

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°120

Revue internationale de santé globale

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

Mars 2022

DÉCODAGES

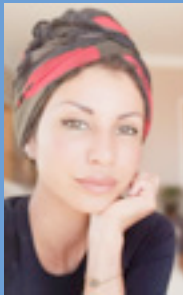
La tendinite de
Quervain

Gale

Endométriose

Cor au pied

La Nutri-Émotion



Entretien avec
Nassrine Reza

AVANTAGE NATURE
Les meilleures sources
de minéraux

MODÈLE PALÉO
Courir pieds nus

NATURO PRATIQUE
L'hygiénisme
& l'homéostasie

Interview



Résister par

LE PLAISIR



Un dossier de Carine Anselme



GILLES AZZOPARDI

Comment aller bien dans un monde qui va mal

LE SOMMAIRE

N°120 mars 2022

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : Résister par le plaisir p 5

INTERVIEW : Gilles Azzopardi p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La tendinite de Quervain p 15

- La gale p 16

- L'endométrieose p 17

- LE PLEIN DE SENS : La toux p 18

- Décod'agenda p 19

- Anatomie & pathologie : un cor au 2^e orteil gauche p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Les meilleures sources de minéraux p 21

- Naturo pratique : L'hygiénisme & l'homéostasie p 22

- Bon plan bien-être : L'écriture de soi p 23

- Modèle paléo : La course pieds nus p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

INTERVIEW : Nassrine Reza p 28

Abonnement : 7 formules au choix p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko srl)

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

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

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

GARE À L'EFFET DE LOUPE

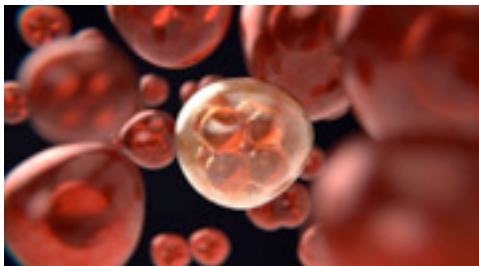
Depuis le début de leur pandémie, les semeurs de peur n'ont cessé de nous persuader que la grippe covid est une maladie excessivement mortelle et potentiellement lourde de séquelles. Maintenant que les chiffres de mortalité toutes causes sont disponibles et qu'ils ont ramené la nouvelle peste à ses justes proportions – celle d'une grippe à peine plus sévère que d'ordinaire –, on dirait que les forces covidistes se rabattent sur les conséquences de l'infection pour continuer à nous épouvanter et à nous pousser à la vaccination. Pas un jour ne passe sans que tel ou tel média ne rapporte la découverte de tel ou tel trouble de santé consécutif à un épisode covidien. La dernière annonce en date n'est pas la moindre puisqu'il semblerait que le covid – même léger ou modéré – entraîne un risque accru d'accident cardiovasculaire (insuffisance cardiaque, infarctus, AVC, embolie pulmonaire...) dans l'année qui suit l'infection. Selon une vaste étude publiée dans *Nature Medicine* début février, il y a eu en effet 55% d'événements de ce type en plus parmi les 153.000 personnes ayant survécu à la maladie et suivies de mars 2020 à janvier 2021. Vu que très peu d'entre elles étaient déjà vaccinées au terme de cette observation, c'est clairement le présumé virus et pas (encore) l'injection expérimentale qui est en lien avec cette fragilisation du cœur et des vaisseaux.

Doit-on pour autant éprouver un supplément d'appréhension à l'égard de l'ami corona ? Je ne le pense pas car ce genre de révélation néglige complètement l'effet de loupe qui déforme notre vision des choses. Depuis janvier 2020, toute la recherche médicale est en effet focalisée sur l'épidémie et elle braque sur elle une épaisse lentille grossissante. En avril 2021, il y avait déjà 85.000 études et articles scientifiques parus sur ce sujet dans les revues à comité de lecture. Et on estimait qu'il s'en publiait environ 2.000 de plus chaque semaine. À l'heure actuelle, il doit y avoir environ 200.000 travaux de recherche consacrés au covid et à ses suites pathologiques. C'est énorme et ça n'a jamais été fait pour aucune autre maladie. Or ne dit-on pas que « *qui cherche trouve* » ? Ce dicton populaire est plein de sagesse car il suggère – a contrario – et à très bon escient – qu'on ne trouve jamais, ou en tout cas beaucoup plus rarement, ce qu'on ne cherche pas. Je veux dire par là que la science n'a jamais fait pour la grippe saisonnière ce qu'elle a fait et continue de faire pour la grippe covid. Elle n'a pas cherché à savoir, du moins pas avec la même énergie ni les mêmes moyens financiers, si un syndrome grippal banal pouvait donner lieu à une rechute, à une forme longue ou à l'apparition de symptômes temporellement très éloignés de la phase infectieuse aiguë. Pourtant, cette même science n'ignore pas que la grippe ordinaire peut également affecter durablement un individu et lui valoir toutes sortes de séquelles, notamment d'ordre neurologique et sur les plans pulmonaire et vasculaire. Comme je l'ai souligné dans mon infolettre du 10 juin 2020, il faut parfois 9 mois à un grippé pour retrouver toutes ses capacités respiratoires. Et il est bien connu qu'un épisode de grippe est dangereux pour le cœur, c'est même un argument brandi par les firmes pharmaceutiques ou les autorités sanitaires lorsqu'elles incitent à se vacciner contre elle. Entre autres effets secondaires de l'infection avec *Influenza*, l'inflammation allant de pair augmente la coagulabilité du sang, favorise la formation de caillots et facilite la rupture des plaques d'athérome. Ce n'est pas rien, tout ça !

Il est donc probable que la grippe saisonnière entraîne un risque similaire d'événements cardiovasculaires ultérieurs, la différence étant que leur nombre n'a jamais été recherché ni défini avec précision. Pour leur étude de *Nature Medicine*, les chercheurs ont eu la bonne idée de constituer un groupe contrôle de 5,9 millions de personnes suivies avant la pandémie. Mais qu'auraient été leurs résultats si, au lieu de comparer avec la population générale, ils avaient examiné le destin cardiaque et vasculaire des anciens grippés ? En se focalisant sur le seul covid, les acteurs scientifiques s'abusent eux-mêmes et trompent vraisemblablement le public quant à l'impact faussement inhabituel de cette grippe qui a chassé l'annuelle et pris toute la place dans la recherche médicale. L'effet de loupe, c'est ce qui permet de louper la vérité et de perpétuer un récit déconnecté de la réalité.

Yves RASIR

Comment l'acide lactique favorise le cancer



Dans la recherche sur le cancer, on sait depuis longtemps que l'acide lactique, ou lactate, est produit en grande quantité par les cellules cancéreuses et qu'il perturbe la défense contre les tumeurs. Jusqu'à présent, on ignorait toutefois le mécanisme par lequel cet acide organique connu pour rendre les muscles douloureux participe à la cancérisation. Avec d'autres chercheurs belges et hollandais qui viennent de publier une étude dans la revue *Cell Reports* (*), l'immunologue Jo Van Ginderachter (Vrije Universiteit Brussel) pense avoir trouvé la réponse : « Nous avons découvert que les macrophages, un type spécifique de cellules immunitaires, utilisent l'acide lactique comme source d'énergie.

Sous l'influence de l'acide lactique, les macrophages paralysent les autres cellules immunitaires 'tueuses' capables de reconnaître et de détruire les cellules cancéreuses ».

Dans le cadre de l'immunothérapie, ces cellules tueuses sont précisément stimulées pour attaquer les tumeurs. Cette stratégie donne certains résultats pour le cancer de la peau et est de plus en plus utilisée pour le cancer du poumon. Mais la méthode ne tient pas toutes ses promesses et seule une partie des patients y répond favorablement. L'une des raisons est probablement que les macrophages se nourrissent de l'acide lactique présent dans la tumeur. L'ambition des chercheurs est donc de développer des médicaments visant à attaquer les macrophages ou à neutraliser la production d'acide lactique. Comme ils le reconnaissent eux-mêmes, il est cependant douteux que de telles substances chimiques soient dépourvues de toxicité et qu'elles atteignent la tumeur de manière ciblée.

Et si cette découverte hollando-belge servait plutôt à promouvoir la prévention naturelle du cancer ? Les remèdes à l'accumulation d'acide lactique sont en effet identifiés depuis bien longtemps. Il s'agit de la pratique d'une activité physique régulière, de l'hydratation, de la respiration nasale profonde et du stretching avant et après l'effort. Côté nutrition, une alimentation riche en magnésium, en acides gras essentiels et en vitamine B contribue également à chasser le lactate des tissus musculaires. En fait, il est idiot de vouloir développer une molécule anticancer supplémentaire : l'être humain dispose déjà de nombreux moyens de diminuer la présence de l'acide lactique dans son organisme.

Y.R.

(*) *Macrophages are metabolically heterogeneous within the tumor microenvironment.* Cell Rep. 2021 Dec 28;37(13):110171.

● Zona & vaccins ARNm

Dans un article publié le 27 janvier via la lettre spécialisée *Mediquality*, le dermatologue belge et docteur en sciences médicales Marc Boone s'inquiète d'une hausse sensible des cas de zona après vaccination, ajoutant que ces infections à herpès zoster s'avèrent rebelles aux traitements et entraînent des complications. Intitulé « *Réflexions d'un dermatologue sur les effets secondaires des vaccins covid-19 à moyen et long terme* », ce texte va plus loin car il alerte sur un possible effet délétère des vaccins à ARNm sur le système immunitaire. Est-ce pour cela qu'il avait disparu du web au moment où nous mettions sous presse ?

● Covid & micronutriments

Selon une étude parue début février dans l'*Européen Journal of Microbiology and Immunology*, un cocktail de micronutriments s'est avéré efficace in vitro contre tous les variants du virus Sars-Cov-2 ! Le complexe utilisé pour l'expérience était composé de vitamine C, de N-acétylcystéine, de resvératrol, de théaflavine, de curcumine, de quercétine, de narinégénine, de bicalcine et d'extraits de brocoli.

● Désinfectants & allergies

Vous reprendrez bien un peu de gel hydro-alcoolique ? Une étude américaine effectuée sur 160 désinfectants pour les mains vient de révéler que 71% d'entre eux contiennent au moins un allergène. Les parfums de synthèse figurent évidemment parmi les substances les plus susceptibles d'entraîner une réaction cutanée. Mais les chercheurs ont trouvé que 70% des désinfectants sensibilisants étaient pourtant étiquetés comme « hypoallergéniques » ! Ils ont même constaté que 40% des produits étiquetés « sans parfum » en contenaient au moins un ! (*Journal of the American Academy of Dermatology*)

● La vitamine D réduirait aussi l'incidence des maladies auto-immunes

Dans quelle mesure la vitamine D et les acides gras oméga-3 sont-ils capables de prévenir la survenue des maladies auto-immunes, troisième cause de morbidité dans les pays industrialisés ? Pour répondre à cette question, des chercheurs américains ont effectué un essai randomisé et contrôlé versus placebo en double insu. La conclusion de leur étude est que la supplémentation en vitamine D pendant 5 ans, avec ou sans oméga-3, réduit de 22% l'incidence des maladies auto-immunes. Avec ou sans vitamine D, la supplémentation en acides gras oméga-3 procure une réduction de 15% mais celle-ci n'a pas été jugée statistiquement significative. (*British Medical Journal*)



Résister par LE PLAISIR !

DOSSIER

Un dossier de Carine Anselme

Même si l'hiver calendaire tire à sa fin, l'impression hivernale, tissée dedans dehors d'ensommeillement et de manque d'ensoleillement, semble, elle, durer depuis une éternité... À l'orée de 2021, après l'annus horribilis de 2020 qui a ébranlé nos certitudes, nous avons consacré un dossier à l'immunité positive (Néosanté n°109). Avec l'idée simple et puissante d'activer nos ressources intérieures, de joie, d'engagement ou encore d'espérance, pour booster notre immunité naturelle. Un peu plus d'un an plus tard, et un cortège de restrictions sanitaires et d'aberrations supplémentaires, c'est le plaisir d'être et le goût de vivre qui sont en berne. Dangereusement. C'est telle connaissance qui vous parle de son ado pourtant brillant qui ne veut plus sortir de sa chambre, telle autre qui déprime de voir ses projets avorter dans l'œuf, ou ce proche qui, ne trouvant plus le sens, baisse dramatiquement les bras... Et si nous suivions la voie de Sénèque ? « La vie, ce n'est pas d'attendre que l'orage passe, c'est d'apprendre à danser sous la pluie », exhortait-il. N'attendons plus : dansons, au propre comme au figuré, tandis que la pluie fait des claquettes sur notre époque désenchantée...

Rendez-nous le plaisir de vivre !! Cette ambiance délétère qui s'éternise, tel un buvard, a absorbé le suc de la vie. Ce qui en faisait le sel et le piquant. La flamme et l'élan. Anesthésiés, recroquevillés, apeurés, divisés, asséchés... Nombre de petits et grands sont à bout. Tabous aussi le rire et la légèreté. L'heure est trop grave pour se poiler ?! Et pourtant... « *Je me presse de rire de tout, de peur d'être obligé d'en pleurer* », clamait le Barbier de Séville, sous la plume de Beaumarchais. Alors, certes, l'époque est barbante, mais on ne va pas se laisser voler notre étincelle sacrée ! Ce dossier est donc un plaidoyer. Un appel du pied à la volupté d'exister. Un hymne à l'intensité. Une invocation à la célébration. Juste pour le plaisir !

