-ci et ce qui ne l'est pas. Elle recherche les causes des maladies et a recours à la sémiologie pour identifier ces causes à partir desquelles elle établit une cure individualisée. La secte logique se base donc sur la théorie de la nature, l'étiologie, la sémiologie. La seconde rejette la connaissance de la nature et se fonde sur l'observation d'après l'expérience. Elle se concentre sur les seuls symptômes du malade et applique le traitement que réclament ces symptômes. Elle ne recherche pas systématiquement les causes et se contente de la reconnaissance d'une symptomatique concordante. Pour décider des soins à donner, elle s'appuie sur l'histoire des symptômes observés et des remèdes expérimentés auparavant. Il n'y a donc de compréhension ni des causes responsables de l'état du malade, ni de celles expliquant l'action des remèdes. Ainsi, pour les Logiques, le principe du discours médical est la nature, tandis que, pour les Empiriques, le principe du discours médical est l'expérience. Les premiers usent de définitions, les seconds de descriptions. Les premiers établissent une cure adaptée à la personne, appréhendée de manière globale. Les seconds, se fondant sur l'histoire des cas déjà expérimentés, identiques ou semblables, prescrivent un traitement qui répond à un ensemble de symptômes.

Or la modernité hérite de cette opposition entre secte logique et secte empirique à travers celle entre naturopathie et allopathie. En effet, la mé-

decine allopathique, tels les Empiriques, établit un traitement à partir de la reconnaissance d'un ensemble de symptômes. Elle ne s'intéresse pas à la personne d'une manière globale, mais au trouble local. Son traitement, qui réprime les symptômes, est basé sur l'expérience : l'expérience des symptômes déjà observés dans des cas identiques ou semblables, et l'expérience des effets des médicaments, généralement testés et décrits dans un premier temps au moyen de l'expérimentation animale. Ce traitement, mis au point par la science expérimentale, n'est donc pas individualisé. À l'instar de la secte empirique, l'allopathie ne recherche pas systématiquement les causes. Notons que si la médecine allopathique est devenue, de nos jours, celle institutionnelle c'est notamment en raison de son fondement sur la science expérimentale, à laquelle est donné le primat dans la modernité depuis la révolution mécaniste.

Quant à la naturopathie, elle se situe dans la lignée de la secte logique par sa recherche des causes premières, lesquelles permettent d'élaborer la réforme d'hygiène de vie adéquate. Selon l'approche globale d'Hippocrate, elle mène cette enquête sur tous les plans de l'être, la cause du déséquilibre pouvant être physique, énergétique, émotionnelle, spirituelle. Soulignons que, en naturopathie comme dans la pensée hippocratique, rien n'arrive par hasard : la maladie est l'aboutissement logique et prévisible d'un terrain dégradé, de sorte que l'on peut remonter la chaîne causale ayant conduit à cet état. La recherche des causes suppose alors d'une part la connaissance de la physiologie, entendue dans son acception biologique d'étude des fonctions normales de l'organisme comme dans le sens plus large de connaissance de la nature, d'autre part l'interprétation générale des signes particuliers, effectuée grâce au bilan de vitalité, cependant que leur découverte implique l'individualisation de la cure.

L'allopathie se fonde donc sur la symptomatologie, là où la naturopathie mène une étiologie. Ainsi, la mission du naturopathe répond au causalisme caractéristique de la secte logique. Médecine traditionnelle et naturelle, la naturopathie, empreinte du rationalisme de la Grèce classique, est encore une médecine logique.

Pour saisir toute l'importance du causalisme en naturopathie et la dimension éminemment rationnelle et logique de sa démarche, l'ouvrage consacre une large partie à la notion de Force Vitale. Il interroge les liens entre cette Force et le pneûma chez Hippocrate, relève ce qui les unit, mais aussi ce qui les distingue nettement et empêche de les identifier l'un à l'autre. L'origine de la Force Vitale en naturopathie, cette énergie intelligente, immanente à l'organisme, qui tend constamment vers la santé, est alors plutôt à chercher du côté des philosophes stoïciens. En effet, l'étude de la dimension spirituelle du pneûma, non pas d'Hippocrate, mais du stoïcisme, découvre à quel point la Force Vitale est tributaire de cette philosophie hellénistique. Elle met en évidence l'héritage de la pensée stoïcienne, dont la naturopathie reprend la logique, la physique et jusqu'à l'éthique.

Au-delà de la Force Vitale, l'éclairage porté sur ces origines philosophiques précise quelle doit être la mission du naturopathe face à la nature guérissante et à l'intelligence de la vie que Pierre-Valentin Marchesseau présente ainsi :

« La vie sait ce qu'elle fait mieux que le plus admirable médecin. Elle maintient l'organisme en état et, à chaque minute, lutte contre les forces de mort qui nous assaillent de toutes parts. [...] La pensée matérialiste des allopathes s'oppose ici diamétralement à la nôtre, en ce sens qu'elle attribue à l'organisme une inertie aveugle qui confère au praticien le droit d'intervenir, de corriger, de stopper, de s'opposer en un mot à ce qu'il croit être le mal. »<sup>15</sup>

L'ouvrage traite là du sens même des grands principes, tel que le célèbre « d'abord ne pas nuire » ou encore « suivre la nature guérissante », avant de développer la dimension nécessairement écologique et écologiste de la naturopathie, laquelle naît à la même époque que l'écologie et du même creuset romantique.

Enfin, le livre explique, par le retour aux philosophies des Anciens, et en particulier au stoïcisme, l'action des techniques qui agissent sur le plan



spirituel de l'être. Ces procédés, parmi lesquels sont évoqués la communication animale, les Fleurs de Bach et les élixirs floraux contemporains, invitent le consultant à revenir à une vision cosmique, à l'unité avec le Tout, à la perception d'une énergie vitale, intelligente et immanente à soi comme au monde. Aussi terminerons-nous la présentation de notre ouvrage par ces mots du docteur Edward Bach, tout empreints de sagesse antique :

« La disparition de la maladie suppose que l'humanité prenne conscience de la vérité des lois inaltérables de notre Univers et s'adapte en toute humilité à ces lois, ce qui, avec la paix de l'Âme, lui apportera la vraie joie, le vrai bonheur de vivre. »<sup>16</sup>

## NOTES

- (1) HIPPOCRATE, "Nature de l'homme", 9, in *L'Art de la médecine*, [trad. Jacques Jouanna et Caroline Magdelaine], GF Flammarion, 1999, Paris.
- (2) Ibid., 4.
- (3) GALIEN, *Sur les facultés des aliments*, 1, [trad. John Wilkins], Les Belles Lettres, 2013, Paris.
- (4) PAUL CARTON, *L'essentiel de la doctrine d'Hippocrate extrait de ses œuvres*, A. Maloine et fils, 1923, Paris, p. 13-14.
- (5) SCHILLER, « Les dieux de la Grèce », III-XIII, *Poèmes philosophiques*, [trad. Robert d'Harcourt], éditions Montaigne, 1944, Paris.
- (6) SCHILLER, « Les dieux de la Grèce », III-XIII, *Poèmes philosophiques*, [trad. Robert d'Harcourt], éditions Montaigne, 1944, Paris.
- (7) ROUSSEAU, *Œuvres complètes, IV, Emile, I*, Gallimard, 1969, Paris, p. 245.
- (8) SENANCOUR, *Obermann*, VII, Gallimard, 1984, Paris, p. 95.
- (9) PIERRE-VALANTIN MARCHESSEAU, *Qu'est-ce que la Naturopathie ?*, compte d'auteur, 1980, p. 5.
- (10) HIPPOCRATE, *Du Régime*, IV, 9, [trad. Robert Joly], Les Belles Lettres, 1967, Paris.
- (11) PIERRE HADOT, *Exercices spirituels et philosophie antique*, Albin Michel, 2002, Paris, p. 65-66.
- (12) JAMBLIQUE, *Vie de Pythagore*, 110-114, [trad. Luc Brisson et Alain Philippe Segonds], Les Belles Lettres, 2011, Paris.
- (13) HIPPOCRATE, "Art", 6, in *L'Art de la médecine*, [trad. Jacques Jouanna et Caroline Magdelaine], GF Flammarion, 1999, Paris.
- (14) ARISTOTE, *Métaphysique*, A, 1, 981a 28-30, [trad. Jules Tricot], Librairie Philosophique J. VRIN, 1953.
- (15) PIERRE-VALANTIN MARCHESSEAU, *Qu'est-ce que la Naturopathie ?*, compte d'auteur, 1980, p. 28-29.
- (16) BACH Edward, *La guérison par les fleurs*, [traduction par Albuise de Hael Thyself (1931) et *The Twelve Healers and other Remedies* (1933)] Le Courrier du Livre, 2019, Paris, p. 60-61.



**Anne Lagièrre** est naturopathe ainsi que docteur ès lettres classiques de l'Université Paris-Sorbonne. Passionnée de nature autant que de civilisation gréco-latine, elle s'est d'abord consacrée à la recherche universitaire en littérature antique, avant de se tourner vers la naturopathie. Formée à l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT) et membre de l'OMNES, elle a créé le cabinet NaturoKos où elle exerce. Cet ouvrage réunit sa double expertise en lettres classiques et en naturopathie.

# THOMAS D'ANSEMBOURG

« L'intériorité est le creuset de la transformation »

## INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

**Rencontrer Thomas d'Ansembourg est toujours un moment d'épiphanie. Un voyage en profondeur. À l'orée de ce millénaire, cet ex-avocat, devenu psychothérapeute et formateur en relations humaines, publiait « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! ». Vingt-et-un ans et un million d'exemplaires plus tard, ce best-seller traduit en dix-sept langues, qui a contribué à faire connaître la Communication NonViolente, n'a pas pris une ride. Il s'avère d'autant plus essentiel dans le charivari actuel. Outil majeur de connaissance de soi, il change le lien aux autres et rend les conflits féconds. Dans la lignée de cet ouvrage-phare, ses autres livres nous invitent à une nécessaire transition intérieure. Tous sont d'intérêt public. D'urgence éthique. Au cours d'un entretien vivifiant, nous avons allié réflexion, plongée en intériorité et autres graines de joie pour « panser » la crise. Alors, du chaos bâtir une société plus juste, nourrie de sens, de lien, de paix. De vie.**

**Avant toute chose, comment traversez-vous les turbulences actuelles ?**

Je traverse cette époque avec beaucoup de consternation et d'impatience de la dépasser. Et, en même temps, j'accueille ce temps dont notre civilisation a besoin pour se secouer et se remettre en question. C'est très partagé comme sentiment. Des parties de moi sont confiantes, d'autres sont en colère. Je n'ai pas pour habitude de m'exprimer par coups de gueule, mais la situation m'incite à la réflexion... Notamment en ce qui concerne le plan sanitaire et les mesures gouvernementales qui s'ensuivent. L'épidémie dans sa dangerosité concerne une partie infime de la population et, bien sûr, ces citoyens-là doivent être protégés. Mais il est manifestement excessif de prendre en otage tout le reste de la population, d'entraver l'accès à de nombreux services qui tissent la vie en commun : restaurants, bars, spectacles. Ce qui est déconcertant, c'est la suspension complète de tout accès à la controverse. L'éradication de ceux qui pensent autrement. La radiation de certains médecins qui proposent une réflexion non pas « anti-vaccin » mais « vaccino-prudente ». Or, l'absence de controverse veut dire pas de débat contradictoire ! Le fait que l'on arrive à un vrai clivage (me) pose aussi question, avec d'un côté les « bons citoyens vaccinés », de l'autre les « mauvais citoyens irresponsables non vaccinés ». C'est un manque complet de respect de la liberté de conscience. Il y a également le fait que les enfants et les jeunes soient, eux aussi, pris en otage. Contraints de se vacciner non pas par conviction mais pour acheter la paix et l'appartenance à leur groupe, l'accès à leurs activités. En outre, les dommages liés à la vaccination elle-même sont complètement étouffés dans les médias. Et leur existence est banalisée. Enfin, il y a le fait que cette injection soit toujours appelée « vaccin » – ce qui est une formule rassurante – alors que la plupart des médecins et scientifiques confirment que ça n'en est pas un. C'est une expérience médicale.

**Dans cette crise, les autorités et la presse mainstream jouent sur les mots. En tant qu'enseignant en Communication NonViolente, soucieux d'utiliser les mots justes, qu'en pensez-vous ?**

Nous sommes face à un travestissement du vocabulaire. Le mécanisme de la culpabilisation est un vieil outil au service des rapports de force. Mais je rencontre aussi énormément de personnes

qui se responsabilisent et (se) disent : « Nous voulons un avenir pour nos jeunes, pour nos familles, pour nous-mêmes, et donc nous respectons notre immunité naturelle et notre confiance dans la vie. » Beaucoup de scientifiques confirment que l'immunité naturelle est infiniment plus forte que l'immunité liée aux vaccins. On le constate, puisque le vaccin donne une immunité très partielle, et en tout cas complètement provisoire. Puisque nous parlons de ce travestissement des mots et des faits, ce qui m'a mis en rage, comme beaucoup de Belges, c'est le récit relayé de la manifestation citoyenne du 21 novembre dernier. Entre 35.000 personnes pour les autorités et 100.000 selon les organisateurs étaient dans la rue pour demander le droit aux valeurs de la démocratie, le droit à la controverse, à la liberté. Les principes démocratiques ont donc été rappelés dans les rues, et le seul compte-rendu qui en a été fait au JT, notamment à la RTBF, ce sont les quelques délinquants qui ont créé de la casse. Le fait que cette manifestation citoyenne réclamait les valeurs fondamentales du vivre ensemble a complètement été passé sous silence ! C'est si choquant que j'ai écrit à Monsieur de Brigode (le présentateur du JT à la RTBF, ndlr) pour lui dire que cette façon de présenter les faits est du pain bénit pour les « complotistes ». En effet, si vous écarterez le fait de vous interroger sur ce qui mobilise plus de 35.000 personnes à être dans la rue pacifiquement et que vous ne pointez que la violence, qu'est-ce qui vous habite comme système de pensée ? La séparation, la division, la peur ? Pourquoi ne pas se mettre plutôt au service de ce qui rassemble, de ce qui éveille, de ce qui encourage ? Bon, je n'ai pas eu de réponse (Rire).

**Il y a un an sortait une nouvelle édition de « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » pour célébrer le vingtième anniversaire de ce livre qui a largement diffusé l'esprit et les enseignements de la Communication NonViolente. Comment adapter ses principes au service de cette crise, où les clivages se creusent ?**

Les principes restent les mêmes et, manifestement, dans cette

**Ce qui est déconcertant, c'est la suspension complète de tout accès à la controverse, l'éradication de ceux qui pensent autrement. Or, l'absence de controverse veut dire pas de débat contradictoire !**



crise où tant de repères sont ébranlés, nous avons particulièrement besoin de (re)trouver et d'entretenir des repères intérieurs ! Or, l'un des immenses bénéfices de la Communication NonViolente (CNV), méconnu du grand public, est de rester en lien avec l'humain que nous sommes. De garder de la paix dans le cœur du premier humain dont nous avons la charge : nous-mêmes. Cet aspect de connaissance de soi et d'éveil de conscience est peu connu, parce que l'appellation, elle-même, est un peu réductrice par rapport à la portée de cette approche. Le terme « Communication NonViolente » évoque quelque chose d'horizontal : « Je m'exprime mieux, je t'écoute mieux. » Ce n'est pas faux, mais pour pouvoir m'exprimer mieux et mieux t'écouter, il y a tout un travail à faire de descente à l'intérieur de soi-même – dans la vraie personne que je suis, au-delà du personnage. Et, en parallèle se produit un éveil de conscience : on hisse une sorte d'antenne ou de voile qui capte le Souffle. On développe une conscience plus fine.

**Cette « verticalisation » qui permet de hisser et d'orienter la voile est développée dans le documentaire célébrant l'anniversaire de « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! », sorti en même temps que la réédition du livre (voir le lien dans « Pour aller plus loin »). Quel est le message de ce film ?**

Il résume bien tout ce travail de la Communication NonViolente. En fait, il y a encore des gens qui pensent que la CNV est un « truc » ou une méthode qui, en trois jours, va leur permettre de tout changer. Ils ne réalisent pas que cela s'apprend, comme on apprend les maths, le foot ou un instrument de musique. Cela prend des mois, peut-être des années, pour maîtriser cet apprentissage.

