

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°119

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 12^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada)

Février 2022

DÉCODAGES

Lèpre

Lymphome
non-hodgkinien

Neurofibromatose

Amnésie & aphasie

Écoutons
le Dr ZACH BUSH!



Un médecin
au chevet de la terre

AVANTAGE NATURE

Les minéraux de l'eau
sont-ils assimilés ?

MODÈLE PALÉO

Le goût au regard de
l'évolution

BIEN-ÊTRE

Être zen, ça s'apprend !

Interview



LE NERF VAGUE

L'endroit précis où se joue la santé globale



C'est un pont à double sens entre le corps et l'esprit



Dr GEERT VANDEN BOSSCHE :

« Les non-vaccinés aspirent la pandémie »

LE SOMMAIRE

N°119 février 2022

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : le nerf vague	p 5
INTERVIEW : Dr GEERT VANDEN BOSSCHE	p 12
CAHIER DÉCODAGES	
- La lèpre	p 15
- L'amnésie & l'aphasie	p 16
- La neurofibromatose	p 17
- LE PLEIN DE SENS : lymphome non-hodgkinien	p 18
- Décod'agenda	p 19
- Anatomie & pathologie : Un cas de covid long	p 20
<i>La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte</i>	
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : les minéraux de l'eau	p 21
- Naturo pratique : les humeurs et l'humorisme	p 22
- Bon plan bien-être : être zen, ça s'apprend	p 23
- Modèle paléo : le goût au regard de l'évolution	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
Article 150 : écoutons le Dr Zach Bush	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

Site : www.neosante.eu

N° d'entreprise : BE 0871 351 988

N° CPPAP : 1126 U 92531

ISSN : 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :

Yves Rasir

Journalistes :

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly, Dina Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Émilie Die-drick

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

BeCloudy

Ont collaboré à ce numéro :

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte, Bernard Tihon, Malory Cremer, Catherine Cour-son

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

UNE NUANCE ESSENTIELLE

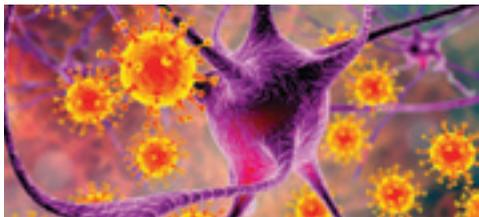
Ça y est, le virus de la virophobie a encore frappé. J'entends par là la manie de désigner les virus comme coupables de toutes les maladies. Au siècle dernier, ce sont les gènes qui faisaient office de boucs émissaires accusés de tous les maux. Et la science médicale imaginait qu'il suffirait de les réparer pour restaurer la santé. Elle a cependant déchanté en découvrant qu'il n'y avait quasiment aucune pathologie imputable à un seul gène défectueux, ce qui a ruiné les espoirs de développer des traitements médicamenteux. L'essor de l'épigénétique a surtout montré que l'expression des gènes comptait bien davantage que leur composition, autrement dit que le mode de vie et l'influence de l'environnement pesaient bien plus lourd que le bagage reçu en héritage. Depuis que le mirage des thérapies géniques s'est dissipé, c'est donc la particule virale qui fait l'objet de toutes les attentions et accusations. La perspective très lucrative de développer et vendre des antiviraux et des vaccins n'est bien sûr pas étrangère à cet engouement accusatoire. En plus du cancer du col de l'utérus, on soupçonne qu'un virus serait impliqué dans des affections aussi diverses que Parkinson et Alzheimer, le diabète, la fatigue chronique, la dépression ou la sclérose en plaques. Concernant cette dernière, on viendrait même d'obtenir une preuve de culpabilité virale indéniable (*Lire page 4*).

Ce qui est convaincant dans cette étude américaine, c'est que le virus Epstein-Barr (VEB) a été retrouvé chez presque 100% des diagnostiqués. Il est donc exclu que la corrélation soit le fait du hasard. Quand vous observez qu'un même individu est présent sur toutes les scènes de meurtres, il est raisonnable de supposer son implication ou sa complicité dans l'accomplissement des crimes. Ce qui est également concluant, c'est que l'agent infectieux a toujours été repéré en amont du processus pathologique. Même si c'est 20 ans auparavant, cette présence préalable fournit l'indice probant d'une relation de causalité, chronologie oblige. De même que le papillomavirus humain s'invite sur les cols utérins en voie de cancérisation et que les *herpesvirus* sont indissociables de troubles se manifestant ultérieurement (herpès, varicelle, zona, lymphome de Burkitt...), il ne fait désormais plus de doute que le VEB devance la manifestation clinique de la sclérose en plaques. Est-ce à dire que la métaphore du pompier ne tient plus la route ? Pour rappel, cette image a été employée par le Dr Ryke Geerd Hamer pour fonder une des lois de sa médecine nouvelle contestant le caractère pathogène des microbes. Ce n'est pas parce que des pompiers sont toujours présents sur les lieux d'incendie que ce sont eux qui boutent le feu. Au contraire, les microorganismes sont là pour éteindre les flammes et réparer les dégâts tissulaires occasionnés par le sinistre. En prenant les pompiers pour des pyromanes, le pasteurisme commet une colossale erreur judiciaire aux conséquences funestes.

Quand bien même les hommes du feu sont sur place avant son démarrage, ça ne signifie pas qu'ils sont coupables de l'avoir allumé. En dehors des sapeurs, les corps de pompiers comptent en effet des agents de prévention dont le rôle est de visiter les bâtiments à risques et de pointer leurs manquements à la sécurité, comme la présence de matériaux inflammables ou l'absence d'issue de secours. Dans le même ordre d'idées, on peut concevoir qu'un agent de prévention infectieux s'invite sur un terrain mal en point pour en souligner les défauts et « conseiller » à son propriétaire d'y remédier sous peine de le payer cher. Dans l'optique psychosomatique, la notion de « conflit programmant » peut très bien expliquer pourquoi une bactérie, un champignon ou un virus peut habiter un tissu humain longtemps avant qu'un choc émotionnel ne déclenche la somatisation finale. Selon cette vision bio-logique, il est même prévisible qu'on finira par découvrir un agent infectieux associé à toutes les maladies chroniques. Malheureusement, dans son grand aveuglement, la médecine pasteurienne continue à prendre les germes pour des éléments nuisibles alors qu'ils sont là pour prévenir et guérir. Comme dit le Dr Olivier Soulier, on peut à la limite considérer nos « amicrobes » comme des adversaires temporaires auxquels il faut parfois se confronter et qu'il faut parfois brider avec des médicaments, mais c'est un tort - et le tort tue - de les traiter en ennemis destinés à nous nuire. En l'occurrence, ce n'est pas parce que les sclérosés en plaques abritent le VEB qu'ils tombent malades, c'est parce qu'ils étaient déjà en mauvaise santé, du moins en état de déséquilibre ou d'équilibre précaire, qu'ils ont accueilli le virus : nuance essentielle !

Yves RASIR

Un virus mis en cause dans la sclérose en plaques



Cela couvait depuis plusieurs années et c'est maintenant chose faite : des scientifiques viennent de « prouver » que la sclérose en plaques est probablement « causée » par un virus. Lequel ? Celui qui était soupçonné depuis l'apparition de cette piste virale, à savoir le virus d'Epstein-barr, le « responsable » de l'herpès et de la mononucléose. La découverte a été faite à Université de Harvard et publiée en janvier dans la revue *Science*.

Pour arriver à leurs conclusions, les chercheurs ont étudié les données de plus de 10 millions de jeunes adultes en service dans l'armée américaine qui ont été suivis pendant 20 ans. Au cours de cette période, 955 d'entre eux ont reçu un diagnostic de sclérose en plaques. L'analyse d'échantillons de sérum prélevés tous les deux ans a permis de déterminer la présence du virus d'Epstein-Barr chez les soldats. Le risque de développer une SEP était multiplié par 32 après une infection par ce virus mais restait inchangé après une infection par d'autres virus. De plus, les taux sériques d'un biomarqueur de la dégénérescence nerveuse typique de la sclérose en plaques n'augmentaient qu'après l'infection par le virus. Enfin, seul un des patients atteint de SEP ne présentait aucune preuve sérologique de l'infection, tous les autres étaient positifs, ce qui a définitivement convaincu les chercheurs de la solidité du lien de causalité.

Mais ce rapport causal est-il si évident que ça ? Dans notre édito (*lire page 3*), nous expliquons pourquoi il ne faut y voir qu'une simple corrélation et pourquoi l'agent viral, s'il est clairement impliqué dans la genèse de la maladie, ne mérite nullement un verdict de culpabilité. D'ailleurs, l'étiologie infectieuse dépistée à Harvard se heurte elle-même à un constat mystérieux : l'apparition des symptômes chez les personnes contaminées s'est produite en moyenne 10 ans après le premier prélèvement. Une décennie se passe en moyenne entre l'infection et les premiers signes de l'affection ! Comme clé de cette énigme, les chercheurs avancent que la SEP ne serait pas détectée à ses premiers stades. Ou que l'immunité de l'hôte neutraliserait l'invasif pendant ces deux lustres. Mais ça ne les empêche pas de désigner ce dernier comme le facteur déclencheur de la pathologie. Est-ce bien cohérent, tout ça ?

Y.R.

● Covid & taux de survie

☐ Rappelez-vous : le Pr John Ioannidis, considéré par ses pairs comme le meilleur épidémiologiste du monde, avait publié en 2020 une analyse des études de séroprévalence (présence des anticorps) qui lui avait permis de révéler que le taux de létalité des infections au Sars-Cov2 était d'environ 0,15% dans le monde et de 0,3% en Europe, soit un taux comparable à celui de la grippe saisonnière. Le scientifique américain vient maintenant de publier de nouveaux calculs établissant la mortalité en fonction de l'âge : elle varie de 0,0013% chez les moins de 20 ans à 0,65% chez les + de 60 ans. Autrement dit, le taux de survie des personnes de moins de 20 ans qui ont rencontré le virus est de 99,9987 % !

● Travail de nuit & cancer du sein

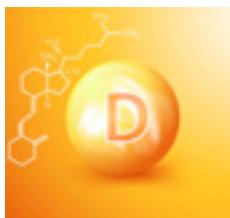
On soupçonne depuis longtemps le travail de nuit de favoriser le cancer du sein. Mais comme les femmes sont peu nombreuses à travailler la nuit, les études existantes ne sont guère concluantes. Une recherche norvégienne pourrait faire avancer les connaissances car elle indique un lien entre le travail nocturne et le cancer du sein... masculin. Les chercheurs ont suivi 25.347 travailleurs opérant sur les plateformes pétrolières en mer et ont récolté leurs données de santé pendant 20 ans après la fin de leur contrat. Ils ont trouvé 14 cas de cancer du sein alors que 6,6 cas seulement étaient attendus. Par rapport à la population générale norvégienne, ces ouvriers de l'extrême ont donc un risque deux fois plus élevé de développer la maladie. (*Breast Cancer Research*)

● Foie & vaccins ARNm

Déjà dramatiquement longue (plus de 500 symptômes et maladies identifiés), la liste des effets secondaires des « vaccins » anticovid vient encore de s'allonger : selon des médecins britanniques qui ont envoyé une lettre à l'éditeur du *Journal of Hepatology*, les produits à ARNm (Moderna et Pfizer) peuvent gravement léser le foie et provoquer des hépatites auto-immunes sévères. Les auteurs de cette alerte ont précisé que le lien de causalité était formellement établi.

● La vitamine D assimilée à un perturbateur endocrinien !

Stupéfiant : le gouvernement français pourrait classer la vitamine D comme perturbateur endocrinien, au même titre que le bisphénol A, les phtalates ou les pesticides ! Dans un arrêté de loi établissement la liste des substances dangereuses interférant avec le système hormonal, figure en effet le cholécalférol, la principale forme de vitamine D appelée aussi vitamine D3. Il est vrai que l'industrie chimique utilise la version synthétique de cette vitamine à des doses très élevées comme raticide. Mais c'est la concentration affolante qui fait le poison ! Puissamment surdosée, une plante comme la menthe peut également tuer des rongeurs. Alors pourquoi ce classement saugrenu ? On voudrait banaliser les toxiques industriels et discréditer un précieux complément alimentaire naturel qu'on ne s'y prendrait pas autrement.



LE NERF VAGUE ou l'interface corps/esprit

DOSSIER

Un dossier d'Oscar Hart

Le malaise vagal est une des rares occasions où le nerf vague fait parler de lui. Découvert par Galien au II^e siècle de notre ère, ce nerf pourtant immense n'a refait surface qu'au début des années 1900 lors de son identification dans le malaise vagal. Mais depuis une vingtaine d'années, une découverte stupéfiante l'a propulsé au-devant de la scène médicale: il serait le bouton « off » de l'inflammation dans le corps, elle-même cause n°1 des maladies chroniques... Depuis, les études s'enchaînent. Épilepsie, dépression, burn-out, obésité, diabète, maladies chroniques et auto-immunes, ... Activer le nerf vague pourrait bien avoir des effets bénéfiques sur toutes ces maladies. En 2017, un accidenté de la route plongé dans un état végétatif depuis quinze ans retrouve même la conscience grâce à une stimulation électrique du nerf vague. À ce jour, plus de 15 000 publications y font référence. Quels mécanismes se cachent derrière ces miracles scientifiques, pourtant bien connus des médecins et traditions orientales ? Alors que certains envisagent déjà une ordonnance pour une stimulation neuro-vagale, n'y a-t-il pas des moyens plus naturels de prendre soin de notre nerf vagabond ? Gros plan sur les pouvoirs stupéfiants d'un illustre inconnu.

A la fin des années 90, le neurochirurgien américain Kevin Tracey observe un curieux phénomène sur ses rats de laboratoire : en leur injectant un anti-inflammatoire dans le cerveau, il observe une baisse de leurs niveaux d'inflammation partout dans le corps ! Improbable, car à l'époque, aucune voie de transmission n'est connue entre le cerveau et l'inflammation globale. Des années plus tard, Dr. Tracey met à jour l'existence du nerf vague et son rôle majeur dans les mécanismes immunitaire et inflammatoire : en sectionnant le nerf vague de certaines souris, l'inflammation baisse seulement dans le cerveau. Chez celles où le nerf vague est intact, l'inflammation chute dans tout le corps. Kevin Tracey parle aujourd'hui du nerf vague comme le bouton « off » de l'inflammation. Désormais, les médecins ont souvent recours à la VNS (*Vagus Nerve Stimulation*), la stimulation électrique de la branche gauche du nerf vague via un implant dans le cou, une méthode qui a sauvé des dizaines de patients atteints de maladies chroniques : épilepsie, dépression, diabète, etc. Car on sait aujourd'hui que l'inflammation est la cause n°1 des maladies chroniques... En 2011, la hollandaise Maria Vrind rejoint une cohorte de 20 patients atteints de polyarthrite rhumatoïde pour tester la VNS. Malade depuis plus de 15 ans, l'ancienne gymnaste de 58 ans ne parvient parfois plus à marcher ni même à

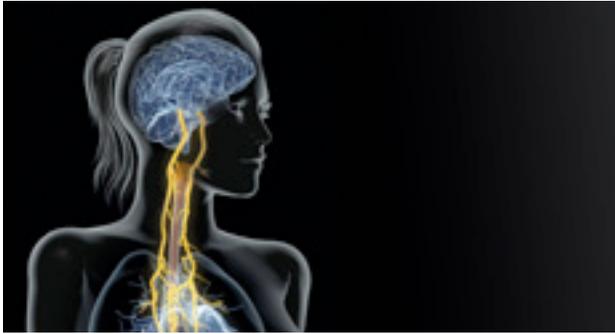
se lever, clouée par des crises inflammatoires. On lui place donc un implant au niveau du cou. Optimiste, elle décide d'arrêter ses antidouleurs. Les jours suivants, rien ne se passe. Puis les douleurs reviennent. Déçue, elle reprend son traitement mais laisse sa chance à l'implant. C'est un miracle : quelques semaines après, les douleurs s'estompent. Maria marche à nouveau sans béquilles, reprend la gymnastique et commence même le patin à glace, un rêve d'enfance devenu réalité ¹ !

Le VNS a même fait sortir un patient du coma. Suite à un accident de la route il y a 15 ans, Guillaume T. était devenu un « légume »² : éveillé mais immobile, il ne manifestait plus aucune réaction. En 2016, Angela Sirigu, directrice de recherche au CNRS décide de tenter la VNS sur ce patient. Là encore, le nerf vague fait un miracle. Au bout d'un mois, l'homme peut à nouveau tourner la tête, suivre un objet des yeux et rester attentif quand on lui lit un livre. Des résultats exceptionnels montrant l'étendue des pouvoirs du nerf vague. Pour les comprendre, une plongée dans le corps humain s'impose.

Le nerf vague est une autoroute à deux branches reliant le cerveau aux organes vitaux en passant par la gorge. Il connecte ainsi le larynx, le pharynx, les poumons, le cœur, l'estomac, la rate, le foie, le pancréas, les reins et les intestins au cerveau. C'est le seul nerf qui part du tronc cérébral et ses centres névralgiques pour parcourir dans le corps entier – d'où son nom de nerf « vagabond ». 80% des signaux transitant par le nerf vague vont des organes au cerveau. Le cerveau recueille des données sur l'état de ces organes, nécessaires à leur régulation. Les 20% restant sont des commandes du cerveau aux organes. **Concrètement, le nerf vague :**

- **Permet une bonne digestion.** Dans l'estomac, ce sont les cellules du nerf vague qui demandent aux muscles de brasser le bol digestif et de

Le nerf vague est une autoroute à deux branches reliant le cerveau aux organes vitaux en passant par la gorge. Il connecte ainsi le larynx, le pharynx, les poumons, le cœur, l'estomac, la rate, le foie, le pancréas, les reins et les intestins au cerveau.



produire l'acide chlorhydrique utile pour dégrader les aliments. Le nerf vague contrôle aussi le foie, la vésicule biliaire et leurs 500 fonctions : production de bile, régulation du sucre sanguin, gestion des graisses, etc. Sans lui, pas de sensation de faim ni de satiété. En effet, il informe le cerveau sur l'état et la composition du repas. Dr Navaz Habib, auteur du livre « *Activez votre nerf vague* », explique : « *un nerf vague insuffisamment actif peut ne pas être en mesure d'efficacement ce signal. Conséquence : une sensation continue de faim, une absence de perception de la satiété, et une suralimentation au cours des repas. Lorsque le nerf*

Au total, le nerf vague surveille et régule les activités de soixante mille milliards de cellules 24 heures sur 24. On comprend mieux pourquoi les tests cliniques foisonnent : stimuler le nerf vague permet de rééquilibrer le corps quand ses processus physiologiques déraillent.

fonctionne normalement, il faut moins de 15 à 20 minutes pour se sentir rassasié après un repas. » Le nerf vague enclenche la sécrétion d'insuline par le pancréas et l'aide à produire les enzymes utiles à la digestion et l'assimilation des nutriments et des graisses. Enfin, il fait progresser le bol alimentaire en soutenant la motilité des intestins. Bref, le nerf vague est le moteur de la digestion.

- **Il permet automatiquement la respiration.** Son neurotransmetteur l'acétylcholine informe le cerveau de la teneur des poumons en dioxygène et en CO₂. Le nerf vague aide aussi à émettre la voix et à déglutir en contrôlant le larynx, le pharynx, les cordes vocales et les muscles de la gorge.
- **Il contrôle la fréquence cardiaque et la tension artérielle.** Il ralentit le cœur après un moment de stress ou un effort.
- **Il soutient les défenses naturelles** en desservant 3 organes : le thymus, la rate et les intestins. Le thymus produit une partie des lymphocytes T, des cellules anti-envahisseurs, la rate vérifie que seuls les plus viables d'entre elles circulent dans le sang et les intestins abritent la plupart des cellules de défense immunitaires. C'est aussi grâce à l'acétylcholine que le nerf vague déclenche l'inflammation, mécanisme clé de l'immunité.
- **Il fait communiquer les intestins et le cerveau.** Il transmet des signaux sur l'inflammation et le microbiote intestinaux. C'est par lui que certaines bactéries présentes suite à l'excès de sucres et de graisses réclament plus de malbouffe, causant ces fameuses fringales³ et envie de sucre. Cet axe cerveau-intestins nous permet aussi de créer nos souvenirs ! Il aide la production de BDNF, une substance du cerveau essentielle à notre mémoire. Pensées brumeuses, trous de mémoire ? C'est peut-être le signe d'une flore intestinale enflammée...
- **Le nerf vague contrôle aussi l'activité des reins,** l'érection, la production de salive et d'urine...et relaie même les sensations de nos

oreilles au cerveau ! C'est grâce à lui que les caresses des lobes de l'oreille sont parfois si agréables...

Au total, le nerf vague surveille et régule les activités de soixante mille milliards de cellules 24 heures sur 24. On comprend mieux pourquoi les tests cliniques foisonnent : stimuler le nerf vague permet de rééquilibrer le corps quand ses processus physiologiques déraillent. Outre les maladies graves, des signes comme intolérances alimentaires, remontées acides (signal d'une faiblesse du feu digestif), constipation, diarrhées, coliques, mais aussi dépression, raideurs, ... peuvent signaler un nerf vague en souffrance. Bref, un nerf vague en bon état est le gardien de notre santé à long terme !