Certains, plus nombreux que ne le laisse penser cette actualité empreinte de morosité, s'y sont déjà mis. Sérieusement. Joyeusement. Effrontément. « *Cette crise est une révélation, un dévoilement, une apocalypse. Et après l'apocalypse vient un autre monde. Nous ne reviendrons jamais au monde d'avant, n'en déplaise à ceux qui s'y accrochent encore... Vous vouliez nous désespérer, nous n'avons plus besoin d'espoir pour entreprendre... Nous posons les premières pierres d'un autre monde enthousiasmant basé sur la gratitude, la joie et la présence à l'autre* », s'émerveille le Dr Louis Fouché dans son livre *Tous résistants dans l'âme*. Ce défenseur de la non-violence nous invite à éclairer le monde de demain à travers une permaculture humaine à même de tisser le

Il existerait une « protension collective positive », comme l'appelle Louis Fouché, capable de nous réunir autour du rêve commun d'un futur désirable et de le concrétiser.

lien entre transition extérieure et transition intérieure (*lire entretien dans Néosanté n°117*). Trop idéaliste pour vous ? Ou bien, tel un Robinson Crusoé de la postmodernité, vous vous sentez isolé sur votre île, avec vos élans de changement et vos rêves trop grands ? Résultat : le point de bascule vers cet autre monde vous semble une inaccessible étoile ?... Bonne nouvelle : il existerait une « protension collective positive », comme l'appelle Louis Fouché, capable de nous réunir autour du rêve commun d'un futur désirable et de le concrétiser. Nos îles peuvent alors devenir des oasis, des forêts, des continents. Ce nouvel horizon auquel nous aspirons. « *Ne doutez jamais qu'un petit groupe d'individus conscients et engagés puisse changer le monde. C'est d'ailleurs toujours comme cela que ça s'est passé* », affirmait l'anthropologue Margaret Mead. Ce ne sont pas des mots en l'air : d'après les travaux de recherche d'Erica Chenoweth, politologue et professeure à Harvard, menés en collaboration avec Maria J. Stephan, chercheuse à l'université de Cambridge, il suffit que 3,5 % de la population se mobilise pour qu'un mouvement non violent réussisse et actualise le changement désiré ⁽¹⁾. « *Il n'y a que l'espoir ou le désespoir qui changent le monde* », affirme quant à lui l'écrivain Mathias Enard. Même dans cet environnement de contraintes généralisées, banalisées même, nous avons toujours ce choix-là : nous pouvons décider de nourrir l'espoir et ce qui le fait fleurir. Entrons en résistance... par notre engagement, mais aussi par l'ivresse du rire, la joie des liens, le feu sacré de la créativité, l'incandescence de la beauté, la ju-



Le figement des enfants et des ados nuit gravement à leur santé, mentale et physique, ainsi qu'à leur développement. Avec des conséquences qui vont bien au-delà de cette crise sanitaire.

bilation des sens. Et, par-dessus tout, un invincible plaisir de vivre ! Car, comme l'écrivait Bertolt Brecht : « *Ceux qui luttent ne sont pas sûrs de gagner, mais ceux qui ne luttent pas ont déjà perdu.* » Tous les grands mythes et leurs héros, d'Achille à Lancelot, offrent la métaphore du voyage de la vie.

Ces héros croisent sur leur route des « démons », ils sont blessés, au propre comme au figuré, mais ils renferment une part inaliénable : l'Esprit. Gardons-le littéralement « à l'esprit », à l'heure où ceux qui régissent le monde cherchent à nous former et à étouffer notre feu sacré ! Loin de nous l'idée d'offrir un mode d'emploi du plaisir de vivre, qui relève de l'intime, mais une miscellanée d'inspirations et de joyeux possibles, à ensemer avec vos propres sources de félicité.

LE DÉSERT DES TARTARES À L'ÈRE DU COVID

Avant de passer aux choses... joyeuses, un constat. Sans appel. Et qui a aussi motivé ce dossier. Le poser noir sur blanc nous permet de mesurer l'urgence vitale de nourrir le plaisir de vivre. Si les psychiatres du monde entier s'alarment de la croissance exponentielle des troubles psychiques toutes générations confondues, ce sont les jeunes qui paient le plus lourd tribut à l'incertitude de ces temps troublés, au-delà même du débat sur leur vaccination : passages à l'acte, tentatives de suicide, automutilation,

L'épreuve, de quelque nature qu'elle soit, est toujours une initiation, un dépouillement qui nous exhorte à l'action : il n'y a pas de retour possible en arrière, n'en déplaise à ceux qui nous vendent les vaccinations et autres restrictions comme le ticket pour revenir à « la vie d'avant ».

addictions en tous genres, désespoir dépressif, décompensation psychotique, désocialisation, prise de poids... Des symptômes lourds avec un retard dans la prise en charge, tant les unités dédiées et les professionnels de la santé mentale sont débordés (et, eux aussi, de plus en plus au bout du rouleau). La psychologue clinicienne Marie-Estelle Dupont, spécialisée en psychopathologie, ne cesse d'alerter sur le fait qu'une tranche d'âge inhabituelle est touchée par la détresse psychique : les 7-11 ans, avec même des suicides. À un âge où l'on est normalement en pleine « éclosion », et opposition s'agissant des ados, cette crise globale empêche nos jeunes de croître. De fleurir. Ce

qui est dramatique, car ils sont les bourgeons du monde de demain. « *Dans cette tranche d'âge, il y a comme un ralentissement. Ils sont en pause. C'est très troublant, et totalement inédit pour les pysys qui découvrent ce phénomène* », relève le thérapeute familial et psychologue Jean Van Hemelrijck ⁽²⁾. Ce qu'il y a de plus incroyable, c'est que ces enfants n'attendent pas que demain soit meilleur ou qu'il ressemble à la vie d'avant, ils attendent ! Tel un mauvais remake du livre de Dino Buzzati, *Le Désert des Tartares*. Mauvais, car au moins Giovanni Drogo, le jeune héros militaire reclus dans sa garnison, rêve-t-il d'une gloire qui n'arrive jamais... mais au moins il attend quelque chose ! « *Dans ce tableau clinique sans précédent, on a une attente sans contenu. Ce que l'on appelle l'acédie – une tristesse, une mélancolie sans objet. Cette langueur est un symptôme qui explose à des âges où l'on ne s'y attend pas. Ces jeunes ne sont pas fatigués par la vie, ils sont déconnectés, comme si on avait retiré la prise ! Puisqu'il n'y a plus d'influx, ils attendent. Mais on ne sait pas ce qu'ils attendent, c'est ça qui est effrayant* », souligne Jean Van Hemelrijck. La particularité de ces jeunes en souffrance, petits mais aussi ados, se trouve entre autres dans leur incapacité à se dire. L'un a des tendances suicidaires, l'autre ne s'alimente plus, sans pouvoir (s')expliquer pourquoi. « *Ces jeunes nous apparaissent comme coupés de leurs émotions, en rupture avec leur propre vécu, comme psychiquement anesthésiés* », analyse la pédopsychiatre Sophie Maes, dans *Covid-19 : L'impact sur la santé mentale des jeunes* (un livre édité par yapaka.be et disponible gratuitement en ligne). Le psychopédagogue Bruno Humbeeck parle d'un syndrome d'engourdissement. « *Le discours les décrivant comme étant un danger pour leur entourage a si bien été intégré que la plupart d'entre eux appliquent plus strictement encore les mesures sanitaires que leurs aînés... Les pédopsychiatres et les professionnels de la jeunesse constatent combien les jeunes se révèlent soumis et dociles face à ces règles* », observe Sophie Maes. Et de s'interroger : comment s'autoriser à questionner la règle dans un tel contexte coercitif et culpabilisant ? Ces jeunes ont mis leurs désirs, leurs envies en veille, « *à tel point que c'est leur désir de vivre qui s'est éteint* », s'alarme-t-elle. Ils se sont progressivement coupés de leurs émotions sans même s'en rendre compte, « *sans sentir le malaise qui grandissait en eux jusqu'à les déborder complètement* ». Ce figement des enfants et des ados nuit gravement à leur santé, mentale et physique, ainsi qu'à leur développement. Avec des conséquences qui vont bien au-delà de cette crise sanitaire. Déconnectés de leur « en-vie », ces adultes en devenir ont du mal à vibrer, à se projeter. En outre, au rythme des restrictions successives, ils se sont de plus en plus isolés. Cet isolement est devenu la norme. Or, ils ont « *besoin les uns des autres pour penser, élaborer ce qui se passe pour eux* », explique Sophie Maes. En eux. Entre eux. Leurs relations se vivent de plus en plus par écran interposé (jusqu'à l'addiction), biaisant la spontanéité et l'authenticité du lien en chair et en os. Ce qui est vrai pour nos jeunes l'est aussi dans une certaine mesure pour les adultes que nous sommes... Une étude parue l'automne dernier dans *The Lancet* pointe la forte augmentation dans le monde des cas de dépression et d'anxiété, dans la foulée du Covid. Ainsi les cas de troubles dépressifs majeurs et troubles anxieux ont bondi respectivement de 28 % et de 26 % depuis 2020. Sur le plan sensible, l'historien Georges Vigarello, spécialiste de l'histoire de l'hygiène, du corps et de la santé, auteur de deux ouvrages passionnants, *Le sentiment de soi* (éd. Points) et plus récemment *Histoire de la fatigue* (éd. Seuil), pointait sur les ondes de France Inter que nous avons de plus en plus de mal, en raison de cette crise mais aussi de nos modes de vie, à nous connecter à nos ressentis. Dans ces



conditions, comment faire corps avec notre baromètre intérieur, avec ce qui nous fait du bien et l'exprimer, au même titre que le mal-être ?!

EXALTATION DU REBOND

Si la crise généralisée, qui déborde l'aspect sanitaire, a révélé l'extrême fragilité du monde globalisé, elle a aussi révélé notre propre vulnérabilité. Entre autres, notre peur du changement et les freins qui en découlent, mais aussi notre malaise face à l'insécurité, à l'inconnu, à l'imprévu, ou encore notre angoisse extrême de la maladie et de la mort (voir notre dossier « *Thanatophobie* », *Néosanté* n°113). Et si, a contrario de ce que nous avons coutume de faire, nous ne nous contentons pas de colmater et masquer les brèches et les blessures, tant bien que mal ? À l'image de ce qu'accomplit l'art du Kintsugi japonais avec les céramiques fêlées, nous pouvons choisir de les surligner avec de l'or, d'en faire des points de force. Des percées de lumière. « *Au milieu de l'hiver, j'ai découvert en moi un invincible été* », écrivait Albert Camus. Pour Jung – proche de la sagesse asiatique, pour qui toute crise est une opportunité – les bouleversements, la maladie ne surgissent pas par hasard. « *Ils nous servent d'indicateurs pour rectifier une trajectoire, explorer de nouvelles orientations, expérimenter un autre chemin de vie* », disait-il. Plus récemment, Jean-Philippe Brébion, concepteur de la Bioanalogie, souligne dans *L'évidence* (éd. Quintessence), la certitude absolue que tout a un sens : « *En cheminant vers moi-même, j'ai acquis la conviction profonde que dans notre vie, tout, absolument tout ce qui nous arrive est au service de notre évolution personnelle et qu'il suffit de changer notre regard pour en prendre conscience.* » Alors, transformer le déclic offert par la crise en rebond. Si tant est que l'on saisisse cette occasion pour

se réinventer, sur le plan personnel et collectif. L'épreuve, de quelque nature qu'elle soit, est toujours une initiation, un dépouillement qui nous exhorte à l'action : il n'y a pas de retour possible en arrière, n'en déplaise à ceux qui nous vendent les vaccinations et autres restrictions comme le ticket pour revenir à « la vie d'avant ». Ici, il ne s'agit pas tant de faire autrement que d'être autrement... Car cette crise globale, dont l'aspect sanitaire n'est que la face émergée, « *matérialise en macro ce que nos crises individuelles sont en micro* », nous confiait récemment en interview Thomas d'Ansembourg. Le monde, et ses impasses, servent en quelque sorte de miroir à nos errances. Mais si cet effet miroir marche dans un sens, pourquoi donc ne pourrait-il pas opérer dans l'autre ?! Dès lors, travailler sur soi pour agir sur le monde. Il est donc grand temps de cerner et apprivoiser ce qui nous (é)meut et nous « allume ». Ce qui crée notre bien-être, joyeux, généreux, stable, transposable à travers les difficultés, à même de rayonner – sur les autres et sur la société. Pour ce faire, se référer à ce qu'a déclaré le philosophe et sociologue Frédéric Lenoir, non sans provocation, en direct sur

Célébrer notre... PREZENS !



Méditer avec Matthieu Ricard, ça vous tente ? Mais aussi avec toute une série de spécialistes qui accompagneront l'éveil en conscience à la bienveillance, à l'attention, à la spiritualité, aux relations en pleine présence, au lien à la nature, à la résilience... Même les enfants trouveront des méditations qui les invite-

ront à faire connaissance avec leurs émotions, à prendre soin des liens ou à cultiver leurs ressources. Cela faisait des années qu'Ilios Kotsou, docteur en psychologie et co-fondateur de l'association Émergences (*emergences.org*), rêvait d'une application qui rende la méditation réellement accessible à toutes et tous... Il n'a jamais lâché le fil de son rêve et après trois ans de travail avec les plus grand.e.s expert.e.s et scientifiques du domaine ⁽¹⁾, dont deux années particulières traversées de confinements pendant lesquelles Émergences a contribué à soutenir la communauté à travers des méditations gratuites quotidiennes sur Facebook, l'appli *Prezens* a vu le jour en décembre dernier. Design épuré et nouveautés quotidiennes (citation et méditation du jour, en plus du contenu), cette appli qui propose de « *méditer pour soi, pour les autres et pour notre planète* » fait aussi la part belle au ludique, avec des méditations à cueillir dans des endroits inspirants ou la création de groupes pour se retrouver au coin du feu intérieur de la méditation. Une initiative solidaire : trois possibilités s'offrent aux personnes qui téléchargent l'application, avec un abonnement « bienveillant » qui permet à Prezens de continuer d'exister, et deux autres abonnements, « généreux » et « altruiste », qui permettent à ceux qui n'en ont pas les moyens de profiter de 100 % du contenu et des fonctionnalités sans payer. « *La méditation nous invite à regarder en nous-mêmes plutôt que de nous regarder nous-mêmes. En cultivant des qualités qui mènent à plus de bien-être individuel et collectif, nous nous familiariserons avec une conception altruiste du monde où nous ne vivons plus comme séparé.e.s.* » Voilà qui est précieux par les temps qui courent !