**Si l'on en revient au livre, changeriez-vous le contenu eu égard à l'actualité ?**

Sur le fond, le propos reste identique. Il y a des détails mineurs qui auraient pu être changés, comme le fait qu'à l'époque nous n'avions pas de téléphone portable. Par contre, l'éditeur m'a invité dans cette édition-anniversaire à écrire une postface où je relate ce que j'ai vécu pendant ces deux décennies. J'y ai partagé toutes les soi-disant coïncidences, qui sont en fait des synchronicités, m'ayant amené à écrire ce livre.

**Cette crise collective, sanitaire, est en « macro » ce que nos crises individuelles sont en « micro ». Souvent, lorsque nous ne travaillons pas à mieux nous connaître, à nous pacifier, c'est la vie qui nous amène abruptement des occasions de grandir.**

Ce récit peut être encourageant pour les personnes qui se demandent ce qui se passe actuellement. Je crois que la vie nous veut du bien, et que ce qui nous arrive n'arrive pas par hasard... En tout cas, je l'ai senti dans mon parcours. En effet, différentes étapes, pas nécessairement confortables, m'ont fait passer d'une vie d'avocat où je « m'emmerdais » (*sic*), à faire aujourd'hui des conférences qui me passionnent ! Ce livre a aussi été l'occasion de mettre en route le goût de transmettre des prises de conscience.

**Il est vrai que tous vos livres sèment des graines d'éveil de conscience. Est-ce qu'il y en a un qui résonne davantage avec les enjeux de notre époque ?**

J'aime chacun de mes livres, mais tout particulièrement « *Du je au nous* » qui traite de la notion d'intériorité citoyenne (voir « Pour aller plus loin »). Il nous invite à mettre le meilleur de soi au service de tous. Quand j'ai écrit ce livre, sorti en 2008, seules quelques personnes qui étaient dans le développement de conscience

comprenaient cette dimension d'intériorité citoyenne. Beaucoup de gens pensaient encore que le développement personnel était un truc très individuel, voire un peu narcissique, égotique. Aujourd'hui, la situation a bien changé : on rencontre nombre de personnes qui réalisent que l'on ne va pas pouvoir changer le monde sans se changer soi. L'idée de transition intérieure est de plus en plus répandue. Certaines personnes m'écrivent et me demandent si elles peuvent reprendre cette notion d'intériorité citoyenne dans leur congrès, leur colloque, etc. Je suis heureux qu'elle essaime !

**À ce propos, vous intervenez dans un documentaire engagé « À la racine »<sup>(1)</sup> dont le leitmotiv est : « Pas d'écologie extérieure sans écologie intérieure »...**

J'apprécie beaucoup son réalisateur, Philippe Raulin. Je suis enthousiaste à l'idée de faire passer le message de transition intérieure au service de la transition extérieure. Notre société a un besoin fondamental de retrouver une vie intérieure, dont elle s'est coupée depuis plus de cent ans. Et je ne dis pas que la vie intérieure précédente, qui était souvent dirigée par les religions, était tellement plus féconde mais elle donnait une sorte de conscience que nous appartenons à quelque chose de plus vaste, et que nos vies sont fondamentalement en interaction. Lorsque l'on est juste dans les choses à faire, dans la matérialité et dans une consommation souvent compulsive, on perd le sens de la vie.

**Serait-ce un des enjeux pour traverser cette mue douloureuse du monde que de retrouver notre intériorité ? Sachant que même pendant les confinements, tout nous invitait plutôt à être à l'extérieur de nous-même : réseaux sociaux, visio à gogo, consommation à distance...**

Pour moi, c'est l'enjeu fondamental ! Nous sommes plusieurs auteurs à le souligner dans le livre proposé par Arnaud Riou, « *Bas les masques !* » (voir entretien d'Arnaud Riou dans *Néosanté* n°106, *ndlr*). Une douzaine d'auteurs convergent pour dire que l'on ne peut pas transformer la société sans transformer les systèmes de pensée qui ont contribué à créer cette société. C'est l'illustration de cette citation de Paul Watzlawick, le père de l'analyse systémique, que je cite dans mes conférences : « *Si l'on fait ce que l'on a toujours fait, on obtient ce que l'on a toujours obtenu.* » Donc si nous voulons obtenir autre chose – ce qui est une urgence par rapport à la biodiversité, au climat, aux ressources, mais aussi par rapport aux enjeux sociaux, à l'intégration, au flux migratoire, à la surconsommation, au gaspillage, il faut faire autrement. Mais comment faire autrement si nous pensons pareil ? ! C'est juste impossible ! La seule façon de faire autrement pour obtenir autre chose, c'est de revisiter le système de pensée qui a prévalu à ce que nous faisons jusqu'ici.

**D'autres leviers que l'intériorité peuvent-ils répondre aux enjeux de cette transition ?**

L'intériorité est le creuset de transformation. C'est parce que je m'assois avec moi-même, avec ce que je ressens, avec mes pensées, mes croyances, mes jugements, avec ce que j'aspire à vivre, que je parviens peu à peu à me remettre en question. C'est en faisant ce travail de discernement dans ce que j'appelle « la chaise de l'intériorité » que je peux progressivement me dire que je n'ai plus envie de penser ainsi, mais comme ça. Je revisite mon système de pensée, comme une hygiène de conscience – telle une « douche psychique ». De façon à pouvoir pivoter à l'intérieur de moi-même et penser autrement, agir autrement, donc obtenir autre chose.



**Si chacun fait ce pivot intérieur, le risque n'est-il pas que nous mettions au jour des besoins dissonants à même de compliquer le vivre ensemble ?**

Ce n'est pas ce que l'expérience enseigne – la mienne en tant qu'accompagnateur, mais aussi celle de la plupart des formateurs que je côtoie. Quand l'être humain accepte d'aller à sa rencontre et de comprendre ses vrais besoins derrière ses envies – en allant chercher encore plus finement le besoin derrière le besoin, jusqu'au besoin racine, ce travail de discernement crée de « l'être ensemble », de la convivialité. Il s'agit vraiment d'un travail qui rassemble l'être humain autant que les communautés. Cette notion est au cœur du documentaire qui fête l'anniversaire de mon livre, évoqué plus haut. Si la dynamique qui se crée dans le réseau *Intériorité et Changements* est féconde en créativité, en joie de vivre, c'est parce que les gens sont rassemblés dans leur Essence – ils ne sont plus dans leur ego. Et quand on est dans son Essence, on se met au service.

**Comment ce changement se manifeste-t-il au quotidien ?**

Il suffit d'imaginer un être posé, conscient de ses vrais besoins, joyeux de ce qu'il vit, ayant mis ses talents au monde et sentant qu'il peut les déployer : quand cet être-là va dans un magasin, il achète juste ce dont il a besoin pour vivre. Inversement, un être qui n'a pas trouvé le sens de sa vie, ni ses talents, qui est habité par la peur et le doute par rapport à l'avenir, quand il va faire des achats pour vivre, il va être attiré par ce qui va le distraire. Il risque d'acheter plus de vin que ce qui est convivial, des cigarettes ou des sucreries pour compenser son mal-être par un petit plaisir. C'est une caricature mais il y a un impact qui va dans ce sens. Ce qui fait dire au philosophe Patrick Viveret que nous avons créé une « société de consolation ». Dans mes conférences, je souligne que nous avons créé une société où nous avons plus appris à compenser le mal-être qu'à nourrir positivement notre être pro-

fond. Le bien-être n'a rien d'égotique, il est généreux et contagieux ! Or, compenser le mal-être, c'est vite fait dans une société où tout est sous la main...

**Quel est l'antidote à cette consommation-consolation ?**

Nous avons absolument besoin d'apprendre à discerner ce qui crée notre profond bien-être, joyeux, généreux, rayonnant, stable et transportable à travers les difficultés. Cette crise collective, sanitaire, est en « macro » ce que nos crises individuelles sont en « micro ». Souvent, lorsque nous ne travaillons pas à mieux nous connaître, à nous pacifier, c'est la vie qui nous amène abruptement des occasions de grandir. Un accident, une maladie, une chute, un licenciement douloureux, une séparation cinglante, amènent beaucoup d'êtres à se remettre en question et à se poser les vraies questions : « Qui suis-je ? » ; « Vers où je vais ? » ; « À quoi sert la vie ? » La crise que nous traversons nous invite collectivement à nous poser ces questions-là. Dans les formations que j'anime, je suis toujours frappé de voir des personnes, prises dans des sanglots parce qu'elles se remémorent des souffrances innombrables, retrouver un état de paix joyeuse trois heures plus tard. Qu'est-ce qui est capable d'opérer un tel changement, si ce n'est la beauté de l'énergie de vie en nous ? ! Quand les choses ont été comprises, dites, partagées, elles se soignent. C'est pour ça que notre approche s'appelle « l'Alambikajo » : dans un alambic, on met des morceaux de fruits, parfois même un peu pourris, et on laisse mijoter – ça, c'est le feu des émotions. Il se dégage une vapeur, captée dans un tuyau qui la refroidit. Ce qui en sort, c'est un esprit, un spiritueux. Et l'esprit, ici, c'est la joie. Cette joie élaborée à partir de tous nos « morceaux ». Le travail de la conscience permet de transformer une matière un peu informe en une essence subtile. Et il est temps que chaque être humain retrouve son essence subtile !

**On ne peut pas transformer la société sans transformer les systèmes de pensée qui ont contribué à créer cette société. Si l'on fait ce que l'on a toujours fait, on obtient ce que l'on a toujours obtenu.**

**À quand cet apprentissage dans les écoles ?**

C'est une excellente question... à laquelle je ne sais pas répondre ! C'est juste hallucinant. Qu'est-ce qui fait que l'on est autant en retard sur le développement de conscience, sur la qualité d'être ? On va sur la lune, on crée des réseaux Internet incroyables, mais on n'est toujours pas capable de savoir qui on est et comment se transformer ! J'écrivais déjà dans « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! » : « Je souhaite, comme Jacques Salomé, que la communication soit mise au programme de l'enseignement partout dans le monde, comme un cours aussi fondamental que les langues ou l'informatique. Imaginez le monde si tous ceux qui se forment aujourd'hui à la maîtrise d'une langue étrangère ou de l'informatique apprenaient également le langage du cœur. J'espère rencontrer un jour des ministres visionnaires, ministre de l'Éducation nationale, ministre de la Santé, ministre de la Sécurité intérieure, ministre de la Justice, et pourquoi pas ministre de la Défense, qui seront enfin prêts à investir dans le changement durable de nos modes de relation parce qu'ils auront pris conscience que l'on ne change rien durablement dans le monde si le mouvement ne part pas de l'intérieur de l'être, et qu'ils accepteront de s'y impliquer eux-mêmes en travaillant à développer leur propre conscience de soi... ».

**Vous avez publié « Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ? ». Ce titre (im)pertinent suggère la réponse, n'est-ce pas ?**

Nous avons des valeurs d'écoute, d'entraide, de patience, d'engagement, de persévérance... mais les mettons-nous au monde tous les jours ?! Les adultes sont souvent (pas tous !) velléitaires, distraits, déconcentrés, impatients, comme des ados. J'ai écrit ce livre durant le premier confinement afin de voir comment nous pourrions tirer parti de ce temps pour être des adultes plus alignés, plus cohérents.

### De quelle manière pouvons-nous devenir inspirants pour nos jeunes ?

En lisant le livre (il rit) ! L'enjeu est d'aller voir en soi et de se questionner : est-ce que nous, adultes, nous avons clarifié et re-clarifions-nous régulièrement ce qui fait sens pour nous et ce qui fait envie ? Avons-nous pris soin d'aligner notre vie sur notre fil rouge intérieur ? Je ne dis pas que c'est facile. Je parle d'expérience : j'ai mis en place par le passé un processus de changement de vie, parce que mon métier d'avocat ne me convenait pas. Ce n'est pas miraculeux : on ne change pas de vie en trois jours ! J'ai mis huit ans à trouver un rythme qui me convenait mieux. J'ai eu à défaire beaucoup de mes habitudes de pensée et de mes fausses priorités.

### Quel bilan tirez-vous de ce travail d'éveil à l'intériorité que vous accompagnez depuis des années ?

Ce que j'observe, c'est que toutes les personnes que j'accompagne qui entrent dans ce travail de connaissance de soi, pour inconfortable qu'il soit au départ, atteignent un palier de bien-être profond, stable et contagieux, bien au-delà de ce qu'ils auraient pu imaginer. La plupart du temps, ce travail de « pacification » de soi (ce n'est pas un état béat, angélique, il demande un engagement) ouvre les personnes à la dimension spirituelle de la vie. Beaucoup d'êtres captent une conscience d'appartenance à quelque chose de vaste, quels que soient les mots qu'ils emploient : l'univers, la vie, la grâce, le souffle ou Dieu. Ce sentiment d'appartenance vient conjurer les angoisses de solitude et le désarroi puissant qui habitent tant de nos contemporains quand ils sont déconnectés de la vie intérieure. ■

<sup>(1)</sup> Le film *À la racine*, qui devrait voir le jour courant 2022, est porté par Philippe Raulin et produit par Biophil Productions. Il fait intervenir plusieurs « écosages », dont Thomas d'Ansembourg, mais aussi Annick de Souzenelle, Marc Luyckx Ghisi, etc. L'équipe est partie à la rencontre de lieux mêlant écologie et spiritualité.

### POUR ALLER PLUS LOIN

**À LIRE : *Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ?*** (Les Éditions de l'Homme, 2020) est sorti en même temps et chez le même éditeur que l'édition anniversaire de *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Ce best-seller fête ses 20 ans et 1 million d'exemplaires vendus en 17 langues. Autres ouvrages essentiels de Thomas d'Ansembourg pour accompagner la transition intérieure : *Du je au nous. L'intériorité citoyenne : le meilleur de soi au service de tous* (Les Éditions de l'Homme, 2014) et *Être heureux ce n'est pas nécessairement confortable* (Éd. Pocket, 2008). Plus d'informations sur [thomasdanssembourg.com](http://thomasdanssembourg.com)

**À VOIR :** Un documentaire (33') est sorti pour l'anniversaire de *Cessez d'être gentil, soyez vrai !* Il transmet des pépites de conscience et (nous) montre que l'essence de la vie est la joie partagée et que nous pouvons la jardiner, la faire éclore et fleurir. En ce sens, la CNV est un outil fabuleux et, comme le dit Thomas d'Ansembourg, « par les temps qui courent, c'est un enjeu de santé publique ». Voici le lien : <https://m.youtube.com/watch?feature=youtu.be&v=k1FKOo8ILAK>

## LES 5 MÉCANISMES AUTOBLOQUANTS

« Dans mon travail, j'ai identifié au moins cinq habitudes, automatismes de pensée, croyances ou programmations largement répandus à même de compromettre la qualité de relation et de vie à laquelle nous aspirons. Tant que nous ne savons pas que nous sommes pris dedans, nous sommes piégés et nous ne pouvons pas évoluer ni individuellement ni collectivement », souligne Thomas d'Ansembourg (retrouvez ces mécanismes in extenso dans *Notre façon d'être adulte fait-elle sens et envie pour les jeunes ?*)

• **La culture du malheur.** Nous avons grandi dans une culture où nous avons plus tendance à ressasser ce qui ne va pas, à pointer ce qui dysfonctionne, à nous plaindre de nos souffrances, de notre passé, qu'à nous enchanter de ce qui va, honorer ce qui fonctionne bien et ressentir de la gratitude. Cela nous confine dans le goût du drame : nous finissons par nous sentir vivants quand ça ne va pas, avec un attachement énorme à la souffrance et aux tensions. En antidote, nous avons besoin d'apprendre à co-créer une culture de la paix. Elle se nourrit d'accès à la joie. Or, c'est nous qui entravons cet accès. Si nous restons branchés sur la joie (ou du moins la paix), attentifs à « comment retrouver cet état au-delà de ce qui m'arrive », sans rajouter la résistance à la contrariété, la joie (ou du moins la paix) revient vite.