La sonnette d'alarme face au stress

Bien sûr, tous les processus physiologiques commandés et surveillés par le nerf vague s'effectuent de manière inconsciente. Le nerf vague fait partie du système nerveux autonome, l'ensemble des nerfs régulant les mécanismes biologiques du corps sans que nous en prenions conscience, contrairement au système nerveux volontaire qui commande à nos muscles selon notre volonté. Plus précisément, le nerf vague fait partie d'une des branches du système nerveux autonome, le système parasympathique. Son but ? Ramener le corps à un état de repos et lui faire retrouver son énergie après un effort ou une situation stressante. Il travaille de près avec le système hormonal et réagit à chaque signal d'alarme du cerveau, notre radar pour synthétiser les informations extérieures captées par nos sens. L'autre versant du système autonome, c'est le système sympathique. Essentiel pour bouger le corps et passer en mode « fuite/combat », un mécanisme venant de l'évolution : face à des bêtes sauvages, aujourd'hui une menace ou un stress, le système parasympathique laisse la main au système sympathique. Et c'est le branle-bas de combat : les glandes du stress libèrent du cortisol et de l'adrénaline, le cœur et la respiration accélèrent pour fournir davantage de sang et d'oxygène aux muscles, les muscles se contractent, la digestion ralentit, la chaleur du corps augmente... Bref, le corps est prêt à combattre ou s'enfuir en courant. Une fois la menace terminée, le nerf vague produit de l'acétylcholine, le corps se détend. Peu à peu, la respiration et le cœur ralentissent, le ventre se relâche, le corps récupère, etc. C'est le retour au calme nécessaire et à la sécurité, propices pour s'ouvrir aux autres et tisser du lien autour des repas et des activités de groupes, libérant notamment des hormones du bien-être. Ce mécanisme vient des premières interactions entre l'enfant et la mère qui apportent sécurité, réconfort et bien-être⁴. Lorsque que le nourrisson est bien aimé et bien nourri, il se sent bien. Et peut alors se lier aux autres, soutenu par les organes et les zones au-dessus du diaphragme : le visage pour montrer ses émotions, l'oreille pour capter la voix, la mâchoire pour manger, larynx et pharynx pour parler, etc aux situations de détresse, nous sommes ainsi programmés pour rechercher avant tout la sécurité par le lien social⁵. Quand c'est impossible, alors le corps passe en mode « fuite/combat » commandée par le système sympathique. On l'oppose souvent au parasympathique. Au-delà du fait qu'ils ne s'opposent pas toujours pour réguler l'organisme, le parasympathique comporte en réalité deux réponses possibles. C'est ce qu'a découvert le Dr. Stephen Porges à la fin des années 90. Face aux dangers de mort, les reptiles s'immobilisaient. L'homme et les mammifères ont conservé ce mécanisme : quand le corps est en danger de mort ou dépassé par les événements, il peut se figer. Une « coupure de courant » du cerveau reptilien. On pense bien sûr au malaise vagal. Lorsqu'un individu perd connaissance après une émotion trop forte, une violente douleur, un coup de chaleur ou un effort intense, le système parasympathique, seul aux commandes, fait ralentir le cœur à l'extrême, faisant chuter la tension artérielle. Si le malaise vagal peut inquiéter (il concerne deux tiers des évanouissements), il est souvent bénin. Mais cette 3^e réponse est surtout impliquée dans le burn-out et les états dissociatifs ou



dépressifs post-traumatiques : pensées noires, digestion et transit amoindri, repli sur soi, tendance à l'enfermement, évitement social, baisse de tonus musculaire, etc

La grande famille des stress

Pour vivre en bonne santé plus longtemps, pas de secret : le système nerveux autonome doit garder sa souplesse pour vite retrouver un équilibre en cas de stress ou de situation perçue comme telle. Aujourd'hui, la recrudescence des burn-out et des maladies chroniques est le symptôme que beaucoup d'entre nous souffrent d'un système nerveux déséquilibré et d'un nerf vague déprimé. La faute à *des stress* en pagaille épuisant le système nerveux. Pourquoi *des stress* ? En réalité, le stress est trop souvent vu comme psychologique et nerveux : il existe une multitude de stress différents, perceptibles et imperceptibles. La liste est assez évidente : la sédentarité, la sous-respiration, la position assise, le manque de sommeil, la pollution, le bruit, la suralimentation, l'excès d'aliments industriels, le sucre et l'inflammation des intestins, mais aussi les douleurs chroniques et les traumatismes inconscients, les stress exprimés par nos gènes, ainsi que le manque d'affection, la violence et la solitude. Bref, une foule de défis que le corps doit gérer pour rester en équilibre, et qui nous affectent de façon souvent inconsciente. Face à eux, chacun adopte une réponse différente. Certaines personnes font preuve d'une grande résilience, d'autres sont sous l'eau à la moindre vague. Cela dépend de la quantité de stress gérée par le corps, ses capacités à vivre les événements stressants ou traumatiques... et donc de sa gestion des émotions !

Le pont entre le corps et l'esprit

Explication : une émotion, c'est un affect, une sensation agréable ou désagréable, teintée d'un souvenir. Au fur et à mesure de la vie, notre cerveau

apprend et associe chaque sensation à un souvenir. Plus la sensation sera forte, plus l'émotion provoquée sera forte et le souvenir sera marquant. C'est là que le nerf vague intervient : une émotion déclenche une augmentation du rythme cardiaque, une accélération de la fréquence respiratoire et donc une gamme très variée de réponse du corps face à elle en fonction des souvenirs associés⁶. Le nerf vague est la preuve concrète que corps et esprit sont liés... On comprend donc qu'en fonction de leur forme physique, de leur perception, de leurs souvenirs et de l'ensemble de leur vécu, deux personnes réagiront de façon très différente à la même situation.

Un rempart contre la vieillesse ?

Cela dit, plus les stress sont nombreux, plus cela pèse lourd sur le nerf vague. Si vous vivez en ville, soumis à la pollution, au bruit, au stress, que vous ruminez beaucoup, que vous mangez au lance-pierre sans prendre le temps de vous détendre – avec toute la difficulté que cela peut parfois demander, vous entrez dans un état de stress plus ou moins permanent, devenant la proie facile à d'autres stress. Non seulement cela cause de l'inflammation mais cela accélère aussi le vieillissement. *L'inflammaging*, mot-valise combinant *inflammation* et *aging* (vieillesse en anglais) témoigne de ce phénomène. Selon Claudio Franceschi, professeur italien auteur de 600 publications sur le sujet, le vieillissement est le résultat d'une inflammation lente et généralisée, causée par le déséquilibre des forces inflammatoires et anti-inflammatoires du corps. Par son action sur l'inflammation et le stress, on comprend encore mieux l'intérêt d'un bon tonus vagal.

Pour vivre en bonne santé plus longtemps, pas de secret : le système nerveux autonome doit garder sa souplesse pour vite retrouver un équilibre en cas de stress ou de situation perçue comme telle.

Comment connaître l'état de votre nerf vague ?

Pour les médecins, la variabilité du rythme cardiaque est une mesure précise d'un nerf vague en bon état. Plus elle est grande, plus l'écart du rythme cardiaque entre un moment de stress et d'effort et le repos est important. Et donc qu'un retour au calme après un moment d'effort peut s'effectuer rapidement, témoignant de la souplesse du nerf vague. Si certaines techniques et applications et techniques existent pour mesurer la variabilité du rythme cardiaque, il est facile d'évaluer soi-même

3 moyens pour vérifier l'état de votre nerf vague

La respiration spontanée est un excellent signe pour voir l'état de votre nerf vague. Si vous respirez plus de 20 fois par minute, avec le haut des poumons, sans bouger le bas du ventre : votre nerf vague est sous-actif. Et votre niveau d'inflammation et de stress est élevé¹¹. Autre moyen de vérifier l'état de votre nerf vague : le gonflage de ballon ! Prenez un ballon ou un sachet plastique standard de 3l. Gonflez-le au maximum en soufflant dedans. Puis respirez dedans par la bouche 2-3 fois en le maintenant fermé, sans changer votre respiration. À la fin de votre dernière expiration, inspirez le plus d'air possible sans soulever le sternum. Dans l'idéal, vous devriez pouvoir vider presque tout l'air du ballon en une fois. Enfin, si votre bas du dos est cambré, vos épaules rentrées, votre nuque raide et le bas du ventre figé, c'est la posture classique d'une personne souffrant d'un stress chronique !



son niveau de stress et d'inflammation. Même si beaucoup d'entre nous disent ne pas souffrir du stress contre toute évidence... Jean-Marie Defosse, expert du nerf vague, indique que cet écart de perception est dû au peu d'écoute que nous prêtons à nos sensations corporelles. Pour savoir à quel point le corps est stressé, plusieurs signes ne trompent pas : raideurs et points douloureux à de nombreux endroits ; difficultés à se poser ou à se détendre, physiquement et mentalement ; difficultés à ressentir les sensations fines de l'intérieur du corps, crispations du visage, émotions dures à exprimer ; présence d'une ou plusieurs maladies chroniques. Et aussi ruminations, intolérances alimentaires, digestion difficile et angoisses fréquentes et injustifiées⁷. Un autre signe évident est surtout la respiration. Celle-ci est une éponge à stress : avez-vous remarqué à quel point les personnes hyperactives, tendues, avaient tendance à être en apnée ? Face au stress, le cœur s'accélère, réduisant l'activité du nerf vague et raccourcissant nos expirations. Beaucoup de personnes vivent ainsi les poumons « pleins », n'expirant qu'une fraction de l'air inspiré. On sait aujourd'hui qu'une sous-respiration est directement liée à une hausse de l'inflammation et du stress dans le corps, et donc un risque accru de développer des maladies chroniques⁸. En effet, la sous-respiration augmente la concentration d'ammonium dans le sang, avec pour effet une acidification du corps, et une hausse de l'inflammation. Elle comprime aussi les intestins, déséquilibrant le microbiote intestinal. Résultat ? troubles de l'humeur et encore une hausse de l'inflammation⁹ générale accrue. Selon une étude de 2019 réalisée au Bangladesh, le risque de mourir de était 2 fois plus élevé chez les personnes souffrant de sous-respiration¹⁰ ! A l'inverse, une respiration ample et profonde fait ralentir le cœur et augmente la variabilité de la fréquence cardiaque, le signe que le corps retourne vite au repos, et signe d'un nerf vague réactif.

Le nerf vague est la preuve concrète que corps et esprit sont liés. En fonction de leur forme physique, de leur perception, de leurs souvenirs et de l'ensemble de leur vécu, deux personnes réagiront de façon très différente à la même situation.

La danse, la musique, l'écriture, le chant, les loisirs créatifs, tout ce qui stimule la créativité et le lien social sera l'ami de votre nerf vague, tant qu'on écoute son cœur : il génère un champ magnétique 5.000 fois plus fort que celui du cerveau

À ce stade, choyer son nerf vague semble vital. Oui...mais comment ? Si certains envisagent déjà des ordonnances pour une stimulation électrique par implant et soulignent le peu d'effets secondaires, cette technique mettra du temps à se répandre. Et les stimulateurs externes ne font pas encore consensus parmi les médecins. Si l'on remarque que les stress et l'inflammation sont les deux ennemis d'un nerf vague réactif, la question est beaucoup plus simple : comment réduire les sources d'inflamma-

tion et de stress dans ma vie ? Une belle invitation à repenser son mode de vie.

Les clés d'une alimentation pro-nerf vague

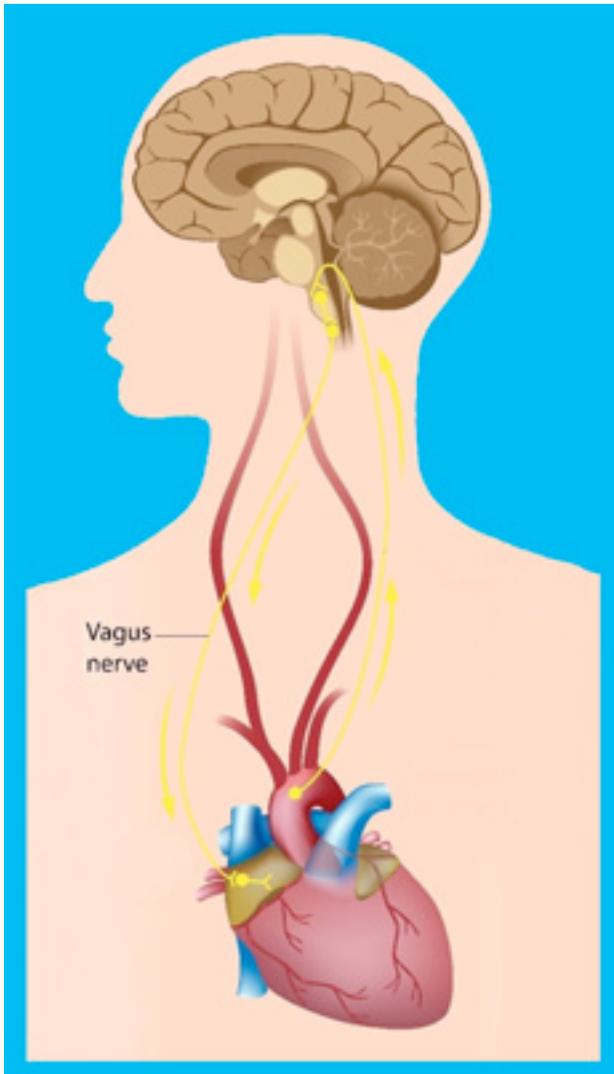
La base est sans doute l'alimentation. Une alimentation pro-nerf vague est variée et riche en légumes, biologique et la moins industrielle possible. Verte, bio et maigre. Pourquoi ? Comme le nerf vague relie le cerveau et les intestins, une très grande partie des cellules des intestins appartiennent au nerf vague. Son fonctionnement dépend donc de l'état de la flore intestinale. Tous les spécialistes s'accordent là-dessus, une alimentation à 80% végétarienne est bonne pour la santé des intestins : ce sont les fibres, les vitamines et les minéraux des légumes qui favorisent la présence de « bonnes » bactéries dans le microbiote, permettant une meilleure absorption des nutriments, une bonne gestion des graisses et des sucres mais aussi une bonne immunité. « On sait que 80 % de notre système immunitaire est situé dans l'intestin » souligne Giulia Enders dans « Le charme discret de l'intestin ». La paroi intestinale est souvent le premier endroit ciblé par les bactéries, les virus et les agents pathogènes. Pour profiter au maximum des nutriments et des minéraux des légumes, un repas de légumes crus une fois par jour ou quelques fois par semaine, avec des légumes lactofermentés est une cure de jouvence pour le microbiote.

Protéines vs nerf vague

Quant aux protéines, il faut faire le tri. Si elles déclenchent le mécanisme de satiété, et favorisent donc la détente du nerf vague, certaines favorisent l'inflammation. C'est le cas des viandes grasses et rouges qui contiennent une grande quantité de radicaux libres et d'acides uriques, des substances pro-inflammatoires. A l'inverse, des viandes plus maigres comme les volailles ou le poisson sont plus simples à digérer et sont en plus riches oligo-éléments comme le fer, le phosphore et le zinc, favorisant la bonne santé du nerf vague. A privilégier également : sardines, maquereaux et autres petits poissons (les plus gros carnassiers contiennent du mercure, un poison pour le corps) ou encore des œufs de poules nourries aux graines de lins. Les produits laitiers ? Le lait contient de la caséine et du lactose, deux éléments souvent peu assimilables par le corps qui engendrent des résidus susceptibles d'enflammer les intestins et leur paroi. Quant au gluten des céréales comme le blé blanc mais aussi complet, l'épeautre, le seigle, l'avoine, le maïs et les anciennes familles de blé, on sait aujourd'hui qu'il est lié à la présence de mycotoxines, sortes de moisissures directement impliquées dans l'apparition des maladies inflammatoires¹². Dans tous les cas, la plupart des céréales restent dures à digérer, notamment à cause des mutations génétiques qu'elles ont subies au fil des siècles¹³. Comme elles contiennent peu ou pas de gluten, le riz, le quinoa, les légumineuses et la châtaigne sont de bonnes alternatives aux céréales.

Le bio, c'est bon ?

Si le « bio » fait toujours débat parmi le grand public, tous les experts, tant en santé naturelle que les médecins et nutritionnistes, s'accordent pour souligner les bienfaits d'une alimentation bio sur notre santé. Les pesticides, herbicides et les fameux perturbateurs endocriniens y sont pour beaucoup. De nombreuses études mettent en faute le glyphosate, l'herbicide le plus utilisé sur la planète par la majorité des exploitants agricoles. Il causerait une baisse des taux de manganèse, essentiel pour nourrir nos tissus, fabriquer l'insuline et entretenir notre métabolisme. On sait aussi que le glyphosate et de faibles taux de manganèses sont impliquées dans de nombreux déséquilibres : Parkinson, Alzheimer, inflammation cérébrale, arthrite, goutte, déficience du métabolisme cellulaire, etc¹⁴. Ce n'est qu'un exemple parmi tant d'autres. On sait aussi que l'ali-



mentation « bio » est plus riche en anti-oxydants, acides aminés, moins carencée en minéraux et en vitamines, contient moins des métaux lourds et d'antibiotiques, des facteurs tous impliqués sur l'inflammation générale et l'activité du nerf vague. Des chercheurs européens ont même observé une forte corrélation entre une alimentation bio et des meilleures facultés à raisonner et à retenir des informations utiles à court terme chez les jeunes enfants¹⁵, deux fonctions soutenues par le nerf vague... Cela ne veut pas dire que manger bio protégera à coup sûr votre santé. Mais c'est une condition nécessaire, non suffisante pour des intestins, un nerf vague et un corps sains.

Un nerf qui aime le gras !

3^e pilier d'une alimentation amie de votre nerf vague : les graisses végétales et anti-oxydantes. Les oméga-3 sont les champions attirés de la lutte contre l'inflammation, présents dans les petits poissons gras, l'huile de lin et l'huile de coco. Les autres huiles ont l'inconvénient d'être des grandes sources d'oméga-6. Or, notre alimentation est souvent trop riche en oméga-6, un déséquilibre pouvant réduire l'action anti-inflammatoire des oméga-3. Exception : l'huile d'olive, fer de lance du régime crétois, peut se consommer sans modération car elle contient aussi des oméga-9 anti-inflammatoires en grande quantité, et résiste très bien à la cuisson. Avec la conservation, ce sont deux aspects à prendre en compte concernant les huiles. Une cuisson supérieure à 100°C et le stockage à l'air libre favorise l'apparition de molécules de Maillard et de radicaux libres pro-

inflammatoires et ennemis du nerf vague. C'est ce qui rend souvent les graisses industrielles peu digestes : ce sont des graisses issues d'huiles frites et...souvent rancies ! Avec des effets dévastateurs sur la santé. Dans une étude américaine, remplacer les graisses hydrogénées, dites par des graisses végétales a divisé par deux le risque de maladies cardiovasculaires¹⁶. Or un cœur sain est synonyme d'un nerf vague souple et tonique. En Europe, le Danemark est un des rares pays à avoir limité la teneur en graisses des produits industriels. Résultat ? 7 ans après l'adoption de la loi, les risques de maladies cardiovasculaires ont baissé de 70%¹⁷. Le Danemark a testé une taxe sur la malbouffe et les sucres rapides. Cuisant échec, notamment à cause d'un stockage massif de la part des Danois concernés. Mais l'idée a du sens d'un point de vue santé : en élevant le rythme cardiaque, les sucres rapides ont le même effet sur le corps que la vue d'un fauve prêt à bondir¹⁸ ! Autrement dit, c'est une décharge massive de stress et un pic inflammatoire sans danger de mort immédiat, et un coup dur pour le nerf vague. En somme, ce dernier vous récompensera si vous en prenez soin par une alimentation saine : 80% de la sérotonine, l'hormone de la joie et du bien-être et clé de notre mémoire, est produite par les intestins. Dernier point : de nombreux naturopathes pointent du doigt les carences en minéraux de nos aliments. En grippant la régénération des

cellules et leur fonctionnement optimal, ces carences peuvent nourrir l'inflammation globale du corps, reconnaissables aux coups de fatigue, courbatures et migraines chroniques. Particulièrement efficace avant les changements de saison, les cures d'acides aminés, de calcium, de magnésium, de zinc, de potassium et de vitamine C dynamise le corps en réduisant son inflammation. L'eau de cuisson des légumes est aussi précieuse : elle contient une majorité de leurs vitamines et oligo-éléments. C'est une source naturelle de potassium, grand absent de la nourriture occidentale trop riche en sodium. Mais quel lien entre potassium et sodium ? Le premier est un composant essentiel du sel présent à l'intérieur des cellules ; le deuxième, une molécule clé du sel sanguin. L'équilibre entre la teneur de ces deux oligo-éléments soutient le tonus nerveux et musculaire. Selon les dernières études, le manque de potassium serait impliqué dans l'explosion des troubles nerveux chez les adolescents²⁰, et une hausse de l'inflammation. Si le sel a envahi nos assiettes, la préférence pour le sel n'est pas innée. C'est une habitude que les industriels ont presque imposé à notre goût. Encore une fois, pas question de bannir le sel si vous souffrez peu d'inflammation. La base reste bien une alimentation la plus naturelle possible.

Des chercheurs européens ont observé une forte corrélation entre une alimentation bio et des meilleures facultés à raisonner et à retenir des informations utiles à court terme chez les jeunes enfants, deux fonctions soutenues par le nerf vague.