⁽¹⁾ Le comité scientifique est composé de chercheuses et chercheurs de pointe dans ce domaine, comme Steven Laureys, Rebecca Shankland, Mathias Butaud et Marine Pausik.



BFM TV : « Arrêtez de regarder en boucle des images anxiogènes si vous voulez aller mieux ! » Et quand on parle d'« aller mieux », c'est dans tous les sens du terme : tant sur le plan de notre équilibre intérieur, émotionnel que sur le plan de la santé physique, puisque l'on sait, études à l'appui, que ces dimensions

On ne peut quitter une émotion ou un sentiment de peur, de tristesse, de colère, de dépression (si répandus actuellement), qu'en mobilisant une autre émotion ou sentiment positif : du plaisir, de la gratitude, de l'amour, de la joie.

la bérézina ne date pas du dernier coronavirus) : « *Je m'efforce d'être heureux, parce qu'il paraît que c'est bon pour la santé !* » Or, quand on sait, comme nous le partageons dans notre dossier sur l'immunité positive, que notre système immunitaire est aussi relié à notre équilibre émotionnel, on a sacrément intérêt à cultiver nos émotions positives en ces temps de covid et de chaos ! « *Lorsque nous sommes fragilisés, angoissés, déstabilisés, il n'y a sans doute pas de meilleur remède que de rechercher ce qui nous procure du plaisir ou de la joie : savourer des mets qu'on aime, faire du sport, cultiver son jardin, s'adonner à une activité créatrice, se promener dans la nature, téléphoner à un ami cher, écouter un morceau de musique qui nous apaise, faire du yoga, méditer, regarder un film qui nous met de bonne humeur, lire des poèmes, savourer un bon verre de vin* », conseille Frédéric Lenoir

Cette absence à soi culmine dans l'hyperconnexion aux écrans dans un monde imprévisible. Dans son manuel de survie et de croissance intérieure, aussi bref qu'efficace, il s'inspire de la sagesse des philosophes qui ont, eux aussi, traversé leur lot de crises

personnelles et collectives, et des récentes recherches en neurosciences et psychologie. Et Frédéric Lenoir de citer Spinoza qui affirme dans le livre IV de *L'Éthique* : « *Un affect ne peut être supprimé ou contrarié que par un affect plus fort que l'affect à contrarier.* » Tout est dit : on ne peut quitter une émotion ou un sentiment de peur, de tristesse, de colère, de dépression (si répandus actuellement), qu'en mobilisant une autre émotion ou sentiment positif : du plaisir, de la gratitude, de l'amour, de la joie. Bref, toute expérience qui nous procure des émotions po-

sitives, de la satisfaction de vivre. L'ampleur de la tâche, au regard des multiples enjeux, vous décourage ? (Feu) Jean d'Ormesson avait trouvé la parade : « *Évidemment, tout va toujours mal, mais cela en a toujours été ainsi... Je veux bien faire partie du club des optimistes qui disent : Soyez heureux quand tout va mal.* » Pour vous accompagner dans cette quête (im)pertinente, n'hésitez pas à recourir à la posologie de Philippe Bloch, auteur de *Tout va mal... Je vais bien !* Il y dispense l'art et la manière de « vivre heureux dans un monde de merde » (sic). Avec des préceptes qui nous ébrouent : Un émetteur de bonnes nouvelles tu deviendras ; Ta confiance plus souvent tu accorderas ; Sur ce qui dépend de toi tu te concentreras ; Des projets fous tu imagineras ; La nostalgie tu banniras ; Le goût du risque tu retrouveras ; Ton pouvoir tu conserveras ; La bienveillance toujours tu incarneras... Tout un programme à suivre à la lettre pour le plus grand plaisir de l'être !

ODE AU GOÛT DE VIVRE

« *Vivez, si m'en croyez, n'attendez à demain. Cueillez dès aujourd'hui les roses de la vie* », clamait Pierre de Ronsard, génie de la Renaissance. De renaissance, il en est question... Lors de mes voyages, j'ai toujours été immensément touchée de constater que les peuples qui ont le plus souffert sont aussi ceux qui ont une propension à être les plus joyeux, généreux, ouverts... Comme l'explique Boris Cyrulnik, ils ont « *transmuté leur souffrance en œuvre d'art* ». En goût de vivre. Quel contraste avec nos contrées, plutôt préservées, plombées par une sempiternelle plainte qui annihile tout élan ! Ces peuples qui, tel le phénix, renaissent sans cesse de leurs cendres, peuvent nous inspirer par leur force de caractère, par cette résilience qui leur permet de faire corps doucement avec les événements et de rebondir, par leur humour aussi qui rime avec amour de la vie... Mais également par l'esprit de beauté qu'ils tentent de cultiver pour garder leur flamme en éveil. C'est telle fleur posée dans un vase au milieu des ruines, au sens propre ou figuré. « *La beauté sauvera le monde* », s'exclamait Dostoïevski... Cette beauté-là n'a rien de superficiel, elle est vitale. Elle est la source vive d'une créativité de vie qui ne se laisse pas anéantir par les aléas de l'existence et la brutalité des temps. « *Le beau est la splendeur du vrai* », s'extasiait Platon... « *L'une des choses que j'ai apprises avec l'âge, ou plutôt qui s'est imposée à moi, est que l'on peut prendre plaisir à vivre à tout moment, dans n'importe quelle situation de bonne ou de mauvaise santé, voire de souffrance, et que ce plaisir de vivre améliore la situation quelle qu'elle soit* », témoigne Anne Ancelin-Schutzenberger dans *Le plaisir de vivre*. Dans cet éloge de ce désir qui nous maintient vivants, cette célèbre psychogénéalogiste, aujourd'hui disparue, revient sur son incroyable parcours, marqué par le plaisir de vivre et la sérendipité. Entre espérance et action, cette ouverture d'esprit, qui s'apprend et s'entretient, dit-elle, peut renverser les situations, et parfois même sauver des vies. Depuis sa résidence secondaire, située dans le massif du Mont-Blanc, Anne Ancelin s'émerveillait de voir passer des skieurs et skieuses de 80, voire 90 ans : « *Je vois bien que l'énergie et l'envie de vivre les conservent !* » Cette spécialiste des transmissions invisibles, transgénérationnelles, nous montre dans son livre pourquoi la guérison, réelle et symbolique, physique et psychique, passe si souvent par les plus petits plaisirs. « *Apprendre à se ressourcer et à prendre plaisir à la vie est essentiel, mais souvent difficile* », tempère-t-elle, se référant à notre éducation judéo-chrétienne guère encline à encenser le plaisir. Et pourtant... « *Les petits riens de la vie sont la trame de l'existence. Quatre plaisirs par jour, tous les jours, redonnent du sel*



à la vie », s'enthousiasme Anne Ancelin. Évidemment, on pense au livre culte de Philippe Delerm, *La Première Gorgée de bière*, véritable ode à ces madeleines de Proust, capables de rallumer des étoiles dans les yeux les plus désabusés. Mais il existe bien d'autres opus à même de raviver notre en-vie. L'un de mes préférés est écrit par Colette Nys-Mazure. Dans *Célébration du quotidien*, cette auteure finement spirituelle nous éveille à ce constat : dans la routine des jours, nous sommes bien souvent ailleurs, absents à nous-mêmes, « *sourds à ce miracle continu qu'est la vie* ». Cette absence à soi culmine dans l'hyperconnexion aux écrans qui nous déconnecte des sens et du sens – un phénomène en accélération depuis les confinements et la promesse d'un monde parallèle de plus en plus virtuel (quoi de mieux pour nous détourner d'une réalité devenue suffocante et nous débrancher des priorités ?!). Colette Nys-Mazure met en lumière les « prodiges ordinaires », sans gommer les peines sur le chemin qui, peut-être, donnent encore plus de relief et de goût à la grâce d'un ciel étoilé, à la saveur d'un café, à l'éblouissement d'un sourire échangé, au bruissement parfumé des feuilles d'un tilleul un soir d'été... On est alors arraché à soi, à ses menus problèmes et douloureuses épreuves, pour s'immerger dans ce qui fait le miel de la vie, l'éternité de l'instant. Colette Nys-Mazure relate ainsi un moment de grâce partagé avec une amie, au jardin, après que celle-ci ait subi une séance de radiothérapie... « *L'initiative de m'offrir un ravier de cerises noires et dodues ; le plaisir de les savourer en saluant la beauté des capucines, le massif de roses et, plus loin, le champ de blé lumineux sous le soleil d'aplomb... Les ramiers roucoulaient, des papillons passaient et repassaient. Douceur de l'instant entre soucis et douleurs, malaises et préoccupations légitimes. Que rien ne nous en distraie, jamais* », partage-t-elle, soulignant que cette amie lui a transmis, par simple contagion, une envie de vie, le goût d'un ici et maintenant délicieux dont rien ne peut ternir l'éclat. Cet appel à raviver le goût de vivre passe aussi par son sens le plus littéral. Dans cette époque si paradoxale, où l'industrie de la malbouffe engraisse de plus en plus d'individus et que monte, en parallèle, le désir de manger mieux, on assiste à une révolution des palais ! Les livres de cuisine, d'ici et d'ailleurs, abondent en librairie depuis les confinements qui ont rallumé la flamme des fourneaux. Ces ouvrages nourrissent la saveur des jours, la gourmandise du partage autour d'une table. La poésie du « bon-vivre », dans une époque qui en manque cruellement. Certains sortent du lot, tissant un lien de « sens » entre cuisine et résilience. Ainsi en est-il du savoureux *961 heures à Beyrouth (et 321 plats qui les accompagnent)* de Ryoko Sekiguchi (éd. P.O.L), où elle dresse le portrait de cette ville à travers la cuisine : les gestes de ceux qui la font, les histoires de vie qui les entourent. Cette auteure, délicieusement poétique, est amoureuse d'une cuisine élevée au rang d'art spiri-

tuel. Entre son séjour à Beyrouth en 2018 et la publication de son livre en 2021, la révolution a éclaté au Liban en octobre 2019, suivie de l'explosion du 4 août 2020 qui a ravagé la ville et les Beyrouthins, les précipitant au bord du gouffre... « *Parfois, le livre est secoué par la réalité* », écrit-elle pudiquement (les Japonais savent ce que sont les cataclysmes qui poussent à se réinventer). « *La cuisine, comme la révolution, ne connaîtra pas de fin, tant qu'il y aura des gens pour la préparer, dans leur pays ou en terre d'exil, pour prendre des forces. Pour une table idéale* », conclut-elle. Au travers de la réminiscence du goût des pistaches partagées dans les abris en temps de guerre ou de ces herbes aromatiques qui hantent la cuisine libanaise, « *donnant une âme à chaque assiette* », elle nous apprend qu'un livre de cuisine est bien plus qu'un manuel de recettes : « *C'est à la fois l'archive des cinq sens d'une époque, et une mémoire intime ou familiale*. » Si l'on ne veut pas archiver la fadeur de cette époque désabusée, « cuisinons » notre goût de vivre !

ÉLOGE DE L'EXTASE

« *Ce qui manque à l'homme, c'est l'intensité* », clamait Jung. Dans l'incertitude et le flottement actuel, cette sensation d'être pleinement vivants vient à (nous) manquer cruellement, poussant certains à aller chercher cette intensité dans des comportements extrêmes et autres paradis artificiels – qu'il s'agisse de substances addictives ou de mondes virtuels. « *Nous avons besoin de sentir le sens de notre vie, sa direction et sa signification*

Dans cette époque si paradoxale, monte le désir de manger mieux. Les livres de cuisine, d'ici et d'ailleurs, abondent en librairie depuis les confinements qui ont rallumé la flamme des fourneaux.

humaine, philosophique, spirituelle, et nous avons aussi besoin de nous sentir bien incarnés dans une chair vivante et palpitante qui peut goûter pleinement le plaisir d'être au monde. Si nous ne prenons pas soin de ces besoins de façon constructive, nous risquons de tenter de les combler de façon destructrice », relève Thomas d'Ansembourg, inspiré par sa rencontre avec un jeune toxico au Québec, lui ayant confié avoir besoin de « s'éclater » pour s'évader de la vie fade promise par la société⁽³⁾. Or, cette intensité peut être allumée par une simple étincelle, à même de faire la différence... En octobre dernier, un journaliste de Télérama a ainsi demandé à Carine Karachi, brillante neurochirurgienne (qui parle comme personne de la beauté de notre cerveau, qu'elle perçoit en paysage marin !), pourquoi certains individus deviennent des virtuoses et d'autres pas, avec un même entraînement... Carine Karachi confiait

Ce plaisir, nous pouvons l'injecter dans tout ce que nous entreprenons, dans tout ce que nous sommes. Dans nos moindres faits et gestes. A fortiori lorsqu'il s'agit de (faire) l'amour, essence même de l'extase d'être vivant !

qu'après avoir visionné, lors d'un stage avec des acteurs, des performances de Nadia Comaneci (où il est évident que cette gymnaste roumaine avait un truc en plus, au-delà de sa technique parfaite), ils avaient conclu que la différence tenait au plaisir qu'elle insufflait dans ce qu'elle faisait. « *Avec l'émotion du plaisir, tout a l'air plus facile et devient plus beau* », s'enthousiasmait la neurochirurgienne. Or, ce plaisir, nous pouvons l'injecter dans tout ce que nous entreprenons, dans tout ce que nous sommes. Dans nos moindres faits et gestes. A fortiori lorsqu'il



s'agit de (faire) l'amour, essence même de l'extase d'être vivant ! Or, la distanciation physique et autres gestes barrières, donc une certaine peur de l'autre, mais aussi l'hégémonie des écrans et relations virtuelles, ont jeté un froid sous la couette. Nombre