• **La culture des rapports de force :** agression, domination, soumission, manipulation, intimidation, chantage, fuite, bouderie, etc. C'est une habitude. Nous pouvons développer une autre habitude, faite de rapports de collaboration, de partage, d'empathie, d'écoute, d'accueil de la différence... Mais ça se travaille. Apprendre à écouter l'autre sans l'interrompre, surtout si on n'est pas d'accord, est vraiment un sérieux apprentissage ! L'enjeu, en contrepoint, est de créer une culture de rapports de collaboration, de collégialité, d'accueil. Ici aussi, il s'agit d'une « culture ». Ce qui signifie que l'on peut changer, parce que ce n'est pas notre nature. Beaucoup de gens disent que c'est notre nature d'être agressifs. Or, depuis plus de trente ans, en commençant par l'accompagnement des jeunes de la rue puis mon travail de thérapeute, je vérifie le contraire. La violence n'est pas l'expression de notre nature, elle est l'expression de la frustration de notre nature. C'est parce que nous sommes frustrés que nous sommes violents, d'où l'urgence de connaître notre (vraie) nature. Donc nos vrais besoins.

• **La culture de la méfiance :** de la contraction, de la fermeture par rapport à la nouveauté, par rapport au changement, à ce qui advient, à l'imprévu. Beaucoup de gens sont dans la méfiance. On le voit avec ce virus... Quel recroquevillement ! Quelle contraction collective ! Nous avons besoin de créer une culture d'ouverture, d'expansion, de confiance envers la vie : ça s'apprend depuis l'école.

• **La culture de la séparation :** division, cloisonnement... Séparation notamment de la nature, mais on retrouve aussi ce mécanisme dans la pensée binaire, dans le je contre le tu en oubliant le nous... Il est essentiel de travailler notre mindset – notre type de pensée – pour développer une culture de l'inclusion, de la participation, de la collaboration de tous les règnes, à l'image de ce qui est fait en permaculture, où l'on fait collaborer tous les éléments du vivant.

• **La culture de lutte contre le temps :** le temps est vu comme un ennemi plutôt que comme un allié. D'où une course éperdue, à tout bien faire. Jusqu'à oublier d'être. Nous avons besoin d'apprendre à pacifier notre rapport au temps. C'est un enjeu individuel et collectif. Nous savons que nous sommes une civilisation qui est en train de foncer droit dans le mur, le nez dans le guidon. La seule solution, c'est de ralentir.



## AVERTISSEMENTS

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



## DÉCODAGE L'EMPHYSÈME 424

L'emphysème pulmonaire, couramment appelé emphysème tout court, est une affection diffuse des poumons caractérisée par une distension des alvéoles avec destruction de leur paroi. Il y a d'une part une dilatation anormale et permanente des alvéoles pulmonaires – qui perdent de leur élasticité – pouvant entraîner la rupture de leur paroi et un gonflement produit par une infiltration gazeuse dans le tissu cellulaire, d'autre part une destruction progressive des alvéoles pulmonaires qui se traduit par une difficulté de plus en plus grande à respirer (une gêne respiratoire qui risque d'évoluer vers une insuffisance respiratoire, voire une insuffisance cardiaque).

Il existe plusieurs types d'emphysème :

- panlobulaire : emphysème qui atteint les alvéoles pulmonaires et les vaisseaux sanguins ;
- centrolobulaire : emphysème qui n'atteint dans un premier temps que les alvéoles pulmonaires (qui est souvent une complication de la bronchite chronique associée au tabagisme) ;
- paralésionnel : emphysème dont chaque foyer est en contact avec une cicatrice liée à une ancienne maladie pulmonaire (tuberculose, silicose...).

### Emphase

Les alvéoles pulmonaires sont de minuscules poches d'air situées dans les poumons. C'est à ce niveau que l'oxygène contenu dans l'air passe dans le sang. La maladie provoque donc une difficulté à capter l'oxygène.

Le mot « emphysème » vient du grec médical « emphuséma » = gonflement, de « en » = dans, et « phusa » = souffle. On cherchera s'il n'y a pas un lien avec un conflit d'abandon (comme pour l'obésité).

L'emphysème exprimerait un trop d'emphase de la part de celui qui en souffre. Il (ne) s'aime et il (ne) sème (que) dans l'emphase. Il s'exprime uniquement dans et par l'emphase. L'em-

phase se définit comme étant une énergie outrée et choquante, dans l'expression, le ton, le geste. Par extension, elle est le signe d'une tendance à l'exagération dans la manifestation des émotions, des sentiments. Il n'est pas étonnant que cette maladie ait touché particulièrement les anciens mineurs italiens, atteints de silicose, et qui n'avaient cependant rien perdu de l'emphase typique des personnalités latines.

Emphysème = en fille s'aime. L'écoute du verbe nous met sur la piste d'une homosexualité masculine refoulée ou d'un besoin d'exprimer son côté féminin.

### Deux pistes de décodage

En décodage biologique, une atteinte des alvéoles pulmonaires correspond à un conflit de peur de la mort. Cette peur de la mort concerne toujours des situations concrètes et vitales. Il s'agit même de plus qu'une simple peur : c'est la peur panique de la mort qu'on voit fondre sur soi. Un conflit déclenchant fréquent est le fait d'apprendre le diagnostic d'un cancer : à ce moment le patient voit fondre la mort sur lui (car dans son représenté, cancer = mort).

Tout est exagéré, y compris la peur de la mort, qui devient panique ! L'emphysème est une pathologie chronique correspondant à un conflit en balance touchant les alvéoles pulmonaires, alternant phases de conflit actif et de conflit solutionné. La peur panique de la mort est sans cesse solutionnée puis réactivée.

Une autre piste de décodage est le conflit de dévalorisation liée à la capacité pulmonaire. Je ne suis plus rien depuis que j'ai cette (autre) maladie qui diminue ma capacité pulmonaire. J'ai peur de ne plus pouvoir respirer à cause de cette maladie, de cette anomalie. On comprend pourquoi cela devient chronique car le patient est pris dans un cercle vicieux : plus il a l'emphysème, plus sa capacité pulmonaire diminue, plus il a le conflit qui provoque l'emphysème. *Je manque d'air, au sens propre et/ou au sens figuré. Je suis dans une situation chronique d'étouffement. J'ai besoin de vivre. Je veux garder plus d'air, d'espace et de vie en moi.* Symboliquement, j'ai

besoin de plus de souffle divin, du père en moi. La mort du père pourrait être le conflit programmant. Le deuil n'a pas été fait. Je voudrais que l'air, la vie soit à nouveau en lui. Chercher aussi le deuil non fait d'un père spirituel.

### Mémoires d'étouffement

L'emphysème vient réveiller toutes les vieilles mémoires de mort par étouffement, où on a été étouffé par manque d'air dans les alvéoles pulmonaires, sous quelque forme que ce soit : étranglement, feu (incendie), ensevelissement, ensablement, tremblement de terre... Vu ce qui m'arrive, je suis dans l'impossibilité quasi absolue de m'en sortir (je me donne quand même une petite chance) sans être étouffé(e). Je suis obligé(e) de me battre pour pouvoir respirer.

Qui ou qu'est-ce qui vous étouffe ? J'ai tout fait pour toi = j'étouffais pour toi.

N'y a-t-il pas eu à un moment donné une absence vitale de communication verbale ? Tout l'air qui est entré dans les alvéoles pulmonaires n'est pas ressorti sous forme de mots, il est resté dans les poumons. Si l'emphysème est la résultante à la longue d'une bronchite chronique, on s'intéressera aussi, en plus, au décodage de la bronchite (voir le tome 3 du *Sens des maux*) qui fait état d'un conflit de menace territoriale (menace pour le territoire). Par l'emphysème, l'air s'insinue dans la matière, fait se dilater les alvéoles pulmonaires. D'un point de vue symbolique, l'air, en tant qu'état gazeux de la matière, correspond à la petite enfance. Il symbolise la liberté totale, la créativité débridée et à l'état pur. C'est néanmoins l'état le plus fragile et instable. Dans la vie, on vise toujours à faire du solide, mais en sachant que demain on devra innover en reconstruisant à partir de l'état gazeux. Ce n'est pas pour rien que cette étape est nommée la sublimation. C'est sans doute ce qui a manqué aux malades souffrant d'emphysème : de pouvoir enfin sublimer leur vie en la réinventant. Cette tâche incombe maintenant à leurs descendants.

Bernard Tihon

# DÉCODAGE LA TOXICOMANIE

## 425

La toxicomanie est l'habitude de consommer de façon régulière et importante des substances susceptibles d'engendrer un état de dépendance psychique et/ou physique. Ces substances sont communément appelées drogues, mais notons que certains médicaments en font partie, ainsi que l'alcool et le tabac (pour l'alcoolisme et le tabagisme, voir le tome 1 du *Sens des maux*).

La plupart de ces substances promettent au toxicomane de s'évader d'une réalité qui lui est insupportable. Il y a quatre grandes familles de drogues classées en fonction de l'effet particulier qu'elles induisent :

1. les substances psycho-dépressives, qui exercent une action calmante, parfois soporifique, parfois aussi euphorisante, et qui diminuent l'anxiété : alcool, opium, cannabis, héroïne, tranquillisants ;
2. les substances psychostimulantes, qui sont euphorisantes et/ou excitantes : cocaïne, crack, amphétamines, ecstasy, nicotine, caféine ;
3. les substances psychodysléptiques, aux effets hallucinogènes : LSD, psilocybine (extrait d'un champignon mexicain), mescaline, haschisch ;
4. les médicaments qui peuvent exercer un effet sur le psychisme et entraîner une dépendance.

### Poison & dépression

La toxicomanie se manifeste donc par un besoin incoercible de consommer certaines substances recherchées pour leurs effets, ce qui fait qu'elle ne peut se combattre par de simples interdits ou en faisant appel à la raison. La difficulté du sevrage est le problème majeur qui retarde la guérison, l'arrêt de la prise de drogue entraînant un état de manque à l'origine de nombreuses rechutes et de symptômes divers : douleur morale, douleur physique, anxiété, transpiration, nausées, vomissements, tachycardie, douleurs musculaires, insomnie, parfois confusion mentale ou hallucinations.

L'usage de drogues produit par ailleurs de multiples effets toxiques sur la santé, surtout si elles sont consommées régulièrement et à des doses élevées : troubles nerveux, digestifs, cardiaques, infections diverses, risques d'embolie, intoxication aiguë, risque de mort (par overdose), confusion mentale, délire, hallucinations, agressivité. En cas d'utilisation de seringues non stériles, il y a en plus le risque de contamination à l'hépatite B ou C et au SIDA.

Le mot « toxicomanie » vient du latin « toxicum » = poison à l'usage des flèches, poison, sorte de

laudanum. L'étymologie nous dit que la drogue est un poison, c'est clair, non ?

La flèche est aussi l'instrument de Cupidon. Chercher le conflit de territoire amoureux et, en général, le conflit de ne pas pouvoir envoyer sa flèche là où on veut (conflit de ne pas pouvoir faire de projet).

Le mot « laudanum » vient du verbe « laudare » = louer, approuver, prôner, vanter, faire valoir, prononcer un éloge funèbre. Il y a sans doute une dépression suicidaire cachée là-dessous, avec un ressenti de profonde dévalorisation.

Le mot « drogue » vient du néerlandais « droog » = chose (matière) sèche. Qui a été trop sec avec le (la) toxicomane quand il (elle) était enfant ?

### Appel au secours

En décodage biologique, il est important de bien comprendre l'imprégnation cérébrale qui résulte de la prise de drogue. Toute drogue passe dans le sang et va donc dans l'ensemble du corps, y compris les deux hémisphères cérébraux où elle délivre son message (elle fait fonctionner le cerveau d'une façon inhabituelle). Elle crée ainsi une situation semblable à celle qui survient quand il y a un conflit actif (un foyer de neurones « malades ») dans chaque hémisphère cérébral, qui correspond à une constellation schizophrénique (voir ce qui est dit à ce sujet dans le tome 2 du *Sens des maux*) dans son expression délirante (état psychotique délirant). La drogue, quelle qu'elle soit, est donc loin d'être anodine puisqu'elle provoque une intoxication qui provoque une psychose. La désintoxication ne solutionne pas tout le problème car elle provoque un manque qui provoque aussi une nouvelle activation de foyers de neurones au cerveau qui fait donc aussi sortir le cerveau de son mode de fonctionnement normal et conduit aussi la personne à un état semblable à celui des constellations schizophréniques.

C'est pourquoi, comme le dit Claude Sabbah, la situation d'un(e) drogué(e) est grave car, dans l'alternance des prises de drogues et des sevrages, il (elle) est pris(e) dans un cercle vicieux et est en permanence comme en psychose par le seul fait de consommer de la drogue. Pour l'aider à s'en sortir, il faut bien lui expliquer ce mécanisme, conclut le pédagogue.

Concernant les conflits qui sont à l'origine de la toxicomanie, on cherchera en priorité à mettre à jour la dépression sous-jacente (voir le tome 1 du *Sens des maux*), voire la psychose maniaco-dépressive (voir le tome 2 du *Sens des maux*), d'intensité forte (avec une tendance suicidaire). Dans ce sens, la toxicomanie doit être vue comme un appel au secours. Pour rappel, la dépression se caractérise par un double ressenti

de dévalorisation et de culpabilité et ce sont des conflits de territoire qui sont à son origine, couplés au pat hormonal.

Une façon d'aborder le problème peut être de simplement poser la question suivante : qu'est-ce qui était si insupportable dans la réalité de ta vie (que tu as voulu y échapper en te réfugiant dans un paradis artificiel) ? Une autre façon : qu'est-ce que tu considères que tu n'as vraiment et malheureusement pas réussi dans ta vie (la plupart des drogues ayant un effet sur le système de la satisfaction dans le cerveau) ? Ce conflit peut même être général (conflit de ne pas pouvoir obtenir de réussite dans la vie).

### Programme de mort

Dans les conflits programmants de l'enfance, on cherchera le manque d'amour et de reconnaissance, d'abord de la part des parents. Dans les conflits parentaux durant la période de 18 mois avant la naissance, on cherchera un programme inconscient d'enfant non désiré, voire un programme de mort. Le (la) toxicomane s'autodétruit pour réaliser ce programme, avec en plus le souci de ne surtout pas ressembler à ses parents. Le déclenchement se fait souvent à l'adolescence, ce cap étant mal vécu. Dans les tribus anciennes, il y a (il y avait) des rites d'initiation importants à cet âge. Notre société moderne laisse la plupart des adolescents perdus, sans rite de passage, sans balises. L'adolescent(e) qui est devenu toxicomane était en recherche et en manque d'initiation et il (elle) ne l'a trouvée que dans la drogue. La solution générale préventive est donc de recréer de nouveaux rites d'initiation, sans usage de drogues, pour nos adolescents.

Afin d'affiner le décodage, on s'intéressera au type de drogue utilisée et/ou à ses effets, par exemple :

- Le cannabis : renvoie à une molécule présente dans l'utérus maternel au moment de la nidification de l'œuf, donc cela veut dire que l'adolescent se repose les questions du sens de sa vie et veut renégocier les conditions de l'acceptation ;
- La cocaïne : donne une sensation d'hyper éveil et semble faciliter les relations avec les autres ;
- L'héroïne (solution pour être un héros) : donne une impression d'énergie et un très grand optimisme ;
- La mescaline : donne une solution sous la forme d'une dépersonnalisation.

Bernard Tihon

# DÉCODAGE LE CANCER DE LA GORGE

## 426 (cancer du pharynx, cancer du larynx)

**L**e cancer de la gorge est une tumeur maligne qui se développe au niveau du pharynx ou du larynx, résultat de la multiplication de cellules anormales qui s'étend progressivement dans le tissu d'origine. La France est un des pays au monde où la fréquence de ce cancer est la plus forte. Selon la médecine, le tabagisme augmente le risque de développer un cancer de la gorge, ainsi que l'alcoolisme, et quand les deux sont associés, leur effet toxique conjugué multiplie fortement le risque.