Savoir manger dans les bonnes conditions

Bien sûr, un repas sain pris sur le pouce, seul avec la télévision en bruit de fond ne diminuera pas votre stress. Dans l'idéal, les repas à plusieurs sont la meilleure façon de choyer votre nerf vague pour éviter le stress : ils facilitent le bien-être en générant des interactions – qu'elles soient agréables est un autre débat... L'essentiel est de créer un sentiment de sécurité pour éviter le stress. Exit donc les repas pris en 7 minutes chrono. La mastication longue est nécessaire pour créer la salive, enclencher la sécrétion d'enzymes « coupeuses » d'aliments et faciliter la production des sucs digestifs, permettant ainsi une bonne digestion. On parle en général d'un repas d'une quinzaine de minutes. L'ordre des plats importe aussi. Si certaines personnes tolèrent l'« entrée-plat-dessert » sans en ressentir les effets, de nombreux experts, notamment en médecine chinoise et ayurvédique, recommandent plutôt 2 repas par jour avec un plat unique sans dessert : le froid des crudités refroidit le feu digestif,

tandis que les fruits mangés en dernier fermentent, créant flatulences et retards dans la digestion. Le grignotage ralentit lui aussi la digestion. Le jeûne intermittent, lui, est connu depuis des siècles pour dynamiser le corps. Mais inutile de se priver : cela dépend de chaque organisme, en fonction de ses capacités à gérer les stress quels qu'ils soient, alimentaires ou autres.

Le nerf vague : un élixir de jeunesse ?

S'il est bon de partager un repas, se focaliser à 100% sur ce que l'on mange fait aussi beaucoup de bien : manger en pleine conscience, en éprouvant de la gratitude régule les mécanismes de la faim, fait perdre du poids et réduit l'anxiété et le stress²¹. Les vertus de la pleine conscience ne s'arrêtent pas à au repas.

Le nerf vague invite à cultiver une certaine présence en restant détendu à chaque instant qui passe. C'est ce qu'on appelle aussi l'état de flow, un état dans lequel nous sommes totalement concentrés, attentifs et immergés dans l'action.

Les techniques de relaxation, l'hypnose et la méditation en pleine conscience sont des alliées précieuses du nerf vague contre l'inflammation par l'impact de la respiration abdominale sur celle-ci.

L'étude la plus folle ? Une journée de pleine conscience chez des méditant de plus de 3 ans modifie certaines structures génétiques responsables du métabolisme et du vieillissement cellulaire²². En clair, stimuler son nerf vague par la méditation freine le vieillissement et rajeunit les cellules, limitant ainsi les risques de maladies. Il améliore aussi la variabilité de la fréquence cardiaque, témoin d'une bonne adaptabilité du système nerveux et vital pour un corps en forme... mais seulement chez les personnes non perfectionnistes ! Dans une étude de *l'International Journal of Psychophysiology*, les personnes qui se considéraient comme les plus perfectionnistes voulaient tellement réussir à méditer qu'elles n'arrivaient pas à se détendre. Et donc leur rythme cardiaque restait plus élevé que les personnes sans idées préconçues ou volonté de réussir à tout prix. Morale ? la méditation nous invite à oser sans attentes, à lâcher

Le nerf vague au cœur de la respiration



On sait aujourd'hui que des respirations longues profondes font ralentir le cœur. Plus précisément, le cœur accélère à l'inspiration et il ralentit à l'expiration. C'est un signe de l'activité du nerf vague. Lors d'un cycle de 5 à 7 respirations par minute, ce phénomène

fait résonner les parois artérielles du cœur : c'est la *cohérence cardiaque*. Cet état entraîne immédiatement une chute de la tension artérielle via le nerf vague et une diminution de l'activité du système sympathique²³. Pas de mystères : la cohérence cardiaque fait chuter l'inflammation et renforce l'agilité du corps face aux déséquilibres et aux maladies²⁴.

Pour rentrer en cohérence cardiaque, la manière la plus simple est d'inspirer sur 6 secondes et d'expirer sur 6 secondes pendant quelques minutes. Mais ces techniques ne datent pas d'hier : cela fait des siècles que les Indiens pratiquent des exercices de respiration très puissants comme les pranayamas, dont on sait aujourd'hui que les effets sur le corps et l'esprit sont similaires à ceux de la cohérence cardiaque. La respiration est aussi au cœur de l'enseignement du yoga, du Qi-Gong et des arts martiaux. Même si la cohérence cardiaque n'est pas un état permanent, sa pratique régulière est gage d'un nerf vague en forme

la volonté de réussir. S'il n'y a plus de pression ni personne pour juger, qu'avons-nous à y perdre ?

Pour votre santé, bougez plus... mais pas trop !

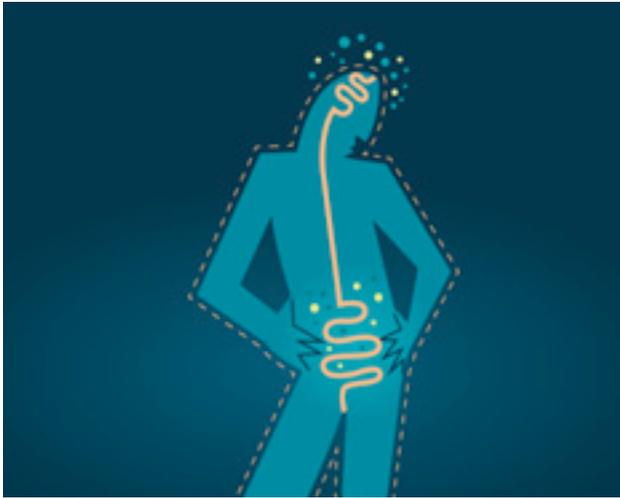
La pleine conscience se développe aussi par la pratique d'une activité physique et la respiration, deux autres piliers d'un nerf vague souple et agile. Qu'importe l'activité, l'essentiel est de bouger pour muscler le cœur, la respiration et le système nerveux, sans forcer, pour équilibrer ses branches sympathique et parasympathique. Plus l'on fera d'efforts mesurés, pas forcément trop intenses, plus l'on boostera ses capacités de récupération et de détente. Raison pour laquelle les sportifs de haut niveau ne sont pas toujours en meilleure forme : le stress de la compétition et l'exigence de réussite empiètent beaucoup sur le bien-être du corps et sa capacité à récupérer sainement. Les méthodes particulièrement axées sur la respiration peuvent avoir un impact plus fort sur la détente et le nerf vague grâce aux liens entre celui-ci, le cœur et la respiration (*voir encadré: Le nerf vague au cœur de la respiration*). Car la respiration est le moteur de la lymphe, le liquide favorisant l'apport des nutriments aux organes et le drainage des déchets, bouger en étant conscient de sa respiration permet de tonifier le fonctionnement des organes et le renforcer les signaux nerveux transmis au nerf vague. Outre le yoga, le Qi-gong, les arts martiaux ou la marche afghane, champions attirés pour faciliter la détente, des approches occidentales comme la coach-respiration[®], la gymnastique sensorielle ou encore la respiration Wim Hof permettent aussi une bonne détente du nerf vague. À tester selon ses goûts...

Cultiver son jardin sensoriel

La pleine conscience, c'est aussi renouer avec les sensations fines de son corps. À force d'être accaparés par nos pensées et les sollicitations extérieures, nous avons du mal à être présents à l'instant, pleinement conscient de nos sensations. À ressentir et accepter les émotions vécues. À vivre dans notre corps finalement. Le nerf vague invite à cultiver une certaine présence en restant détendu à chaque instant qui passe. C'est ce qu'on appelle aussi l'état de *flow*, un état dans lequel nous sommes totalement concentrés, attentifs et immergés dans l'action. Souvent une expérience très agréable. Bien sûr, c'est un état passager. Mais le cultiver est une condition *sine qua non* du bonheur, reconnue à la fois par les scientifiques modernes et des traditions spirituelles comme le Tantra et le Bouddhisme²⁵. Surtout que nous pouvons toujours approfondir notre ressenti : en allongeant la respiration, le rythme cardiaque ralentit. Et si l'on fixe son attention sur certaines zones du corps, nous renforçons notre perception de ces zones et les nerfs qui les commandent, augmentant du même coup la perception générale des sensations de nos organes émises par le nerf vague. Loin d'être un poids, l'hypersensibilité, l'attention aux fines perceptions et au détails est souvent un don à maîtriser pour augmenter sa conscience du corps et des choses.

Le nerf vague, un grand enfant

« J'ai choisi d'être heureux car c'est bon pour la santé » disait Voltaire. S'il y a une seule chose à retenir sur le nerf vague, c'est bien celle-ci : une invitation à cultiver le bonheur. Un conseil galvaudé, mais pas moins actuel. (Sou)rire, être optimiste et s'attacher à voir la beauté des choses sont des amis du nerf vague. Encore une fois, les disciplines orientales comme la médecine chinoise et la nôtre se rejoignent : ces mécanismes augmentent la détente dans le corps en mobilisant les muscles faciaux commandés par le nerf vague. Rire, sourire, tirer la langue, faire des grimaces : des comportements que les adultes perdent trop souvent en grandissant ! Et si le nerf vague invitait aussi à retrouver une certaine innocence ? Dans



son livre *Les super pouvoirs de l'innocence*, l'auteur et coach Franck Martin vante les attitudes des enfants : guidés par l'enthousiasme et le jeu, ils s'émerveillent de tout. L'adulte, lui, est « *marqué par ses croyances, le trans-générationnel et ses expérimentations passées* ». Selon Franck Martin, l'âge de raison marque l'entrée de l'enfant dans le monde du raisonnement. Peu à peu, il intellectualise, apprend à mettre ses émotions de côté, à se brider. « *Travaille bien à l'école !* », « *Tiens-toi droit !* », « *Grandis !* », « *Sois sage !* », autant d'injonctions qui sapent son autonomie et le rendent poreux à la jalousie, à l'anxiété, à ses peurs. Alors que pour lui, rien de plus sain et sérieux que le jeu : du rire aux larmes, l'enfant y expérimente une grande variété de situations et d'émotions, indispensables à la construction de sa résilience et son adaptation face au stress, et donc à sa santé et celle de son nerf vague. Aujourd'hui, plusieurs études tirent l'alarme : la chute de la concentration et de la mémoire chez les jeunes enfants est dû en partie à un faible tonus vagal. Et c'est presque tout le modèle éducatif dans nos sociétés modernes qui est pointé du doigt : en France, l'invasion des écrans, de la malbouffe conjuguée au manque de loisirs créatifs et de sport, créateurs de liens sociaux, favorise les troubles de la concentration et les comportements agressifs, évitants, source de stress et de dépression du nerf vague... Et en grandissant, ils adoptent des comportements, des pensées toutes faites qui les éloignent de leur vraie nature. Quand on sait par exemple que les habits serrés comme les soutien-gorge ou les talons hauts freinent la circulation du sang et la lymphe ou que l'humus de la forêt et le contact des arbres provoquent de la sérotonine, l'hormone du bien-être, et sont liées à de meilleures capacités cognitives chez les enfants, c'est même notre mode de vie que l'on peut questionner...

Accepter de se faire du bien

Finalement, le nerf vague nous appelle à revenir au corps, à développer notre conscience de nous-mêmes. À nous libérer des stress qui nous enserrant et contraignent notre bien-être. A faire simple et naturel. **Le nerf vague est la preuve que nous sommes ce que nous percevons : chaque situation provoque en nous des émotions codées par des hormones qui déclenchent une quantité de réactions physiologiques différentes notamment via le nerf vague, conditionnant nos réactions face à la vie...** et donc nos perceptions, notre personnalité, nos goûts. Le nerf vague nous pousse à changer nos perceptions. Première étape ? Nous autoriser à nous faire du bien. Pas si évident : se détendre, c'est parfois déterrer et soigner ses traumas, accepter nos limites actuelles, ... Mais aussi oser exprimer le meilleur de nous-même avec et pour les autres. La danse, la musique, l'écriture, le chant, les loisirs créatifs, tout ce qui stimule la créativité et le lien social sera l'ami de votre nerf vague, tant qu'on écoute son cœur : il génère un champ magnétique 5.000 fois plus fort que celui du cerveau. Et quand les deux

communiquent via le nerf vague, les hormones et les émotions, le champ magnétique du cœur rentre en résonance celui de la Terre. Comme dit le Petit Prince, on ne voit bien qu'avec le cœur... ■

NOTES

- (1) Témoignage issu de *Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague*, Jean-Marie Defossez, Jouvence Editions
- (2) Témoignage recueilli par *Sciences et Avenir*, Mai 2018
- (3) *Activez votre nerf vague*, Dr. Navaz Habib, Thierry Souccar Editions
- (4) *Le système nerveux autonome, de la théorie polyvagale au développement psychosomatique*, Eric Marlien, Sully
- (5) Ibid
- (6) Travaux de Charles Darwin, Ibid
- (7) Ibid
- (8) *Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague*, Jean Marie Defossez, Jouvence Santé
- (9) Ibid
- (10) *Dyspnea increases long-term mortality risk*, American Thoracic Society
- (11) *Être en bonne santé grâce au nerf vague*, Jean-Marie Defossez, Jouvence Santé
- (12) INTERVIEW. *Maladies inflammatoires de l'intestin : les aliments à base de céréales contaminées, nouveau facteur de risque*
- (13) Voir travaux du docteur Seignalet
- (14) *Activez votre nerf vague*, Dr. Navaz Habib, Thierry Souccar Editions
- (15) *Early life multiple exposures and child cognitive function: A multi-centric birth cohort study in six European countries*, Science Direct
- (16) *Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague*, Jean Marie Defossez, Jouvence Santé
- (17) Ibid
- (18) Ibid
- (19) *Être en bonne santé grâce au nerf vague*, Jean-Marie Defossez, Jouvence Santé
- (20) *Sodium and potassium excretion predict increased depression in urban adolescents*, Sylvie Mrug, *Physiol Rep*
- (21) *Manger en pleine conscience*, Dr. Jan Chozen Bays, Les Arenes Editions
- (22) *Differential DNA methylation in experienced meditators after an intensive day of mindfulness-based practice: Implications for immune-related pathways*, Science Direct, février 2020
- (23) Symbiofi
- (24) Ibid
- (25) Travaux de Mihály Csíkszentmihályi
- (26) *Se protéger des stress, inflammations chroniques et maladies chroniques grâce au nerf vague*, Jean Marie Defossez, Jouvence Santé
- (27) *Être en bonne santé grâce au nerf vague*, Jean-Marie Defossez, Jouvence Santé
- (28) Bruce Lipton, PhD: *The Jump From Cell Culture to Consciousness*
- (29) Etudes de Hearnmath.org
- (30) Travaux de Charles Darwin, Ibid
- (31) *Early life multiple exposures and child cognitive function: A multi-centric birth cohort study in six European countries*, Science Direct

Dr GEERT VANDEN BOSSCHE

« Les non-vaccinés, surtout les enfants, sont les aspirateurs de la pandémie »

INTERVIEW

Propos recueillis par Hughes Belin

À un jet de pierre de la frontière linguistique belge, où on peut apercevoir les bâtiments du géant pharmaceutique GSK, le vaccinologue flamand nous a reçu chez lui pour une de ses très rares interviews en français. Atterré par le coup d'État des scientifiques et des experts de plateau sur les décisions sanitaires, il a commencé à dénoncer la folie vaccinale en mars 2021. Il n'a eu de cesse, depuis, de marteler quasi quotidiennement que la vaccination de masse, y compris celle des enfants, entretient la pandémie du covid au lieu d'y mettre fin. Venant d'un « ami des vaccins » pour tant bien au fait de la stimulation naturelle du système immunitaire, il nous a paru opportun, une fois n'est pas coutume, de lui ouvrir nos colonnes.

Quelle est votre expérience, votre formation et en quelle qualité vous exprimez-vous ?

Je parle en tant que vaccinologue et virologue. Je suis vétérinaire de formation, mais je me suis rapidement spécialisé dans le domaine de la virologie et de la vaccinologie. J'y ai travaillé pendant longtemps, après une carrière académique en industrie et dans le domaine des vaccins aussi bien pour

Si on vaccine les enfants, les anticorps vaccinaux vont entrer en concurrence avec les anticorps innés, qui, eux, protègent contre tous les variants, tous les coronavirus et plus que probablement même contre la grippe.

l'industrie que pour des organisations comme la Fondation Bill et Melinda Gates et également GAVI (alliance mondiale pour les vaccins et l'immunisation). J'ai également ma société de consultance dans les biotechnologies et l'industrie des vaccins. Fin 2020, je me

suis tout spécialement penché sur la pandémie de corona et là, je me suis vraiment plongé dedans.

Vous n'avez plus aucun lien avec l'industrie maintenant ?

Non, je suis comme qui dirait « complètement indépendant ».

Mais vous êtes toujours un « ami des vaccins » ?

Oui absolument ! Un médicament peut faire les merveilles, toutefois, il faut l'utiliser au bon moment, pour la bonne indication. Les gens ont apparemment oublié que pour les vaccins c'est la même chose.

Ce n'est pas le cas des vaccins anticovid ?

Les vaccins qu'on utilise dans la pandémie de corona ne sont pas capables de prévenir l'infection, et ne sont donc pas capables de prévenir la transmission. On peut les utiliser en dehors d'une pandémie, mais pas au milieu d'une pandémie ! Et surtout pas pour battre un virus dont on sait qu'il peut muter - il a un taux de mutation qui n'est tout de même pas négligeable.

Qu'est-ce que ça change ?

Je vais prendre une image : si vous allez au champ de bataille et, arrivé là, vous devez encore charger votre arme, vous êtes très mal parti. Parce que vous serez déjà attaqué pendant que vous êtes encore en train de charger votre arme. Ce qu'il faut donc faire c'est la charger avant d'y aller : la réponse immunitaire doit être complètement établie avant qu'on se rende dans une situation où on est exposé aux pathogènes. Sinon, le système im-

munitaire prend du temps pour monter une réponse immunitaire et pendant ce temps-là, on est vulnérable. Le pathogène aura du mal à se répliquer parce que la pression monte déjà, mais il pourra se répliquer et sélectionner certains mutants capables de résister à cette pression qui monte. En d'autres termes, le virus va échapper à la pression immunitaire montante. C'est ce qu'on appelle « l'échappement immunitaire » (*immune escape*).

Les variants plus infectieux sont-ils le fruit de la vaccination ?

Les variants plus infectieux existaient déjà avant la vaccination. Suite à la vaccination de masse, ces variants plus infectieux, capables de surmonter cette pression immunitaire, sont devenus « dominants » dans la population, alors qu'avant, ils apparaissaient de façon sporadique, ce qui n'était pas un problème. On a vu que soudain l'alpha devenait dominant, puis le bêta, le *gamma*, le *delta* et maintenant l'omicron. Vous voyez à quelle vitesse ils deviennent dominants : c'est une évolution qui normalement prendrait des années et des années. Aujourd'hui, ça se fait dans des délais extrêmement courts.

Lors une épidémie « normale », apparaissent des variants plus infectieux mais moins dangereux. C'est quoi, ici, la différence ?

Lors de la pandémie de grippe espagnole en 1918, qui a été relativement bien étudiée, on a constaté que la souche prédominante au début était exactement la même en fin de pandémie. Ceci ne veut pas dire qu'il n'y a pas eu de variants mais ils ne sont pas devenus dominants. Au fur et à mesure que le virus se répand dans la population, l'immunité de la population va également augmenter et plus le virus va être sous contrôle, moins il sera capable de se transmettre et plus les gens qui ne sont pas immunisés qui n'ont pas rencontré le virus (ou qui ne sont pas fait vacciner avant) vont être protégés. C'est « l'immunité de groupe ».

Est-ce qu'on peut donc atteindre cette fameuse 'immunité de groupe' par l'intermédiaire des vaccins ?

Le phénomène que j'ai décrit ne peut se passer que si on laisse la nature agir pour avoir une immunité de groupe. Ces vaccins ne sont pas capables d'éviter ou de prévenir l'infection et donc la transmission du virus. En vaccinant en masse, on fait donc exactement l'opposé : à force de créer une pression immunitaire massive au niveau de la population, on va donner un avantage compétitif aux variants plus infectieux. Si ces variants plus infectieux deviennent dominants au sein de la population, ça va automatiquement augmenter le taux de susceptibilité à l'infection dans la population.



C'est exactement l'opposé de l'immunité de groupe. Si on me demandait de concevoir une stratégie pour éviter à tout prix l'immunité de groupe, tous les ingrédients seraient réunis : on prend un vaccin qui ne protège pas contre la transmission, on vaccine en masse pour générer une pression immunitaire massive permettant l'échappement immunitaire, avec beaucoup de virus qui circulent, donc en pleine pandémie.

J'imagine donc que vous n'êtes pas pour la vaccination des jeunes enfants ?

Moi, je suis pour la vaccination des enfants lorsqu'il s'agit d'une maladie infantile. Et s'il y a une maladie qui, typiquement, n'affecte pas les enfants, c'est bien cette maladie-là. Tout comme d'ailleurs, par exemple, la grippe. Vaccine-t-on en masse nos enfants contre la grippe ? Non ! Parce que les enfants sont infectés, bien sûr, par la grippe et par le corona, etc. Mais ils ne tombent pas malades. Il y a donc une différence entre être infecté et attraper la maladie.

Pourquoi les enfants ne tombent pas malades ?

Des publications scientifiques indiquent que les enfants sont protégés de façon exceptionnelle par des anticorps innés, présents dès la naissance et de nature différente que les anticorps acquis (induits par la vaccination ou par la maladie). Les enfants sont donc protégés et même s'ils tombent malades, c'est clairement lié à la pression infectieuse qui monte, très élevée, et qui exerce donc une certaine pression sur les anticorps innés de l'enfant pour qu'il tombe malade. Mais même maintenant, avec ces souches hautement infectieuses, il est extrêmement rare que l'enfant tombe sévèrement malade. Et s'il tombe malade, il n'y a pas de problème car il va alors acquérir une immunité pour la vie, qui contribue à l'immunité de groupe.

Donc au mieux, vacciner les enfants ne sert à rien. Et au pire ?