N'oublions jamais que la libido est fondamentalement élan de vie, synonyme de libre circulation du plaisir d'exister. On peut donc convier le plaisir à travers toute une série de leviers.

de leviers, menées aux États-Unis, en Allemagne, au Japon, au Royaume-Uni et dans d'autres pays, montrent non seulement que le covid a congelé la libido, tant des adolescents que des adultes, mais que cette diminution notable des rapports sexuels est aussi imputable à d'autres facteurs, avec une montée en puissance depuis une dizaine d'années : le « binge watching » (visionnage boulimique de séries et de films), le stress croissant, etc. Comble du paradoxe, le sexe est omniprésent dans notre environnement, mais on est donc moins pratiquants ⁽⁴⁾. Avec un impact possible sur le taux de natalité, pointent les chercheurs, mais au-delà de ça sur notre équilibre – corporel, psychique, sensuel, relationnel – tant cette intimité physique joue un rôle important dans le bonheur, la santé et le bien-être. En réponse à ce phénomène, mais aussi en écho à une soif de spiritualité incarnée, de nombreux stages et livres récents proposent de (re)nouer avec une sexualité sacrée, notamment à travers le Tantra, qui est davantage une voie d'expansion de la conscience qu'une pratique de la sexualité. La circulation intense des énergies y est vécue comme un

Il est essentiel de favoriser toutes les activités corporelles : la danse, le sport, la marche, tout ce qui convoque le corps, parce que le corps a été bridé et nombreux sont ceux à ne pas l'avoir re-convoqué. Or, le mouvement, c'est la vie.

accélérateur sur le chemin d'épanouissement de l'Être. Une alchimie qui ouvre à l'Amour inconditionnel. « *La sexualité consciente est une expérience spirituelle qui mène à l'éveil. L'âme est connectée à la Source, l'Amour l'est dans un corps en lien avec la Terre-Mère. L'être se trouve dans une présence et une attention à soi totales. Il a alors une connaissance poussée de l'énergie, de son corps et de son plaisir. La sexualité sacrée célèbre la rencontre avec le divin en soi, en union avec un partenaire qui vibre la même complétude. C'est une union entre deux êtres éveillés, une rencontre dans l'horizontalité, dans et vers la verticalité* », précise la thérapeute psychocorporelle Nathalie Vieyra, auteure d'un nouvel ouvrage : *Amour, Tantra et sexualité, Une voie d'épanouissement* (éd. Eyrolles). Mais entretenir le fil sen-

sible du plaisir ne tient pas seulement à la sensualité de nos étreintes, fussent-elles sacrées. N'oublions jamais que la libido est fondamentalement élan de vie, synonyme de libre circulation du plaisir d'exister. On peut donc convier le plaisir à travers toute une série de leviers : jardiner et toucher l'écorce de la terre, chanter et imprimer le monde de sa joie, jouer et encore s'émerveiller, créer et se/nous réinventer... L'art de vivre tient aussi au mot « art ». « *L'objectif de l'art n'est pas le déclenchement d'une sécrétion momentanée d'adrénaline, mais la construction, sur la durée d'une vie, d'un état d'émerveillement et de sérénité* », scandait Glenn Gould. Puis, bien sûr, pour cultiver l'élan, nous pouvons danser ! « *La danse est l'extase dionysiaque qui bouleverse tout* », reconnaissait Isadora Duncan, pionnière de la danse libre. Cette capacité de nos corps à percevoir et s'harmoniser avec les énergies du vivant, sous toutes ses formes, est littéralement merveilleuse : elle nous sort de l'ordinaire. Oui, jouir pleinement de nos sens, tous nos sens, est un immense plaisir de l'existence (sans spoiler le scénario, je ne peux que vous conseiller, sur ce thème, le film d'animation *Soul*, hymne au plaisir d'exister...) ! Le lien à la nature, lui aussi, active notre jubilation. « *Dans le monde dont je rêve, je souhaiterais que tous les enfants puissent passer au moins un mois dans une belle et profonde nature, à camper sous la tente pour entendre le chant des oiseaux, sentir le vent, les odeurs de la terre, voir la lumière se lever au matin et décliner le soir. Et réaliser que le monde est un enchantement. Ainsi être moins happés par les distractions de surface des écrans et réseaux, parce qu'ils auront pris conscience qu'ils appartiennent à quelque chose d'infiniment plus beau, plus vaste* », nous partageait, ému, Thomas d'Ansembourg, en entretien. Ainsi, reverdir de plaisir... Oui, l'émerveillement est sans conteste le ferment de l'extase d'être vivant ! Un acte militant pour nous permettre de reprendre contact avec le réel dont notre époque et ses dérives veulent nous couper.

CÉLÉBRATION DE L'ACTION

« *Le malheur vient tout seul, le bonheur il faut aller le chercher* », clame Boris Cyrulnik qui s'y connaît en résilience. Reconnecter avec le plaisir et l'élan de vivre demande de retrouver notre pouvoir et notre liberté d'action. À force d'être entravés et pilotés de l'extérieur, beaucoup de nos contemporains se retrouvent comme anesthésiés et ont aujourd'hui perdu l'audace et le bon sens, qui est autant cette intuition intérieure, nourrie de pensées lucides, que la boussole pour tailler sa voie, hors des rails tout tracés. Une des clés est de sortir de cette frilosité qui fige l'élan et le désir – nourrie par la peur savamment distillée par l'actualité. La vie est expérimentation, elle demande d'oser, de s'aventurer, de prendre des risques. « *Laissez-vous guider par votre rêve, même si vous devez momentanément le mettre de côté... Et restez toujours ouvert aux opportunités de sortir du cadre pour mener la vie et faire les choses qui vous inspirent profondément. N'ayez pas peur* », recommande la célèbre éthologue Jane Goodall. Pour passer du rêve à la réalité, le psychologue et thérapeute familial, Jean Van Hemelryck, nous partage ses conseils avisés pour encourager jeunes et moins jeunes à ré-agir. Il dresse le constat que dans notre société multi-polarisée, il n'est plus possible d'être dans un entre-deux, dans le doute... Donc il est TRÈS important, selon lui, que fleurissent des lieux où l'on réfléchisse à ce qui s'est passé, où la parole circule librement : on en parle, on en rigole, on en pleure, on râle, on exprime sa colère, son désarroi. « *Ensemble, on invente ! Pour ça, il faut des lieux pour restaurer une démocratie partagée, où l'on se réapproprie, par la parole et par le geste,*

cette société dont nous avons été dépossédés », dit-il. Il est essentiel, à ses yeux, de favoriser toutes les activités corporelles : la danse, le sport, la marche, tout ce qui convoque le corps, parce que le corps a été bridé et nombreux sont ceux à ne pas l'avoir re-convoqué. Or, le mouvement, c'est la vie. Il est essentiel également de favoriser les lieux de rencontre collectifs, pour encourager l'appartenance : « *Il faut favoriser les scouts, les groupes de toutes sortes, les activités collectives, les festivals.* » Et Jean Van Hemelrijck de convoquer la culture : « *L'homme de théâtre, le poète, le peintre est un 'soignant'. Il faut que nous transformions, que nous transcendions ce trauma ; qu'il y ait des expositions, des livres, des pièces de théâtre, où on dégomme joyeusement les hommes politiques, les experts. Que l'on se moque de ceux qui sont venus avec une parole de vérité ! L'humour permet de penser, de panser aussi, l'impensable. C'est un jeu d'une grande humanité. En résumé, il faut rire, transformer ce qui s'est passé, se réapproprier son corps. Il faut APPARTENIR* », conclut-il. Appartenir, parlons-en... L'occasion est rêvée, avant de nous quitter, de faire l'éloge de l'amitié, cette source d'intense plaisir autant que de santé avérée ! « *Il est des rencontres fertiles qui valent bien des aurores* », poétisait René Char. À l'heure du repli sur soi, de l'hyper-

consommation des liens virtuels et du sabrage relationnel, aggravés par la crise sanitaire, l'amitié véritable, celle qui se nourrit d'instantanés partagés, de confidences intimes et de rires complices, tient de la grâce. De nos vies solitaires dans un monde en errance, elle fait des âmes solidaires... Plus solides, aussi, face à l'adversité. Une étude anglo-saxonne met ainsi en évidence l'importance d'avoir des amis pour vivre plus longtemps et vieillir plus heureux⁽⁵⁾ ! N'oublions pas, comme le dit si joliment Alexandre Jollien à propos de ses « amis dans le bien » : « *L'amitié guérit de bien des maux, elle donne des ailes et console.* » Ne restons pas telles des îles, comme nous y incite cette société. Jetons des ponts par-delà nos différences. Relions-nous joyeusement, tendrement, follement. Ivres et libres de vivre. ■

NOTES

⁽¹⁾ Ces spécialistes de politique internationale ont analysé plus de 320 insurrections au cours du XX^e siècle. Leur conclusion est sans appel : quels que soient leurs objectifs et le type de pouvoir qu'elles affrontent, les insurrections non violentes parviennent à leurs fins trois fois sur quatre, contre une fois seulement pour les violentes. À lire : **Pouvoir de la non-violence. Pourquoi la résistance civile est efficace**, Erica CHENOWETH et Maria J. STEPHAN (Calmann-Lévy, 2021).

⁽²⁾ Vous retrouverez des interventions éclairantes de Jean Van Hemelrijck et d'autres thérapeutes sur **yapaka.be** pour ré-agir et aider nos jeunes. Voir sur ce même site **#cequimaaidé** où des parents partagent des ressources positives.

⁽³⁾ À retrouver dans **Cessez d'être gentil, soyez vrai !** (Réédité en 2020 aux éd. de L'Homme).

⁽⁴⁾ HERBENICK B. et al. (2021). « Changes in Penile-Vaginal Intercourse Frequency and Sexual Repertoire », *Archives of Sexual Behavior*.

⁽⁵⁾ GILES L. C. et al. (2005). « Effect of social networks on 10 year survival in very old Australians », *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59(7), 574-579.

Apologie de la magie

« *La magie, le sacré, le merveilleux sont à notre portée, sous nos yeux... pour peu que nous activions la baguette magique de la conscience au quotidien. La magie, ce n'est pas faire autre chose, mais faire différemment, d'une manière qui permet de manifester concrètement le meilleur de notre être à chaque instant. Quand je mange en conscience, mon repas devient rituel, communion. Quand je me lave en conscience, ma toilette devient ablution. Quand je touche l'être aimé en conscience, mon geste devient bénédiction. Extérieurement, la différence n'est peut-être pas visible, ou à peine sensible, mais intérieurement... tout est transformé ! Le quotidien devient magique* », s'enthousiasme Olivier Clerc, à qui l'on doit les Cercles de Pardon qui ont essaimé sur la planète. Avec **Magiciens du quotidien** (éd. Leduc, 2022), il offre à notre monde en soif de réenchantement un livre jubilatoire, simple comme bonjour et magique comme la vie, dédié aux routines quotidiennes pour spiritualiser notre existence. Parmi celles-ci épinglons : « **la touche de magie** ». L'invitation est de faire de la main notre baguette magique ! Que ressentez-vous quand vous touchez les êtres et les choses en conscience, avec amour ? Jouez le jeu à fond, consciencieusement. Portez un bracelet pour y penser à chaque instant, par exemple. Mettez de la conscience sur chaque poignée de porte ou de placard que vous touchez, dans chaque main que vous serrez, dans chaque objet que vous déplacez, chaque caresse que vous faites... Imaginez que vous laissez une empreinte magique lumineuse, invisible, sur tout ce que touchent vos doigts. « *Ce yoga des gestes quotidiens favorise le calme et l'harmonie, en mettant une certaine esthétique dans notre vie* », souligne Olivier Clerc. Dans notre société de plus en plus désincarnée, où nous avons tant de mal à nous concentrer et rester centrés, cette simple pratique se révèle d'une grande efficacité pour nous reconnecter aux sens... à la vie !

(L)ivres de joie

Quelques livres, parmi d'autres, pour prolonger ce dossier et attiser le plaisir de vivre :

- **Tous résistants dans l'âme**, Louis FOUCHÉ (Trédaniel, 2021).
- **Vivre ! Dans un monde imprévisible**, Frédéric LENOIR (Poche, 2020).
- **Tout va mal... Je vais bien !** Philippe BLOCH (Poche, 2017).
- **Le plaisir de vivre**, Anne ANCELIN SCHÜTZENBERGER (Payot, 2021).
- **Célébration du quotidien**, Colette NYS-MAZURE (Desclée de Brouwer, 2015).
- **Ces amitiés qui nous transforment**, Saverio TOMASELLA (Eyrolles, 2018).
- **Cahiers d'insouciance**, Alexandre JOLLIEN (Gallimard, 2022).
- **L'éveil de la joie. Du plaisir à la béatitude**, Bruno GIULIANI (Almora, 2020).
- **Raviver les braises du vivant**, Baptiste MORIZOT (Actes Sud, 2020).
- **Si je change, le monde change. L'effet papillon**, Victoire THEISMANN (Pygmalion, 2021).
- **Des âmes et des saisons**, Boris CYRULNIK (Odile Jacob, 2021).
- **Méditer à travers l'art**, Soizic MICHELOT (Albin Michel, 2021).