### Gouffre et tourbillon

Le pharynx est un conduit musculaire et membraneux, allant du fond de la bouche à l'entrée de l'œsophage, qui constitue un lieu où les voies aériennes supérieures et les voies digestives supérieures se croisent. Le larynx est un organe de la phonation, situé entre le pharynx et la trachée, composé de cartilages, de muscles et d'une fine muqueuse, qui fait partie des voies aériennes supérieures, pour respirer et pour parler (cordes vocales). Il joue aussi un rôle dans la déglutition. Le traitement médical du cancer de la gorge se fait par la chirurgie et la radiothérapie, et parfois aussi la chimiothérapie. Le traitement dépend de l'endroit où se trouve la tumeur et de sa taille. Les techniques d'opération ont fait des progrès et sont moins mutilantes qu'auparavant. Les médecins eux-mêmes, certains d'entre eux en tout cas, recommandent les médecines naturelles en complément : un mode de vie anticancer avec un volet nutritif, physique (sport), mental et émotionnel. Qu'il est bon de lire sous la plume de médecins la recommandation d'exprimer ses émotions, qui faisait défaut (ce qui pourrait donc être à l'origine de la maladie), et le lien avec des émotions toxiques comme la peur de la mort ou des émotions sociales négatives (qui pourraient donc être à l'origine de la maladie). Comme ils disent, vivre un cancer est un moment clé dans une vie, qui permet de reconsidérer sa vie, ses priorités, ses relations avec les autres (j'ajoute : et de solutionner les conflits qui sont à l'origine de la maladie). Le mot « gorge » vient du latin « gurgus » = tourbillon d'eau, masse d'eau ; gouffre, abîme ; au sens figuré, abîme de vices. Chercher le conflit d'être tombé dans un gouffre, emporté dans un tourbillon. Chercher aussi le rapport avec des vices : qu'est-ce qu'on n'a pas pu dire (larynx) par rapport aux vices ou quelles choses vicieuses on a dû avaler (pharynx) ? Ce sont peut-être des moqueries, comme dans l'expression « faire gorge chaude de quelqu'un », qui veut dire : se régaler de plaisanteries sur son compte et à ses dépens. En géographie, les gorges désignent un passage étroit entre deux mon-

tagnes. Chercher le conflit d'étranglement (la sensation d'avoir été brusquement pris à la gorge lors d'un événement) et qui sont les deux montagnes qui ont empêché de s'exprimer.

### Pharynx

Selon Robert Guinée, le cancer du pharynx touche un tissu de l'endoderme et apparaît en phase de conflit actif. Pour la partie supérieure du pharynx, il s'agit du conflit de ne pas pouvoir attraper le morceau (à droite) ou du conflit de ne pas pouvoir recracher le morceau (à gauche). Pour la partie inférieure du pharynx, il s'agit du conflit de se faire arracher le morceau qu'on vient d'attraper et qu'on essaie d'avaler (à droite) ou du conflit de ne pas pouvoir recracher le morceau qu'on a avalé (à gauche). Pour les gauchers, c'est l'inverse. Claude Sabbah exprime quant à lui le conflit du pharynx comme suit : conflit de ne pas pouvoir attraper le morceau dans une sous-tonalité conflictuelle d'attaque-défense et de communication. Quant à Christian Flèche, il parle du conflit de ne pas pouvoir avaler le morceau. C'est la peur de ne pas avoir la totalité du morceau. Le morceau est déjà attrapé ou en passe de l'être, mais il peut encore m'échapper. Pour le petit enfant, c'est l'angoisse de ne plus attraper de lait maternel, la mère, la sécurité, par exemple quand il doit aller à la garderie ou à l'école. Vécu en termes olfactifs et respiratoires (et pas digestifs), c'est le conflit typique d'une relation fusionnelle et orale à la mère : je veux attraper l'odeur (du sein) de ma mère, qui est un signe de sécurité et que je compte pour elle. Chez l'adulte, le conflit déclenchant pourra concerner l'obtention d'un poste, d'une somme d'argent, d'un héritage par exemple.

### Larynx

Selon Robert Guinée, le cancer du larynx touche un tissu de l'ectoderme et apparaît en vagotonie, après la solution du conflit. Il s'agit du conflit de peur bleue : une grande frayeur avec blocage de la respiration et de la déglutition où c'est comme si le danger de mort était sur soi et où on subit totalement la situation (dans une sous-tonalité d'impuissance). Claude Sabbah exprime quant à lui le conflit du larynx comme suit : conflit de peur bleue face à un péril tout à fait inattendu qui vous coupe le souffle ; ou, pour les gauchers, conflit de peur de la mort, surprenant à l'instant même par menace territoriale ou problématique aérienne vitale. Il s'agit d'une réaction typiquement féminine, un individu qui serait dans son masculin passerait immédiatement à l'attaque. Il donne l'exemple suivant :

- conflit programmant : un enfant a un choc en mer sur un bateau quand il voit remonter son oncle à la surface, victime d'un très grave accident de plongée dont il va mourir ;
- conflit déclenchant : une fois adulte, devenu commerçant, alors qu'il sort de son magasin à la nuit tombée, il se fait assaillir par trois hommes au moment où il se retourne, avec un revolver sur la tempe et deux couteaux sur l'abdomen (« donne-nous ta caisse ou on te fait la peau ! »).

Si les cordes vocales sont touchées, selon Christian Flèche, il y aurait une sous-tonalité de conflit de séparation en plus, liée au cri qu'on a poussé ou qu'on n'a pas pu pousser. Ou une sous-tonalité d'identité sexuelle : le son de la voix permet en effet l'identification, chaque voix étant unique, comme une carte d'identité, et en particulier l'identification sexuelle, par les sons graves ou aigus. Je ne me sens pas reconnu en tant qu'homme ou en tant que femme (ou en tant qu'homosexuel) et cela m'insécurise. Pour le larynx, Claude Sabbah propose aussi un conflit biologique fin : je clame ou je n'ose dire mon drame, car je n'arrive pas à savoir comment faire, à trouver la marche à suivre pour obtenir le niveau qui me permettrait d'atteindre le haut niveau supérieur.

Enfin, vu le lien que fait la médecine (et les statistiques) entre les cancers de la gorge et le tabagisme, il me semble utile de tenir compte des pistes relatives au décodage du tabagisme (voir le *Biodico* et le *tome 1 du Sens des maux*), qui peuvent également être utiles dans ce cas-ci, en conjonction avec celles du pharynx et du larynx :

- conflit de peur de la mort ou de menace territoriale ;
- mémoire d'étranglement ou d'abus dans l'enfance ;
- atmosphère familiale insécurisante (absence de protection du père et/ou mère trop envahissante).

En conclusion, la solution se trouve dans le cri qui n'a pas pu être poussé ou le morceau qui n'a pas pu être recraché ou avalé.

Bernard Tihon

### INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)



# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## CANCER DE LA PROSTATE – (B.D., témoignage publié sur <http://LearningGNM.com>)

Tout a commencé en avril 1995 avec un examen médical de routine quand on a trouvé que mon taux de PSA (antigène prostatique spécifique) était beaucoup trop haut. J'avais 49 ans à ce moment. On m'a dit qu'il fallait faire une biopsie. Le diagnostic : un « adéno-carcinome » de la prostate bien développé. On m'a alors informé de tous les aspects du traitement et des résultats attendus. « Dans deux semaines, tout sera réglé pour vous. » Le médecin a été compréhensif quand je lui ai dit que je voulais prendre des vacances avant de régler la situation. Mais l'urologue n'avait pas grand-chose à me dire quant à la cause de ma maladie. Son jugement était surtout fondé sur des suppositions éclairées et des hypothèses ; la littérature médicale ne m'a pas apporté plus d'éclaircissements non plus. Depuis ce temps, mon opinion a changé. En tant que technicien en électronique, je suis habitué à résoudre des problèmes en ne perdant jamais de vue l'ensemble du système ! Le moteur ne surchauffe pas sans raison ; la lampe ne s'allume pas si le contact électrique n'est pas établi ; et si on ne fait qu'enlever l'ampoule, cela ne règle pas le problème. Ici, on me suggérait de « supprimer l'ampoule » pour me débarrasser de mon problème. Si je faisais ça, je perdrais mon emploi en moins de deux.

Il faut qu'il y ait une cause, c'était ce que je disais ! Mais plus je m'informais sur mon problème, du traitement et de son résultat, plus j'étais horrifié. J'ai consulté des experts, j'ai écrit pour obtenir de l'information, et j'ai cherché des livres sur le sujet. Rien ! Enfin, un rayon de lumière a surgi dans le noir. C'était un article sur les liens entre le corps, le cerveau et le psychisme, découverts par le Dr Hamer. J'étais curieux de savoir ce que c'était et j'étais content de pouvoir comprendre son raisonnement. Je me suis informé de sa maison d'édition pour pouvoir me procurer ses écrits sur le sujet, et je les ai littéralement dévorés. J'ai eu plusieurs moments de « révélation », et une lampe de forte intensité s'est allumée dans ma tête de technicien en électronique. (En rétrospective, je n'en savais pas encore beaucoup, considérant ce que je sais aujourd'hui, mais c'était suffisant.) Mais, je ne comprenais plus comment le monde fonctionnait ! Toutes les solutions aux problèmes de santé étaient clairement exposées à la vue de tous, mais en pratique, personne ne les utilisait. Entre-temps, j'avais parlé à Gisela R. au téléphone, j'avais été traité par un naturopathe et j'avais obtenu une scanographie cérébrale. Je pouvais voir de mes propres yeux les cercles concentriques sur cette scanographie. Le radiologiste n'y accordait aucune importance. Cela m'impressionnait qu'un diagnostic ait été posé si simplement, mais je ne le comprenais pas encore tout à fait. En janvier 1996, j'ai pu finalement assister à un séminaire donné par le Dr Hamer lui-même. C'est ainsi que j'ai pu observer personnellement comment on pose un diagnostic en Nouvelle Médecine Germanique. Nous apprenions tous les uns des autres de la façon la plus vivante et la plus informative qui soit. Dans cet environnement amical, j'ai pu parler de mes propres vulnérabilités – une chose à laquelle j'avais auparavant évité de penser – et j'ai été capable de trouver quel était mon conflit. Jusque-là, je n'étais arrivé à rien de concret. Mais là, j'ai immédiatement ressenti et reconnu que c'était une phrase prononcée par ma femme trois ans auparavant. Je me suis souvenu que je ne m'étais pas du tout attendu à ces mots dévastateurs, et qu'ils m'avaient frappé si durement que je les ai ressentis physiquement. Encore aujourd'hui, je suis capable de décrire exactement l'endroit où cet événement s'est produit. Dans une dispute de couple, les mots sont parfois utilisés pour blesser, et j'en suis capable moi aussi. C'était un tel soulagement de pouvoir parler de tout ça et de ne pas être jugé moralement. C'était mon expérience et c'était cela qui comptait. J'ai appris à comprendre le désarroi et la régénération d'une façon complètement différente. Maintenant, c'était à moi d'appliquer cette corrélation entre les deux, et d'acquiescer une nouvelle attitude envers la vie. Au cours de plusieurs conversations, j'ai observé et j'ai vérifié ces relations. Mais comme je rencontrais aussi des gens qui n'étaient pas capables de résoudre leurs conflits, c'est devenu un nouveau facteur de motivation pour moi d'en apprendre beaucoup plus. Pendant tout ce processus, les médecins continuaient à m'examiner – manuellement, par sonographie et par radiographie, mais ils ne trouvaient plus d'indicateurs cancéreux ! Et maintenant, je voudrais dire quelques mots sur le test PSA. La littérature que j'ai consultée – journaux de médecine et d'urologie, lettres d'information médicale. De plus, dans un exposé datant de 1998 et signé par plusieurs professeurs, on lit : « Les taux de PSA... peuvent indiquer des processus pathologiques... Cependant, le PSA ne constitue pas un véritable marqueur tumoral, parce qu'il se trouve aussi dans les tissus sains de la prostate. De plus, il ne possède pas la spécificité de l'organe original, mais l'ARN messager pour le PSA et la protéine PSA peuvent aussi, par exemple, se trouver dans la glande salivaire, le rein et le poumon. » Je n'en dirai pas plus. Mais pensez un instant à toute la panique et à la peur qu'avaient suscitées mes médecins ! Ma confiance est anéantie pour de bon – je vérifie tout, maintenant. Après tout, c'est ma vie qui est en jeu ici. Dans l'état actuel des choses, ma scanographie cérébrale ne montre plus de Foyer de Hamer – tout ce qui reste, c'est un petit épaississement, une cicatrice uniquement visible à la loupe. Pour moi, cette cicatrice est un fait objectif et une preuve ; les tests, eux, sont sujets à interprétation et ne peuvent être prouvés. Je n'ai pris aucun médicament, sauf pendant quelques mois, et j'ai cessé de les prendre dès que les choses sont devenues claires pour moi. Neuf ans ont passé. Aujourd'hui, je me sens normal, en pleine forme et en santé. (...).

## APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Un lecteur belge cherche le décodage de **la toux du chenil** (chez les chiens)

## LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

# DÉCODAGENDA

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

## CANADA

JULIE LÉMIEUX & CLAUDE VALLIÈRES à Granby



- Julie Lémieux & Claude Vallières animent du 22 au 24 janvier à Granby un séminaire sur « *Le sens de la 'mal-a-dit'* » (Module 3)  
Info : +1 (450) 574 3549 – [www.institutbiocoaching.com](http://www.institutbiocoaching.com)

## FRANCE

OLIVIER SOULIER à Paris



- Le Dr Olivier Soulier anime du 7 au 9 janvier à Paris un séminaire sur « *Les microbes : fonctions, symboles, maladies, épidémies* »  
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)
- Angela Hoffmann anime du 14 au 16 janvier à Paris une formation sur « *Décodage biologique* » (Module 2)  
Info : +33 (0)6-16 81 35 94 – [www.illuminare.lu](http://www.illuminare.lu)
- Le Dr Gérard Athias & Isabelle Boos animent du 20 au 23 janvier à Sanary-sur-Mer (83) une formation sur « *Le décodage bio-énergétique des maladies* »  
Info : +33 (0)6-07 58 93 41 – [www.athias.net](http://www.athias.net)
- Angela Hoffmann & Bruno Bouquet animent du 20 au 23 janvier à Merville (59) un séminaire sur « *Processus thérapeutique par l'inversion des ressentis* » (formation en 17 jours)  
Info : +33 (0)6-16 81 35 94 – [www.illuminare.lu](http://www.illuminare.lu)
- Christian Flèche et son équipe animent le 22 janvier à Marseille un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- Sylvie Alexandre-Rochette & Gérard Testé animent du 22 au 23 janvier à Paris une formation sur « *Percevoir la réalité* »  
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- Christian Flèche et son équipe animent le 22 janvier à Mulhouse un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- Emmanuel Corbeel anime du 30 janvier au 5 février en Guadeloupe un stage sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 2 sessions de 6 jours)  
Info : +33 (0)3-29 35 08 54 – [www.lecture-biologique.com](http://www.lecture-biologique.com)
- Clothilde Marciano anime du 11 au 13 février à Paris une formation sur « *Les bases de la logique émotionnelle* »  
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- Christian Flèche et son équipe animent le 12 février à Marseille un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- Christian Flèche et son équipe animent le 19 février à Mulhouse un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)

## SUISSE

EDUARD VAN DEN BOGAERT près de Neuchâtel



- Eduard & Judith Van den Bogaert animent du 25 au 27 février près de Neuchâtel un séminaire intensif sur « *Décryptage biomédical périnatal* »  
Info : +41 -79 365 44 43 – [www.ds-seminaires.com](http://www.ds-seminaires.com)

## VISIOCONFÉRENCE

CORALIE OBERSON-GOY en visioconférence



- Coralie Oberson Goy anime le 21 janvier une formation sur « *Des mots pour les maux : à la découverte du décodage* »  
Info : +41 - 77 495 68 87 – [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)
- Christian Flèche et son équipe animent le 22 janvier un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- Coralie Oberson Goy anime le 1<sup>er</sup> février des ateliers sur « *Décodage psychobiologique des allergies, des troubles ORL et des troubles oculaires* »  
Info : +41 - 77 495 68 87 – [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)



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](mailto:cridomh@gmail.com)

## Un cas de covid long

### Introduction

Au Cridomh, nous avons interrogé depuis le début de la pandémie, 35 personnes qui ont eu le covid 19 avec des symptômes. Il en ressort une certitude : un patient ne peut avoir des symptômes du covid 19 que si son histoire récente lui rappelle une histoire familiale difficile que nous avons résumée par la phrase : « *je n'ai plus le goût de vivre ainsi, je dois (ou je devais) absolument changer quelque chose d'important pour moi* ».