Si les anticorps vaccinaux ont plus d'affinités pour le virus que les anticorps innés, c'est tout simplement parce qu'il se lie par un mécanisme moléculaire qui est complètement différent. Si on vaccine les enfants, les anticorps vaccinaux vont entrer en concurrence avec les anticorps innés, qui, eux, protègent contre tous les variants, tous les coronavirus et plus que probablement même contre la grippe etc. Et là, ces derniers sont mis à l'écart. On

remplace donc une immunité naturelle très puissante dirigée contre bien plus qu'un seul virus et qui couvre toutes les variants, par une immunité qui devient de moins en moins fonctionnelle et contre laquelle on entraîne de plus en plus de résistance.

Les enfants risquent également de perdre leur protection naturelle contre, par exemple, la grippe. Elle pourrait même provoquer une maladie chez ces enfants alors que normalement, la grippe se contente d'infecter les enfants. En plus, ces anticorps innés, et c'est très bien documenté, ont un effet protecteur contre les maladies auto-immunes. Ça signifie que lorsqu'on les supprime ou les met hors-jeu, il y a également un risque d'augmentation des maladies auto-immunes chez les enfants. Ce n'est pas prouvé, mais il y a des arguments scientifiques qui font tout de même penser à un risque réel. Dans un tel contexte c'est incompréhensible d'avoir l'idée de vacciner ces enfants. Si on commence maintenant à vacciner, pas uniquement les enfants mais même ceux qui ne sont pas encore vaccinés, on va diminuer le réservoir d'individus qui peuvent contribuer à l'immunité de groupe.

Les non-vaccinés sont donc une chance pour la collectivité, pendant cette épidémie ?

Les non-vaccinés, et surtout les enfants qui sont très bien protégés par leurs anticorps innés, sont les « aspirateurs de la pandémie ». L'immunité innée est cruciale pour l'immunité de groupe et elle protège spécialement nos enfants. Et si on les prive de cette immunité, ça risque sérieusement de provoquer beaucoup d'inconvénients pour les enfants au niveau individuel, mais également pour la population.

Est-ce qu'on peut dire que, par opposition, les vaccinés sont moins bien immunisés face à cette maladie, du fait de l'échappement immunitaire ?

Oui, c'est clair. Et même si c'est quelque chose qu'on ne dit pas, tous les gens que je connais maintenant qui attrapent la maladie, sont des gens vaccinés. Il est très clair que la vaccination ne protège pas et qu'elle protège au mieux contre la maladie grave chez les personnes vulnérables.

Mais nos décideurs martèlent que les hôpitaux sont pleins de non-vaccinés, non ?

Mais ça n'a rien à voir avec la science ! Parce qu'on ne parle pas de la multitude de gens qui n'entrent pas à l'hôpital et qui ne tombent pas malades ou qui ont à peine senti quelque chose ou sont peut-être alités pendant deux jours mais qui ne sont même pas allés voir le médecin, et sûrement pas allés à l'hôpital. Ce sont des non-vaccinés qui sont infectés, donc protégés ! Comment peut-on s'imaginer que ces gens ne sont pas exposés alors qu'on sait qu'il y a des variants de plus en plus infectieux qui circulent dans notre population. Il était déjà impossible, malgré les masques etc. d'échapper au *delta*. Alors, maintenant, c'est exclu d'échapper à omicron, à moins de s'enfermer dans un bunker ! Vous voyez donc que ça n'a rien à voir avec la science. Ça dépend de la façon dont on présente ses résultats, mais ils sont présentés d'une façon qui n'est scientifiquement pas raisonnable.

Ce n'était donc pas forcément une bonne idée d'instaurer un laissez-passer sanitaire, voire un certificat vaccinal, qui permet aux vaccinés de se retrouver sans être testés et qui permet des rassemblements de personnes vaccinées ? Je ne vous demande pas de faire de politique, ici, mais de vous en tenir strictement à la science.

J'ai l'habitude de parler de science mais je ne sais pas comment je dois aborder des sujets qui sont complètement ridicules et qui n'ont rien à voir avec la science.

Comment faire en sorte qu'en tant qu'individus et qu'en tant que population, on ait la meilleure défense immunitaire possible ? Pour commencer, il ne faut surtout pas vacciner !

Comment stimuler son système immunitaire, selon Geert Vanden Bossche

De substantielles preuves scientifiques montrent que la qualité de l'immunité de chacun est en corrélation avec son état de santé général. Partant, toutes les mesures qui promeuvent celui-ci sont bénéfiques pour stimuler notre immunité innée. Mais cela couvre plusieurs facettes qui, fondamentalement, viennent d'une bonne hygiène de vie et d'une alimentation saine. Je veux dire par là que les gens devraient prendre grand soin de leur santé physique et mentale : repos/sommeil suffisant, exercice régulier (idéalement à l'extérieur), pas de stress négatif, une attitude positive et des contacts sociaux relaxants et stimulants, une nutrition saine, des suppléments alimentaires, notamment en hiver (par ex. vitamine C et D, zinc), surtout pas de surpoids et pas de peur ! Pas d'abus d'alcool, de drogues ni de tabac. Vous ne devez pas afficher 10/10 partout mais une moyenne de 7/10 ou plus fera une énorme différence. J'ajoute, par rapport aux confinements, que s'enfermer est la pire des choses. Car pour avoir un bon système immunitaire qui fonctionne bien, il faut l'entraîner. Éviter l'exposition aux microbes n'est pas une bonne chose. »

Vous voulez dire que ça n'est pas basée sur la science ?

Ça n'est absolument pas basée sur la science parce qu'on connaît toute la discussion sur la transmission : on sait que ces vaccins ne protègent pas contre la transmission. Je viens de vous dire que la vaccination en masse a comme effet de transformer une partie importante de la population en une boîte de Petri pour ces variants plus infectieux. Je ne discrimine pas les vaccinés non plus, car les non-vaccinés peuvent également excréter le virus, c'est clair. C'est une fausse discussion. La discussion qu'il faudrait avoir c'est : comment faire en sorte qu'en tant qu'individus et qu'en tant que population, on ait la meilleure défense immunitaire possible. Pour commencer, il ne faut donc surtout pas vacciner !

L'omicron est-il dangereux ?

Pour moi, il n'y a pas de danger. Au contraire, même : je crois que l'omicron est un cadeau inattendu. Ce qui n'est pas inattendu, c'est qu'il est effectivement plus infectieux. Il peut donc effectivement être le produit d'une pression immunitaire de la population, qui ne fait que monter. Mais il est vrai que l'omicron, du moins jusqu'à présent, ne rend pas aussi malade que, par

exemple, le delta. Personnellement, je crois que c'est lié au fait qu'il y a quand même un degré de résistance relativement important de l'omicron aux anticorps vaccinaux. En conséquence, même les vacci-

Dans tout ce qu'on entend à la télévision et les médias, on n'entend jamais la science ! Le niveau de nos experts est descendu jusqu'au niveau des politiciens.

nés peuvent à nouveau aujourd'hui disposer de leurs anticorps innés, dont on sait qu'ils protègent, pas uniquement contre la maladie, mais même contre l'infection.

C'est ça le cadeau ?

Oui, on a poussé ce virus jusqu'à un niveau où il est devenu non seulement plus infectieux mais résistant. Grâce à cette résistance, les anticorps innés qui étaient mis à l'écart par la concurrence des anticorps vaccinaux rentrent à nouveau en jeu chez la plupart de la population, car elle est vaccinée. Il faut donc maintenant laisser les gens tranquilles, car si on ne continue pas à vacciner, la vague d'infection va se calmer très rapidement. Parce qu'aussi bien les non-vaccinés (la minorité) que la majorité (les vaccinés) vont pouvoir faire appel à nouveau à l'immunité innée qui induit une immunité stérilisante qui peut éliminer le virus. C'est la dernière chance qu'on a de rétablir ou d'établir une vraie immunité de groupe. Et même si certaines personnes tombent malades, ils vont acquérir des anticorps anti-omicron qui vont les protéger également et, de cette façon-là, contribuer également à l'immunité de groupe.

Vous parlez de « dernière chance » ?

C'est parce qu'on est dans un processus de vaccination de masse. Ils sont déjà en train de fabriquer une nouvelle version anti-omicron du vaccin. Ce vaccin va à nouveau induire des anticorps qui vont très bien reconnaître le virus qui circule, omicron. Mais ces anticorps vont être dirigés contre un domaine du virus qui a déjà connu plein de mutations. C'est ce qu'on appelle le domaine qui se lie aux récepteurs (*receptor binding domain*). Si le virus veut se propager, il doit contourner ces anticorps. Ça va être très difficile, dans cette région très étroite, d'insérer des mutations sans perturber comment stimuler son système immunitaire, selon Geert Vanden Bossche. Or, il y a une astuce beaucoup plus facile pour le virus : tout simplement d'opérer une mutation dans une autre région, qui permet au virus de rentrer dans la cellule cible par l'intermédiaire d'un autre récepteur. Pas le ACE2, mais un autre récepteur. On pourrait croire que c'est complètement débile, mais non, parce qu'on sait déjà aujourd'hui que le virus a la capacité de rentrer dans des cellules via d'autres récepteurs que le ACE2.

Et pourquoi ne les utilise-t-il pas encore ?

Ce n'est pas sa voie d'entrée préférée. Mais cette mutation à venir peut faire en sorte que cela le devienne. Là, nous aurons une situation très dangereuse, car on a un virus dans quelqu'un qui est immunisé, où les anticorps vont, bien sûr, se lier à ce qui était le « domaine qui se lie aux récepteurs » mais qui ne sera, alors, plus fonctionnel. Les anticorps vont se lier fermement au virus mais sans pouvoir neutraliser le virus parce que le virus rentrera par une autre voie dans la cellule. Et ça, c'est la situation qui est typique de la « facilitation de l'infection par des anticorps » (*antibody-dependent enhancement*). Ils vont faciliter l'entrée du virus et donc la pathogénèse et l'apparition des symptômes. C'est pour ça qu'on appelle ça une « exacerbation » qui accélère le processus.

C'est donc une histoire sans fin ?

Si on fait ça, on aura une situation dramatique pour les vaccinés. Ce sera une situation complètement différente par rapport à la situation initiale, où on avait un système immunitaire qui exerçait une pression sur le virus. Le virus va donc faire une sélection à l'avantage de ceux qui ont pu conserver leur immunité innée, en d'autres termes, ceux qui n'ont pas été vaccinés ou revaccinés. Pour les enfants c'est catastrophique, car ils ont des anticorps innés qui sont naïfs. Ils sont présents en abondance mais sont très susceptibles d'être mis à l'écart par des anticorps vaccinaux. C'est donc spécialement chez les enfants que cette concurrence est très importante. Il faut laisser les enfants tranquilles !

Mais ce n'est pas ce qu'on entend, dans la communication officielle...

Je défie n'importe quel scientifique, n'importe quelle Autorité de santé publique ou qui que ce soit, d'entrer en discussion avec moi et de mettre les arguments scientifiques sur la table, qui pourraient soutenir leur stratégie. Ces arguments n'existent pas et ils le savent ! Il n'y en a aucun qui ose entrer en discussion avec moi. Quand des experts viennent avec leurs recommandations, les gens doivent tout d'abord se poser la question : quelle est leur background et qu'est-ce qu'ils comprennent de la virologie, de l'immunologie, de la vaccinologie, de la biologie évolutionnaire et de l'épidémiologie ? Deuxièmement, est-ce que ces gens ont un conflit d'intérêt oui ou non ? Les gens doivent se rendre compte que c'est juste un professeur ou un expert reconnu par le gouvernement qui s'aligne simplement sur ce qu'on fait dans d'autres pays. Mais où est la science ? Dans tout ce qu'on entend à la télévision et les médias, on n'entend jamais la science ! Le niveau de nos experts est descendu jusqu'au niveau des politiciens. Quand je les entends à la télévision - ce que je ne fais plus parce que c'est une perte de temps - j'ai l'impression que je regarde des politiciens en train de discuter. Ce n'est pas étonnant que les gens ne reçoivent pas les informations auxquelles ils ont droit ■

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 LA LÈPRE 427

La lèpre est une maladie infectieuse chronique caractérisée par une atteinte de la peau, des muqueuses et des nerfs. Elle est due à une bactérie présente dans les gouttes du mucus nasal, le bacille de Hansen. La période d'incubation est très longue : de 2 à 5 ans. Les premiers symptômes sont des petites taches dépigmentées de quelques millimètres où la peau est insensible et ne transpire pas. Il y a deux formes de lèpre.

Deux formes

La forme tuberculoïde apparaît quand les défenses immunitaires sont relativement efficaces et se traduit par des déformations importantes des mains et des pieds. Elle lèse surtout les nerfs qui augmentent de volume dans les régions du coude, de la jambe et du cou et qui deviennent palpables. L'évolution va vers une extension des lésions, un dessèchement progressif de la peau, une altération des muscles et des nerfs, des douleurs plantaires, une rétraction des tendons et des aponévroses.

La forme lépromateuse est plus grave, apparaît quand les défenses immunitaires sont faibles et est caractérisée par une destruction des tissus du visage, une rhinite inflammatoire, une atteinte des viscères (foie, rate) et des signes généraux importants tels que fièvre et fatigue. Des nodules rouge-brun, douloureux, nombreux et volumineux, apparaissent sous la peau. La lèpre est une maladie très déformante, mutilante, pouvant laisser de nombreuses séquelles après la guérison.

La contagion n'est possible que pour la forme lépromateuse. Elle s'effectue à partir des sécrétions nasales ou des plaies cutanées d'un malade qui contaminent la peau ou les muqueuses d'un sujet sain. Encore fréquente dans les ré-

gions intertropicales, où elle est favorisée par la chaleur et les mauvaises conditions d'hygiène, cette maladie endémique (qui fait en permanence un nombre élevé de victimes), a quasiment disparu en Europe occidentale depuis plusieurs siècles. Cette maladie était jadis considérée comme incurable et très contagieuse.

D'ailleurs en français, le mot « lépreux » veut dire, au sens figuré, une personne qu'on refuse de fréquenter, à qui on refuse d'adresser la parole.

Le mot « lèpre » vient du grec « lepein » = éplucher, enlever l'écorce, écailler. S'il s'agit carrément d'enlever la peau pour la remplacer par une autre ou autre chose, c'est que le conflit de séparation doit être à son maximum.

Conflit de séparation

En décodage biologique, la lèpre, comme les maladies infectieuses et les maladies de la peau, correspond à un conflit de séparation. Il s'agit d'un cas spécial où ce sont des bactéries qui entrent en jeu après la solution du conflit, dans le cadre du processus de réparation des tissus, comme après un conflit de souillure. Le conflit de séparation comporte donc une tonalité de souillure et/ou d'atteinte à l'intégrité, particulièrement d'une part dans le ressenti d'être mutilé, déformé, d'autre part en relation avec ce qu'on imagine que les autres pensent de soi.

Le code biologique archaïque de survie ne connaissant pas l'esthétique (l'esthétique n'a pas d'intérêt pour la survie), les réparations sont luxuriantes et, vu l'apparence qu'elles donnent, elles provoquent une récurrence du conflit de séparation dans la souillure, ce qui met le patient dans un conflit en balance répétitif, un cercle vicieux sans fin. Chaque fois que les lépreux solutionnent le conflit à l'origine de leur maladie, ils deviennent

encore plus lépreux.

Ceci est encore accentué par le fait qu'ils sont isolés et qu'ils ne peuvent donc plus rentrer en contact avec les autres (réveil de la vieille mémoire des lépreux mis en quarantaine et qui devaient s'annoncer en agitant une clochette).

Au conflit de séparation et à la tonalité de souillure, on peut ajouter une sous-tonalité de dévalorisation due à la maladie elle-même, qui verrouille encore plus les lépreux dans leur conflit, et une sous-tonalité de devoir d'obéissance à un ordre (nerfs) qui provoque la récurrence de la séparation.

Mémoires de monstruosité

Dans les mémoires, on cherchera particulièrement des liens avec des personnes qui ont été mutilées ou qui d'une certaine manière ont été considérées comme des monstres infréquentables. Dans les conflits parentaux pendant la période de 18 mois avant la naissance, on cherchera les naissances de jumeaux et les enfants conçus très rapidement après la naissance de l'enfant précédent (les enfants mal léchés par leur mère après la naissance). La hase, femelle du lièvre, du latin « lepus », a la particularité biologique, comme la lapine, d'avoir un utérus bifide permettant de concevoir un nouveau petit pendant que le précédent est toujours en gestation. Il s'agit de deux espèces qui font beaucoup plus partie des proies que des prédateurs. Au niveau humain, la lèpre est aussi un signe de l'extrême pauvreté et de l'extrême précarité de la population qui est touchée, qui pèsent de tout leur poids sur leur destin, comme une menace (de mort) permanente.

Bernard Tihon

DÉCODAGE L'AMNÉSIE & L'APHASIE

428

L'amnésie est définie comme étant la perte totale ou partielle de la mémoire. L'aphasie, quant à elle, comme étant la perte totale ou partielle de la mémoire des signes du langage. Les deux sont donc liées et proches, l'aphasie apparaissant comme une forme particulière d'amnésie.

L'amnésie est aussi définie comme étant une perte totale ou partielle de la capacité de mémoriser l'information et/ou de se rappeler l'information mémorisée.

Il en existe de divers types :

- l'amnésie antérograde ou de fixation : impossibilité de fixer de nouveaux souvenirs, de mémoriser ;
- l'amnésie rétrograde ou d'évocation : impossibilité de plus en plus prononcée de se rappeler des faits passés, qui sont enregistrés mais qu'on ne peut pas amener à la conscience ;
- l'amnésie rétroantérograde qui cumule les deux précédentes ;
- l'amnésie lacunaire : impossibilité d'évoquer les faits contemporains d'un traumatisme physique ou psychique, qui, suite au choc, ont été enfouis dans l'inconscient ;
- l'ictus amnésique qui est une forme courte et transitoire.

Perte ou privation

Les causes données par la médecine à l'amnésie sont de plusieurs types : lésion d'origine vasculaire (AVC) des aires cérébrales liées aux fonctions de la mémoire, traumatisme (commotion cérébrale), infection (encéphalite), dégénération (maladie d'Alzheimer), carence en vitamine B1 (alcoolisme), maladie psychiatrique (schizophrénie, paranoïa, dépression, trouble bipolaire...), épilepsie, prise prolongée de certains médicaments (effets secondaires). En fonction du diagnostic, on affina donc le décodage en tenant aussi compte le cas échéant du décodage relatif à la maladie ou au dysfonctionnement particulier qui serait à l'origine de l'amnésie. L'aphasie, de son côté, est aussi définie comme étant un trouble ou une perte de l'expression et/ou de la compréhension du langage acquis, dont l'origine est une pathologie du système nerveux central, indépendante de tout état démentiel ou d'atteinte des organes de la phonation. Elle peut présenter des différences considérables d'un patient à l'autre : certains d'entre eux n'ont que des incertitudes légères pour trouver leurs mots, alors que d'autres ont presque totalement perdu la faculté de s'exprimer. Les causes possibles sont un AVC touchant l'hémisphère dominant (gauche pour un droitier) ou une tumeur ou un traumatisme ou une infec-

tion cérébrale. Il en existe de divers types :

- l'aphasie motrice ou de Broca, qui est un trouble de l'expression, tandis que la compréhension reste bonne, comprenant selon les cas des troubles articulatoires et l'impossibilité de trouver le mot juste pour exprimer une idée, qui constitue donc une forme particulière et partielle d'amnésie (le patient sait toujours penser les mots mais il a perdu l'habitude de les dire : quand il doit les dire, ça ne vient plus) ;
- l'aphasie sensorielle ou de Wernicke, qui est un trouble de la compréhension, qui influe aussi sur l'expression, qui peut être associée à une perturbation du champ visuel droit ;
- l'aphasie mixte ou globale qui cumule les deux précédentes ;
- l'aphasie amnésique, due à une lésion du gyrus angulaire, qui est une forme limitée d'aphasie de Broca, liée à l'amnésie, qui se caractérise surtout par un manque du mot juste à utiliser (le patient interrompt son élocution par la recherche du mot).

La mot « amnésie » vient du grec « amnēsia » = qui est privé de mémoire. Le mot « aphasie » vient du grec « aphasia » = qui est privé de la parole. L'étymologie nous met sur la piste d'une perte, d'une privation, qui entraîne une incapacité d'exprimer sa pensée, de retrouver ses mots, sa mémoire. Chercher ce dont la personne a été privée ou ce qu'elle a perdu et c'était toute sa vie.

Trois pistes pour l'amnésie

En décodage biologique, il existe trois pistes pour trouver l'origine d'une amnésie en fonction notamment de la nature de celle-ci (et hormis les pistes complémentaires relatives aux autres maladies ou dysfonctionnements conjoints cités ci-avant). La première piste est celle du deuil non fait d'un drame ancien qui est occulté pour ne pas souffrir. La mémoire existe mais elle est devenue purement inconsciente pour protéger la personne de ce souvenir particulièrement douloureux. Le mécanisme est ici le même que celui de la mini schizophrénie qui accompagne toute maladie (sur un point précis on ne se souvient plus de la réalité, on ne la voit plus telle qu'elle est). Solution : faire le deuil après avoir retrouvé ce qui a été occulté, ce qui nécessite généralement l'aide d'un(e) psychothérapeute. La deuxième piste est celle d'un conflit central de séparation. Il s'agit d'un conflit de séparation définitive (mort, départ à l'étranger, divorce, IVG...) avec un être aimé proche qu'on n'a pas pu retenir (comme je n'ai pas pu le retenir, autant ne plus rien retenir) et dont on n'a pas pu faire le deuil. Solution du conflit : faire le deuil de la séparation après l'avoir

identifiée et lâcher prise à ce sujet (oublier). La troisième piste est celle d'une dépression sous-jacente (chercher dans ce cas la conjonction avec les divers conflits liés à la dépression, voir dans le tome 1 du Sens des maux), qui peut être liée aux deux conflits précédents. L'amnésie est alors une solution pour s'absenter du monde qui ne suscite plus qu'un faible intérêt et qu'on ne prend plus la peine de mémoriser. Pas de mémoire = pas d'identité = pas de futur. Quand on n'a plus de projets, plus besoin de mémoires. De l'autorisation de qui ai-je besoin pour pouvoir recommencer à mémoriser (et faire de nouveaux projets) ?