GILLES AZZOPARDI

« Nous sommes naturellement doués
pour l'optimisme »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Comment allez-vous ? La question, quoique naturelle, peut sembler incongrue, voire déplacée, dans les soubresauts de l'actualité. La réponse positive ne va pas de soi. Et pour peu que l'on se trouve soi-même dans une situation difficile, c'est encore pire. Alors, peut-on vraiment aller bien dans un monde qui va mal ? Ce questionnement existentiel figure au cœur du récent livre de Gilles Azzopardi ⁽¹⁾. Ce psychosociologue partage, avec beaucoup d'esprit et encore plus d'optimisme, les leviers qui peuvent nous aider à être heureux. Certains, connus depuis l'Antiquité, sont hérités des philosophes, d'autres issus des courants de la psychologie positive ou, plus récemment, des neurosciences. Tous s'avèrent capables d'élever notre niveau de bien-être qui, bien que soumis aux aléas extérieurs, dépend d'abord de nous. Ainsi vivre davantage en accord avec nous-mêmes, mais aussi avec le monde. Un entretien réjouissant qui complète à merveille notre dossier *Résister par le plaisir*. Car, oui, aller bien demande d'y mettre du sien !

Ma première question fait écho au titre de votre livre, *Aller bien quand tout va mal*. Donc, comment allez-vous ?

Très bien, en fait (Rire) ! C'est intéressant que vous commenciez ainsi, parce qu'il s'agit d'une question commune lors de toute rencontre. Or, à moins d'être en présence d'un intime, généralement les personnes répondent : « Bien. » Il s'agit d'une bonne chose car ça instaure immédiatement un rapport de positivité : après avoir dit qu'on allait bien, on n'a pas d'autre choix que de coller à sa déclaration... donc de montrer qu'on va bien.

Qu'est-ce qui motive, aujourd'hui, le fait d'aller bien pour vous ?

Il faudrait absolument un motif pour aller bien ?! On touche précisément à la différence entre le bonheur et le plaisir. Le bonheur, c'est quelque chose qui est là. On peut courir après les plaisirs, mais on ne peut pas courir après le bonheur. Ça ne marche pas ! Il y a dans le bonheur quelque chose qui va bien plus loin, qui est bien plus fort qu'un simple état de satisfaction. Sur un plan plus physiologique, tout ce qui conduit à la hausse de la dopamine (l'hormone du plaisir) entraîne direc-

Il est légitime à certains moments d'aller mal, au regard de ce que l'on vit. Mais plutôt que de rajouter à son malheur, mieux vaut s'en distancier. L'humour et l'autodérision sont de formidables alliés pour relativiser.

tement ou indirectement une diminution de la sérotonine, autrement dit une diminution du bien-être. Donc, le bonheur n'est décidément pas compatible avec les excès du plaisir !

Dans votre livre, vous partagez cependant la formule du bonheur. Ce qui peut prêter à sourire...

Eh oui, des psychologues anglais ont tenté de mettre le bonheur en équation. La formule est simple : bonheur = P + (5 x E) + (3 x H). « P » correspond à nos caractéristiques personnelles (perception de la vie, faculté d'adaptation, capacité de résister à la pression) ; « E » représente notre existence (santé, amitiés, stabilité financière) et « H » quantifie l'estime de soi, les aspirations et les ambitions. Donc, prenez une dose de P, 5 de E et 3 de H, met-

tez ça dans un cerveau, agitez, et vous avez votre cocktail du bonheur. En fin de compte, ce n'est peut-être pas si loufoque que ça... Notre bonheur dépend de conditions à la fois objectives et subjectives qui interagissent, comme je le détaille dans le livre.

Votre ouvrage transmet des leviers pour cultiver le bonheur, étayés par des sagesses philosophiques et des études scientifiques... et une sacrée dose d'humour (j'ai beaucoup ri !). L'humour est-il important en ces temps graves ?

Il est essentiel ! Tous les jours, nous avons d'innombrables raisons de nous sentir mal – qu'elles viennent de l'actualité, de nos contrariétés, frustrations ou autres frictions. Si on se fixe sur ça, tout devient encore plus grave. Nous avons un système d'attention qui travaille pour nous : il attire notre attention sur ce qui est censé nous intéresser. Si vous rêvez d'une Mini rouge, et que vous sortez faire un tour, vous allez en croiser à chaque coin de rue ! Elles ne sont pas plus nombreuses que d'habitude, mais votre attention est attirée par ça. A contrario, en vous levant un « beau » matin, vous n'avez plus de café, vous vous retrouvez ensuite bloquée derrière un camion... Arrivée au bureau, votre patron vous regarde d'un drôle d'air (il a mal dormi, simplement). À ce moment-là, votre attention va se concentrer sur tous les trucs négatifs. Votre journée n'est pas pire que la veille, simplement votre attention se focalise sur les négativités. L'humour, en ce sens, permet de recadrer son attention. Objectivement, toute « image » positive fait du bien. Mettez, par exemple, une photo de votre grand-mère, la gentille, sur votre téléphone ; lorsque vous la voyez, ça vous fait réellement du bien. Ça marche même avec les moutons : quand on leur montre des photos de la famille, ils sont contents ! Et, franchement, sans humour, vous êtes « mort ». L'humour, c'est ce qui permet de prendre du recul sur une situation (interne ou externe), car il est légitime à certains moments d'aller mal, au regard de ce que l'on vit. Mais plutôt que de rajouter à son malheur, mieux vaut s'en distancier. Or, l'humour et l'autodérision sont de formidables alliés pour relativiser. Parce que, très honnêtement, pensez à la dernière fois où vous avez été vraiment mal et aux raisons qui ont provoqué ce mal-être... Quelques mois après, elles vous semblent souvent ridicules, hormis pour les épreuves graves.



En raison de l'état de la planète, les chiffres du malheur ont explosé, aggravés depuis le début du covid. Pourtant, vous attirez notre attention, études à l'appui⁽²⁾, sur le fait que le monde ne va pas si mal que ça...

Il est vrai que la coupe était déjà pleine, entre crise écologique, attaques terroristes, violences (etc.), mais avec le covid, elle a débordé. Les chiffres du mal-être (anxiété, dépressions, troubles du sommeil, alcoolisme...) ont en effet explosé. L'usage des médicaments, anxiolytiques, hypnotiques, et plus récemment antidépresseurs, ne cesse d'augmenter depuis mars 2020. Même si, comme je l'explique dans le livre, l'optimisme reste de règle pour la plupart des gens (voir encadré). Il est impressionnant aussi de voir comment le tissu social s'est déchiré. Le vivre-ensemble a viré au vivre-hostile... Il n'empêche que pour Steven Pinker, un professeur de psychologie cognitive américain, et avec lui nombre de chercheurs, sociologues, économistes, historiens, le monde ne va pas si mal. C'est même tout le contraire ! Le monde ne s'est jamais aussi bien porté que depuis le début du XXI^e siècle. Chiffres à l'appui, Pinker montre qu'à l'échelle de la planète, tout va mieux. L'espérance de vie moyenne est passée en un peu plus d'un siècle de 30 à 71 ans. Les famines ont été éradiquées, sauf celles provoquées pour des raisons politiques. Et même les guerres et leurs morts sont en déclin, pour ne citer que ça.

Pourquoi alors un tel pessimisme ambiant ?

Il est dû en partie aux médias – les calamités font mieux vendre que les réussites, mais aussi au biais cognitif évoqué ensemble en parlant de l'humour : branché négatif, notre cerveau ne prête plus attention qu'au négatif (de l'importance de diminuer son temps d'exposition aux informations, dont nous sommes saturés). Il ne voit pas, par exemple, que la pauvreté recule dans le monde, même si les inégalités demeurent flagrantes, ou que la mortalité infantile a été divisée par deux. Pas plus qu'il ne voit que la déforestation a été divisée par trois ces dernières années ou que des espèces animales qu'on pensait condamnées, tel le panda géant, l'aigle royal ou la cigogne blanche, ont refait leur apparition depuis qu'elles sont protégées. Dans un autre registre, le nombre de meurtres, de viols, de violences familiales a aussi nettement chuté. Difficile à entendre à l'heure de #MeToo et quand on sait qu'avec le huis clos des confinements, le nombre d'appels

aux services d'urgence et plateformes d'écoute a explosé. Pourtant, c'est ainsi. Il fait meilleur vivre aujourd'hui qu'à la fin du siècle dernier. Reste que le monde va mal, même s'il va mieux.

Que faire dans ces conditions pour aller mieux, en dépit de l'état du monde ?

Prendre notre bonheur en main ! Une étude réalisée en 2021 a montré que notre bien-être, même s'il est soumis aux aléas sociaux et environnementaux, dépend d'abord de nous. Il est relativement facile d'aller bien si on appuie sur les bons leviers (ce ne sont pas les mêmes pour tout le monde, ni même pour vous, ou moi, à des moments différents de notre vie, comme je l'explique au fil de l'ouvrage), car nous sommes naturellement doués pour l'optimisme. La clé est d'y mettre du sien.

Ce fait que nous soyons doués pour l'optimisme déconcerte, à la vue de la négativité ambiante ! D'où nous vient cette propension positive ?

Pour la plupart des philosophes, que je présente dans le livre, l'illusion du bonheur était la règle. Bon, on peut penser qu'ils forment une catégorie d'êtres à part. On a tendance à les imaginer comme des gens sérieux, plutôt introvertis, et pas spécialement disposés à manger des glaces à la pistache entre deux pensées. Donc avec un penchant pessimiste, a priori. Même si le bonheur continue à hanter les philosophes, d'autres, des sociologues, des psys, des économistes même, s'y sont intéressés. Aujourd'hui, on a des preuves que cette illusion est bien réelle... Entre autres facteurs, cela tient d'abord au fait que nous sommes programmés pour imaginer les événements positifs plus facilement que les négatifs. Et cela depuis belle lurette. C'est vrai que quand on sort de sa caverne pour aller chasser le mammouth, il est préférable de s'imaginer rapporter des tonnes de viande fraîche pour faire bombance avec ses camarades plutôt qu'imaginer que tout va foirer et qu'avec la chance que l'on a, on finira en pâtée sous les pattes de la bestiole... De fait, en songeant à l'avenir, la plupart d'entre nous imaginent plus le succès qu'un flop lamentable ! Et même si on n'est plus à l'ère des mammouths, cette propension est toujours valable. Nous nous attendons tous et à tous les âges de notre vie à ce que notre existence future soit bien meilleure que notre vie actuelle. Par exemple, étude à l'appui, la plupart des étudiants américains sont prêts à jurer-cracher qu'ils vivront très vieux, qu'ils se marieront pour l'éternité et qu'ils auront des enfants et des chiens surdoués. Il s'en trouve peu pour dire qu'ils finiront plus probablement aux AA, ruinés par trois pensions alimentaires, etc. Le plus étonnant, c'est que ce sentiment d'avenir radieux résiste à toutes les épreuves que la vie nous réserve. Par exemple, une étude a montré que les gens atteints d'un cancer imaginent leur avenir avec plus d'optimisme que des bien-portants. Nous tenons tant à nos visions d'un avenir idyllique que les coups durs de la vie nous rendent plus optimistes, jamais moins. Pascal, lui, recommandait de parier sur Dieu en arguant qu'il n'y avait rien à perdre s'il n'existait pas et tout à gagner s'il existait. De même, notre cerveau fait le pari positif, même s'il a parfois un peu plus à perdre.

Le monde ne va pas si mal. C'est même tout le contraire ! Le monde ne s'est jamais aussi bien porté que depuis le début du XXI^e siècle.

Cet optimisme excessif ne peut-il pas avoir des conséquences fâcheuses ?

Il se peut qu'il nous pousse à prendre des risques inconsidérés ou que nous ne tenions pas compte des difficultés, de ce qui pourrait tourner mal, et il peut arriver que l'on se vautre... Mais le contraire, ne pas oser, serait encore plus dramatique. Un monde où nous serions tous plus réalistes, moins optimistes, serait sans doute rempli de grands déprimés vivant encore à l'âge de pierre, incapables de progrès.

RECLIQUER SUR « OPTIMISME »

Contre toute attente, l'optimisme est une caractéristique commune à 80% de la population humaine. Nous avons presque tous tendance à surestimer la probabilité des événements positifs et à sous-estimer celle des événements négatifs. C'est ce que les spécialistes appellent le « biais d'optimisme ». « *C'est très bien ainsi car trop de réalisme bloquerait tout esprit d'initiative* », note Gilles Azzopardi. Il nous apprend que normalement notre cerveau fonctionne en courant alternatif : l'information passe en permanence d'un hémisphère à l'autre, et tout va bien. Mais quand on rumine, qu'on se sent maussade, pas content de soi, c'est qu'on est « bloqué » sur son cerveau droit, qui est plus activé par des sentiments irrationnels et des émotions négatives (peur, tristesse...). Et Gilles Azzopardi de nous conseiller, pour retrouver l'optimisme, de « recliper sur le cerveau gauche ». Comment ? En se mettant dans un léger état d'hypnose. « *C'est le vieux truc qui consiste à compter les moutons quand on n'arrive pas à s'endormir, mais en plus efficace.* » **En pratique** : Isolez-vous dans une position confortable (pour diminuer les tensions musculaires), dans un lieu calme ; Fixez votre attention sur un objet (la flamme d'une bougie, un clou dans le mur...) ou une surface de couleur claire, en comptant très lentement jusqu'à vingt ; À vingt, fermez les yeux et visualisez pendant dix minutes ce que vous regardiez, en vous disant qu'il vous est impossible durant tout ce temps d'ouvrir les yeux ; Au bout de dix minutes, ouvrez les yeux : vous vous sentirez automatiquement plus apaisé. « *Évidemment, au début cela demande un petit effort de volonté. Le scepticisme est un sentiment déclenché par l'hémisphère droit ! Mais avec un peu d'entraînement, il vous sera de plus en plus facile de vous reconnecter sur votre cerveau optimiste.* » Essayer, c'est l'adopter !

À l'aune des récentes recherches menées en neurosciences, cerne-t-on plus précisément les composantes du bonheur ?

Selon une étude très récente, menée en 2021, qui passe en revue toutes les corrélations entre neurotransmetteurs, hormones, réseaux cérébraux et fonctions cognitives, tout le monde s'accorde à peu près sur quatre points.

Le pur bonheur est au croisement d'une extrême concentration (on est complètement à ce que l'on fait) et de sentiments positifs (on se réjouit pleinement de ce que l'on fait).