### Conflit déclenchant

Nous vous présentons un cas de covid long avec des « séquelles ». Madame R. a 54 ans. Elle est cadre dans une grande société de conseil et également auto-entrepreneuse dans le même domaine depuis peu de temps.

Elle est atteinte du covid-19 le 2 juin 2021. Symptômes : toux sèche au début puis grasse, maux de tête et courbatures, perte du goût et de l'odorat. Elle n'était pas vaccinée, totalement confiante et détendue sur le fait qu'elle n'attraperait pas le covid, d'autant que ses analyses de sang datant du mois de mai étaient bonnes. Elle est finalement hospitalisée le 15 juin et restera 15 jours en réanimation. Elle a des séquelles du covid : fatigue, vertiges et hypertension artérielle (sous traitement). Elle reste en arrêt maladie pendant 4 mois.

Mi-mai 2021, elle signe l'achat d'une maison à la campagne, maison qu'elle cherchait depuis plus de 3 ans pour changer de rythme de vie, sans attendre la retraite. Début juin, elle commençait enfin un cursus de formation de 5 mois qu'elle avait difficilement négocié auprès de sa direction. Les choses allaient plutôt bien dans la vie de Madame R. au moment où elle tombe malade. Ce n'est donc pas le stress qui aurait pu déclencher son covid.

La raison de sa maladie est qu'elle est en train de tourner une page sur ses conditions de travail car elle est en désaccord complet avec la politique managériale de sa direction qui s'est nettement dégradée depuis quelques années. Depuis un an, elle se sent attaquée par ses supérieures. **Six mois** avant de tomber malade, elle apprend que sa direction mène une enquête sur elle pour tenter de la licencier pour faute. Elle s'est sentie en grande insécurité en apprenant cela. Il ne faudrait pas s'arrêter à ce sentiment d'insécurité pour comprendre le covid long de Madame R., même si cet imprévu l'a fortement déstabilisée. Car pour nous, si Madame R. est la cible d'une enquête pour faute, c'est qu'elle a une culpabilité qu'elle n'a pas racontée, et il faut l'inviter à raconter cette culpabilité pour que ses symptômes disparaissent complètement.

### Conflit programmant

L'histoire de Madame R. est digne d'un roman d'Emile Zola. Elle est la cinquième et dernière enfant de sa famille. Elle n'a pas été désirée, et vit depuis sa naissance avec le sentiment de ne pas avoir le droit d'exister. Petite, elle a honte de ses parents pauvres et violents. Elle est cependant placée régulièrement chez sa tante qui a une très bonne situation financière. Elle grandira entre la honte de ses origines et la culpabilité d'être protégée par son oncle et sa tante. La honte qu'elle ressent devant le regard de ses camarades sur sa pauvreté est l'événement pro-

grammant son covid. Un autre événement marquant pour elle est que son père, alcoolique, les a menacées à plusieurs reprises de les tuer, sa mère et elle. Elles profiteront de son hospitalisation en hôpital psychiatrique pour se sauver. Son père se suicidera quelques mois plus tard. Sa mère vivra les 20 dernières années de sa vie avec un handicap. Madame R. s'occupera d'elle jusqu'à sa mort. Deux de ses frères finiront alcooliques aussi et en mourront avant 45 ans.

La mission que porte Madame R. est donc de réussir sa vie à tout prix pour sauver l'honneur familial et pour ne pas retomber dans la misère qui lui fait peur et honte. Et même si, à 54 ans, elle n'a plus vraiment peur ni honte de son histoire, c'est ce conditionnement qui la fait rester dans un climat de travail qui ne lui convient pas.

Elle qui était une battante, se sent même passive, face à des pratiques managériales qu'elle juge inhumaines. Le mot « collabo » quoiqu'un peu fort résonne cependant pour elle. Elle se sent lâche face à des pratiques qu'elle constate et elle a honte d'avoir sauvé sa place au prix de son silence. C'est sa culpabilité, c'est pour cela qu'inconsciemment, sa direction lui cherche une faute. L'enquête est l'événement **imprévu** déclenchant, dont les symptômes se déclarent 6 mois plus tard.

Ses symptômes post-covid compensent bien pour ce conflit qui la tiraille encore malgré l'amélioration de sa situation professionnelle : l'hypertension artérielle est là car elle ne s'est pas sentie assez solide pour affronter sa direction. La fatigue est liée à l'imprévu de l'enquête menée contre elle 6 mois plus tôt. C'est ce qu'on appelle le syndrome d'épuisement. Les vertiges sont aussi là pour l'empêcher de se déplacer et ne pas retourner à l'endroit où ça s'est mal passé.

Par ailleurs, elle s'étonne de n'avoir pas perdu un seul kilo malgré ses 15 jours en réanimation, alors qu'elle se trouve un peu en surpoids. Dans son cas, il semble que cela soit lié à 2 choses. La graisse est un symbole de richesse. Et Madame R., pour sauver l'honneur de sa famille et s'en démarquer doit rester riche. La graisse a aussi une fonction de protection. Madame R. a été agressée sexuellement à de nombreuses reprises dans son enfance, et lors de son hospitalisation, elle a eu le sentiment d'être à nouveau dépossédée de son corps, elle ne supportait pas que les soignants puissent la toucher à leur guise. Pour ces deux raisons, son inconscient l'empêche de maigrir alors qu'elle aurait souhaité pouvoir bénéficier au moins de cela avec son hospitalisation.

Madame R. n'a clairement plus le goût de vivre ainsi (atteinte pulmonaire), mais elle se sent déchirée entre le besoin de conserver une situation financière confortable, par peur de la pauvreté, et son envie d'assumer les valeurs dans lesquelles elle souhaite travailler. La maladie lui fournit l'occasion d'un arrêt d'activité qu'elle n'osait prendre. Si les gens savaient quels événements peuvent programmer une forme grave du covid, nous pourrions probablement éviter un grand nombre d'hospitalisation et de séquelles désagréables. ■





## LES MINÉRAUX et leur assimilation (I)

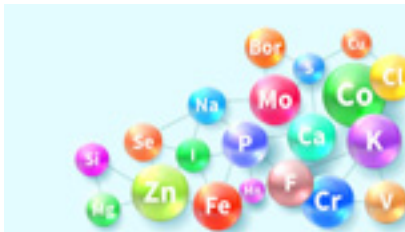
**Eau minérale, compléments alimentaires, produits marins, légumes, viande... : où trouver les minéraux les plus assimilables ? Premier volet d'une série de trois articles pour tenter de répondre objectivement à cette question.**

**S**i les vendeurs d'eaux minérales, appuyés par des médecins, mettent en valeur leur richesse en minéraux et en font des aliments pour lutter contre d'éventuelles carences, des physiologistes au contraire nous expliquent que nous ne pouvons pas assimiler correctement ces minéraux de par leur état inorganique. D'autre part, de nombreux facteurs de notre vie moderne sont sources de carences minérales et le marché du complément alimentaire communique régulièrement sur cette quasi-nécessité de se compléter. La grande étude SUVIMAX (années 90) montre des apports insuffisants de la population française, entre autres en zinc, magnésium ou même fer pour les femmes.

Aujourd'hui c'est le zinc qui tient le devant de la scène pour son rôle dans l'immunité, mais savez-vous vraiment à quoi nous servent les minéraux ? Au-delà des problématiques de carences éventuelles, nous allons tenter de répondre à la question suivante : sous quelles formes les minéraux sont-ils assimilables et utilisables par l'organisme ? Une question essentielle qui conditionne nos choix d'achat de compléments alimentaires.

### Utilité des minéraux

« Nous ne sommes pas ce que nous mangeons » comme dit le vieil adage mais « nous sommes ce que nous assimilons ». Notre niveau de nutrition dépend de ce que l'intestin absorbe. Sans une absorption suffisante de minéraux, il serait totalement impossible de faire fonctionner nos enzymes pour gérer et transformer protéines, glucides et lipides. **Les minéraux majeurs** sont appelés ainsi car ils exigent des apports supérieurs à 100 mg par jour, il en existe 7 différents qui sont : le calcium, le magnésium, le potassium, le phosphore, le soufre, le sodium et le chlore. **Les oligo-éléments** sont appelés ainsi car on les trouve à l'état de traces, et qu'ils représentent ensemble moins de 15 g de la masse corporelle totale, on en dénombre 15 au total, parmi lesquels figurent principalement : le fer, le zinc, le cuivre, le fluor, l'iode, le chrome et le sélénium.



Ils exercent trois fonctions de base :

- Ils assurent la croissance et la maintenance des tissus corporels. Ils sont tous très polyvalents. Le calcium, par exemple, participe à la fois au fonctionnement normal du système nerveux, à la coagulation du sang et à la contraction du muscle cardiaque.
- Ils préservent l'intégrité cellulaire et permettent d'atteindre l'équilibre (acido-basique et rédox) qui régle la perméabilité membranaire ou l'irritabilité des tissus.
- La troisième fonction des minéraux est liée à la génération d'énergie. Pour fabriquer de l'ATP (molécule énergétique), il faut disposer de calcium (Ca), de magnésium (Mg), de phosphore (P), de manganèse (Mn) et de vanadium (V).

### L'eau apporte ou emporte ?

Mais tous les minéraux que nous ingérons sont-ils utilisables par notre organisme ? Cela fait longtemps que je cherche des réponses à cette question. C'est une question essentielle dans le monde de la naturopathie où vous êtes amenés à prescrire des compléments alimentaires qui apporteront des nutriments susceptibles d'être bien absorbés par l'organisme.

J'ai eu l'idée de cet article en lisant un texte de Julien Venesson (journaliste scientifique pour qui j'ai le plus grand respect). Il y écrit « Une croyance tenace considère que les minéraux devaient au préalable avoir été « transformés » par les plantes pour être assimilables par l'être humain. L'eau devrait donc être la plus pure possible pour « nettoyer » notre organisme. Ces allégations ne sont pourtant pas étayées par la science, qui prouve au contraire que les minéraux de l'eau sont absorbés par notre organisme »

Pour comprendre ce que veut dire Julien Venesson, il faut que vous connaissiez les points de vue qui s'opposent au sujet de la biodisponibilité des minéraux de l'eau.

### Autotrophie et hétérotrophie

Pour étayer sa thèse, Venesson part de la théorie qui compare les êtres autotrophes aux hétérotrophes. « Les organismes autotrophes sont capables de se nourrir en prélevant dans leur milieu de vie divers éléments. Ils puisent l'eau, les sels minéraux et le dioxyde de carbone présent dans l'air pour fabriquer de la matière organique (protéines, lipides, glucides...). Pour cela, ils utilisent le mécanisme de photosynthèse : les êtres vivants autotrophes sont donc les végétaux. A contrario, les êtres vivants hétérotrophes comme nous s'alimentent à partir des matières organiques élaborées par d'autres organismes vivants, végétaux ou animaux. » Selon cette thèse, l'homme ne serait donc pas capable d'absorber les minéraux dits inorganiques (issus du règne minéral comme celui des eaux minérales). Nous ne tirerions donc aucun profit des eaux minérales. En opposition à cette thèse, J. Venesson explique que « de nombreuses études ont évalué la capacité de l'organisme à assimiler les nutriments présents dans l'eau de boisson. » Il reprend, pour montrer cela, les résultats d'une équipe française qui a étudié la biodisponibilité du magnésium contenu dans une eau affichant une teneur élevée de 110 mg/L, chez 10 femmes en bonne santé. Les analyses ont révélé que près de 46 % avaient été absorbés. Cette proportion est équivalente à celle obtenue à partir de l'alimentation. Ces études pourraient nous faire croire que nous pourrions nous passer d'autres sources de minéraux (fruits, légumes...). Mais assimiler des minéraux inorganiques au niveau intestinal suffit-il ? Ces apports seraient-ils suffisants pour une santé optimale ? L'absorption intestinale est-elle la même au niveau cellulaire (tissus profonds) ? Peut-on assimiler un minéral isolément des autres comme ils sont parfois vendus en compléments alimentaires ? Réponse au prochain épisode. ■



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](http://www.alsacenaturo.com)



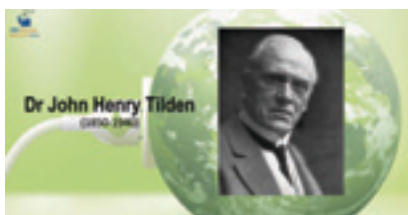
## LA TOXÉMIE, racine de la maladie

**La connaissance de la toxémie est fondamentale en naturopathie pour comprendre le rapport entre santé et maladie. Le Dr. Tilden a découvert que la cause réelle des maux est due à une accumulation de toxiques et de toxines dans l'organisme.**

Dans le domaine de l'hygiénisme et de la naturopathie orthodoxe, la toxémie ou toxilymphémie est un terme qui a été employé pour la première fois à la fin du 19<sup>e</sup> siècle par le docteur John Henry Tilden (1850-1940) (\*). Le docteur Tilden est une référence incontestée dans le domaine de la santé naturelle. Il a passé une bonne partie de sa vie à rechercher la véritable CAUSE de la maladie. La médecine allopathique s'intéresse rarement à la cause des maladies, elle s'attaque seulement aux symptômes qu'elle réprime à coup de médicaments chimiques. La médecine de santé traditionnelle, à partir des travaux de Tilden et d'autres ensuite, s'intéresse à la cause première des troubles de santé, les corrige et ainsi l'effet (le symptôme) s'arrête.

### Seuil de tolérance

Le Dr. Tilden a découvert que la cause réelle de la maladie est due à une accumulation de toxiques et de toxines dans l'organisme. Les symptômes que nous ressentons ne sont que la conséquence de cette intoxication. Ils sont déclenchés à partir d'un certain niveau que l'on appelle le seuil de tolérance toxémique. Au-delà de ce seuil, les symptômes de la maladie qui sont en fait des crises aiguës d'élimination salvatrice se déclenchent. Tant que nous restons sous ce seuil tolérable pour le bon fonctionnement de nos systèmes et organes, nous ne manifestons pas de symptômes et le corps n'a pas à se mettre en branle (réaction somatique induite par la force vitale) pour expulser les déchets et assainir notre terrain (voir *Néosanté* n° 116). En dehors de ces périodes de nettoyage, nous sommes considérés comme étant en bonne santé. Les déchets accumulés dans nos organes et dans nos humeurs (sang, lymphes et liquides lacunaires) sont éliminés par nos cinq organes émonctoires principaux que sont : les reins, les poumons, la peau, le foie et les intestins. Nous y reviendrons dans un futur article sur les émonctoires. La baisse d'énergie vitale (voir *Néosanté* n° 117) correspond à un affaiblissement des fonctions organiques émonctorielles des toxines endogènes (issues du métabolisme) et des toxiques exogènes (polluants, poisons, produits chimiques, médicaments, venins, excitotoxines,



additifs, alimentation altérée par les modes de production et de transformation...), elle est également générée par le stress. Cette baisse d'énergie vitale appelée ÉNERVATION est la cause première des sept étapes de la maladie selon le Dr. Tilden.

### Les étapes de l'engrassissement

Voici les étapes suivantes qui, de l'engrassissement du terrain, vont conduire progressivement jusqu'à la cancérisation :

**Étape 2, la toxémie.** Le manque d'élimination conduit à une stagnation des toxines dans l'organisme qui commencent à saturer les fluides, sang et lymphes. À ce stade, tous les échanges sont ralentis. La pollution du milieu de vie de la cellule constitue la toxémie.

**Étape 3, l'irritation.** Les dépôts toxiques s'accumulent et irritent l'organisme. Des signaux de douleur apparaissent : les cellules sont sous-alimentées et sous-oxygénées.

**Étape 4, l'inflammation.** Elle est une conséquence de l'irritation et se manifeste de façon aiguë par des pathologies en « ite » : dermatite, gastrite, hépatite... Si elle devient chronique, elle sera la mère des maladies dites de civilisation.