Deux pistes pour l'aphasie

Concernant l'aphasie, il existe deux pistes de décodage. La première piste est le conflit de ne rien dire pour que cela ne pète pas. Je m'interdis de dire quoi que ce soit dans un contexte de frayeur (peur bleue) avec une peur anticipative. Il touche principalement celles et ceux qui ont pris l'habitude de se taire, de ne pas dire ce qu'ils pensent pour ne pas enflammer les guerres familiales (les guerres intestines s'il y a aussi un dysfonctionnement des intestins). Dans le passé, la communication par la parole a été bafouée (bafouiller = bafoué), étouffée, réduite à néant (par exemple par des moqueries) ; la personne a toujours été contredite et/ou il y avait une autre personne (généralement le père ou la mère) qui prenait toute la place à ce niveau-là (et pas toujours à bon escient). Je veux parler, m'exprimer, mais je ne peux pas, mais j'essaie quand-même. A ce conflit, s'ajoute parfois celui de ne pas pouvoir dire des choses importantes. Non seulement je ne pouvais pas parler, mais en plus ce que j'avais à dire était important, ce qui renforçait le conflit. Solution du conflit : soit se taire complètement et faire le deuil de ce qu'on n'a pas pu dire, soit prendre complètement sa place dans le « dire » sans peur et sans culpabilité.

La seconde piste, qui est liée à la première, est celle d'une trop longue période chronique d'indécision qui donne de la confusion dans les pensées et met la personne dans une forme d'incapacité d'aller au bout du choix de ce qu'elle dit (de ce qu'elle veut dire). A force de la fermer, je ne sais plus finalement quoi dire, ce que je peux dire (ce que je veux dire). C'est le conflit des personnalités neutres (ni masculines, ni féminines) qui, à force de ne pas pouvoir s'exprimer, d'avoir peur de parler, finissent par avoir des difficultés à parler, qui peuvent aller jusqu'au mutisme dans les cas extrêmes. Solution du conflit : réapprendre à savoir ce qu'on veut dire (à savoir qui on est) et à le dire. En un mot : devenir congruent (ce que je pense, ce que je dis, ce que je fais sont une seule et même chose).

Bernard Tihon

DÉCODAGE LA NEUROFIBROMATOSE (MALADIE DE VON RECKLINGHAUSEN)

429 Neurofibrome – Neurinome acoustique

La neurofibromatose est une affection héréditaire caractérisée par de nombreuses tumeurs bénignes disséminées dans tout l'organisme, des taches cutanées pigmentées (de couleur café au lait) et des malformations nerveuses. En fonction de l'origine génétique, la médecine distingue la neurofibromatose de type 1 ou maladie de von Recklinghausen, et la neurofibromatose de type 2 qui donne des neurofibromes, schwannomes et gliomes périphériques.

Programme familial

La maladie de von Recklinghausen se transmet sur le mode autosomique dominant, c'est-à-dire qu'il suffit que le gène soit reçu d'un des parents pour que l'enfant développe la maladie. C'est donc dans les mémoires familiales généalogiques que l'on cherchera le point de départ de la maladie (du programme familial). Les troubles se déclarent à un âge très variable d'un sujet à l'autre, de la petite enfance à l'âge adulte. Les taches de couleur café au lait sont le signe le plus précoce. Il s'agit de taches arrondies bien délimitées qui prédominent sur les zones découvertes du corps. Viennent ensuite les tumeurs bénignes, qui siègent surtout dans le système nerveux (neurofibromes) et particulièrement les nerfs auditifs (neurinome du nerf acoustique), qui touchent aussi d'autres endroits du corps tels que les os, les glandes, la peau (tumeurs bénignes cutanées moles et indolores, dont la taille varie de quelques millimètres à plusieurs centimètres de diamètre, rattachées à la peau par un pédicule ou simplement en relief sur celle-ci). D'autres malformations nerveuses sont possibles ainsi que d'autres manifestations organiques. Le neurinome du nerf acoustique se développe sur le nerf acoustique, formé du nerf cochléaire, responsable de l'audition, et du nerf vestibulaire, responsable de l'équilibre. Les symptômes sont des acouphènes, une baisse de l'acuité auditive unilatérale, des troubles de l'équilibre et des vertiges.

Le préfixe « neuro » vient du grec « neuron » = nerf. Le mot français « nerf » vient du latin « nervus » = tendon, ligament, nerf ; corde de boyau (de la lyre), corde d'un arc, lanière de cuir ; liens (qu'on attache au cou et surtout aux pieds), fers, prison, cachot ; au sens figuré, force, partie essentielle d'une chose. Chercher le conflit d'être attaché(e), pieds et poings liés,

à quelqu'un, à une force (beaucoup plus forte) qui impose sa loi.

Au sens figuré, avoir du nerf, c'est avoir ce qui fait la force active, la vigueur physique d'une personne ou d'un animal, et par extension, ce qui donne de l'efficacité. Il s'agit donc d'une solution de survie par la vigueur, qui s'oppose à la langueur, à la mollesse. Qui a été trop mou dans l'arbre généalogique et cela a causé un grand drame ?

Notez aussi que cette prédisposition piège les descendants dans ce conflit verrouillant : il faut toujours pouvoir diriger, on n'accepte jamais la soumission aux ordres. Or dans la vie, accepter la soumission est souvent nécessaire.

Fibrome = fibre / homme. Il faut avoir la fibre homme, il faut toujours être dans son masculin, toujours agir comme si on était un homme, un vrai.

Conflit de contact

En décodage biologique, le neurofibrome et la neurofibromatose correspondent à un conflit de contact, dans un climat d'obéissance forcée à un ordre. Il s'agit du conflit inverse du conflit de séparation. Le contact est ressenti comme quelque chose de désagréable, d'insupportable, il n'est pas (du tout) désiré. Je désire la séparation car le contact m'est trop pénible. Je refuse le contact, et pourtant le contact existe, doit se faire et il est douloureux. J'ai été en contact avec ... (contact obligé et désagréable) et je veux bloquer cette information (avant qu'elle n'arrive au cerveau).

Le contact est ressenti, mais il est absorbé par le neurofibrome qui joue un rôle de sas, bloquant les stimulations sensorielles périphériques et les empêchant de parvenir au cerveau. Ces impulsions bloquées provoquent le gonflement.

Dans le cas de la maladie de von Recklinghausen, il s'y ajoute une conjonction avec un conflit de peur d'être abandonné (chercher les mémoires d'abandon) qui suractive le conflit de contact et met la personne dans une double contrainte négative :

- soit accepter le contact particulièrement désagréable soit être abandonné(e) ;
- il vaut mieux la séparation, comme ça je ne risque plus d'être abandonné(e).

Dans le cas du neurinome acoustique, le conflit se produit généralement lorsqu'on est obligé

verbalement à un contact forcé ou lorsqu'on apprend verbalement une information terriblement désagréable (assez souvent un décès) qui déstabilise. Conflit de ne pas supporter d'être touché(e) par cette information auditive.

La présence de taches pigmentées et de tumeurs bénignes sur la peau correspond à la conjonction avec un conflit de souillure et/ou d'atteinte à l'intégrité. Le contact (ou l'information) indésirable est en plus ressenti comme souillant.

Histoire de Marie

Par exemple, c'est l'histoire de Marie, qui est très croyante et qui ne supporte pas le contact physique avec son mari lors de la copulation, car elle est sous l'emprise de deux ordres contradictoires : celui de pureté, chasteté, virginité (des saintes écritures) et celui de la pulsion sexuelle (de son mâle de mari) qui préside à la reproduction de l'espèce et qu'elle doit accepter en tant qu'épouse et (future) mère. Elle se sent donc à chaque fois violée, écartelée.

Tous ces dysfonctionnements nerveux apparaissent durant la phase de conflit actif. Leur sens est de bloquer l'information relative au contact indésirable et de l'empêcher de remonter au cerveau. Il s'agit d'anesthésier le contact où la douleur physique est liée à la douleur morale.

Après la solution du conflit, soit les neurofibromes sont décomposés par des bactéries (apparition de kystes), soit ils restent en place (prêts à resservir pour un prochain conflit actif).

En cas de neurinome acoustique seul, il existe une autre piste de décodage : conflit de ne pas arriver à entendre ce qui me libérerait, délivrerait, mettrait fin à mon calvaire, dans un climat de peur intense et d'obéissance forcée à un ordre.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

www.neosante.eu

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

LYMPHOME NON-HODGKINIEN

Notre fils de 13 ans et demi est droitier. Il y a 10 jours environ, je suis allé dans la chambre de Mike chercher un drap de lit dans sa penderie. À ma grande surprise, quelque chose qui y était est tombé sur le sol. C'était un portefeuille, mais pas celui de Mike. J'ai ouvert le portefeuille, et entre autre, j'ai trouvé la carte d'identité du frère aîné de Bodo, son meilleur ami et confrère de classe. Ce frère de Bodo va à la même école que mon fils; il est aussi dans la classe où ma femme enseigne. Quelque peu irrité et choqué, j'ai informé ma femme de la situation et nous avons décidé de confronter Mike le jour]. Donc, j'ai fait part de ma découverte à Mike et je lui ai demandé des explications. Il a commencé par me dire qu'il avait complètement oublié la chose; et aussi qu'il ne savait pas où il avait caché le portefeuille. L'affaire devait être arrivée des mois auparavant. Apparemment, il s'était rendu chez Bodo et avait joué un jeu vidéo sur l'ordinateur, un jeu où on peut gagner ou perdre. Chaque fois que Mike gagnait, les deux autres garçons le bousculaient et lui donnaient des coups de pied. Fâché et déçu, il a voulu sortir, mais avant de quitter l'appartement, il a vu le portefeuille sur les marches. Mike pensait qu'il appartenait à Bodo et il l'a pris pour «se venger». Nous avons insisté clairement pour qu'il corrige la situation immédiatement, et certainement avant le voyage de classe qui devait avoir lieu deux jours plus tard. Mike voulait «confesser» l'affaire au frère de Bodo le jour même, lui raconter ce qui était arrivé et comment cette méprise était arrivée. Mais la discussion n'a pas pu avoir lieu. Visiblement ébranlé de ne pas avoir pu clarifier la situation, il a dû partir pour son excursion de classe de 5 jours. De retour du voyage, Mike n'avait qu'une idée en tête, parler au frère de Bodo; et cette fois, il y a réussi. Tout sourire, il est revenu à la maison et a raconté que le frère de Bodo l'avait écouté et lui avait pardonné; il lui a dit que personne n'en entendrait parler, ni Bodo ni ses parents. (La réparation financière n'a pas été mentionnée).

Deux jours plus tard, Mike était à table pour le petit déjeuner et se prenait la tête dans les mains, se plaignant de douleurs dans le cou et dans l'épaule. Il pensait qu'il avait dormi dans une mauvaise position la nuit précédente; nous l'avons quand même laissé aller à l'école. Il avait l'air très fatigué quand il est revenu de l'école tôt cet après-midi-là, la tête penchée sur le côté. Il est allé à sa chambre après le souper et y est resté, contrairement à son habitude de jouer aux cartes avec ses amis. Après environ une heure, je suis allé le voir pour lui demander comment il allait. À ma surprise, il était couché et dormait profondément. Ma femme et moi étions un peu inquiets, mais nous l'avons laissé dormir. Tard dans la soirée, vers 9h00, Mike est venu dans la cuisine, la tête toujours penchée; il voulait manger quelque chose. Malgré la douleur, il a mangé de bon appétit et est reparti vers sa chambre. Il a dormi toute la nuit. Le matin suivant, il dormait toujours profondément et ma femme et moi avons décidé de ne pas l'envoyer à l'école.

Et soudain, un doute fit son chemin dans ma tête. Je me suis plongé dans le livre du Dr Hamer, "Summary of the New Medicine". (Fondements de la Médecine Nouvelle). Mike a dormi toute la journée, à part quelques interruptions. Durant l'une d'elles, je l'ai examiné de plus près et lui ai posé quelques questions. En l'examinant, j'ai vu que Mike avait un oedème du côté droit du cou. C'était très douloureux, surtout au toucher. Il était incapable de redresser la tête sans douleur et se plaignait aussi de maux de tête au-dessus du front et sur le côté. Ce soir-là, il était de nouveau en forme - les maux de tête avaient disparu. Je lui ai demandé s'il avait réussi à uriner la nuit précédente. Sans hésitation, il m'a répondu: «Chaque fois que je me réveillais, il fallait que j'aille à la toilette et chaque fois, c'était abondant; et pourtant, je n'avais presque rien bu!» Tout cela a confirmé mes soupçons. Le matin suivant, Mike était de très bonne humeur et voulait retourner à l'école. Sa tête n'était plus aussi penchée et les douleurs avaient un peu diminué. Nous l'avons laissé y aller, à condition qu'il revienne à la maison si l'inconfort était trop difficile à supporter. Il est revenu de l'école à l'heure habituelle. Après le dîner, j'ai amorcé une conversation avec Mike...

Mike a répondu spontanément quand je lui ai demandé quand exactement il avait eu son DHS: «Quand vous m'avez dit que vous aviez trouvé le portefeuille.»

- Alors, qu'est-ce qui t'as fait le plus peur? Mike: «J'avais peur de perdre l'amitié de Bodo et que ses parents ne veuillent plus me voir. J'avais aussi peur que cela se sache à l'école et que maman aie des problèmes!»

- Est-ce que l'expression «peur frontale» te dit quelque chose?

Mike: «C'est exactement ce que j'ai ressenti; j'avais peur de ce qui pouvait m'arriver, de ce qui pouvait me confronter!»

- Comment te sentais-tu pendant l'excursion de classe?

Mike: «Chaque fois que je me sentais bien, je me rappelais soudain tout ça... et là je me sentais vraiment mal, j'avais froid et je ne pouvais pas bien dormir.»

- Et quand ce conflit s'est-il résolu?

Mike: «Quand j'ai finalement pu parler au frère de Bodo!»

Quatre jours après notre discussion, l'enflure et la douleur étaient disparus. La médecine traditionnelle appelle cette «maladie» un «lymphome non-hodgkinien centrocytique-centroblastique», et elle est classée par erreur comme une sorte de cancer des ganglions lymphatiques. Depuis la découverte de la Nouvelle Médecine Germanique, nous savons que ce sont des symptômes de la phase de guérison, qui suivent la résolution d'un conflit de peur frontale (chez un droitier). Au plan organique, ceci affecte l'épithélium squameux du conduit pharyngé, qui enflure durant la phase de guérison.

(témoignage publié sur <http://LearningGNM.com>)

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

JROBERTO FRADERA près de Charleroi

- **Roberto Fradera & Alain Lechat** animent les 19 et 20 mars près de Charleroi une formation spécifique sur « *Les cycles biologiques cellulaires mémorisés* »
Info : +32 -(0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be



FRANCE

CATHERINE AIMELET-PERISSOL à Paris

- **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
- **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
- **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
- **Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 11 au 13 mars à Paris une formation sur « *Émotions & neurosciences* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 18 au 20 mars à Paris un séminaire sur « *Cerveau, pensée, psychiatrie, psychologie* »
Info : +33 (0)6- 32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Angela Hoffmann** anime du 25 au 27 mars à Paris une formation sur « *Décodage biologique* » (Module 1)
Info : +33 (0)6- 16 81 35 94 – www.illuminare.lu



SUISSE

CORALIE OBERSON-GOY à Aigle

- **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
- **Coralie Oberson Goy** anime le 25 février à Aigle un atelier sur « *Psychogénéalogie : exploration du projet-sens* »
Info : + 41 – 77 495 68 87 - www.decodage.ch



VISIOCONFÉRENCE

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence

- **Christian flèche et son équipe** animent le 12 février un atelier sur « *Décodage biologique pratique (module fondamentaux)* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 11 au 13 février un séminaire sur « *Le sens de la « mal-a-dit » (Module 1)* »
Info : +1 (450) 574 3549 – www.institutbiocoaching.com
- **Christian flèche et son équipe** animent le 26 février un atelier sur « *mise en pratique du bio-décodage : les allergies* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Christian flèche et son équipe** animent le 27 février un atelier sur « *mise en pratique du bio-décodage : les cancers* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 5 mars une table ronde sur « *Les maladies cardiovasculaires* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca
- **Christian flèche et son équipe** animent le 10 mars un atelier sur « *Conflictologie : ostéo-hémato* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com



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.

- Une lectrice française cherche le décodage de **l'endométriase**



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

Un accident de quad

Introduction

Les accidents sont, comme toutes les maladies, des compensations symboliques inconscientes. Ils sont provoqués par des désaccords. En l'absence d'aveu de la culpabilité ressentie par l'opposant, l'accident survient automatiquement dans les 24-48 heures qui suivent l'opposition du conflit déclenchant. Très exceptionnellement, après un imprévu, l'accident survient au bout de six mois. Les modalités de l'accident et les lésions traumatiques (mécaniques ou corporelles) sont **programmées juste avant l'accident**. Les symptômes viennent apporter une compensation qui permet d'annuler les culpabilités ressenties par les protagonistes. Il faut avoir conscience que LE CONFLIT INITIAL reste actif dans le cerveau stratégique après l'accident jusqu'à l'aveu d'une éventuelle culpabilité. On peut donc observer des séquelles post-traumatiques évolutives (crises d'épilepsie post-traumatiques, infection, hydrocéphalie après traumatisme crânien). Un accident de quad va illustrer ces tentatives de compensation d'un abandon à la naissance.

Jacques veut essayer un dimanche après-midi un quad qu'il vient d'acheter pour sa famille. Il venait de projeter la vente de son commerce pour que sa femme puisse arrêter de travailler avec lui et pour qu'elle s'occupe des enfants à la maison. Malheureusement, l'acheteur vient d'annuler la signature de l'achat du commerce, ce qui crée un désaccord insoluble qui va être compensé par un accident. Le père part le premier avec le quad et un quart d'heure plus tard, il n'est toujours revenu. La famille part à sa recherche et on finit par le retrouver à terre sans connaissance, avec son quad renversé au pied d'une colline. Le SAMU le ramène d'urgence à l'hôpital.

Décryptage des symptômes déculpabilisants

- Après en avoir accepté le principe, l'acheteur a finalement refusé de passer à l'acte (notarié) d'achat du commerce de vente de fastfood en centre ville. Jacques n'a pas osé dire : « *vous foutez en l'air mon projet* ». Pour compenser son désaccord et sa déception, il se renverse avec le quad et perd connaissance. Le quad est symbolique de l'enfant à quatre pattes (la voiture, elle, est symbolique de l'adulte). Il se retrouve à terre, symboliquement contre sa maman.

- Dans sa chute, Jacques se fait une fracture des deux os de l'avant-bras entre le coude et le poignet droits, fracture qui empêche symboliquement l'acheteur de passer à l'acte (coude = acceptation et poignet = passage à l'acte). Elle manifeste le désaccord et la grande dévalorisation qu'il a provoquée.

- A l'hôpital, on constate en outre une paralysie du deltoïde gauche (mouvements de l'épaule), une paralysie du Biceps gauche (fléchir le bras). Les deux paralysies ensemble donnent un bras ballant avec lequel on ne peut pas tenir un enfant et on ne peut pas garder le bras d'une femme. La femme qui a abandonné ses enfants et quitté son mari Jacques est donc déculpabilisée de sa séparation par la paralysie de son homme. Symboliquement, il ne peut pas prendre et garder une femme.

- Jacques avait projeté de modifier sa vie de couple et il a été très touché de ne pas pouvoir le faire. Mais l'hypoesthésie de l'avant-bras gauche (territoire du nerf musculo-cutané symbolique de la zone du couple) le rend insensible à cette déception qui a mis fin au projet de changement de contact du couple.

- l'hématome situé devant le grand pectoral gauche, représente les enfants (le sang figure soit les liens du sang soit un apport d'énergie familiale, soit les deux). Le grand pectoral est le muscle qui permet d'être parent (en prenant un enfant dans ses bras). Symboliquement, avec cet hématome, les enfants sont donc déjà en contact avec les parents (niveau des 2° - père et 3° - mère côtes)

- Une plaie circulaire faite par la bague à la base de l'annulaire gauche entre l'origine du doigt et la paume de la main sépare la zone du travail et le doigt du couple. Le projet de ne plus travailler avec sa femme tombé à l'eau est rétabli symboliquement par la plaie circulaire faite par la bague.

- Sur le devant du thorax (pour le futur) et sur l'hématome du grand pectoral gauche, il y a une rose rouge tatouée depuis longtemps à hauteur de la 3° côte (mère): une façon pour Jacques d'avoir toujours l'amour de sa mère devant lui pendant toute sa vie.

- S'il a perdu le contrôle de sa nouvelle conduite en perdant connaissance, Jacques a pris conscience qu'il était obligé de garder le contrôle de son ancienne affaire qu'il était fier d'avoir mise sur pied et dirigée avec sa femme.

« Pertinence » de l'accident

- Conflit programmant : La mère de Jacques (le dernier né) a abandonné à la naissance son mari et ses enfants. Le père les a élevés seul. Pour compenser son histoire d'abandon de l'enfance, Jacques voulait que sa femme arrête de travailler avec lui et qu'elle revienne à la maison pour s'occuper des enfants encore jeunes. Il s'agissait d'une vengeance montrant que le conflit de l'abandon était toujours actif chez Jacques. L'annulation de la vente a fait capoter ce projet.