D'une part, les corrélats neurophysiologiques des émotions positives contribuent au bien-être. Deuxièmement, les réseaux cérébraux qui mettent en œuvre des émotions positives sont flexibles et modifiables. Trois, les facteurs sociaux et environnementaux ont un impact sur les émotions positives. Enfin, la méditation, les pratiques contemplatives et la fluidité cultivent les émotions positives. Partant de là, et pour ce qui dépend de nous, notre bien-être tiendrait à nos capacités : d'émotions positives soutenues ; de résilience à la suite d'expériences négatives ; d'altruisme et de comportement « prosocial » ; et d'attention et de pleine conscience.

Vous êtes une figure de proue de la psychologie positive en France. Dans ce courant, Mihály Csikszentmihályi, l'un des plus grands chercheurs dans le domaine du bonheur, a cerné ce qu'il appelle le « flow », un état de grâce absolue. Quelles sont les conditions d'irruption de cette acmé du bonheur ?

Ah, ce moment magique ! Beaucoup l'ont ressenti, qu'on le nomme « nirvana », « extase » ou *runner's high*, d'autres l'imaginent ou en rêvent, mais en effet le phénomène a été étudié par ce psychologue hongrois émigré aux États-Unis. Curieux de savoir ce qui pouvait caractériser les moments que les gens décrivent comme les meilleurs de leur vie, Csikszentmihályi a in-

terrogé, des années durant, des alpinistes, des joueurs d'échecs, des compositeurs de musiques et d'autres qui consacraient beaucoup de temps et d'énergie à des activités pour le simple plaisir, indépendamment des gratifications habituelles (argent, reconnaissance sociale, pouvoir, etc.). Les résultats de ces recherches lui ont permis de définir la notion de « fluide psychologique » (*flow*), souvent traduit en français par « expérience optimale ». Selon lui, c'est notamment ce que ressent le navigateur quand le vent fouette son visage ou le sentiment d'un parent au premier sourire de son enfant. Il souligne que ces expériences intenses ne surviennent pas seulement lorsque les conditions externes sont favorables. Il évoque ainsi le fait que des survivants de camp de concentration se rappellent avoir vécu de riches et intenses expériences intérieures en réaction à des événements aussi simples que le chant d'un oiseau... Cela montre que, très heureusement, au-delà des notions de neurotransmetteurs et autres facteurs, le bonheur, c'est aussi ce qui vous tombe dessus.

Cet état de grâce est-il identifiable corporellement ?

En tout cas, des psychologues de l'Institut du cerveau à Stockholm ont montré qu'il est mesurable. Ils ont ainsi demandé à cinq pianistes professionnels d'atteindre l'état de fluide psychologique décrit par Csikszentmihályi, tout en se prêtant à différentes mesures physiologiques : tension artérielle, rythme cardiaque, contraction du grand muscle zygomatique et profondeur de la respiration. Au final, l'étude a mis en évidence que l'expérience optimale du bonheur, l'état de grâce, se caractérise par une diminution de la pression artérielle, une régularisation du rythme cardiaque, une expression de sourire serein (relâchement total du visage et notamment des zygomatiques) et une respiration plus ample. On voit là que le pur bonheur est au croisement d'une extrême concentration (on est complètement à ce que l'on fait) et de sentiments positifs (on se réjouit pleinement de ce que l'on fait).

Est-on plus efficace quand on est heureux ?

Ça dépend de ce que l'on fait ! La bonne humeur rend créatif. Si vous avez un article un peu créatif à rendre, une idée à trouver, je vous conseille de faire d'abord un bon repas ou un gros câlin, de penser à vos prochaines vacances ou d'écouter « Yellow Submarine ». Bref, débrouillez-vous pour être de bonne humeur. Une étude réalisée par des chercheurs de l'université de Toronto a en effet montré que lorsqu'on se sent bien, on est mille fois plus créatif. Étonnamment, en revanche, la tristesse est plus efficace pour se concentrer. Confrontés à des tâches ennuyeuses, par exemple du travail à la chaîne, ou à des travaux pénibles, comme charrier des parpaings, les gens joyeux commettent 50 % d'erreur de plus que les gens déprimés.

Du riz et au lit, ou encore des sardines pour toucher du doigt le nirvana... Dans le livre, vous montrez qu'il est aussi possible de « nourrir », au sens propre, son bien-être. Quels sont les bienfaits de ces ingrédients du bonheur ?

Le riz, lui, est plus indiqué pour lutter contre l'insomnie. On sait qu'il est important de se lever du bon pied pour passer une bonne journée. Mais il l'est encore plus de s'endormir de bonne humeur. Des chercheurs américains et allemands ont en effet montré que quand on se sent seul, triste ou envahi de pensées négatives au coucher, on a plus d'hormones de stress (cortisol) le lendemain. Pour en revenir à l'insomnie, que peuvent justement provoquer ces idées sombres, des chercheurs de l'université de Sydney ont montré qu'un grand bol de riz 4 heures avant d'aller au lit permet de s'endormir deux fois plus vite (9 minutes seulement) qu'avec un repas composé d'aliments à index glycémique faible (IG). Tout aliment à IG élevé (ça marche donc aussi avec une assiette de purée) favoriserait le sommeil. Sans doute parce que l'augmentation du glucose dans le sang provoque une élévation du taux de tryptophane, l'acide aminé qui sert à fabriquer la sérotonine, le neurotransmetteur impliqué dans le sommeil. Quant aux sardines, elles nous ramènent aux bienfaits des oméga-3, qu'on trouve dans les poissons gras, sur l'humeur (moins de déprime, plus d'optimisme). Une recherche

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 430 LA TENDINITE DE QUERVAIN

Un tendon est un tissu fibreux par l'intermédiaire duquel un muscle s'attache à un os. Il est formé de fibres de collagène. Certains possèdent en plus une enveloppe, la gaine synoviale, de même nature que celle qui tapisse la capsule des articulations mobiles. Une tendinite est une inflammation d'un ou plusieurs tendon(s). Un tendon peut s'enflammer soit à la jonction avec le muscle, soit à son point d'insertion sur l'os, soit dans sa partie médiane.

Une téno-synovite est une tendinite avec inflammation de la gaine synoviale entourant le ou les tendon(s) concerné(s). La tendinite de Quervain est une téno-synovite du long adducteur et du court extenseur du pouce. Les tendons de ces muscles voyagent dans un tunnel fibreux très restreint et c'est le frottement répété de ceux-ci contre le tunnel dans lequel ils cheminent qui peut mener à terme à la tendinite.

Contenu & contenant

La physiopathologie de la maladie met plus précisément en évidence un conflit entre le contenu et le contenant, avec un épaississement et une sténose de la coulisse ostéo-fibreuse qui entoure le long adducteur et le court extenseur du pouce, l'autre mécanisme étant celui d'un premier compartiment dédoublé totalement ou partiellement et de multiples tendons.

Il s'agit d'une pathologie fréquente chez les secrétaires, les couturières, les blanchisseuses, les jardiniers, les bricoleurs ou dans la pratique de certains sports (sports de raquette, équitation), avec une prédominance féminine. L'âge de survenue se situe entre 40 et 50 ans.

Les causes sont multiples et souvent associées : microtraumatismes répétés (professionnels ou sportifs), origine dégénérative, vieillissement et usure des tissus (fibres de collagène).

Le symptôme principal est la douleur irradiant au niveau du poignet, souvent au repos, qui s'accroît à la palpation et quand on

mobilise le pouce vers l'annulaire.

Le mot « tendon » était employé au 14^e siècle au sens de « bugrane » = plante dont la racine arrête la charrue. Il faut arrêter de travailler, c'est ce que cette maladie dit au patient.

Le mot « tendon » vient du latin « tendere » = tendre, étendre, déployer, tendre des pièges à quelqu'un (qui me tend un piège ?), se diriger, aller à, aller vers, tendre vers, viser, incliner vers, pencher, faire des efforts (on a déjà fait trop d'efforts, on est usé), déployer de l'énergie, tendre ses ressorts, dresser une tente, camper. Cette étymologie oriente le conflit vers le futur : nous tendons vers..., sans pouvoir y arriver ou avec la peur de ne pas pouvoir y arriver.

Légère dévalorisation

En décodage biologique, une atteinte d'un (de plusieurs) tendon(s) correspond à un conflit de légère dévalorisation impuissante de soi propre à la localisation du (des) tendon(s) concerné(s) et au geste spécifique que l'on effectue grâce à ce(s) tendon(s).

Par exemple, pour un joueur professionnel de tennis de table, la dévalorisation serait orientée sur un coup précis jugé trop faible par le compétiteur, qui n'arrive pas à faire le petit progrès décisif pour s'améliorer. Les tendons servent à la mise sous tension des muscles avant que ceux-ci n'effectuent le mouvement. La dévalorisation impuissante apparaît à ce moment précis, avant que ne s'effectue le mouvement, dans une tension psychique extrême en vue d'effectuer le mouvement pour être encore plus performant dans le futur par rapport à un objectif vers lequel on est tendu (« je n'y arriverai jamais »). Ce conflit touche donc souvent les perfectionnistes dans l'âme.

La tendinite de Quervain apparaît après la solution du conflit, généralement dans le cadre d'un conflit en balance alternant phases de conflit actif et de conflit solutionné.

Dans tous les cas, on orientera les recherches vers un conflit lié à l'exécution du travail, d'un travail, d'un hobby ou d'un sport manuel.

En fonction de ce qui précède, voici quelques pistes relatives aux sous-tonalités conflictuelles :

- conflit de ne pas avoir pu saisir quelque chose comme avec une pince (au sens propre ou au sens figuré) ;
- sous-tonalité d'entrave, de manque de liberté, de limitation dans les mouvements ;
- dévalorisation relative au fait de devoir faire un petit métier manuel répétitif ;
- dévalorisation par manque de facilitation (personne ne me facilite mon travail) ou par manque d'information (je n'ai pas les bonnes informations pour bien faire mon travail) ;
- dévalorisation de devoir obéir dans l'exécution du travail et en même temps de vouloir que tout s'arrange dans le calme et en douceur (de vouloir éviter les frottements, les accrocs) ;
- conflit entre le contenu du travail et le contenant (la réalité des choses et comment elle est présentée) ;
- travail dédoublé, multiplié (toujours plus de travail à faire, donc toujours plus vite, comment je vais faire si ça continue ?) ;
- comment vais-je faire pour atteindre mon objectif professionnel tout en restant cohérent avec moi-même, avec la façon dont je me suis structuré(e) ?

Pouce & poignet

Voici encore quelques pistes pour affiner le décodage en fonction de la localisation :

- poignet : le poids nié des choses (le poids nié du travail), le poids nié des mots (on ne respecte pas ses engagements dans le travail) ;
- pouce : je demande grâce, je veux faire une pause, un break, ou j'ai besoin d'un coup de pouce (je n'ai jamais eu de coup de pouce) dans l'exécution de mon travail, que je fais pour des raisons alimentaires.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LA GALE

431

La gale est une maladie cutanée contagieuse due à des parasites de l'ordre des acariens, les sarcoptes. La gale survient par épidémies cycliques séparées par des périodes de 30 à 40 ans.

On distingue la gale humaine, caractérisée par une contamination à partir d'une autre personne humaine, de la gale non humaine, plus rare, caractérisée par une contamination à partir d'un animal ou d'un végétal. Pour ce qui concerne la gale humaine, la femelle du sarcopte creuse un tunnel dans l'épaisseur de l'épiderme et y pond des œufs. Ceux-ci donnent naissance à des larves, qui deviennent adultes et se reproduisent sur la peau. La contamination s'effectue par contact physique direct ou par l'intermédiaire d'objets contaminés (drap, couverture, vêtement...).

La gale se manifeste d'abord par des démangeaisons intenses, puis apparaissent de courts sillons (correspondant aux tunnels où le parasite progresse sous la peau) et des taches rouges surmontées d'une petite vésicule perlée (correspondant aux lieux de ponte) sur les parties découvertes de la peau : bras, poignets, doigts, jambes, ventre, fesses (jamais sur le visage). En l'absence de traitement, les démangeaisons persistent et peuvent se compliquer de lésions suintantes et de croûtes surinfectées. Le linge et la literie doivent aussi être traités.

Les œufs de l'amour

Le mot « gale » vient du latin « galla » = galle, noix de galle. En botanique, une galle est une excroissance produite sur les tiges et les feuilles de certains végétaux par les piqûres d'insectes parasites qui y déposent leurs œufs. Le conflit à l'origine de la gale peut donc s'énoncer « je n'ai pas pu déposer mes œufs », ce qui se traduit en termes humains masculins par « je n'ai pas pu faire l'amour jusqu'au bout avec cette femme (je n'ai pas pu la pénétrer et éjaculer à l'intérieur) ».

Les Galles, du latin « Galli », étaient les prêtres de Cybèle et d'Attis en Phrygie, qui formaient une confrérie et propagèrent leur culte en Grèce et à Rome. Chercher le lien conflictuel avec une confrérie, un groupe social (on partage la gale, comme d'autres les poux, à défaut de pouvoir partager mieux).

Au sens figuré et familier, en français le

mot « gale » a une connotation négative (méchant, mauvais, méprisable, repoussant comme la gale). Chercher la personne très méchante avec qui on a été en conflit. Chercher un conflit de séparation en lien avec du dégoût.

On est aussi heureux de pouvoir dire aux autres « je n'ai pas la gale » (je suis sain) et de ne pas être une « brebis galeuse » (= une personne qu'on veut, qu'on doit écarter, chasser, pour ne pas être contaminé).

Conflit de séparation

En décodage biologique, une atteinte de l'épiderme correspond à un conflit de séparation. Dans ce cas-ci, il s'agit d'un conflit de séparation avec la sous-tonalité d'être tenu(e) à distance, comme une brebis galeuse. Le paradoxe est que la maladie est aussi une façon de tenir les autres à distance (d'être encore plus séparé des autres), elle ne fait donc que réactiver le conflit.