**Étape 5, l'ulcération.** Il s'agit tout simplement de la destruction des tissus, qui peut advenir à n'importe quel endroit du corps. Elle est perceptible par une intensification des douleurs.

**Étape 6, l'induration.** Elle est consécutive à la réparation et donc la cicatrisation des tissus. Par exemple, les vaisseaux sanguins se durcissent donnant lieu à l'athérosclérose. La circulation et donc les échanges vitaux se trouvent nettement entravés. Notons également que l'excès de cholestérol n'est pas une maladie, mais le symptôme d'une inflammation et le témoin des efforts de l'organisme pour réparer les tissus lésés.

**Étape 7, la cancérisation.** Lorsque les cellules ne peuvent plus échanger et respirer,

elles optent pour un mode de survie en passant en fonctionnement anaérobie. À ce stade, elles ne peuvent utiliser l'oxygène et fermentent du glucose pour produire de l'énergie et se divisent de façon outrancière. Toutes ces étapes indiquent une chute progressive de l'énergie vitale et donc une élimination émonctorielle de plus en plus faible se soldant par un seuil toxémique de plus en plus élevé. La toxémie ne se produit que lorsque l'équilibre entre l'accumulation de toxiques et de toxines et leur élimination est rompu. La seule manière de recouvrer la santé est d'abaisser le niveau de toxémie sous le seuil de tolérance toxémique, en épurant le terrain par la modification de notre hygiène de vie, c'est la DÉTOXIFICATION. Pour ce faire, nous aurons recours à deux techniques hygiénistes principales :

1. L'adoption d'une alimentation physiologique hypotoxique.
2. Le repos physique, digestif et émotionnel.

Nous en reparlerons dans un prochain article qui reprendra les neuf paramètres de la santé intégrale.

### Citations

*"Si nous ne créons pas l'énervation et la toxémie en taxant l'organisme au maximum, nulle pathologie ne se développera. Si l'on allège la surcharge toxique, si l'on suit un mode de vie raisonnable, si l'on dirige son esprit vers de nouvelles voies, et si l'on calme et l'on contrôle ses émotions, ce ne sera plus un jeu de hasard de se rétablir et de se maintenir en bonne santé."*

**Dr. Herbert. M. Shelton**

*"Moins nous éliminons les sécrétions produites par la toxémie, plus les risques de voir s'installer et se développer une pathologie sont grands. Tous les éléments toxiques doivent être drainés."*

**Dr. J. H. Tilden**

### À lire

(\*) Cette théorie est expliquée à l'origine dans le petit livre *« Toxemia, The Basic Cause of Diseases »*, republié dans une nouvelle édition de 2021 en français par les éditions Exuvie : *« La Toxémie véritable cause des maladies »*.



Naturopathe et hygiéniste autodidacte, **Malory Cremer** étudie l'alimentation humaine et la santé naturelle depuis plus de 25 ans. Il écrit sur ces sujets et les vulgarise avec passion à travers le blog *Malo Naturo* (<https://maloxxx8.wixsite.com/malonaturo>)

# LA NATURE GUÉRISSEUSE

## Pratiques inspirantes d'écothérapie

**L'écothérapeute Marianne Grasselli Meier nous invite au plus beau et plus aventureux des voyages : la reconnexion avec la nature via les écorituels. S'unir à la beauté du monde, c'est aussi renaître à notre moi authentique. Pour une vie libre et foisonnante. Une harmonie retrouvée. Un livre merveilleux !**

« Il nous faut partir en pèlerinage dans les sanctuaires éternels de Notre Dame la Terre », nous exhortait l'écrivain Jean Markale. Cette citation fait partie des petits cailloux précieux semés par Marianne Grasselli Meier dans son récent ouvrage *La nature guérisseuse* <sup>(1)</sup>. Ce livre d'écothérapie nous a littéralement émerveillés à la rédaction ! Innovant dans sa forme et ses invitations, poétique et chamanique, il nous remet de manière sensible et puissante en lien avec l'évidence de la nature. « Lorsque nous y sommes reliés, nous pouvons redevenir pleinement nous-mêmes, aimés et aimants, vrais et vivants, et redonner du sens à notre existence », souligne cette écotérapeute et musicothérapeute qui forme des praticiens en Écorituels en Belgique, Suisse et France. Ainsi expérimenter ces pratiques qui restaurent des liens profonds entre l'être humain et la toile du vivant. Pour une grande santé conjointe ! C'est là aussi tout l'Esprit du livre *La nature guérisseuse*.

### Renaître de la tempête

L'ouvrage de Marianne Grasselli Meier s'ouvre sur un soir de tempête qui ébranle la forêt millénaire qui l'entoure autant que ses certitudes... Cette tempête bien réelle fait écho à nos propres cyclones intérieurs et à la tourmente de notre monde. « Nous sommes intimement liés (la nature et nous), et c'est de l'avoir si longtemps nié que nous en sommes, que j'en suis, en cette nuit de tempête, à me questionner sur l'évidente nécessité de retrouver la beauté de la nature », écrit notre écotérapeute. Son livre est donc une ressource pour ne pas l'oublier, pour ne pas nous oublier. « Un outil de vitalité pour garder un axe flexible, certes, mais un axe tout de même, et ne pas nous laisser nous affaiblir, voire nous déraciner. Tant que la sève circule, ouvrons nos cœurs », proclame-t-elle. Nous pressentons tous le basculement inévitable de la société, et nous sommes en quête d'un fil d'Ariane à même de nous guider vers ce renouveau. C'est à ce renouveau fécond et parfois confrontant que nous convie ce chemin de reconnexion avec la nature sauvage proposé par l'auteure au fil de pratiques initiatiques de guérison personnelle et d'écorituels au diapason des quatre saisons. L'une des originalités de cet ouvrage est de s'appuyer sur la trame ancestrale de la Roue de médecine chamanique (qui nous permet de recontacter les forces naturelles, vivantes et plurielles qui nous habitent) et sur d'inspirantes photographies de Sandrine Booth, supports inédits de méditation. « Les photographies proposent un chemin en relief, un accès à votre intériorité, et non une photographie de surface. Laissons notre âme s'abandonner à l'image afin de nous y reconnaître », suggère Marianne Grasselli.

### Guérison symbolique

Le canevas du livre est ritualisé pour rythmer harmonieusement, efficacement, l'exploration : prières connectées à la Terre Mère qui « ouvrent le passage vers l'intériorité », voyages au gré de l'image, enseignements chamaniques reliés à la Roue de médecine, pratiques de guérisons personnelles, écorituels reliés aux quatre éléments (feu,

eau, terre, air), etc. L'enjeu est de renouer avec la vitalité. Avec l'envie. Car il est clair que le mal-être actuel prend des formes inédites. Or, il semble provenir, selon les écopsychologues, de notre lien défaillant avec notre planète. « Celle-ci souffre, montre des signes de maltraitance et d'abus. Elle est dépossédée de ce qui constitue ses biens, son équilibre. Cette dévitalisation est ressentie profondément, même inconsciemment, par chacun de nous. » La nature nous aide à trouver des voies de sortie à ce mal-être. Une guérison symbolique. « Ce que nous comprenons des verbes guérir ou soigner dépend de la culture dans laquelle nous évoluons. Chez les peuples premiers, la guérison ne peut s'effectuer sans que notre rapport au monde se modifie », relève Marianne Grasselli Meier. Dans cet esprit, se soigner signifie ici avoir une hygiène de vie relationnelle où nous œuvrons à notre propre bien-être, tout autant qu'à celui de notre communauté et de notre planète. Heureuses célébrations en chœur à cœur avec la nature ! ■

Carine Anselme

### POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> *La nature guérisseuse. Pratiques inspirantes d'écothérapie*, Marianne GRASSELLI MEIER, photographies de Sandrine BOOTH (éd. Le Courrier du Livre, 2021). Plus d'infos sur ses activités et formations en Écorituels\* : [www.espritdefemme.ch](http://www.espritdefemme.ch) et [www.ecorituels.ch](http://www.ecorituels.ch)

### Éloge du risque



Marianne Grasselli Meier puise d'innombrables sources d'inspiration en forêt. Puisque cet hiver cédera bientôt la place au renouveau printanier, elle partage son émerveillement de trouver des bois de cerfs, tombant à l'orée du printemps... « Ça a toujours quelque chose d'un peu magique, comme un cadeau de Mère Nature. La perte des bois est un magnifique exemple du cycle de transformation avec une prise de risque certaine : le cerf se retrouve nu et vulnérable pendant de longues semaines. Pour reconstruire de nouveaux bois, il va puiser le calcium dans son métabolisme, prenant le risque d'affaiblir son propre système osseux. Il se retrouve diminué, plus exposé aux dangers dans ces forêts où le loup rôde, guettant la moindre faiblesse. Les bois vont repousser très lentement sous leur fourreau de velours, et au début de l'été, le cerf sera de nouveau couronné. C'est un bel enseignement : le cerf prend un risque pour recréer une ramure plus grande et solide. Il me rappelle que refuser d'avancer pour ne pas quitter sa sécurité, c'est aller à l'encontre de la vie et de ses précieux cycles. » Et si nous osions répondre à cet appel des commencements et sortir de notre zone de confort, notre vulnérabilité en bandoulière, pour nous re-créer ? De nombreux écorituels à retrouver dans *La nature guérisseuse* vous accompagneront dans ce renouveau fécond.





## L'OLFACTION au regard de l'évolution

**Par rapport aux autres infections respiratoires, la grippe covid s'accompagne plus fréquemment d'anosmie, c'est-à-dire d'une perte provisoire de l'odorat. Penchons-nous sur ce sens essentiel qui n'est pas sans lien avec les comportements alimentaires.**

**P**armi les symptômes du Covid-19, il y a la perte de l'odorat, qui touche selon les études, de 70 à 80 % des personnes malades. Dans près de 12 % des cas, c'est même le premier symptôme qui apparaît (*European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*, 2020). Voilà l'occasion de faire le point sur l'odorat. D'autant plus que c'est un système de notre corps qui a eu toute son importance dans notre évolution, et dont l'état actuel des connaissances est encore, finalement, très limité. Notre odorat est pourtant lié à notre nutrition, mais aussi à notre sécurité, à notre sensation du plaisir et à notre bien-être général.

### Bien plus fort que le goût

Distinguons tout d'abord l'odorat « orthonasal », ce que notre nez détecte en aspirant quelque chose qui existe dans l'environnement qui nous entoure, et l'odorat « rétronasal », ce que notre nez détecte dans l'alimentation que nous mangeons, quand l'air est amené de la bouche et passe par les cavités nasales. Les études paléontologiques montrent que l'odorat, ortho- et rétronasal, a joué un rôle fondamental dans notre évolution, en particulier sur l'évolution de notre cerveau (*Journal of Comparative Neurology*, 2016). La détection des odeurs se fait au niveau de l'épithélium olfactif, la muqueuse de nos cavités nasales. Une fois que le signal est généré, l'information olfactive est acheminée et codée au niveau du bulbe olfactif, et ensuite disséminée vers différentes aires de notre cerveau. Mais on sait encore peu de choses sur le processus et comment le cerveau gère cette information. Ce que l'on sait, c'est que ce sens est, par exemple, beaucoup plus développé que le goût : alors que notre langue peut détecter 5 goûts principaux (sucré, aigre, salé, amer et umami), le nez possède environ 350 types de récepteurs olfactifs qui nous permettent de détecter plus de 10.000 odeurs différentes.

Dans le cas du Covid-19, c'est au niveau de l'épithélium olfactif que les dommages sont causés, empêchant les personnes touchées de détecter la moindre odeur. Il semble que ce soit principalement les cellules « sustentaculaires », des cellules non neuronales, dites « de soutien », qui sont touchées (*Brain, Behavior, and Immunology*, 2020).



gy, 2020). Mais certaines études montrent également une invasion du bulbe olfactif. On sait que notre odorat a un impact sur nos comportements alimentaires. Mais le lien n'est pas encore très clair. Les études ont par exemple montré que les personnes obèses présentaient généralement des fonctions olfactives altérées. Mais l'état actuel de la science ne permet pas encore de bien déterminer le lien : est-ce l'obésité qui impacte l'odorat ? Ou une perturbation de l'odorat qui cause l'obésité ? On sait par exemple que le bulbe olfactif est significativement plus petit chez les personnes obèses. Ce qui laisserait penser que cela constitue une prédisposition à l'obésité. Mais on sait aussi, inversement, que l'obésité implique des changements neuro-anatomiques dans le bulbe olfactif.

### Un outil de diversité

Et si l'on sait que notre odorat influe sur nos choix alimentaires, ce que l'on vient de manger influe aussi sur notre perception des odeurs. Et cela semble directement lié à notre évolution. Une étude très récente, parue dans *PLOS Biology* (2021) a montré que l'on détecte moins les odeurs proches de ce que l'on vient de manger. Pour montrer cela, les chercheurs ont créé des mélanges d'odeurs, associant à chaque fois une odeur liée à un aliment et une odeur liée à un non-aliment. L'association est prévue pour que chaque odeur reste perceptible. Ainsi, ils ont créé un mélange de brioche à la cannelle et de cèdre, ainsi qu'un mélange de pizza et de pin. Découverte : après avoir mangé des brioches à la cannelle, les participants et participantes étaient beaucoup moins susceptibles de détecter l'odeur de cannelle, et même chose avec les pizzas. Les scanners cérébraux ont permis

de confirmer des activités différentes selon les cas, dans la zone du cerveau liée à l'odorat. Cette propension à moins détecter, par l'odorat, les aliments que l'on vient de manger, pourrait avoir un avantage évolutif. D'après les auteurs de l'étude, cela favoriserait la diversité de l'apport alimentaire et nutritionnel : lors de la cueillette, lorsque nous devons chercher des aliments comestibles dans la nature, si nous venions de manger des baies, peut-être était-il intéressant que nous soyons moins sensibles à l'odeur des baies, et plus sensibles à l'odeur d'un autre aliment potentiel ? Cette étude confirme d'autres études montrant que la faim augmente la détection des odeurs. Vous voyez quand vous prenez votre pause de midi un peu plus tard que d'habitude, que vous avez vraiment faim... et que vous avez l'impression de sentir l'odeur de la boulangerie ou des poulets en train de rôtir, à 5 rues à la ronde ? Eh bien cela est bien réel, et est confirmé par l'activité cérébrale (*Behavioral Brain Research*, 2007).

### Le nez, c'est la santé

Résumons : avoir faim booste notre odorat, et ce processus naturel tend à nous aider à trouver des aliments pour combler notre faim. Mais que se passe-t-il lorsque ce mécanisme est perturbé ? On sait par exemple que l'odorat diminue avec l'âge. Cela touche plus de 50 % des personnes entre 65 et 80 ans, et de 62 à 80 % des personnes de plus de 80 ans. Cela va souvent de pair avec une diminution des capacités cognitives et un déclin de la mémoire. D'ailleurs, cela est encore plus vrai pour les personnes atteintes d'Alzheimer et de Parkinson. Et cette perte de l'odorat se traduit souvent par une diminution de l'apport calorique, et une perte de poids (*Gerontology*, 2015). Inversement, d'autres études montrent que l'odorat diminué des personnes obèses les amène à choisir des aliments avec une odeur plus forte, provoquant une sur-stimulation des récepteurs, mais souvent plus riches en sucres et en sel, ainsi qu'en calories (*Obesity*, 2019). Un odorat fin, que l'on peut entraîner en prenant l'habitude de sentir ce que la nature nous fournit, constitue donc aussi un atout dans la recherche d'une bonne santé et d'un mode de vie sain. ■



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>.

## Pourquoi les régimes hypoglycémiques freinent les cancers



On considère généralement que c'est par la baisse des concentrations sanguines de glucose et d'insuline que la restriction calorique et un régime cétogène limitent la progression tumorale.

Mais des chercheurs de Boston (États-Unis) viennent de découvrir un autre mécanisme : le changement de la composition en graisses dans le plasma et les tumeurs. Les régimes alimentaires hypoglycémiques modifient l'activité de désaturation des acides gras et la disponibilité de différents types d'acides gras spécifiques, ce qui affecte le métabolisme des cellules cancéreuses et ralentit leur multiplication. Ce serait donc à un processus lipidique que les régimes pauvres en glucides devraient leurs vertus anticancer...