1/ La connaissance de la symbolique corporelle permet de constater que grâce aux lésions post-traumatiques, l'accident permet une bonne compensation des différentes culpabilités des acteurs de ce drame et notamment la fracture de l'avant-bras droit permet de déculpabiliser acheteur et vendeur et de dire le désaccord. Jacques abandonné tout petit est revenu contre sa mère symbolique (la terre).

- Le bras droit est symbolique de celui de l'acheteur qui empêche le vendeur de réaliser son rêve.

- Symboliquement, les enfants sont déjà avec la mère qui, symboliquement, ne travaille plus avec son mari.

2/ Y a-t-il un rail de compensation trans-générationnelle ? Bien sûr ! Si l'on reprend l'homme debout avec son bras gauche pendant le long du corps comme symbolique du mari délaissé (le père de Jacques), on constate qu'il n'est plus capable de tenir une femme mariée à son bras. Symboliquement, la mère qui a quitté ses enfants et son mari incapable de l'accompagner bras dessus - bras dessous ne pouvait pas faire le projet de se marier pour vivre avec un mari et des enfants.

On voit bien que pour rompre le cercle vicieux des compensations à n'importe quel niveau, il faut prendre conscience de ce qui se passe réellement et pour cela demander de l'aide à une personne qui connaît ce réflexe de compensation symbolique inconsciente. La confiance permettra de soulager le sentiment de culpabilité et de repartir sur de nouvelles bases. En pratique, il est important de parler pour gérer les désaccords à froid et éviter les accidents. ■



LES MINÉRAUX et leur assimilation (II)

Sommes-nous capables d'utiliser efficacement les minéraux contenus dans l'eau de boisson ? Si les producteurs d'eaux minérales répondent volontiers par l'affirmative, ce n'est pourtant pas ce que dit la science. Les lois de la physique et de la chimie incitent même à penser le contraire.

L'OMS admet que quelques eaux minérales contenant des nutritifs éléments essentiels peuvent contribuer à la couverture de substances nourricières. Mais dans le même temps, elle indique qu'il n'existe à l'heure actuelle aucune preuve scientifique valable des effets positifs de ces eaux minérales. Avec des méthodes d'analyses modernes de traceurs d'isotopes stables, il a été constaté chez l'Homme une biodisponibilité du calcium de l'eau de 25 à 45 %. Celle du magnésium dans l'eau est comparable à celle de l'alimentation, mais ne joue aucun rôle dans la couverture des besoins de la population. C'est aussi ce que montre l'étude du Dr Helmut Heseke réalisée en mai 2001 à l'université allemande de Paderborn (la plus grosse étude scientifique sur l'eau jamais réalisée en Allemagne). Le nutritionniste explique qu'une « population ayant consommé de l'eau minérale n'est pas en meilleure santé qu'une population ayant consommé de l'eau faiblement minéralisée » et il conclut : « cherchez vos minéraux dans les plantes, fruits et légumes et non pas dans l'eau. »

Tout se joue au niveau de la cellule

Pourquoi les minéraux des eaux de boissons ne seraient-ils pas suffisants pour maintenir un niveau d'apport optimal ? Pour comprendre, il faut revenir sur la notion d'absorption évoquée dans notre article précédent (*Néosanté n°118*). Pour tout système biologique, la source primaire des minéraux est le sol. Et l'on sait que seuls certains microorganismes et certaines plantes sont capables d'extraire les ions du sol au moyen d'acides humiques qui ont pour rôle d'enrober ou de chélater (les enrober pour les rendre assimilables) les minéraux afin qu'ils puissent aisément franchir la paroi cellulaire qui est de nature hydrophobe et donc parfaitement étanche aux ions hydratés. Il semblerait pourtant que franchir la barrière intestinale ne semble pas poser beaucoup de problèmes pour les minéraux, quelle que soit leur origine et leur état (même s'il existe des facteurs améliorant ou diminuant cette absorption). La muqueuse intestinale est en effet semi-perméable et son rôle est de faciliter le passage de nutriments à l'aide



de systèmes actifs (pompes). La différence entre un minéral inorganique (issu du règne minéral) et un minéral organique (issu des plantes ou du règne animal) se situe sans doute au niveau de l'assimilation cellulaire au cœur de nos tissus.

Le capital état colloïdal

Les minéraux contenus dans l'eau ne sont plus à l'état de colloïdes, ni dans les bouteilles, ni dans notre eau de robinet. Le terme colloïde signifie "semblable à une colle". Une solution colloïdale désigne un milieu stable constitué d'eau et de particules en suspension. L'état colloïdal est un état naturel. Dans tous les milieux vivants, l'eau se présente sous la forme colloïdale. Tous les minéraux des fruits et légumes sont à l'état colloïdal. Notre sang se trouve à l'état colloïdal. Pour que l'organisme puisse absorber et utiliser les minéraux, ils doivent être à l'état colloïdal. La membrane de nos cellules est constituée de lipides. Or, les ions des minéraux de l'eau ne sont pas solubles dans l'huile, mais bien dans l'eau. Ainsi, ils ne sont pas biodisponibles directement pour nos cellules et ne font que surcharger nos reins qui doivent les éliminer. Les sels inorganiques (chlorures, sulfates, carbonates,...) sont hydrosolubles (solubles dans l'eau) parce que ionisés. Ils ne peuvent donc pas traverser la membrane cellulaire pour 2 raisons :

- La paroi est chargée positivement, ce qui interdit aux minéraux ou oligo-éléments positifs comme le Zinc (Zn+), Calcium (Ca+), magnésium Mg +... de traverser (deux charges positives se repoussent)
- La membrane est constituée d'acides gras et seules les substances liposolubles pourront traverser.

Il suffirait de sucer des cailloux...

Pour pouvoir traverser la membrane cellulaire lipidique, il faut que les ions se lient aux acides aminés, en partie hydrophobes : c'est la chélation. Cela signifie que le minéral est englobé (empaqueté) par des acides aminés. C'est sous cette forme dite « chélatée » que l'assimilation intestinale est améliorée et surtout que l'assimilation au niveau cellulaire est possible. De ce fait, les minéraux des eaux minérales ou du robinet, qui ne contiennent que des minéraux inorganiques non chélatés, n'ont pas grand intérêt sur le plan nutritionnel. **Croire qu'il suffit de boire de l'eau minérale pour avoir sa ration quotidienne de minéraux et d'oligo-éléments est un leurre total entretenu par les vendeurs d'eau en bouteille qui ignorent les lois de la physico-chimie colloïdale pour justifier le prix très élevé de l'eau qu'ils vendent.** Croyez-vous vraiment que nous pouvons combler nos carences minérales en buvant de l'eau ? Si c'était le cas, il nous suffirait de sucer des cailloux ou de la magnésie ou boire de l'argile pour bénéficier de quasi tous les apports dont nous aurions besoin. Et pourquoi dépenserait-on autant d'argent dans des compléments alimentaires de plus en plus sophistiqués ?

Preuve de plus

Une preuve supplémentaire que l'assimilation des minéraux inorganiques au niveau intestinal est faible est simplement d'observer l'effet laxatif provoqué par la prise de sulfate ou chlorure de magnésium. Ce dernier était d'ailleurs un moyen de me vider avant mes compétitions d'haltérophilie pour perdre rapidement du poids (Je perdais de l'eau). Comment peut-on croire qu'une eau comme l'Hépar, réputée et prescrite pour son pouvoir laxatif, puisse combler vos carences en minéraux même si elle en contient beaucoup ? Alors, quelles sont les formes sous lesquelles vous devriez chercher vos minéraux pour une assimilation optimale ? Nous verrons cela le mois prochain. ■



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



LES HUMEURS et l'humorisme

Pilier de la naturopathie traditionnelle, l'humorisme ou science des humeurs consiste à prendre soin des liquides organiques (sang, lymphe, liquides intracellulaires) qui représentent 2/3 du corps humain.

Les humeurs sont les liquides organiques qui composent notre corps et dans lesquels baignent les cellules. Environ 45 à 50 litres de ces liquides composent le corps d'un adulte de 70 kg, dont environ 5 litres de sang et 6 litres de lymphe circulante. La lymphe stagnante, elle, est d'environ 11 litres, c'est la lymphe interstitielle. Et finalement, les liquides intra-cellulaires (cytoplasmes) qui sont d'environ 28 litres. En médecine conventionnelle, tout le monde s'occupe du sang, jamais de la lymphe. La lymphe intéresse surtout les trois autres médecines : la chinoise, l'ayurvédique et la naturopathie/hygiénisme.



et les cellules. Elle favorise également les mouvements des globules blancs et leurs incursions hors des vaisseaux à la poursuite des intrus. Les ganglions lymphatiques sont un milieu d'échange dans lequel vont pouvoir proliférer des macrophages, microbes et levures, qui vont permettre de transformer et digérer les toxines, ce sont des « stations d'épuration ». Un ganglion enflammé est un ganglion saturé dans lequel il y a un travail biologique d'épuration et de nettoyage qui est en train de se faire. Il ne faut jamais ôter de ganglions, ce sont des filtres à toxines et microbes, très importants dans le système immunitaire. Plus on supprime de ganglions, plus la charge de travail et de nettoyage en aval sur les autres ganglions va être importante. Exemples des migraines à répétition : les amygdales drainent toute la partie cervicale en toxines. Pierre-Valentin Marchesseau disait que la lymphe était en même temps le fleuve nourricier et le tout à l'égoût.

Pour être de bonne humeur

L'humorisme, c'est la science des humeurs, approche scientifique de la naturopathie, c'est-à-dire la compréhension et le traitement de la maladie. On étudie les "humeurs" circulantes et cellulaires de l'organisme (le sang, la lymphe et les liquides intra et extracellulaires). Ces liquides biologiques composent les deux tiers du corps humain. Ils ont pour fonction de nourrir nos cellules. Une bonne santé passe par le maintien de l'intégrité de ces humeurs en veillant à ce qu'elles aient le moins de surcharges possibles (toxines et toxiques) et le moins de carences possibles en acides aminés, acides gras essentiels, vitamines, enzymes, minéraux et oligoéléments. Les humeurs, nos fluides corporels, influencent nos émotions, nos sentiments et notre tempérament. D'où les expressions : « Être de bonne ou de mauvaise humeur. » ; « Se faire du mauvais sang. ». Notre état de santé est lié à la propreté et à la pureté de nos humeurs, conditionnée par notre

manière de vivre (alimentation, exercice physique ou sédentarité, ...) et par des influences extérieures (stress, environnement, conditions de vie, ...). L'humorisme est donc une médecine de terrain. C'est grâce à ces liquides humoraux et à travers les émonctoires que l'organisme s'épure et lutte contre l'encrassement, la toxémie. Les aliments mucogènes, principalement les céréales, les produits laitiers et les graisses en excès, congestionnent la lymphe (lymphoglyase). C'est en général l'encrassement des humeurs (la toxémie) qui est à l'origine de la maladie. Lorsqu'il y a surcharge, le sang accumule des toxines. Les organes se surchargent de déchets métaboliques et ne peuvent plus effectuer leurs fonctions de façon adéquate.

La traversée humorale

C'est le transport des nutriments (éléments dégradés de la digestion) de la lumière intestinale vers le sang ou la lymphe qui va permettre de les distribuer aux cellules de tout l'organisme. Le glucose, les acides aminés, les acides gras à courte chaîne et le glycérol passent dans les vaisseaux sanguins alors que les acides gras à longue chaîne passent dans les vaisseaux lymphatiques. Le transport est optimal lorsque les humeurs sont fluides. Il est de l'ordre d'une minute par voie sanguine, et de 20 à 26 heures par voie lymphatique. Ensuite, ces nutriments doivent traverser la membrane cellulaire grâce à des transporteurs membranaires (complexes métallo-enzymatiques) qui les reconnaissent et permettent leur entrée dans la cellule. Là, ils procurent à la cellule l'énergie nécessaire à son métabolisme, puis celle-ci rejette ses déchets dans les circuits lymphatique et sanguin qui les conduiront aux émonctoires pour y être éliminés. **La lymphe est aux cellules immunitaires ce que le sang est aux globules rouges, elle se nettoie grâce aux reins, au côlon et à la peau.** Pour que la lymphe puisse se nettoyer, il faut avant tout que la fonction rénale soit bonne, sinon les déchets métaboliques ne peuvent être excrétés et stagneront dans l'organisme, engendrant la toxémie ! L'astrixence confère aux fruits la capacité de drainer la lymphe et d'extraire les résidus non éliminés des liquides interstitiels dans lesquels baignent nos cellules. Ainsi, le raisin, la grenade et le citron sont sans doute les fruits les plus efficaces en termes de détoxination. ■

Sa majesté la lymphe

La lymphe est donc une humeur, un liquide organique d'un blanc jaunâtre d'aspect laiteux qui circule dans les vaisseaux lymphatiques. Ces derniers débutent dans les profondeurs tissulaires en tant que vaisseaux très fins. En se rejoignant, ils forment des vaisseaux de plus grand diamètre. Ils traversent des ganglions lymphatiques et finissent par déverser la lymphe dans le courant sanguin au niveau des veines sous-clavières (à la base du cou). Le mouvement de la lymphe se fait donc dans une direction unique : des profondeurs jusqu'à la surface. Elle transporte les déchets rejetés par les cellules, mais aussi des cadavres microbiens, des débris de cellules usées, etc. jusque dans le sang. Une fois dans le sang, les déchets sont conduits aux organes éliminateurs pour être évacués hors de l'organisme. La lymphe représente, au même titre que le sang, le milieu dans lequel baignent les cellules. La lymphe n'est pas propulsée comme le sang par un organe (cœur). Pour progresser, la lymphe demande des mouvements du corps, des exercices physiques ou des massages drainants.

La cellule reçoit les nutriments et l'oxygène par le sang et la lymphe. Elle rejettera ses déchets (toxines endogènes) dans la lymphe interstitielle. Ils seront ensuite dirigés vers les capillaires lymphatiques, puis vers les veines lymphatiques et seront finalement conduit au circuit sanguin. C'est le fonctionnement normal du corps. La lymphe stagnante passe dans la lymphe circulante et puis dans le sang, ce qui permet aux déchets de quitter les tissus organiques. La lymphe a pour rôle de faciliter les échanges de matières nutritives, de gaz et de déchets, entre le sang



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>).

Soyons ZEN

« Zen, restons zen », chantait Zazie. Le métro-boulot-dodo nous stresse, la crise nous oppresse... Tout ça nuit gravement à notre santé. Après nous avoir appris à bien dormir dans son ouvrage précédent, l'hypnothérapeute Benjamin Lubszynski s'attaque à cet acolyte de nos insomnies, le stress. Avec l'humour et le sens pratique qui lui valent plus de 45 millions de vue sur YouTube, il publie Être zen, ça s'apprend ⁽¹⁾. Au travail !

Huit petites semaines de programme pour vaincre le stress, l'anxiété et l'angoisse : tel est le pari (fou ?) de Benjamin Lubszynski. Plus qu'un livre, c'est un programme concret d'auto-thérapie. En deux mois de travail, on apprend au cerveau à se reconditionner pour trouver le chemin du calme grâce à l'hypnose, l'auto-hypnose, la méditation et autres méthodes de relaxation accessibles. Vous avez bien lu : il faudra retrousser ses manches. « Pas de baguette magique ! Apprendre à être zen, c'est du travail », reconnaît Benjamin Lubszynski. Un brin provoc, notre hypnothérapeute spirituel dit aimer le stress, « parce qu'il se soigne facilement ». Témoignages et exercices à l'appui, il montre que la relaxation pratiquée régulièrement soulage. Elle renforce de manière définitive « le frein à stress » (le système parasympathique). Et elle permet de se désensibiliser aux stress : « La peur d'avoir une crise d'angoisse, un patron mal luné, un compte en banque qui a une nette préférence pour le rouge, des engueulades de couple, etc. »

Une thérapie des apprentissages

De désapprentissage aussi, pourrait-on ajouter... Car ce livre nous embarque dans un programme structuré sur huit semaines (zen... vous avez le droit de prendre plus de temps pour le boucler !), avec une première semaine dédiée à effacer consciencieusement les mauvaises habitudes créatrices de stress, programme d'hypnose à l'appui. Plus loin, on découvre comment se débarrasser des pics de stress. « N'en déplaise à l'Éducation nationale, qui pendant des années a essayé de vous apprendre à penser, je vous apprendrai à arrêter de le faire », promet Benjamin Lubszynski, nous invitant à entreprendre, à l'aide de son livre-programme, ce qu'il appelle « une thérapie des apprentissages ». Traiter le stress peut « résoudre 90 % des problèmes courants », souligne-t-il à l'aune de son expérience d'hypnothérapeute (crises d'angoisse, spasmodie, phobies, anxiété sociale, trouble anxieux généralisé, burn-out...), même si certaines problématiques demandent un accompagnement spécifique complémentaire, comme une thérapie brève ou une thérapie comportementale, voire une consultation médicale. « Le stress est inventif pour produire des symptômes... mais la difficulté c'est que ces symptômes peuvent aussi correspondre à d'autres maladies. » De l'importance d'évacuer toute cause médicale potentielle. « La douleur, la gêne sont là pour nous dire que quelque chose cloche. Parfois ce n'est que du stress, et parfois pas ! » Il ne s'agit donc pas d'opposer les approches, mais d'avoir une vision intégrative. Au fil de l'ouvrage et de notre progression, on dégomme l'oxymore du « bon stress » symptomatique de notre société de performance (« c'est comme dire un gentil terroriste ! »), on découvre que l'hypnose est un « massage » pour le cerveau, on se met à diverses techniques de respiration, on débusque le secret pour arrêter de penser, on s'occupe de son corps-accord, on devient champion de méditation sans se fatiguer, on libère nos émotions, on apprend l'auto-hypnose, et j'en passe... Alléchant, non ? La suite en pratique dans le livre et les séances d'hypnose à déguster en CD ou en téléchargement. ■

Carine Anselme

⁽²⁾ Benjamin Lubszynski est praticien en psychothérapies brèves, hypnothérapeute, coach, et surtout connu pour sa chaîne YouTube d'hypnose.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ Être zen ça s'apprend. Deux mois de programme pour vaincre le stress (Livre + 15 hypnoses en CD et à télécharger), Benjamin Lubszynski (éd. du Rocher, 2021).

AUTO-MÉDITATION NIRVANESQUE



Dans son introduction, Benjamin Lubszynski, espiègle, fait le pari de baisser notre stress de moitié en... cinq minutes, exercices à l'appui ! Parmi ceux-ci, il nous invite à lire avec lenteur un texte et à essayer de ressentir ce qu'il décrit : « Je commence à lire ce texte... Je parle doucement... Je prends le temps de respirer... En douceur également... Dès que je vois ces trois petits points... Je prends une inspiration lente... Je la savoure... Comme une bouffée d'air pur...

Comme le parfum d'une fleur... Comme un soulagement... Comme un plaisir simple... Immédiat, toujours présent... Et alors que je ressens ma respiration... Alors qu'elle m'apporte du calme... À son rythme et à mon rythme... La respiration se ralentit toute seule... Elle devient plus profonde, plus régulière... Je vais la laisser continuer son travail... Et je me concentre sur ma voix... J'écoute avec attention les mots qui sortent... L'effet qu'ils ont sur moi à mesure que je les reçois... Je me nourris de leur calme... Et comme je sens le contact de l'air sur mon visage... J'en profite pour desserrer un peu plus la mâchoire... J'entrouvre la bouche pour détendre mon visage... Et je laisse ma langue bien à plat, au repos... Je ressens mon corps... Mes épaules que je peux laisser retomber... La sensation de mes bras... Que je peux aussi laisser retomber... Laisser ses bras se reposer... Les jambes aussi, un peu plus lourdes... Je ressens le temps qui passe... L'instant présent... Et plus je remplis mon esprit de sensations... Plus mon esprit se vide de ses pensées... Je peux sentir le contact du livre ou de la liseuse... Son poids... Le poids de tout mon corps qui se détend... À mesure que mon attention apprend à se poser sur l'extérieur... Tous mes sens s'aiguisent... Je peux entendre plus finement les mots... Je peux ressentir les courants d'air sur mon visage comme une caresse... Sentir l'odeur de l'air... me sentir connecté à l'expérience que je vis maintenant... Je m'efforce de ne pas fermer les paupières malgré la détente... Je me contente de les fermer à moitié... Pour me centrer sur ce que je ressens intérieurement... Comment décrire ce calme ? Une mollesse tranquille ? Une agréable pesanteur ? Qu'il est reposant de se laisser porter par ce calme... » Je ne sais pas vous, mais moi ça marche ?!



LE GÔUT au regard de l'évolution

Avec la perte de l'odorat, la perte de goût ou aguesie est un des symptômes fréquents du covid. Il touche environ 20 % des personnes contaminées. Or le sens du goût a un impact encore plus direct que l'odorat sur notre alimentation. Investiguer notre système gustatif nous plonge bien plus loin encore dans notre évolution !

Savez-vous par exemple que nos cellules réceptrices du goût sont remplacées en continu, tous les 9 à 15 jours, pour compenser les dommages dus à la chaleur, aux frottements ou aux toxines ? L'ensemble de l'organe gustatif peut être endommagé et se régénérera complètement. C'est tout simplement un des seuls organes de notre corps capable de faire cela ! (*Journal of Hepatology*, 2012). Notre système gustatif est également très résistant à la sénescence, c'est-à-dire à la dégradation due au vieillissement (*Physiology & Behavior*, 1994). En vieillissant, vous pouvez vous attendre à devoir porter des lunettes, à perdre un peu l'ouïe... mais vous pourrez toujours profiter de toute la subtilité d'un Cabernet-Sauvignon.