Une autre façon d'exprimer le conflit pourrait être : à la suite de cette séparation, par laquelle il ou elle ne veut plus de moi, je ne veux plus rien et il vaut mieux que je me tienne éloigné(e), il vaut mieux ne pas m'approcher. La sous-tonalité conflictuelle de dévalorisation fait qu'on se considère soi-même comme une brebis galeuse, qu'on en adopte le comportement, qu'on s'exclut soi-même, qu'on s'exile le temps de faire le deuil. Il y a donc une dépression sous-jacente possible (un conflit de perte de territoire qui provoque un ressenti de dévalorisation et de culpabilité). Les cochons qui subissent d'intenses démangeaisons deviennent fous et se jettent à la mer. Ici, la distance, sous forme éventuellement d'un voyage en solitaire, est le signe d'une dépression (sui-cide *light*).

La gale étant le résultat de l'action d'un parasite, on s'intéressera également aux pistes relatives au parasitisme (voir le tome 2 du *Sens des maux*) pour dégager des tonalités conflictuelles :

- j'ai besoin de l'autre pour vivre (absence d'autonomie) ;
- mémoires de parasites dans la famille, qu'on doit nourrir (qui mangent à la même table) ;

- chercher qui est le parasite de la personne malade dans sa famille (père, mère, enfant...) et mettre à jour la réversibilité du conflit (on est souvent aussi le parasite de son parasite).

La petite araignée

Le sarcopte responsable de la gale étant un acarien, donc une araignée, on s'intéressera aussi aux pistes suivantes pour dégager des sous-tonalités conflictuelles :

- au sens figuré, une araignée est une personne repoussante (sentiment de dégoût présent dans la séparation : il ou elle ne m'aime plus parce que je le ou la dégoûte) ;
- l'araignée représente symboliquement la sexualité, les pulsions réprouvées et/ou dangereuses, l'animalité dans ce qu'elle a de plus obscur et inquiétant pour la conscience morale, d'où le conflit de séparation a probablement à la fois une connotation sexuelle et morale ;
- les araignées ont 8 pattes : chercher un conflit par rapport à 4 êtres humains (= 4 x 2 pattes), par exemple une famille composée de 2 parents et de 3 enfants où l'un d'entre eux est en conflit ;
- dans le même ordre d'idée, conflit de peur de la mort par empoisonnement dans le clan familial de sang qui est une toile qui emprisonne, avec souvent une mère vue comme tueuse, étouffante, paralysante ;
- araignée = a régné = ne règne plus : on en revient au conflit de perte de territoire ; qui a été abandonné(e) suite à (contrairement à) une promesse et se retrouve seul(e) comme s'il (elle) ne comptait pas, complètement nié(e) ?

Pour toutes ces diverses raisons, il vaut mieux parfois partir, s'éloigner, prendre ses distances. Ce qui solutionne le conflit (la gale arrivant à ce moment) ? Non car, éloigné, on reste en conflit de séparation puisqu'en même temps on n'est pas autonome (double contrainte négative). On ne sait rien faire sans cette araignée. On ne peut échapper à la (petite) araignée.

Bernard Tihon

DÉCODAGE L'ENDOMÉTRIOSE

432

L'endométrieose est une maladie gynécologique caractérisée par la présence de fragments de la muqueuse utérine (endomètre) en dehors de leur localisation normale (en dehors de l'utérus), qui vont donc migrer et coloniser un autre ou d'autres organe(s) selon les cas. La localisation de cette migration varie d'un cas à l'autre : trompes de Fallope, cavité pelvienne, muscle utérin, ovaires, vessie, cloison séparant le vagin du rectum, rectum, côlon, ombilic, péritoine, même parfois le nez. Elle est surtout fréquente chez les femmes âgées de 25 à 40 ans, donc durant la période privilégiée au cours de laquelle elles procréent. En fonction du siège de la migration, de 30 à 40 % des patientes souffrant d'endométrieose ont des problèmes d'infertilité. Dans ce cas, on consultera utilement aussi le chapitre consacré au décodage de la stérilité dans le tome 3 du *Sens des maux*.

Conflit de nid

Comme l'endomètre normal, les fragments de muqueuse qui ont migré obéissent aux fluctuations hormonales durant le cycle menstruel : épaississement pour préparer une éventuelle nidation, puis la couche superficielle se décolle et est éliminée durant les règles. Par ailleurs, les fragments de muqueuse forment souvent des kystes, dont le gonflement provoque des douleurs pendant les règles et qui peuvent provoquer des hémorragies menstruelles abondantes et des douleurs pendant les rapports sexuels. Le diagnostic de l'endométrieose est parfois difficile car les troubles ressemblent à ceux des règles, en plus fort.

Le mot « endométrieose » vient du grec « endo » = dedans, et « mètra » = utérus, matrice. Endométrieose = endo mettre y ose = ose y mettre dedans = ose mettre ton enfant dans le nid (dans ce nid-ci).

L'étymologie et l'écoute du verbe nous mettent sur la piste d'un conflit de nid : le nid n'est pas prêt (là où il devrait être prêt). Pour qu'un enfant puisse naître, et avoir la possibilité de survivre, particulièrement au cours des premières années durant les-

quelles il sera totalement dépendant, principalement de sa mère, il est nécessaire d'avoir un nid prêt à l'accueillir. C'est tout le drame des enfants conçus avant le mariage.

Le foyer est ailleurs

S'inspirant de ce sens biologique de survie de la migration de l'utérus, les différents spécialistes du décodage vont décliner cette piste conflictuelle en l'exprimant à leur manière comme suit :

- conflit de ne pas être sûre de pouvoir nider correctement, au bon endroit ;
- tentative de recréer une petite matrice ailleurs pour accueillir une grossesse ;
- j'ai très envie d'être enceinte, mais je ne peux pas accueillir cette grossesse au bon endroit et/ou au bon moment et/ou avec le bon partenaire, donc je l'accueille ailleurs ;
- ma maison est trop petite pour accueillir l'enfant ;
- il faut augmenter la surface du nid quand le mari (le père) va voir ailleurs ;
- je ne peux pas faire grandir l'enfant là où il est censé grandir, il vaut mieux développer un nid ailleurs (car moi-même, si j'avais pu grandir ailleurs que là où j'ai grandi, cela aurait été bien mieux) ;
- il faut faire un super nid pour que l'enfant puisse bien se développer (touche celles qui veulent être une mère parfaite, donc avec une sous-tonalité conflictuelle de dévalorisation) ;
- je veux accueillir et élever un enfant, mais je ne veux (peux) pas le faire dans la norme, normalement (être dans la norme est source de conflits, de problèmes) ;
- je veux faire un enfant où je veux, quand je veux, comme je veux (touche les femmes qui veulent absolument contrôler tout le pouvoir créateur, or un enfant ça se fait à deux) ;
- il ne faut pas mettre tous les œufs dans le même panier (programme de survie provenant de la généalogie) ;
- il faut pouvoir concevoir coûte que coûte, peu importe où se trouve le foyer ;
- le foyer est ailleurs, la famille est éclatée

(mémoire d'enfants séparés du foyer, mis dans différents foyers) ;

- mémoire d'IVG dont le deuil n'a pas été fait (il y a un risque de mort dans l'utérus), d'où la solution de survie est de migrer (mémoires familiales d'émigration pour raison vitale).

Sous-tonalités

En fonction de la localisation de la migration de l'endomètre utérin, on obtiendra des sous-tonalités conflictuelles qui permettront d'affiner le décodage (climat dans lequel est survenu le conflit actif et/ou éléments complémentaires particuliers de la situation conflictuelle) :

- migration dans les trompes de Fallope : dans un climat de tromperie ;
- migration dans les ovaires : dans un climat de perte (peur que l'enfant meure) et pour permettre la nidation le plus vite possible (il faut raccourcir le plus possible le temps entre l'ovulation et l'implantation de l'œuf) ;
- migration dans le muscle utérin : dans une situation où la femme se sent impuissante à mener à terme une grossesse, à pouvoir porter le futur bébé seule pendant neuf mois ;
- migration dans la vessie : dans un climat de marquage de territoire conflictuel (la femme n'a pas pu marquer son territoire dans la maison, y mettre sa patte, ce n'est donc pas chez elle, elle veut donc accueillir l'enfant dans un autre territoire) ;
- migration dans le côlon et le rectum : dans un ressenti de crasse que l'on n'arrive pas à éliminer, à pardonner ;
- migration dans l'ombilic : dans un ressenti de crasse à éliminer le plus rapidement possible de type familial ou nourricier ;
- migration dans le rectum : un enfant conçu hors mariage ;
- migration dans le péritoine : dans la peur de ne pas pouvoir protéger l'enfant et qu'il meure ;
- migration dans la muqueuse nasale : dans un climat de puanteur, il y a quelque chose qui sent mauvais, qui pue au nez.

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

LA TOUX

Le 21 septembre 2005, un projet de construction a commencé dans ma ville. Il avait été dans différentes phases de planification pendant longtemps. Une route de ceinture était complètement bloquée à la circulation parce que deux ponts devaient être reconstruits jusqu'en 2006. À cause de ce blocage, il y avait des changements considérables dans les couloirs de circulation. Pour faciliter la circulation normale et réduire la congestion sur les routes secondaires, plusieurs rues devinrent des rues à sens unique. Ce jour-là, en après-midi, je me suis rendu dans la vieille partie de la ville, en suivant la route que j'empruntais depuis plusieurs années. Le 22 septembre, j'étais de quart de nuit. Comme d'habitude, vers 5 heures 45 du matin, un autre collègue me remplaça et je me mis en route pour revenir à la maison. Deux jours plus tôt, une partie de mon trajet de retour avait été modifiée par le système de sens uniques imposé par la construction et j'étais préparé à cette situation. (De plus, les changements à la circulation avaient été publiés dans les journaux locaux des semaines à l'avance). Je circulais donc vers 6 heures du matin le 23 septembre, en suivant mon chemin habituel de retour à la maison. Il faisait encore nuit et l'aube commençait tout juste à poindre. L'une des rues à double sens que je devais emprunter fait environ 600 mètres de long, et décrit un demi-cercle presque complet sur la gauche, de telle sorte que la route n'est visible que sur 40 mètres à la fois. Suivant les instructions du panneau de signalisation qui annonce les nouvelles dispositions de la circulation (cette rue devenait une rue à sens unique), je me glissai dans la voie de gauche. À ma hauteur, dans la voie de droite, je remarquai une autre voiture qui m'avait rejoint. Comme je l'ai déjà dit, je venais de terminer un quart de nuit qui avait été spécialement stressant au début. C'est pourquoi j'étais assez fatigué et je ne désirais qu'une chose, me laisser glisser dans mon lit. Soudain, environ 100 mètres plus loin, deux phares venant de je ne sais où surgirent dans ma voie. Leur lumière me fit sursauter comme deux flashes photo. Malgré ma fatigue et ma surprise totale, je donnai un coup de volant instinctif vers la droite, sachant très bien que je pourrais cogner le véhicule qui se trouvait à ma droite. La voiture qui venait vers moi me manqua de quelques centimètres, et je réussis même à éviter la collision avec la voiture de droite. Par chance, le conducteur de cette voiture avait aperçu l'autre véhicule qui arrivait de la mauvaise direction une fraction de seconde plus tôt que moi et il avait déjà commencé à freiner en catastrophe. Et l'accident qui aurait pu avoir des conséquences graves ne se produisit pas, mais le choc me tira de ma fatigue et me laissa tout à fait éveillé. Le conducteur fautif continua sa route, sans se rendre compte de ce qu'il avait provoqué et je crois même l'avoir vu faire un doigt d'honneur. Il semble qu'il n'était même pas conscient de son erreur !

Après m'être assuré que l'autre conducteur allait bien, je rentrai chez moi, très nerveux. Pour ne pas inquiéter ma femme et ma fille, je ne leur ai rien dit de l'incident, et j'ai eu beaucoup de mal à m'endormir. Cette fin de semaine-là, j'étais de quart de nuit et j'ai remarqué que mon sommeil était plus difficile que jamais. Le dimanche, deux jours plus tard, mes parents et quelques membres de la famille nous rendirent visite. C'était l'anniversaire de mon père. Au café, le sujet des détours de la circulation et des conducteurs agressifs vint sur le tapis. C'était la première fois que je parlais de ma collision évitée de justesse.

Durant la nuit du dimanche au lundi, la toux [phase de guérison] commença. Le 26 septembre après-midi, j'avais rendez-vous avec un ami thérapeute qui s'intéressait à la Nouvelle Médecine Germanique depuis 2 ans. Je lui rendais visite pour en apprendre plus sur son travail. Il a alors noté ma toux. Il voulut savoir si elle était présente depuis longtemps et si je m'étais trouvé dans une situation stressante qui avait provoqué en moi le sentiment de devoir chercher mon souffle. Sur le moment, rien ne me venait à l'idée. Il poursuivit : « *Il faut que ce soit un conflit de peur dans le territoire.* » Conflit de peur dans le territoire ? Je pensais à mon travail et je lui expliquai ma peur dans ce secteur. Il répondit : « *Non, ce n'est pas ça. Si tu as été confronté à cela depuis des années et que la situation n'a empiré que lentement, alors on peut passer à autre chose. Si ton patron t'avait dit ça de façon soudaine, oui, peut-être.* ». Je continuais à me demander ce qui pouvait être le déclencheur. Ce qui est important dans ce cas, c'est ce que je considère comme mon territoire. La première chose qui me vint à l'idée, c'est la maison, ensuite le voisinage, les endroits où je vais régulièrement. Le conflit comporte une peur ou une menace profondément ressentie dans ce domaine. Je réfléchissais mais je ne pouvais rien trouver de concluant.