(Source : Egora)

## Café & santé

Bon ou mauvais, le café ? Les chercheurs de l'Université de Californie viennent de réaliser le premier essai randomisé visant à étudier les conséquences physiologiques en temps réel de la consommation de café. Les participants portaient des appareils pour suivre leur rythme cardiaque, leur activité physique, leur glycémie et leur sommeil. Conclusion : la caféine exerce des effets néfastes à court terme, notamment un doublement des battements cardiaques irréguliers, mais aussi des effets bénéfiques car elle entraîne une augmentation sensible de l'activité physique. Les participants faisaient plus de 1000 pas supplémentaires par jour quand ils buvaient du café ! (American Heart Association)

## Inflammation & Alzheimer

Les personnes qui ont une alimentation anti-inflammatoire, qui inclut notamment plus de fruits et de légumes, de thé ou de café, ont moins de risques de développer la maladie d'Alzheimer plus tard dans la vie, selon une étude d'observation effectuée en Grèce et publiée dans la revue *Neurology*. L'analyse montre que chaque augmentation d'un point du score alimentaire d'inflammation était associée à une augmentation de 21% du risque de démence. Par rapport au tiers des participants qui avaient l'alimentation la moins inflammatoire, ceux du tiers ayant l'alimentation la plus inflammatoire étaient trois fois plus susceptibles de développer un Alzheimer.

## Arthrite & microbiote

Comment se fait-il que l'activité physique réduit les douleurs en cas d'arthrite ? C'est ce que des chercheurs britanniques ont essayé de comprendre. Selon leur étude parue dans la revue *Gut Microbes*, l'exercice augmente la production d'endocannabinoïdes (des substances semblables au cannabis produites par l'organisme), réduit les niveaux de cytokines inflammatoires et augmente ceux des substances anti-inflammatoires appelés SCFAS (acides gras à courte chaîne). Et tous ces bénéfices sont dus à la modification de la flore intestinale. Les auteurs estiment qu'au moins un tiers des effets anti-inflammatoires du microbiote provient de l'augmentation des endocannabinoïdes, ce qui leur a fait dire que le sport peut avantageusement concurrencer l'huile de cannabidiol et autres compléments à base de cannabis.

# 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 **revues**



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



## Médecine intégrative



Comment se soigner et guérir aujourd'hui ? La question se pose face à la diversité des médecines et thérapies qui s'offrent aux patients. Une diversité qui crée parfois la confusion. Dans cet ouvrage collectif, le Dr Isaure Lamoureux choisit de faire (re)découvrir, par une présentation inédite, la médecine conventionnelle, la naturopathie, l'homéopathie, l'ostéopathie, la médecine chinoise et ce que l'auteure a appelé les approches psychospirituelles. La philosophie de ce livre est que toutes les médecines

peuvent potentiellement mener à la guérison, selon le sens que l'on donne à ce terme. Il revient donc à chacun de choisir le chemin de santé qui lui correspond en veillant à alterner de manière cohérente ses démarches thérapeutiques, dans une optique réellement intégrative. Cet ouvrage original est à la fois à l'usage des soignants et des patients en quête d'une connaissance approfondie de chaque médecine et d'une réflexion sur le sens du soin et de la guérison.

### Comment se soigner et guérir aujourd'hui ?

DR ISAURE LAMOUREUX  
Éditions Exuvie



**Le bouquin du mois**

## Manger 3 V



Docteur ès sciences spécialisé en nutrition, Anthony Fardet a une dent contre la science nutritionnelle qu'il accuse d'avoir oublié l'essentiel : ce ne sont pas les constituants d'un aliment qui importent, mais les transformations qu'on lui fait subir. Ce livre salutaire dissipe la confusion. Il oppose au réductionnisme qui conduit à la malbouffe une approche authentiquement holistique : un bon aliment est un aliment peu dénaturé. Les recommandations qui en découlent sont très simples et peuvent se résumer à ce que l'auteur appelle « la règle

des 3 V » : vrai, végétal, varié. Pour lui, ce nouvel art du bien manger est le seul à même de garantir à tous une alimentation saine, durable et éthique.

### Pourquoi tout compliquer, bien manger est si simple

DR ANTHONY FARDET  
Éditions Thierry Souccar

## Jeûner rend heureux



Raimund Wilhelm est le petit-fils du Dr Otto Buchinger, pionnier allemand du jeûne thérapeutique et créateur de la clinique portant son nom. C'est lui qui en assume aujourd'hui la direction et qui poursuit l'œuvre de son grand-père. Dans ce livre, l'auteur certifie que jeûner est une aide merveilleuse pour repousser le développement de maladies graves telles que le diabète, les AVC, la maladie de Parkinson ou les cancers. Mais il va plus loin en soutenant que le jeûne est une grande remise à zéro sur les plans physiologique, neurobiologique, mental et émotionnel. Ce n'est donc pas une voie de renoncement, de privations et de mortification, mais une source de joie et de bonheur retrouvés.

### Le bonheur du jeûne

RAIMUND WILHELM  
Éditions Jouvence

## Musicothérapie végétale



Pionnier des recherches sur l'intelligence émotionnelle des plantes, Cleve Backster pense que celles-ci communiquent par signaux électriques qui correspondent à des informations énergétiques et nutritionnelles. Ce sont les « mélodies » propres à chaque végétal. Cet ouvrage étonnant raconte la découverte de cette musique des végétaux et l'observation de ses vertus thérapeutiques dans des domaines inattendus (agriculture, éducation, musique, santé, cuisine...). Le livre présente des applications concrètes et contient des QR codes donnant accès à la mélodie de plusieurs plantes (aloe vera, menthe, artemisia, eucalyptus...). Pourra-t-on bientôt guérir en écoutant des remèdes ?

### La mélodie secrète des végétaux

RENAUD RUHLMANN  
Éditions Guy Trédaniel

## Dico gemmo



À l'instar des huiles essentielles et des plantes médicinales, les macérats de bourgeons offrent le moyen de soigner naturellement les maux du quotidien mais aussi de prévenir des maladies graves comme l'artériosclérose, la cataracte ou la phlébite. Le naturopathe Thierry Folliard livre ici conseils et formules pour faire bon usage de ces remèdes fascinants. Les bourgeons possèdent en effet des composants biochimiques qu'on ne retrouve pas dans les autres parties de la plante (fleurs, fruits, feuilles). En complément du volet encyclopédique de l'ouvrage (50 bourgeons, 170 pathologies), l'herboriste-paysan Mickaël Mary transmet ses connaissances pour cueillir les bourgeons et fabriquer soi-même 20 macérats.

### Dictionnaire complet des bourgeons

THIERRY FOLLIARD & MICKAËL MARY  
Éditions Dauphin

## Musicothérapie énergétique



La musicothérapie énergétique se présente comme une nouvelle méthode de thérapie sonore. Elle associe une approche psychologique, sonosomesthésique (perception du son par le corps) et énergétique, afin de réaccorder l'Être à sa fréquence vibratoire originelle. Le postulat de départ est en effet que chaque humain porte une fréquence vibratoire particulière lors de son incarnation et que le but de l'existence est de la faire entrer en résonance avec la symphonie de l'univers. La thérapie consiste précisément à retrouver cette empreinte musicale individuelle faisant de chacun un bel instrument participant au grand concert du vivant. L'auteur assure que la méthode produit de puissants résultats.

### La musicothérapie énergétique

FRANCK NABET  
Éditions Dangles

## Décodage conté



La petite chatte Fudji découvre un jour de petites taches blanches sur son pelage gris. De petits nuages, comme elle les appelle. Et elle s'interroge : pourquoi, comment ? Sur sa route, elle va rencontrer une tortue et la lune, deux amies confidentes qui vont la mettre sur la piste de son histoire et de l'origine de sa « maladie ». Ce conte initiatique est bien sûr le récit fictionnel de l'apparition d'un vitiligo et d'un parcours de guérison authentique. Dans la préface, l'auteure précise d'ailleurs les moyens utilisés pour décrypter son affection et lui trouver un sens : l'arbre généalogique, la biologie totale et le décodage biologique. « Quand vous comprenez ce qui se passe, vous transformez votre vie ». Les nuages de Fudji, la petite chatte

MARIE-ALICE CLAEYSA  
Éditions Chloé des Lys



## Calcifédiol & covid : une efficacité gênante ?



Le calcifédiol est une forme pré-activée de vitamine D. En 2020, deux études menées en Espagne (hôpital Reine Sofia de Cordoue et hôpital del Mar de Barcelone) ont démontré que la supplémentation des personnes hospitalisées était très intéressante pour

prévenir les formes graves de covid. Réalisées par deux équipes indépendantes, les deux recherches ont conclu à la grande efficacité de la prescription précoce de calcifédiol tant sur l'entrée en soins intensifs que sur la mortalité. Chez les patients non supplémentés, le risque d'échouer en USI était sept fois supérieur et celui de décéder presque cinq fois plus élevé. Même l'OMS a fait l'éloge du calcifédiol et recommandé des recherches plus poussées. Portant sur l'association du zinc et du calcifédiol, l'une d'entre elles devait débiter à Lille mais selon un article du *JIM (Journal International de Médecine)*, le registre international des projets de recherches ne mentionnait toujours pas son démarrage au 30 octobre et l'enrôlement des patients n'avait toujours pas commencé. Si ce n'est pas du sabotage d'une prometteuse solution naturelle à la crise sanitaire, c'est bien imité.

## ● Dépression & immunité

Des chercheurs anglais et finlandais ont exploré la relation entre l'inflammation, qui est une activité du système immunitaire, et les symptômes de la dépression. Leur étude indique une forte association entre les marqueurs inflammatoires et le risque de présenter 5 symptômes sur les 24 examinés. Il s'agit des changements d'appétit, de la sensation que tout est effort, de la perte d'énergie, des troubles du sommeil et du peu d'intérêt pour faire des choses. Comme l'inflammation systémique peut être induite par une mauvaise alimentation, les auteurs recommandent une approche nutritionnelle chez les patients dépressifs en proie à ces symptômes.

(Source : Psychomédia)

## ● Arthrose & Parkinson

Pour leur étude parue dans *Arthritis Care & Research*, des chercheurs ont suivi pendant 8 ans et comparé les données de 33.000 personnes âgées de 50 à 64 ans souffrant d'arthrose avec celles d'un groupe équivalent épargné par la maladie articulaire. Résultat : les personnes affligées d'arthrose – particulièrement au niveau du genou ou de la hanche – avaient 41% de risque en plus de développer la maladie de Parkinson. L'explication est que les patients arthrosiques présentent des niveaux de cytokines pro-inflammatoires élevés qui peuvent favoriser une neuro-inflammation et entraîner ainsi une neurodégénérescence. Pour prévenir les deux maladies, les chercheurs préconisent une alimentation anti-inflammatoire de type diète méditerranéenne.

**NOUVEAU SUR**  
**www.neosante.eu**

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

## La quête de sens en médecine aurait-elle un sens ?

Par Claude Mangeot



Pour discuter du sens que peuvent prendre nos troubles de santé, nos symptômes, bref nos souffrances, l'exposé d'un point de vue rénové sur la nature de la vie pourrait être fructueux. Le phénomène de la vie s'exprime à l'aide d'informations, d'organisations, de relations interactives, d'eau, d'ions et d'un peu de matière organique. La santé correspond à un fonctionnement cohérent de cet ensemble. Le signe de cette cohérence, c'est nous qui l'inventons en accordant un sens symbolique aux événements de notre vie. Depuis les années 1970-80, après la cybernétique et la pensée systémique comme nouvelles images explicatives des processus de vie, quelques théories intéressantes apportent une nouvelle manière de la décrire.

[Lire la suite](#)

# Et si l'eau captait notre conscience ?

*L'eau, miroir de la conscience humaine ? C'est ce que pense avoir démontré le chercheur amateur Bernard Blancan. Scénariste et comédien devenu sourcier, ce passionné de parapsychologie a établi un protocole réalisable par tous avec un simple multimètre, un ordinateur et un flacon d'eau salée. Il en est persuadé : une eau préalablement regardée pendant 10 secondes par un être humain ou un animal restitue en temps réel, même à distance et de manière mesurable, le niveau de motivation de cet individu. Intrigué par les perspectives d'une telle découverte, je me suis porté volontaire pour en vérifier la validité.*

## ARTICLE N° 149

Par Emmanuel Duquoc

**1** 8 octobre 2021, 7h45 du matin : j'allume ma boîte e.mail et ouvre le PDF que vient de m'adresser Bernard Blancan. À la deuxième page, apparaît un petit flacon en plastique contenant du sérum physiologique. Je le regarde avec bienveillance pendant dix secondes puis ferme le document. Je serai le seul à avoir observé l'objet pendant toute la durée du protocole, c'est-à-dire jusqu'au soir. Ma seule contrainte : noter sur un carnet les différentes activités de ma journée. Dans son laboratoire, Bernard Blancan a préalablement plongé dans le flacon soigneusement enfermé dans une boîte tapissée de feuilles de cuivre deux électrodes de cuivre. Celles-ci sont connectées à un multimètre, lui-même connecté au tableau de son ordinateur. Toutes les minutes, le multimètre mesurera la résistivité – la résistance à la propagation du courant électrique – de l'eau. L'évolution de ce paramètre sera affichée sur un graphique que l'expérimentateur m'adressera le soir-même, juste après que je lui aurai envoyé le compte-rendu de mes diverses activités. Pour que le résultat soit parlant, j'ai choisi une journée riche en événements. Pour un protocole de recherche fondamentale, c'est plutôt simple...

### Net effet de l'intention humaine ciblée sur la conservation d'oranges

Dans son livre *Les Pouvoir de l'eau – Les preuves troublantes du lien entre l'eau et la conscience* tout juste publié aux éditions Eyrolles, le scientifique amateur relate son parcours atypique. Enseignant puis scénariste, acteur de cinéma et de télévision devenu sourcier, il est fasciné depuis les années 2000 par les photographies de cristaux d'eau après que l'on ait projeté des émotions positives ou négatives, publiées par le chercheur indépendant Masaru Emoto. Voulant vérifier si l'esprit possède un réel pouvoir sur la matière, il multiplie pendant plusieurs années les expériences permettant de mesurer l'influence de l'intention humaine sur la conservation ou la déshydratation d'agrumes, à l'aide d'une balance de précision au milligramme. « Quand on émet sur un agrume A l'intention qu'il se conserve et sur un agrume B celle qu'il s'évapore, l'agrumes A aura perdu moins de poids que l'agrumes B ». Entre juin 2017 et janvier 2018, Bernard Blancan réalisera trois expériences démontrant un net effet de l'intention humaine ciblée sur la conservation d'oranges comparativement à un groupe témoin de ces agrumes. C'est alors qu'il invite à l'IMI (Institut métapsychique international) à Paris pour une expérience interactive en public, il constate un phénomène inattendu. Ayant mesuré la résistivité d'une fiole de sérum physiologique – de l'eau salée – avant et après que le public ait émis une intention guérissante en direction de cette dernière, il constatera a posteriori que la courbe de résis-

tivité de cette eau semble avoir fluctué au gré de ses propres humeurs au cours de son intervention, bien avant que le public soit mis à contribution. Il émet alors une nouvelle hypothèse : « Et si l'eau captait tout simplement notre conscience ? » Dès lors, Bernard Blancan n'a qu'une idée en tête : vérifier si le précieux liquide capte bien des informations d'ordre psychique sans qu'il soit besoin de nourrir une intention.

### À la hausse, la courbe de résistivité de l'eau exprimerait la motivation primaire

Pour ma part, après avoir lu compulsivement son ouvrage, me voici à présent dans la position du énième volontaire d'une expérience menée des dizaines de fois dans le monde entier. Le principe est toujours le même : l'expérimentateur envoie par messagerie la photo d'une fiole de sérum physiologique – toujours la même d'une expérience à l'autre – à un volontaire situé à n'importe quel point du globe. Celui-ci regarde l'image puis se livre à une série d'activités, pendant une heure ou plus, tout en notant chaque changement. Pendant ce temps, la résistivité de l'eau est mesurée en temps réel sans que personne d'autre n'ait regardé la fiole. À la fin de l'expérience, on compare les fluctuations de la courbe de résistivité de l'eau, à la hausse ou à la baisse, avec les changements d'activité, afin de vérifier si les deux sont liés. Après avoir multiplié ce genre d'expérimentations à l'aide de diverses électrodes, Bernard Blancan estime avoir une idée claire sur ce que les variations de la résistivité de l'eau mesurent réellement.