Un sens d'omnivore

Un article paru dans *Current Biology* en 2013 présente notre goût comme « le plus durable et le plus défendu de nos 5 sens ». Du point de vue de notre évolution, ce sens doit donc avoir toute son importance, et c'est précisément l'objet de l'article de *Current Biology*, dont nous puisons ici une grande partie de nos informations. Pour rappel, le goût est la perception orale de molécules provenant de nos aliments, qui stimulent les cellules réceptrices de nos papilles gustatives. Ces molécules sont généralement libérées des aliments lorsqu'ils sont mâchés, dissous dans la salive et pré-digérés par les enzymes de notre bouche. Nous goûtons avec le dessus de la langue, le voile du palais (vers l'arrière de la cavité buccale) et le pharynx. Comme beaucoup d'autres omnivores, nous sommes capables de détecter 5 goûts : le sucré, le salé, l'acide, l'umami et l'amer.

D'un point de vue évolutionniste très basique, notre goût nous permet de juger la toxicité des aliments. À partir de là, première constatation : le grand nombre de nos récepteurs gustatifs correspond à la grande variété de notre plage alimentaire en tant qu'omnivores. Par contraste, les animaux qui ont une alimentation très spécialisée ont perdu beau-



coup de récepteurs gustatifs. C'est le cas du koala ou du panda, par exemple, l'un se nourrissant exclusivement d'eucalyptus, et l'autre de bambou. Au cours de leur évolution, leur système gustatif s'est fortement restreint. De toute façon, en mangeant toujours la même chose, ils n'ont quasi aucun risque de tomber sur une plante qui les intoxiquerait. Les pandas n'ont ainsi plus aucun récepteur gustatif des acides aminés (qu'on trouverait par exemple dans les protéines de la viande). Inversement, les carnivores ont gardé ces récepteurs, mais ont perdu quasi tous les autres.

Inconscient hormonal

Deuxième constatation : la détection du goût n'est pas qu'une perception consciente, il y a également une dimension inconsciente. Lorsqu'on parle de perception consciente, il s'agit de ce qu'on expérimente tous les jours en mangeant : on « goûte » quelque chose, ça nous plaît ou ça ne nous plaît pas, et à l'état naturel, ça nous indique s'il est judicieux de manger cet aliment ou pas. Mais nos papilles gustatives sont également des organes endocriniens : elles provoquent la sécrétion d'hormones, en réponse à la stimulation des aliments. Dès que l'aliment est dans notre bouche, un signal est envoyé aux organes, afin qu'ils préparent la réponse métabolique. Et ça, évidemment, nous n'en avons pas conscience. Si l'on s'apprête à absorber un plat très sucré, le corps a plutôt intérêt à être prêt à déclencher la réponse insulinaire, pour diminuer le taux de sucre dans le sang. Et c'est ce qu'on observe : un relâchement d'insuline pré-absorption, ou encore « relâchement d'in-

suline en phase céphalique ». Le taux de sucre n'a pas encore augmenté dans le sang, mais le cerveau « sait » qu'il doit relâcher de l'insuline, averti de l'arrivée du sucre par les papilles gustatives ! Il a été prouvé que ce relâchement d'insuline céphalique est déclenché par le goût sucré (*American Journal of Physiology*, 1996). Lorsque ce mécanisme est bloqué expérimentalement, on observe une dérégulation de la glycémie et des niveaux élevés d'insuline. Une perturbation de ce relâchement encéphalique est d'ailleurs associée à l'obésité et à des problèmes métaboliques. De même, le corps va anticiper des réactions à ce qui pourrait être un poison, en provoquant des nausées, des vomissements. Ainsi, une forte amertume pouvant être le signe d'une forte concentration de toxines, notre corps ne va pas nous laisser avaler l'aliment. Le système d'évaluation est d'ailleurs assez fin, puisqu'une légère amertume est par contre tout à fait acceptée. Les légumes un peu amers sont d'ailleurs souvent très riches en micronutriments, comme le calcium. Mais trop d'amertume signifie potentiellement trop de toxines.

Nausées protectrices

On pense que c'est d'ailleurs pour cela que les femmes enceintes sont particulièrement sensibles à l'amertume, et que ça provoque, durant la grossesse, des réactions de nausée beaucoup plus fortes : cela permettrait de protéger le fœtus de doses, mêmes très minimes, de toxines (*European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 2001). Des études confirment d'ailleurs que les femmes qui ont davantage de nausées durant les 3 premiers mois de leur grossesse présentent moins de risques de fausses couches (*Birth*, 1986). Comme on le voit, une approche rapide de notre goût nous plonge directement dans le milieu naturel que nous avons connu durant des millions d'années. Et même si notre mode de vie est aujourd'hui fort différent, notre système gustatif reste extrêmement important pour notre santé. ■



Sociologue de formation, **Yves Patte** enseigne en Belgique le travail social et l'éducation à la santé. Il est également coach sportif et nutritionnel. Le mode de vie paléo représente la rencontre entre ses différents centres d'intérêt : un mode de vie sain, le respect de la nature, l'activité physique et sportive, le développement individuel et social. Il publie régulièrement sur <http://www.yvespatte.com> et <http://www.sportiseverywhere.com>.

Le chocolat (très) noir fait voir la vie ne rose



Des chercheurs coréens ont mené une étude dans laquelle la santé psychique et le microbiote intestinal ont fait l'objet d'évaluations à la suite de la consommation de chocolat noir. Un groupe de participants devait manger 10 grammes de chocolat noir à 85% trois fois par jour pendant trois semaines, un autre la même quantité de tablettes mais dosée à 70% de cacao, le groupe de contrôle étant totalement privé de chocolat mais bénéficiant des mêmes apports en micronutriments. Bilan : seuls les volontaires ayant consommé le chocolat le plus noir ont rapporté des effets positifs significatifs sur leur humeur, ce qui confirme l'action antidépressive des polyphénols et non celle du sucre. En analysant le microbiote des sujets, les auteurs de l'expérience ont découvert que la flore intestinale des participants « 85% » contenait davantage de bactéries de type *Blautia*, une souche connue pour ses vertus anti-inflammatoires.

(*Journal of Nutritional Biochemistry*)

Vitamine D & santé cardiovasculaire

Les essais randomisés de supplémentation en vitamine D pour la prévention des maladies cardiovasculaires et de la mortalité ne sont généralement pas concluants. Mais cette absence de résultats est-elle vraie aussi pour les personnes carencées ? Pour le savoir, des chercheurs ont ré-analysé les données de 33 études prospectives portant sur plus de 500.000 personnes. Leur étude conclut que la correction d'un déficit en vitamine D réduit la survenue de maladies coronariennes et d'accidents vasculaires cérébraux, ainsi que la mortalité toutes causes. (*The Lancet*)

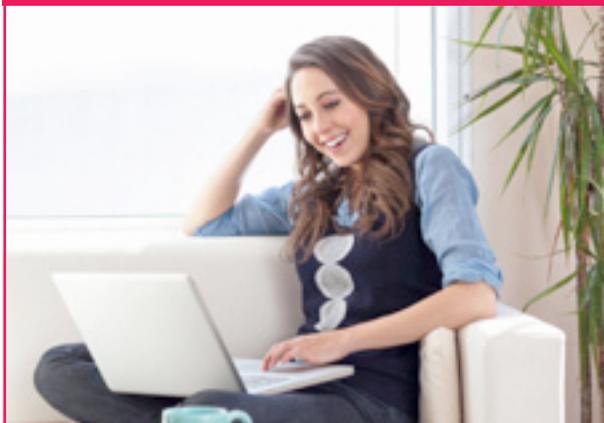
Covid & alimentation

Des chercheurs australiens et mexicains ont étudié l'association entre la sévérité du covid et le régime alimentaire habituel évalué par questionnaire. Chez les personnes dont le testé était positif, ils ont trouvé que la gravité des symptômes était inversement proportionnelle à la consommation de légumineuses. Parmi les aliments protecteurs, suivaient la famille des grains, pains et céréales. C'est très probablement la richesse en fibres de cette alimentation et son impact positif sur la microbiote qui expliquent la réduction des symptômes sévères. (*British Medical Journal*).

DMLA & baie de Goji

La consommation régulière de baies de Goji séchées pourrait aider à prévenir ou retarder la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA), selon un petit essai publié en décembre 2021 dans la revue *Nutrients*. Glenn Yiu et ses collègues de l'Université de Californie ont mené cette étude avec 27 participants en bonne santé, âgés de 45 à 65 ans, qui ont été assignés au hasard à consommer, pendant 90 jours, 28 grammes (une poignée) de baies de Goji cinq fois par semaine ou un complément commercial pour la santé des yeux. Les 13 participants qui ont consommé les baies de goji ont connu une augmentation de la densité de pigments protecteurs pour leurs yeux (lutéine et zéaxanthine), contrairement à ceux qui ont pris le complément. (*Source : Psychomédi*)

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



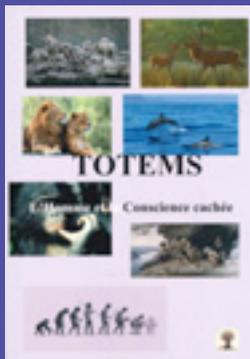
- Un **éditorial inédit** ou un article en avant-première
- Des liens vers des **sites** ou vers des **vidéos**
- Des **offres promotionnelles** pour des **livres** ou des **revues**



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



Le zoo des humanimaux



En Psycho-Somato-Généalogie, la maladie est le résultat d'un conflit biologique, c'est-à-dire animal (voire végétal). C'est un réflexe de survie. On est donc bien loin de l'interprétation médicale classique. Et pour mieux comprendre le sens de la « mal-a-dit », la connaissance des comportements animaux est essentielle : c'est l'éthologie. Dans cet ouvrage, le Dr Fajeau démontre que l'humanité est au stade juvénile de son évolution et que le comportement des humains, qu'il appelle « humanimaux », est encore

plus proche de Cro-Magnon et de l'animal que de l'Homme de Conscience. L'Homme a pourtant tout en lui pour y parvenir puisqu'il est le représentant de cette nouvelle espèce apparue récemment sur la planète. Il doit donc continuer à grandir et à évoluer, sous peine de devoir disparaître. Cette évolution nécessaire impose de réaliser à quel point Homo Sapiens se comporte encore à la manière de cerfs, de singes, d'ours, de lapins, et même de tortues ou de poissons. C'est précisément ce « zoo inconscient » que ce livre nous fait visiter.

Totems : l'Homme et la Conscience cachée

DR JEAN-CLAUDE FAJEAU

Éditions Philae



Le bouquin du mois

L'après-covid



De tous les « télétoubibs » (médecins de plateau télé), le Dr Gérald Kierzek est probablement celui qui s'est le moins déshonoré durant la crise sanitaire. Il n'a jamais cédé à l'hystérie et a toujours tenté de relativiser sans distiller la peur. Dans ce livre, il défend l'idée optimiste que l'épidémie constitue une opportunité unique de repenser la santé et le rapport à la santé, tant d'un point de vue individuel et médical que social, environnemental et politique. Le covid, écrit-il, « peut et doit être une prise de conscience nous conduisant à comprendre que notre santé dépend de chacun d'entre nous et que l'on peut agir préventivement et efficacement pour se protéger, vivre mieux et plus longtemps ».

Votre santé dans le monde d'après

DR GÉRALD KIERZEK

Éditions du Rocher

Révolution respiration

Depuis des milliers d'années, la respiration a été utilisée comme outil pour la maîtrise de soi : physique, mentale et émotionnelle. À notre époque, ce pilier de santé globale est malheureusement oublié ou négligé. Explorateur des méthodes respiratoires antiques ou modernes (p.e. Buteyko ou Wim Hof) l'ancien gymnaste Léonardo Pelagotti a concentré dans ce livre pratique le fruit de ses recherches et expérimentations. Le lecteur y découvrira 30 techniques sur 9 thématiques : gérer le stress, les émotions et l'inflammation, avoir plus de concentration, faciliter la méditation, augmenter l'énergie et l'endurance, développer ses capacités sportives, renforcer le système immunitaire et induire le sommeil.

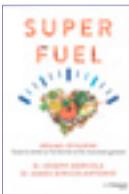
La respiration pour la maîtrise de soi

LÉONARDO PELAGOTTI

Éditions Exuvie



La vérité sur les graisses



Mieux vaut-il cuisiner avec de l'huile de coco ou avec de l'huile de tournesol ? Consommer du beurre ou de la crème ? Se compléter en l'huile de poisson ou en huile de lin ? Le célèbre Dr Mercola fait équipe avec un spécialiste des maladies cardiovasculaires pour couper court à la confusion sur les graisses alimentaires et leurs effets sur l'organisme. Cet ouvrage explique notamment pourquoi les graisses saturées ne sont pas si mauvaises qu'on le dit, les raisons pour lesquelles les huiles végétales peuvent rendre malades, ou encore quels sont les sources de gras qui aident à combattre l'inflammation. Une bible des lipides qui remet les pendules à l'heure et vante le régime cétogène.

Super fuel : toute la vérité sur les bonnes et mauvaises graisses

DR JOSEPH MERCOLA & DR JAMES DINICOLANTONIO

Éditions Guy Trédaniel

Harmoniser son lieu de vie



Les neurosciences, tout comme les sagesse ancestrales, ont étudié comment les énergies circulant dans notre habitat (via les couleurs, les formes, les sons ou les odeurs) nous influencent profondément. Décoratrice de profession, l'auteure de ce livre enseigne à présent les secrets du bien-être chez soi. Elle explique comment aménager son espace de vie ou de travail et faire de son intérieur une « bulle sensorielle » propice à l'harmonie, pour soi-même et pour ses proches. Le bien-être étant contagieux, elle promet que le changement de décor complet touchant plusieurs sens (la vue, le toucher, l'ouïe et l'odorat) peut avoir un « effet domino » dans tous les domaines de la vie.

La déco des émotions

SOPHIE MOURON-BRISSE

Éditions Le Courrier du Livre

Le futur sera forestier



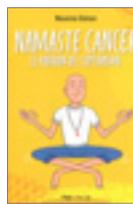
Bernard Boisson arpente et étudie les espaces boisés depuis plus de 30 ans. L'immersion complète dans des forêts proches de leur état primitif a constitué pour lui une expérience initiatique et inspiratrice pour surmonter la coupure d'avec la nature et repenser la gestion forestière. En se fondant sur une approche pédagogique innovante et interdisciplinaire, et à l'aide de nombreuses illustrations, l'auteur montre dans le livre que notre relation à la forêt – sa fonction sociale et écologique, sa gestion économique et politique – est un cas d'école pour refonder la société et renouer nos liens avec le vivant. Pour lui, le changement de regard sur la nature pourrait tout changer !

La forêt est l'avenir de l'homme

BERNARD BOISSON

Éditions Le Courrier du Livre

Merci lymphome



Maxime est jeune, ambitieux et croque la vie à pleine dents. Prédestiné à une carrière dans la High Tech, son existence va soudainement prendre un tout autre tournant : diagnostic de lymphome au stade 4. Au fil de son parcours, Max entraîne le lecteur dans ce voyage au pays du cancer. Il raconte son année « mouvementée » avant le verdict, les traitements suivis et ce qu'il a mis en place pour réussir sa guérison (yoga, massages, méditation, shiatsu...). Le rescapé nous fait découvrir avec humour comment il a emporté, avec l'aide de ses nombreux « supporters », la plus grande bataille de sa vie. Un témoignage original et authentique reflétant le pouvoir de l'optimisme.

Namaste cancer : le pouvoir de l'optimisme

MAXIME DAHAN

Éditions New Life

Écoutons le Dr ZACH BUSH !

Au printemps 2020, alors que nous étions tous entraînés dans le maelstrom de la pandémie Covid, des voix scientifiques se sont élevées pour nous offrir une autre version de la situation. Parmi elles, celle du Dr Zach Bush, dont nous avons publié de larges extraits d'une interview décapante : « Ce que nous apprend le coronavirus sur l'évolution humaine et terrestre¹ ». Zach est un médecin-chercheur américain triplement certifié en médecine interne, endocrinologie et soins palliatifs. Ses travaux portent sur le microbiome en relation avec la santé, la maladie et les systèmes alimentaires, l'immunité et le rôle des écosystèmes du sol et de l'eau dans la génomique humaine. Il a fondé l'association Farmer's Footprint², un groupement d'agriculteurs, éducateurs, médecins, scientifiques et chefs d'entreprise dont l'objectif est de montrer les impacts humains et environnementaux de l'agriculture et de la pharmacie chimiques, et de mettre en œuvre des pratiques sanitaires et agricoles régénératrices. Zach anime aussi des cycles de formation à la Santé Intrinsèque, considérant que chaque personne qui s'engage sur cette voie devient un épicycle du changement dans l'effondrement de nos systèmes sociétaux et de santé.

ARTICLE N° 150

Propos collectés et traduits par Catherine Courson

Zach Bush : Je suis tombé récemment sur une expression poétique dans un texte sur la permaculture qui honore « la sinuosité parfaite de la nature », et je pense que c'est la meilleure description possible de ma carrière ! J'ai d'abord pensé que la médecine interne allait me donner accès à la matrice de la compréhension de l'être humain. Puis la découverte du système endocrinien a semé en moi l'idée que le secret, le langage du corps, était peut-être dans ces hormones qui coordonnent 70 billions de cellules pour faire jaillir l'étincelle de la vie. Plus tard, en faisant de la recherche sur le cancer et la chimiothérapie, j'ai réalisé que jamais dans l'histoire il n'y avait eu de cancer causé par un manque de chimio, et **j'ai pris conscience du fait que j'étais engagé dans une voie sans issue qui ne me mènerait jamais à une solution répondant à la cause première des problèmes.**

Pour approcher le mystère de la vie, je me suis rendu compte qu'il me fallait connaître les mécanismes de la nutrition et le microbiome. Il m'est alors apparu comme une évidence que ce n'est pas le système endocrinien qui constitue le système de communication et de coordination de la biologie humaine, mais le microbiome, les bactéries et les champignons parmi lesquels nous vivons. J'ai compris que les virus étaient les facteurs de notre adaptation à notre environnement depuis la nuit des temps, et qu'il serait fou de croire et de souhaiter qu'un laboratoire pharmaceutique mette au point des technologies pour nous en protéger.³

Le miracle de la naissance au cœur du désastre

Ma carrière en médecine a commencé comme stagiaire auprès d'un groupe international de sages-femmes aux Philippines. Au cours de cette expérience, j'ai assisté à des accouchements dans des circonstances invraisemblables. La malnutrition, la misère et l'environnement crasseux des taudis dans lesquels nous mettions ces bébés au monde constituaient les conditions les plus défavorables possibles à l'émergence de la vie. Pourtant, dans ce contexte sordide, le miracle de la naissance n'était en rien diminué. **Le visage de chacun de ces nou-**

veau-nés donnait à voir le reflet d'une âme non encore voilée par les rôles et les définitions humaines. Et l'espace d'un instant, miroitait l'espoir d'un avenir pour les générations futures.

C'est tout à fait par accident que quelques semaines après mon arrivée, j'ai mis un enfant au monde. Une nuit, quelqu'un a sonné à la porte et s'est enfui en abandonnant une jeune femme devant la maison de ma tante. Visiblement enceinte, incapable de communiquer et dans un état de détresse absolue, cette femme faisait une hémorragie vaginale sur le pas de notre porte. Nous l'avons mise dans la camionnette et foncé vers l'hôpital le plus proche.

Nous voici donc à 3 heures du matin dans les rues de Manille, ma tante est au volant et je suis sur le siège arrière, tétanisé. Je n'ai que 19 ans et aucune expérience médicale me qualifiant le moins du monde pour gérer la situation. Cette pauvre femme me supplie du regard, paralysée par la peur, elle ne comprend pas ce qui lui arrive si ce n'est que son corps souffre atrocement. Et devant mes yeux effarés, quelques minutes plus tard, après une ultime contraction, voilà ce bébé qui émerge du canal de naissance. C'est un grand prématuré, tout bleu. Il repose entre le bout de mes doigts et le pli de mon poignet, tellement léger que mon cerveau a du mal à capter que j'ai devant moi un être humain parfait : il ne lui manque pas un orteil, les ongles sont microscopiques mais je peux distinguer chacun d'entre eux, et ce petit être bleu est là, dans ma main, me révélant inopinément à quel point cette chose que nous appelons la vie est miraculeuse et comment elle défie tous les cauchemars de l'humanité par sa perfection et par sa beauté.

Et puis subitement, contre toute attente, ce bébé s'est mis à respirer, il est devenu tout rose et a poussé son premier cri. C'était le son le plus tenu qu'une oreille humaine puisse entendre, mais en le recevant, j'ai littéralement eu l'impression que quelqu'un hurlait dans mon âme, un cri d'une intensité qui m'a fait fondre en larmes, en partie à cause du stress et de ma peur de ne pas être à la hauteur, en partie à cause de la tragédie contenue dans ce cri, mais, surpassant tout cela, résonnait ce simple message : « Je suis vivant ici et maintenant ».

À ce moment-là, j'ai soudain réalisé que je ne n'avais pas la moindre idée de mon propre potentiel. **Si ce bébé de trois livres à peine pouvait manifester une telle force d'intention et une telle aspiration à**

la vie dans son tout premier cri, qu'en était-il de moi ? Que faisais-je de ma vie ? Est-ce que je lui permettais de se déployer dans sa plénitude ?