Pour résumer, la résistivité du liquide :

- augmenterait lorsque la personne accomplit une action dirigée vers l'accomplissement d'un désir, qu'elle éprouve un espoir, une émotion positive, ou une colère exprimée...
- resterait stable lors des moments d'attente, de tâches factuelles, de contrôle de soi ou de questionnement,
- baisserait lors des moments de satisfaction obtenue, de crainte, de répulsion, d'empêchement, de contrainte, de renoncement, d'émotion négative ou de colère rentrée.

Autrement dit, à la hausse, la courbe de résistivité de l'eau exprimerait la motivation primaire, le désir ou encore l'élan vital cher à Henri Bergson et inversement, à la baisse, l'absence d'un tel mouvement, voire une démotivation. Voilà qui est intrigant...

J'ai hâte de vérifier ces allégations hardies. Au programme de ma journée :



- pratique de Mouvement régénérateur (inactivation du système moteur volontaire au profit du système moteur involontaire),
- séance d'auto-hypnose au son des chants tibétains des moines de Gyuto,
- veille d'actualité sur les réseaux sociaux et écriture,
- cuisine et repas,
- tournage d'une vidéo avec une amie,
- etc.

### Surprise : il y a bien une corrélation entre mes changements d'activités et l'évolution du tracé

À la fin de ma journée, comme convenu, j'envoie mon compte-rendu d'activités à Bernard Blancan. Au même moment, il m'adresse le tracé de l'évolution de la résistivité de l'eau et un peu plus tard, un graphique mettant en lien les deux. Et là, surprise : il y a bien une corrélation entre mes changements d'activités et l'évolution du tracé, mais pas au sens où je m'y serais attendu. Alors que j'imaginais une belle courbe ascendante dans le temps du tournage de la vidéo au cours duquel je me sentais particulièrement à l'aise et décontracté, le tracé apparaît neutre, globalement légèrement ascendant, mais avec peu de changements. Par contraste, le temps de préparation du repas est corrélé avec des fluctuations beaucoup plus importantes, comme si cette tâche quotidienne banale était beaucoup plus riche émotionnellement. La mesure serait-elle purement aléatoire ? Un examen plus approfondi me fait pencher du côté d'une corrélation réelle. Il se trouve que j'ai été particulièrement précis dans le compte rendu de mes méditations du matin. Pendant le Mouvement régénérateur, temps où je laisse de côté toute activité volontaire pour laisser se déployer l'activité réflexe du corps, la résistivité de l'eau n'a cessé de baisser, signalant une diminution marquée de l'attente ou du désir. Ceci est absolument conforme à l'état de silence mental que j'ai vécu mais ne dit rien du bien-être que

j'éprouvais dans cet instant. Ensuite, quand, au son des chants tibétains, j'ai laissé mon état d'hypnose s'approfondir, l'exact contraire s'est produit : la courbe est devenue très ascendante. Il me faut préciser une chose quant à l'objet de cette pratique. Elle n'a pas pour but de provoquer un état de détente, mais au contraire de laisser monter les tensions dans le corps liées à une problématique ciblée et de les laisser se déployer inconditionnellement jusqu'à ce qu'elles se relâchent d'elles-mêmes, signalant l'effacement des mémoires qui les ont générées. Or au moment même où cette détente survient, me laissant dans un état de paix intérieure profonde, le tracé s'inverse, amorçant une pente descendante, et ce jusqu'au moment précis où je sors de l'état d'hypnose pour me remettre en activité. Autrement dit, la courbe était ascendante tant que j'étais aux prises avec mes tensions intérieures et elle est redescendue dès que celles-ci ont fait place à la paix. Plus j'étais secoué émotionnellement et physiquement, plus la résistivité de l'eau augmentait à distance. Commentaire de mon expérimentateur : le tracé de la résistivité ne mesure pas le bien-être mais le niveau de motivation primaire, l'attente, la tension vers un but... Il n'aurait pas tant à voir avec le bonheur qu'avec la pulsion de vie. En poussant le curseur plus loin, je me prends à imaginer qu'un assassin préparant son crime pourrait présenter un tracé aussi ascendant, sinon plus qu'un sauveteur en action pour sauver un enfant. L'augmentation de la résistivité d'une eau liée à la conscience d'un humain ne dit rien de sa moralité.

### Évaluer les effets des spots publicitaires

Au cours de ses multiples expériences, Bernard Blancan a également observé qu'un tracé de résistivité ascendant correspond à un désir archaïque, profond et très personnel. Ainsi, un cycliste qui se retrouve au début d'une côte importante pourra afficher une courbe ascendante ou à l'inverse descendante, selon que la perspective de l'effort représente un défi qu'il a plaisir à relever ou une difficulté qu'il appréhende. Parfois, la courbe permettra aussi de révéler un niveau de motivation réel que la personne elle-même ignorait. Connaître les motivations cachées ? Voilà qui soulève de grandes questions éthiques. En comparant son Double You, l'appareillage low tech qu'il a mis au point, et le Kansei, un système capable d'interpréter les impulsions électriques neuronales mis au point au Japon par la professeure d'ingénierie Yasue Mitsukura<sup>1</sup>, Bernard Blancan a observé une corrélation très forte entre l'une des cinq mesures du Kansei et celle

**À la hausse, la courbe de résistivité de l'eau exprimerait la motivation primaire, le désir ou encore l'élan vital. Et inversement, à la baisse, l'absence d'un tel mouvement, voire une démotivation.**

de son dispositif. Le Kansei quantifie en effet cinq paramètres psychiques grâce à la mesure des ondes cérébrales : l'appréciation, l'intérêt, la concentration, le calme et le stress. En testant une personne avec le Double You et le Kansei en même temps, il est apparu que courbe de résistivité était quasiment parallèle avec la courbe d'intérêt du Kansei. Or cet appareil sophistiqué a notamment pour objet d'évaluer les effets des spots publicitaires<sup>2</sup>... Il est donc facile d'imaginer les applications en neuro-marketing d'une technologie aussi simple que celle de Bernard Blancan. Elle permettrait de mesurer à moindre coût si tel message publicitaire, telle affiche ou tel slogan suscite une vraie pulsion d'achat ou seulement du plaisir ou un intérêt superficiel. Mais le chercheur se refuse à ce genre de considérations. Son truc, c'est la recherche fondamentale. Cela tombe bien, c'est aussi ma motivation. Sur les conseils de mon rédacteur en chef, je demande à l'expérimentateur de réaliser une seconde session de mesures pendant une heure, à la fois sur moi-même et sur ma compagne, histoire de vérifier si tout ceci ne relève pas du hasard ou du bluff. À l'heure dite, chacun regarde pendant dix secondes l'image d'une fiole qu'il a reçue. Puis nous lançons un enregistrement vidéo de nos activités. Nous resterons pour l'essentiel du temps dans la même pièce. Au programme, écoute d'un podcast et discussions informelles.





### Corrélation parfaite entre le tracé et le niveau d'attente que nous vivons

À la fin de la mesure, je compare patiemment, à la minute près, les événements et ressentis éprouvés avec nos tracés respectifs de résistivité. Le parallèle entre nos niveaux de motivation et l'axe de la courbe est flagrant. Au cours des douze premières minutes, alors que j'expose à ma compagne le principe de l'expérience et ce qu'elle est censée mesurer, notre intérêt commun est parallèle à une ascension nette de la courbe. Le podcast une fois lancé, nos tracés suivent de minute en minute notre niveau d'intérêt individuel. Quand j'écoute distraitement, ma courbe s'infléchit. Et quand

**Imaginer que la vie s'est créée avec l'eau et que l'eau a cette propriété naturelle de se jumeler à la conscience humaine est tout simplement vertigineux. On n' imagine pas toutes les incidences que cela peut avoir dans la biologie.**

l'interlocuteur du podcast parle d'une tasse de thé, me donnant soudain l'envie de me préparer une tisane, ma courbe accuse une forte montée qui se poursuivra tant que j'attendrai que l'infusion soit prête. Il est vrai que j'ai très soif... Quand ma compagne s'allonge fatiguée, son tracé descend doucement. Puis quand arrive par surprise sur ma messagerie un e.mail d'un magazine validant les sujets que je propose, mon tracé devient plus ascensionnel. Plus tard, à l'instant même où je me trouve en léger désaccord avec le propos de la personne interviewée dans le podcast, mon tracé redescend, etc. Puis vient le moment d'une proposition de méditation. En débriefant après coup, je note que je me suis vite ennuyé (tracé plat), puis que j'ai commencé à anticiper la suite de ma soirée (tracé ascendant), tandis que mon amie s'est sentie dans une détente et un silence intérieur de plus en plus profonds (tracé descendant). Comme lors de mon premier test, la courbe n'est pas corrélée au niveau de bien-être mais au niveau de désir, voire de tension. Au final la corrélation parfaite entre le tracé et le niveau d'attente que nous vivons saute aux yeux. Reste à savoir à quoi tout ceci peut bien servir...

Dans son ouvrage, Bernard Blancan cite un certain nombre d'applications possibles de sa découverte. Méditation, coaching sportif, préparation à des entretiens, aide à la décision, compréhension de l'autisme... Par téléphone, je lui demande plus de détails à ce sujet. Il m'avoue que les tracés des sportifs de compétition sont d'une platitude exaspérante. Pour atteindre de hautes performances, il faut se vivre comme une machine à gagner. Aucune place pour les variations d'humeur, celles-ci sont interdites aux champions. Faudrait-il apprendre à ne rien éprouver pour améliorer ses scores ? Pour ce qui est des décisions, j'ai un doute sérieux sur l'intérêt du Double You. Qui, porté par l'enthousiasme ou l'euphorie, n'a jamais pris une décision dont il s'est mordu les doigts ensuite ? Les crimes passionnels et autres drames amoureux ne commencent-ils pas généralement par une irrési-

tible attraction ? Dans ce cas, peut-être faut-il considérer qu'un tracé plat ou faiblement ascendant lors de la rencontre serait prédictif d'une relation stable, harmonieuse et durable ? Plus sérieuse apparaît la perspective de mieux comprendre les motivations de personnes silencieuses, autistes ou lourdement handicapées. Le tracé permettrait de cerner ce qui fait plaisir ou ce qui convient à des individus en incapacité de communiquer par le geste et la parole. Mais l'on n'a pas parlé des autres caractéristiques mesurables de l'eau. Dans l'état actuel de cette recherche, on ne sait évaluer qu'un paramètre émotionnel restitué par l'eau. Mais Bernard Blancan soupçonne déjà qu'un autre matériau que le cuivre pour les électrodes, le graphite, permettrait d'évaluer aussi nos rythmes circadiens... La recherche sur l'eau, miroir de la conscience n'en est qu'à ses débuts.

Pour l'heure, en dehors de la pure curiosité intellectuelle ou des applications neuro-marketing, il est difficile d'anticiper les perspectives ouvertes par cette recherche inédite. L'eau, miroir de la conscience de celui – même un animal – qui l'a regardée le dernier ? *« Imaginer que la vie s'est créée avec l'eau et que l'eau a cette propriété naturelle de se jumeler à la conscience humaine est tout simplement vertigineux »,* s'enthousiasme le découvreur bénévole. *« On n' imagine pas toutes les incidences que cela peut avoir, dans la biologie par exemple ».* En effet, on n' imagine pas...

Pour ma part, j'y vois un potentiel élément d'explication de certains phénomènes de contagion émotionnelle. Et de contagion en général... Si nous sommes composés de 99 % d'eau comme l'affirme le Professeur Marc Henry, universitaire spécialiste de l'eau et que l'eau modifie ses paramètres électriques au fil des états émotionnels de la dernière personne qui l'a regardée, quel est l'impact des émotions de quelqu'un que nous avons croisé sur notre physiologie et notre état intérieur ? Ne sommes-nous pas soumis à l'influence de ceux qui nous côtoient bien au-delà de ce que l'on veut bien admettre ? Et si oui, quel impact peut avoir le regard de millions de personnes sur l'équilibre interne d'un personnage public dont l'image est omniprésente ? Faut-il demeurer discret et limiter nos fréquentations de crainte d'être influencé à distance ? Peut-on choisir qui nous regarde ? Faut-il trier nos fréquentations ? Quel effet peut avoir un jugement sévère sur le corps de quelqu'un dont on regarde l'image ? Comme la plupart des expériences sur le lien entre psychisme et matière, celle de Bernard Blancan, en révélant les interactions cachées entre notre conscience individuelle et le matériau même de la vie, apparaît comme une invitation à plus de conscience de nos intentions, à plus de vigilance et à plus de responsabilité dans notre manière de regarder autrui. ■

### POUR ALLER PLUS LOIN



*« Il suffit à quelqu'un de porter son regard sur un simple récipient d'eau, pour que les mesures de celle-ci racontent l'activité psychique primaire de cette personne, ses élans vitaux en temps réel et ce, quelle que soit la distance qui sépare cette personne du récipient d'eau ».* Dans cet ouvrage inclassable, **Bernard Blancan** (photo) détaille le parcours qui l'a amené de l'activité de

sourcier à la preuve d'un pouvoir de l'intention sur la matière, jusqu'à établir cette propriété de l'eau de se lier à la conscience humaine ou animale. Les expériences menées et les résultats obtenus sont décrits de manière à permettre à tout curieux de les reproduire. Un ouvrage qui se lit comme un bon roman de gare, riche d'enseignements sur la nature de nos motivations mais dont seuls les plus imaginatifs tireront des applications pratiques. **Les Pouvoir de l'eau – Les preuves troublantes du lien entre l'eau et la conscience** - Editions Eyrolles, 16,50€

# ABONNEMENT

## FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

Et renvoyez cette page à **Néosanté Éditions – 66, Chevron – 4987 Stoumont (Belgique)**

**Fax: +32 (0)86 84 11 99 – Mail : [info@neosante.eu](mailto: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)				
<b>Abonnement PARTENAIRE</b>				
<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 (118 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	114	115	116	117	118		

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](http://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](http://www.neosante.eu)

date et signature:

☐ Je désire une facture.

Mon N° de TVA est .....



# NOUVEAU!

## AUX SOURCES DE LA NATUROPATHIE

### La sagesse antique au service de notre santé



Au-delà des maximes habituellement invoquées du « père de la médecine », cet ouvrage explore la filiation entre la pratique des médecins hippocratiques et celle des naturopathes contemporains. Il met en lumière, en revenant aux textes antiques, de quelle manière la naturopathie s'inscrit dans une tradition qui remonte à la Grèce du V<sup>e</sup> siècle avant J.-C. Cette recherche est menée successivement sur les quatre plans de l'être que le naturopathe considère dans son approche holistique : le physique, l'énergétique, l'émotionnel, et le spirituel. En redécouvrant le regard que les Anciens portaient sur la nature, le livre expose non seulement leur conception de la santé, mais aussi celle, qui lui est liée, du bonheur.

## BON DE COMMANDE

À renvoyer à Néosanté Éditions – Chevron, 66 – 4987 Stoumont (Belgique)

Fax : + 32 (0)86 84 11 99 – E-mail : [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu)

NOM : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Je commande .....exemplaire(s) du livre **Aux sources de la naturopathie**  
au prix (frais de port compris) de 16 € pour la Belgique , 17 € pour la France (+ UE) , 18 € pour la Suisse et  
21 € pour le Canada

O Je paie la somme totale de ..... €

- ☐ par chèque ci-joint à l'ordre de Néosanté éditions
- ☐ par virement Paypal (adresse : [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu))
- ☐ par virement bancaire sur le compte de Néosanté éditions

IBAN : BE31 7310 1547 9555 – Code BIC : KREDBEBB

**Vous pouvez aussi acheter cet ouvrage dans la boutique du site**  
**[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu) (catégorie « Nos livres »)**