Cet enfant est mort quelques semaines plus tard, mais il a poussé son cri dans le monde et, en écho, je ressens que chacun d'entre nous a la capacité de faire retentir cet appel : « *Je suis vivant maintenant, l'humanité pourrait bien entrer dans son processus d'extinction au cours des prochaines décennies, mais moi je suis vivant et cet élan vital est suffisamment puissant pour me permettre d'atteindre une nouvelle harmonique intérieure, malgré l'effarant crescendo des vibrations de peur et de culpabilité qui nous environnent.* »

Le désastre de la naissance en Barbarie

Cette expérience a éveillé en moi quelque chose que j'étais incapable d'expliquer à 19 ans. À l'époque ma vision de la médecine était classiquement définie par la gestion des maladies. Et les 20 années suivantes, mon parcours dans le monde universitaire allait déprogrammer le miracle de la vie dont j'avais été témoin et le remiser aux oubliettes de la condition humaine déterminée par le vieillissement et la maladie.

Le travail spontané qui préside à l'accouchement est devenu une contrainte archaïque, abolie par l'outillage nécessaire à une naissance sans bavures : forceps et pompe à vide pour extraire le corps de l'utérus, scalpel pour ouvrir l'abdomen de la femme et mettre l'enfant au monde en s'affranchissant du passage par la voie naturelle. **La césarienne, un acte dont la violence biologique et symbolique relève de la barbarie, est devenue normale dans le monde de la médecine occidentale.**

Après quelques décennies d'effondrement, les plus lucides s'aperçoivent qu'il manque un élément fondamental au cœur de la médecine, à savoir la compréhension de ce qu'est la santé.

J'en suis confondu. Comment avons-nous pu perdre de vue l'essence de l'acte le plus miraculeux qui soit ? Quand avons-nous cessé de faire confiance à la nature ? La chose la

plus urgente que nous ayons à faire en tant qu'espèce, en tant que société, c'est de réintégrer le miracle de la naissance, pour donner le jour à des enfants ayant le potentiel de vibrer à un niveau différent, des enfants qui ne soient pas immédiatement imprégnés par les émotions de peur, de culpabilité, de manque et d'inadéquation de leur mère et de la société. Nous savons pertinemment ce que l'avenir réserve lorsque le voyage initiatique de la grossesse et de la naissance a été perturbé.

La génération Z de la dégénérescence

Aujourd'hui, la moitié des enfants ont des maladies chroniques. Un enfant sur dix présente un trouble de l'attention et 70% d'entre eux prennent un médicament de type amphétamine. Rendez-vous compte : nous donnons de l'adrénaline à nos enfants pour qu'ils soient capables de se concentrer sur un test à choix multiples ! Où est donc passé leur potentiel de créativité ? Il a disparu avec la première dose de Ritaline, parce qu'en mettant le cerveau de ces malheureux en état de combat ou de fuite, on a désactivé leur cortex créatif pour les rendre réactifs en temps réel au moindre stimulus.

Un enfant sur 30 souffre d'un trouble autistique, contre un sur 5000 en 1975. Et si nous continuons sur notre lancée, d'ici 15 ans, nous pourrions voir un enfant sur trois souffrir d'un dysfonctionnement neurologique du traitement des informations sensorielles, incapable d'ordonner la cacophonie de ses perceptions et de s'exprimer. Pour survivre à ce chaos, l'enfant se réfugie dans sa coquille et pratique éventuelle-

ment des méthodes d'induction de la douleur pour stimuler la capacité de concentration de son système nerveux sympathique. **Si un enfant doit se taper la tête contre un mur pour arriver à se concentrer, où va l'humanité ?**

Nous devons démanteler les fondations corrompues de cette civilisation occidentale et restaurer notre enracinement congénital dans la nature. Parce que **si les enfants qui naissent dans les dix années à venir n'initient pas la métamorphose de l'humanité, nous allons purement et simplement disparaître.**

La gestion des maladies nuit gravement à la santé

Les médecins du monde entier sont formés à la gestion des maladies. Il est intéressant de noter qu'il n'y a pas de cours sur la santé à l'école de médecine. Du début à la fin de notre formation, nous apprenons la pathophysiologie et quels médicaments utiliser pour la gérer. Mais à aucun moment on ne nous apprend comment inverser le cours de la maladie par un processus d'écoute et de co-création avec Mère Nature. Au bout du compte, en tant que médecins, nous ne sommes que des chargés de maintenance du corps humain, démunis face aux patients qui voudraient sortir de l'engrenage technochimique. Après quelques décennies d'effondrement complet de la santé humaine et la montée des épidémies de maladies chroniques, les plus lucides – ou les plus intuitifs – s'aperçoivent qu'il manque un élément fondamental au cœur de la médecine, à savoir la compréhension de ce qu'est la santé.

Aux Etats-Unis, ce vide a été occupé en partie par la communauté du bio-hacking, qui utilise les principes de l'hormèse pour explorer l'incroyable potentiel naturel d'optimisation et de régénération de l'être humain. (En témoignent les accomplissements de Wim Hof, le célèbre « Iceman », et de ses émules partout dans le monde ⁵). Pour moi **le bio-hacking s'ancre dans la capacité à écouter son propre corps, à percevoir les dissonances créées par les traumatismes émotionnels, physiques et biologiques, et à entrer en résonance avec l'intelligence exceptionnelle de notre corps, au travers de nos sensations, afin de rétablir l'harmonie en faisant des choix de vie adéquats.**

Sur le chemin qui va de la gestion des maladies à l'exercice de la santé, il est temps que nous dépassions le recours aux béquilles technologiques d'investigation et de réparation qui nous éloignent de notre responsabilité et de notre pouvoir.

Renâître dans le champ du vide

Notre pouvoir est aussi réel qu'insaisissable. Comment expliquer scientifiquement que nos corps qui se régénèrent en permanence grâce aux cellules souches, produisent aujourd'hui le même niveau de dégradation et de maladie qu'hier ? Comment se fait-il que des cellules toute neuves puissent se souvenir d'un état dysfonctionnel antérieur à leur apparition, de telle sorte que nos symptômes se perpétuent jour après jour. Pour comprendre cela, nous devons prendre du recul et considérer la biologie dans le contexte des lois de l'univers.

La physique quantique nous apprend que la quantité d'énergie contenue dans l'espace entre les particules de matière – le champ du vide ou champ informationnel – est bien plus importante que l'énergie au sein de la matière elle-même. Lorsque nous nous cantonnons au plan physique tridimensionnel et que nous croyons pouvoir définir notre réalité par la biologie ou la matière solide qui nous entoure en faisant abstraction du champ, nous réduisons à peu de chagrin la conscience que nous avons de notre propre identité. En revanche lorsque notre conscience s'ouvre à la possibilité de nous déployer dans l'espace vide entre les parties qui nous composent ⁶, un fonctionnement inédit se



met en route au niveau cellulaire. Ce que nous expérimentons alors est un nouvel état vibratoire qui nous détermine plus sûrement que tout autre paramètre.

Le secret de notre renaissance, c'est que la biologie ne suit pas en priorité les instructions du génome. Conformément à la nature de l'univers dans lequel nous vivons, la biologie se plie aux instructions du champ d'information électromagnétique entre nos atomes. La mémoire de la structure cellulaire d'origine est inscrite dans ce champ et permet à l'intelligence réparatrice du corps de se manifester. Mais cette empreinte originale peut être perturbée par le souvenir d'un traumatisme qui est lui aussi imprimé dans le champ et se répercute au niveau biologique.

Comment libérer l'humanité de cet engrenage ? Nous devons effacer la mémoire des traumatismes qui parasitent notre biologie. Ce qui signifie que nous devons arrêter de nous considérer comme des victimes, de nous définir par nos histoires et nos maladies. **C'est lorsque nous choisissons de nous situer autrement que la mémoire de quelque chose qui n'existe plus s'efface de notre champ informationnel.** Des méthodes comme l'hypnose, basées sur les technologies de l'esprit, peuvent nous y aider.

Ce ne sont pas de nouvelles cliniques de traitements sophistiqués à base de cellules souches qui nous sauveront. Ces cellules souches existent déjà dans notre corps, prêtes à être activées avec les bonnes informations. Tous mes efforts éducatifs sont portés par cette conviction que nous avons un potentiel d'auto-guérison, un don du Ciel inhérent à notre propre structure cellulaire, déjà mis en évidence sur le plan scientifique. Nous sommes à un point de basculement où nous pourrions accroître la longévité humaine d'une manière tout à fait réjouissante, non pas pour favoriser l'essor des technologies mortifères du transhumanisme, mais pour engendrer des enfants sains, dotés d'une richesse biologique qui leur permettrait de grandir en accord avec leur nature profonde et de développer la sagesse du vivant à transmettre de génération en génération.

De la maladie chronique à la guérison vibratoire

La maladie chronique est le résultat d'une production d'énergie défaillante et cela peut se démontrer grâce à « l'angle de phase », un outil qui mesure le potentiel électrique à travers la membrane cellulaire –

laquelle agit comme un condensateur ou une batterie – et montre l'intensité du champ électromagnétique de la personne. Un corps sain a une valeur métrique de 10 à 13, tandis que le cancer survient vers 4 ou 5 et la mort à 3,5.

Aucune maladie n'a jamais fait irruption sans crier gare et attaqué une cellule humaine saine. Vous ne développez pas de maladie avec un angle de phase de 13 pour la bonne raison que vous êtes résilient au point de vous réparer avant même que le mal n'ait le temps de s'installer ; à ce niveau d'énergie, vous êtes dans cet état quantique où la réparation est instantanée parce que l'organisme s'agence autour d'une forme d'onde cohérente. Il n'est même plus question de synthèse des protéines et de génomique, vous êtes littéralement dans cet état vibratoire où vous pouvez déphaser les cellules et les élever à ce niveau harmonique où elles deviennent résilientes parce qu'il n'y a pas de charge statique susceptible de perturber le signal. C'est lorsque nous commençons à perdre notre intégrité et nous acheminons vers un état de vibration inférieur, que nous voyons apparaître ce que nous appelons des symptômes.

Ce que nous dit le pur désir de vivre de la cellule cancéreuse

Plus profondément chevillée au corps que la génomique et la capacité de réparation, il y a la rage de vivre. Je l'ai vu de mes yeux dans le microscope en étudiant les cellules cancéreuses. Même une cellule cancéreuse en phase terminale, qui n'a plus la moindre possibilité énergétique de s'auto-réparer et de survivre – parce qu'elle ne peut plus se relier – a toujours sa pulsion de vie. Dans son isolement, elle ignore qu'elle fait partie d'un organisme de 70 trillions de cellules doté d'une abondance de vie, et elle opte pour la seule issue possible : la reproduction. C'est ainsi qu'elle entre dans cet état de division cellulaire rapide que nous appelons tumeur ou cancer, manifestant par là – ne nous en déplaît – un pur désir de vivre.

Inversement, lorsqu'une cellule cancéreuse se reconnecte à son environnement, elle n'essaie pas de proliférer, ne crée pas de tumeur, elle s'auto-élimine dans le processus

qui appelle une cellule souche à la remplacer pour réinitialiser la régénération de la communauté cellulaire.

Il n'est pas possible d'avoir une cellule cancéreuse tant que le sentiment d'isolement n'est pas total. Ce qui nous invite à réfléchir à la notion de cancer social... Que se passe-t-il lorsqu'on oblige les gens à s'éloigner les uns des autres, à s'isoler ? Chaque cellule du grand corps de l'humanité a des chances de devenir sa propre forme de cancer...

C'est à partir de cette nouvelle perception des phénomènes que nous pourrions prévenir la maladie – sur tous les plans – et changer sa trajectoire lorsqu'elle se déclare.

Nous avons détruit les poumons de la Terre et l'empêchons de respirer au nom d'une pseudo-science agricole et climatique.

Laissons guérir la Terre en guérissant notre relation avec le carbone

Comme l'humanité, la planète est bel et bien dans une phase critique. Pour autant, je ne me fais pas de souci pour elle parce que, contrairement à nous, elle maîtrise aussi bien l'art de vivre que de mourir. Je n'appelle pas à « réparer la Terre » de toute urgence, car en tant que praticien de soins intensifs, je peux vous dire que je n'ai jamais réparé personne. Les gens meurent quand leur heure est venue. En revanche, **je peux vous montrer comment la planète pourrait se guérir si nous arrêtons de « l'aider » et la laissons faire son travail.**

À en croire les « experts » ayant droit à la parole, il y aurait trop de dioxyde de carbone dans l'atmosphère et **nous serions en train de mourir à cause du réchauffement climatique qui nous accable de-**

puis quelques décennies, graphiques à l'appui. Rien ne saurait être plus éloigné de la vérité. Le grand point d'inflexion se situe à la fin du XIX^e siècle, avec l'avènement de systèmes agricoles qui ont commencé à opprimer les sols de la planète comme un gigantesque rouleau compresseur, bouleversant le cycle vital du carbone. **Nous avons labouré frénétiquement et pulvérisé à outrance des herbicides et des pesticides qui agissent comme de puissants antibiotiques, tuant les organismes du sol. Et ce faisant, nous avons asphyxié les poumons de la Terre.**

On dit généralement que les arbres sont les poumons de la planète, mais comment peuvent-ils respirer normalement si le sol où ils s'enracinent en est empêché ? Les micro-organismes, les champignons, les bactéries et leurs interactions avec les racines des plantes sont les organes de la respiration terrestre. C'est par les pores de cette peau vivante que la Terre respire la nuit et refroidit l'air par un processus géothermique, de sorte que lorsqu'elle expire le matin, cela crée un phénomène de condensation et de rosée. La Terre a un cycle respiratoire quotidien qui rythme le cycle du carbone. Sans ce souffle régulier de la Terre Mère, le carbone s'accumule dans l'atmosphère. Mais en faire l'ennemi public n°1 (ex æquo avec les virus) est une interprétation erronée des données scientifiques.

La température de surface du globe a peut-être augmenté de quelques degrés mais aucune espèce ne risque d'en mourir. Elles meurent parce

Nous sommes à ce point de bascule, au bord de la mort ou de la renaissance.

la défaillance du cycle respiratoire de la Terre les prive de la densité de nutriments nécessaire à leur survie, ainsi que de leur habitat à mesure que les sols dépérissent.

C'est en détruisant les poumons de la planète et ses sols que nous détruisons la vie sur Terre. **Nous avons perdu 50% de la biodiversité, non parce qu'il y a du CO2 dans l'atmosphère, mais parce que la Terre est à bout de souffle.**

De même, les gens ne meurent pas actuellement d'insuffisance respiratoire parce qu'il y a soudainement un manque d'oxygène. Comme la planète, ils en meurent parce que leurs poumons ne sont plus capables d'assurer les échanges d'oxygène entre l'intérieur et l'extérieur. Et ce n'est pas la première fois que cela se produit. La dernière grande extinction, il y a 55 millions d'années, a eu lieu lorsque l'impact d'un astéroïde a recouvert la Terre d'une couche de poussière qui a étouffé la capacité aérobie du sol. Le CO2 s'est accumulé, la pluie et les océans se sont acidifiés et la vie s'est éteinte à plus de 90%, à cause de la mort du sol arable.

Nous avons détruit les poumons de la Terre et l'empêchons de respirer au nom d'une pseudo-science agricole et climatique, et que faisons-nous ? Nous accélérons notre fuite en avant en la dissimulant sous les oripeaux du développement durable...

L'illumination au bord du gouffre : mourir ou renaître

Notre survie dépend tout autant des sols, de l'air et de l'eau que de notre cœur, de nos poumons et de notre cerveau. Notre existence est enracinée dans la terre, tout comme n'importe quel arbre ou fleur⁷. L'infertilité humaine progresse au même rythme que l'infertilité des sols. Le fait d'être témoin de la puissance qui se dégage des sols régénératifs et des plantes qui en émergent, et de leur capacité à générer un niveau d'énergie inconcevable, me dit quelque chose de notre capacité à changer le jardin organique à l'intérieur de nos corps.

Comment nous reconnecter aux niveaux fondamentaux de la biologie humaine pour favoriser non seulement la santé mais un épanouissement que nous n'avons jamais connu auparavant ? Le temps presse.

Nous ne pouvons pas faire confiance au progrès linéaire de la pensée ou de la technologie. Nous avons besoin qu'une métamorphose complète se produise en raison du temps qu'il nous reste.

Les moments d'illumination les plus extraordinaires surviennent parfois dans les dernières minutes de la vie. Il n'est pas rare qu'un patient en soins palliatifs qui commence à se défaire de son attachement à la survie s'ouvre au flux régénérant de la vie, inverse soudainement le processus biologique de la maladie et entame un nouveau chapitre de son existence. En tant qu'espèce humaine, nous sommes à ce point de bascule, au bord de la mort ou bien de la renaissance. ■

NOTES

- (1) Interview de Zach Bush par Del Bigtree : https://www.neosante.eu/livre-pdf/Zach_Bush_Del_Bigtree_200520_Extrait_VF.pdf
- (2) Sites de Zach Bush : <https://zachbushmd.com/> - <https://farmersfootprint.us/>
- (3) Zach Bush : « Vivre en bonne intelligence avec le soleil ou avec les labos pharmaceutiques ? » : <https://www.neosante.eu/un-morceau-de-bush/>
- (4) NdT : Références utiles : « L'humanité survivra-t-elle à la médecine » du Dr Michel Odent - Série sur la naissance par Ema Krusi : <https://emakrusi.com/video-category/106-faux-depart/>
- (5) NdT : Enseignements de Wim Hof : <https://www.wimhofmethod.com/> - À la rencontre de bio-hackers inspirants : « Tout ce qui ne nous tue pas » de Scott Carney
- (6) NdT : Entraînement à l'ouverture attentionnelle, « Nous n'avons pas été informés que nos corps font ce qu'on leur dit de faire si l'on sait comment le leur dire » : <https://openfocus.com/the-open-focus-life/>
- (7) Interview de Zach Bush par Robert F. Kennedy Jr : <https://www.neosante.eu/nous-devons-nous-eloigner-du-paradigme-sante-de-big-pharma-interview-video-de-zach-bush-par-robert-f-kennedy-jr/>

NOUVEAU SUR www.neosante.eu

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

Interview du Dr ZACH BUSH

Par ROBERT F. KENNEDY Jr



Pour Néosanté, Catherine Courson a également adapté la passionnante interview du Dr Zach Bush par Robert F. Kennedy Jr, avocat et fondateur de *Children's Health Defense*. Un entretien au cours duquel le jeune médecin développe ses réflexions sur le rôle positif des virus, la système microbien, l'impact biocidaire du glyphosate, la fonction des anticorps ou encore la pandémie de covid. À lire absolument sur notre site.

[Lire la suite](#)

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS 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

Nom: Prénom:

Adresse:

Code Postal: Ville: Pays:

Adresse E-mail:@.....

Tél: Portable:

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

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

ANCIENS NUMÉROS :

Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (119 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	119	

au prix par exemplaire de 5 € (Belgique) 6 € (France+UE+Dom-Tom) 8 CHF (Suisse) 10 \$ (Canada+Monde)
(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (150 €), visitez aussi la boutique sur www.neosante.eu)

Je paie la somme totale de (€, \$, CHF) (Biffer la mention inutile)

Par chèque ci-joint à l'ordre de *NéoSanté Éditions*

Par virement bancaire

Sur le compte de *NéoSanté Éditions* IBAN: BE31 7310 1547 9555 Code BIC: KREDBEBB

Par paiement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit) via le site www.neosante.eu

date et signature:

Je désire une facture.

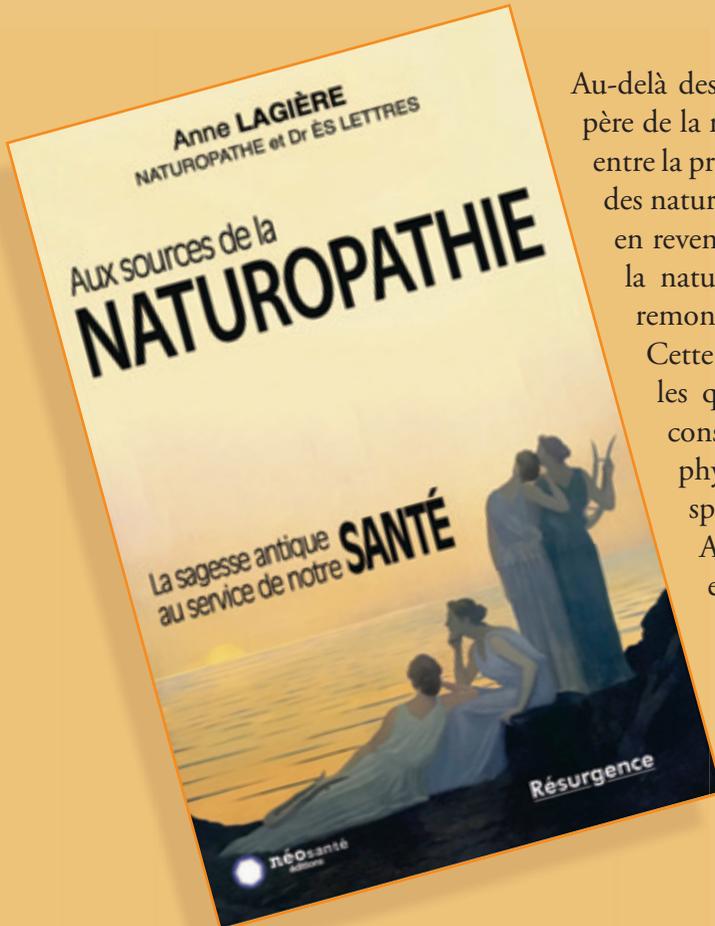
Mon N° de TVA est



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^e 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

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

Je commandeexemplaire(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

Je paie la somme totale de €

- par chèque ci-joint à l'ordre de Néosanté éditions
- par virement Paypal (adresse : 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 (catégorie « Nos livres »)