En passant, je mentionnai ma collision évitée de justesse le vendredi matin et je lui donnai les détails de l'affaire. Le thérapeute m'interrompit et dit : « C'est ça ! ». « Euh, pardon ? », dis-je. « Tu considères cette rue, et cette voie de gauche comme ton territoire. », me dit-il. « Ce conducteur a menacé d'empiéter sur ton territoire. Du moins, c'est ce que tu as perçu de cette situation et c'est ce qui a déclenché ton DHS (*) ». J'étais tout simplement abasourdi. C'était clair, c'était bien ça ! Et la résolution du conflit s'est passée le dimanche matin au moment du café, quand j'ai tout raconté en détail à ma famille, et que j'ai remarqué que j'avais une forte réaction physique. Finalement, je voudrais dire que ma toux empira encore dans les jours suivants. Pendant deux jours environ, j'ai même eu une pneumonie. Trois jours plus tard, la toux avait disparu. C'est impressionnant d'observer l'action des Lois Biologiques.

(*) Dirk Hamer Syndrom = résolution du conflit

(témoignage publié sur <http://LearningGNM.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'anévrisme cérébral

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

GÉRARD ATHIAS à Gembloux



- **Le Dr Gérard Athias & Isabelle Boos** animent du 10 au 13 mars à Gembloux une formation sur « *Le décodage bio-énergétique des maladies* »
Info : +32 (0) 483 69 97 50 – www.athias.net
- **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

JEAN-BRICE THIVENT près de Strasbourg



- **Jean-Brice Thivent** anime les 12 et 13 mars près de Strasbourg un stage sur « *Morpho-psycho-biologie : décoder les formes du corps pour comprendre nos tempéraments* »
Info : +33 (0)6-95 30 37 87 – www.alsacenaturo.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
- **Gerald Testé & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 22 au 23 avril à Paris une formation sur « *La résilience naturelle par la voie du corps* »
Info : +33 (0)6-63 81 32 01 – www.logique-emotionnelle.com
- **Emmanuel Corbeel** anime du 28 au 30 avril dans les Vosges un stage sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)
Info : +33 (0)3-29 35 08 54 – www.lecture-biologique.com

SUISSE

CORALIE OBERSON-GOY à Aigle



- **Coralie Oberson Goy** anime du 8 au 10 avril à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux : introduction au décodage biologique* »
Info : + 41 – 77 495 68 87 – www.decodage.ch

VISIOCONFÉRENCE

JEAN-PHILIPPE BRÉBION en visioconférence



- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 11 au 13 mars un séminaire sur « *Le sens de la 'mal-a-dit'* » (Module 2)
Info : +1 (450) 574 3549 – www.institutbiocoaching.com
- **Jean-Philippe Brébion** anime le 22 mars un atelier sur « *La conscience* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Coralie Oberson Goy** anime le 25 mars des ateliers sur « *Poids & compulsions alimentaires* », « *Maladies infantiles* » et « *Système reproducteur* »
Info : + 41 – 77 495 68 87 – www.decodage.ch
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 31 mars un atelier sur « *Biodécodage : les troubles du comportement* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 8 au 10 avril un séminaire sur « *Le sens de la 'mal-a-dit'* » (Module 3)
Info : +1 (450) 574 3549 – www.institutbiocoaching.com
- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 9 avril une table ronde sur « *Les maladies cardiovasculaires* »
Info : +1(514) 596-8779 – www.icbt.ca
- **Jean-Philippe Brébion** anime le 12 avril un atelier sur « *Le doute : ne pas savoir choisir* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com



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

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

Mon frère l'orteil : un cor au 2^e orteil gauche

Histoire clinique

J'aime bien raconter l'histoire de Juliette, un petit bout de bonne femme de quatre-vingt-sept ans. Elle est venue en consultation avec son mari. Celui-ci a commencé par tonitruer dans mon bureau : « *Cher Docteur, je rentre avec ma femme car elle n'a rien à me cacher. Cela fait soixante-cinq ans que nous sommes mariés* ». Je reprends la balle au bond sans le féliciter pour ne pas flatter son orgueil : « *Détrompez-vous, monsieur, si votre femme est en consultation, c'est justement parce qu'elle vous a caché des choses. Sinon, elle ne serait pas ici en consultation* ». Notre mari bougonne un peu et je profite du fait qu'il s'assoie confortablement devant mon bureau pour emmener son épouse dans la pièce d'à-côté. Il n'y a même pas besoin de fermer la porte car son mari est sourd.

Juliette vient me consulter en tant que neurologue parce qu'elle ressent depuis quelques mois un léger tremblement qui, de toute évidence, est la manifestation d'un syndrome parkinsonien fruste. Mais en fait, ce n'est pas ce tremblement qui la gêne le plus. Depuis des mois, elle est handicapée pour se chausser et pour marcher par un cor au pied gauche. Bien que je ne sois pas un spécialiste du pied, je l'invite à se déchausser. J'ai en effet encore trop présent à ma mémoire le souvenir des douleurs provoquées par cette pathologie lorsque j'étais adolescent. J'avais eu pendant des semaines les petits orteils excessivement douloureux à cause de cors, malgré le port de grandes chaussures.

Le pied gauche de Juliette est tout à fait étonnant. Le deuxième orteil est en effet tout déformé, recroquevillé sur lui-même par la flexion de la première articulation inter-phalangienne. « Un orteil en marteau ». Cette déformation est fixée par l'ankylose. Impossible d'allonger l'orteil. Sur le dessus de cette articulation, il existait un volumineux cor épais de près d'un centimètre d'épaisseur, rouge, très inflammatoire et douloureux au moindre contact.

Plutôt que d'envoyer Juliette chez un podologue, je me suis proposé pour l'aider à guérir simplement en lui faisant retrouver des émotions. Car toutes les pathologies sont liées à un traumatisme psychoaffectif, vraisemblablement très ancien chez elle, associé à une culpabilité non avouée. C'est ce que m'a appris l'écoute des malades pendant plus de trente-cinq ans. Il s'agissait de retrouver la trace des émotions que Juliette n'avait encore jamais partagées, même avec son mari. C'est à ce point précis de la consultation qu'intervient la connaissance de la symbolique du corps pour comprendre la compensation symbolique inconsciente qui s'offre à mes yeux, réalisant cette maladie douloureuse du deuxième orteil gauche fléchi et orné d'un cor inflammatoire et épais sur le dos de l'orteil. Cette symbolique va me permettre d'orienter la recherche d'un mauvais souvenir enfoui.

Décodage

Pour vous comme pour moi, sur le plan symbolique, nos petits orteils représentent en règle générale la relation que nous avons eue avec nos frères et sœurs. Cette représentation symbolique est dans notre cerveau, que j'appelle le cerveau stratégique. Tout comme le pouce de la main est lié à la mère protectrice, le 5^e petit doigt de la main est lié à la vérité cachée. « *Mon petit doigt me l'a dit* ». Ce n'est pas moi ni personne qui a décidé de cette association symbolique. Elle est inscrite dans notre cerveau à tous, peut-être avec des variantes, quelle que soit notre race ou notre culture. Elle est d'ailleurs commune par certains points avec la symbolique des animaux.

Chaque tissu, chaque zone de notre corps est chargée d'un sens, d'une valeur symbolique que le langage populaire exprime parfaitement : « *avoir du cœur à l'ouvrage* », « *broncher* », « *être lymphatique* », « *se faire de la bile* », « *flairer un danger* », toutes ces expressions alliant organe et ressenti. Le symptôme qui se développe dans telle ou telle partie du corps compense symboliquement, et de façon exacte, l'équilibre perturbé par le conflit qui n'a jamais été raconté. Quelquefois, pour nos petits orteils, le lien n'est pas véritablement familial et symbolique de nos relations fraternelles. Il peut s'agir d'un lien plus affectif (un ami que je considère comme un frère), d'un lien social (un confrère pour un médecin), d'un lien communautaire (frère ou sœur d'une communauté religieuse). « *Tu me casses les pieds* » dit-on à quelqu'un de proche qui n'est pas un frère mais qui se fait trop proche.

Le second orteil gauche replié de Juliette me dit qu'elle a souffert de l'irruption d'un frère ou d'une sœur dans sa vie, dans des circonstances de relations dévalorisantes (honteuses ?) car parmi les tissus touchés, il y a une articulation dégradée par une ankylose et une hypertrophie osseuse secondaire à une dévalorisation. La déformation qui fléchit le 2^e orteil réduit symboliquement le trop de présence du frère ou de la sœur dans sa vie. Il faut en effet prendre le contraire de la manifestation clinique, quand ce contraire existe, pour comprendre la compensation. L'autre élément important du tableau, c'est la présence de ce volumineux cor induré sur le dos de l'orteil au niveau de l'articulation inter-phalangienne. L'épaississement de la peau a le sens symbolique d'une augmentation de la protection contre un contact intime. Enfin, le dernier élément, c'est l'existence d'une douleur intense de l'articulation inter-phalangienne qui caractérise un contact indésirable.

L'aveu de Juliette

Juliette a confirmé le décodage : quand elle était petite, son frère la tripotait. Elle ne l'avait jamais raconté à personne, pas même à son mari. Le mois suivant, j'ai revu Juliette qui avait oublié pourquoi je voulais voir son pied : le deuxième orteil restait replié mais sans douleur. Le cor avait pratiquement disparu.



LES MINÉRAUX et leur assimilation (III)

En tant qu'êtres "hétérotrophes", nous avons vu que nous ne pouvons pas tirer un grand profit des minéraux inorganiques comme ceux apportés par les eaux minérales. Où peut-on dès lors trouver des minéraux bien assimilables ? Il existe trois sources à privilégier pour un apport minéral optimal.

Les produits animaux

Il existe une croyance tenace et non fondée dans le milieu de la naturopathie : « *la source essentielle de minéraux reste les végétaux* ». Cependant, si l'on compare la teneur de certains fruits ou légumes avec celle d'un morceau d'abats, comme le foie de volaille par exemple, on comprend que l'aliment le plus nutritif se trouve dans le règne animal. Les produits animaux sont une excellente source de minéraux, même si l'équilibre magnésium/calcium des laitages n'est pas toujours idéal. L'extraction des nutriments est aussi bien plus facile dans un morceau de viande que lorsqu'ils sont incorporés aux fibres des végétaux (cellulose). L'autre avantage des produits animaux est qu'ils contiennent beaucoup moins d'anti-nutriments que la plupart des végétaux.

Les produits marins

La deuxième source naturelle de minéraux assimilables par l'organisme est le phytoplancton marin. Le phytoplancton, la biomasse la plus importante de la planète, grâce au processus de photosynthèse, module tous les minéraux existants et les transfère à l'eau de mer. Le zooplancton s'alimente de ce « potager biologique marin naturel », en créant à son tour une masse d'éléments bio-disponibles pour l'organisme humain. Ainsi, l'eau de mer apporte la totalité des minéraux et des éléments traces nécessaires à la nutrition cellulaire de manière bio-disponible et sans antagonisme en raison de leur concentration analogue à celle de nos liquides internes. De nombreuses marques proposent aujourd'hui des ampoules d'eau de mer filtrée (processus Quinton).

Les compléments

Une autre façon de consommer des minéraux assimilables est de les trouver sous une forme préemballée (chélatée). C'est ce que certains laboratoires s'efforcent de faire au mieux, sachant qu'il existe des chélateurs plus ou moins performants pour faciliter le transport à travers la membrane cellulaire.

Un agent chélateur idéal devrait :

- fournir une liaison suffisamment forte pour maintenir ensemble le minéral et le chélateur pendant sa traversée de l'estomac, mais pas assez pour rendre l'ion minéral indisponible à l'absorption ;



- permettre la création d'un chélate minéral avec une charge électrique nulle pour que l'ion minéral encastré dedans puisse être attiré par les villosités intestinales à un degré suffisant pour permettre son assimilation dans la circulation sanguine

Pour chacun des métaux (minéraux ou oligo-éléments), il existe des transporteurs plus ou moins performants. Par exemple, le magnésium marin est souvent vendu comme une forme naturelle de magnésium, obtenue par l'évaporation de l'eau de mer. Il s'agit en fait d'un mélange de sels inorganiques, avec des teneurs variables en éléments chélateurs (oxyde, hydroxyde, chlorure et sulfate) peu performants pour le rendre bio-disponible. Les sels organiques solubles (citrate, lactate, gluconate...) et surtout les complexes organiques solubles (glycinate et bisglycinate) sont les formes sous lesquelles le magnésium sera le mieux assimilé. Pour le zinc ou le calcium, c'est sous leur forme pidolate qu'ils seront bien assimilés.

Gare aux anti-nutriments

Avant de penser à combler nos carences, nous devrions penser à limiter les facteurs qui empêchent leur bonne assimilation. La présence d'acide phytique (céréales, légumineuses, oléagineux...), d'oxalates (épinard, tomate...) et autres lectines comme les saponines (baies de Goji, pommes de terre...) contenus dans les végétaux réduit l'absorption des ions métalliques par réaction de précipitation. Ainsi, toute ingestion importante de céréales complètes (riches en phytates) entraîne une décroissance importante de minéraux comme le calcium, le zinc ou le fer. Heureusement, une cuisson à la vapeur ou à l'étouffée préservera davantage les nutriments tout en neutralisant une partie des anti-nutriments. Ce qui est dit de l'acide phytique s'applique aussi à toute substance capable de former des sels insolubles avec des (cations) minéraux. Le calcium, le zinc, le magnésium, le manganèse et le fer réagissent tous avec les ions phosphates pour former des produits in-

solubles. Ainsi une précipitation importante de phosphate de fer pourra provoquer une anémie alors que l'on a affaire à un excès de phosphate et non à une carence en fer. Une publication scientifique allemande (*) a tiré la sonnette d'alarme en 2012 sur les phosphates inorganiques (E338, E339, E340...) utilisés comme additifs alimentaires et responsables d'une plus faible densité osseuse car le phosphore précipite le calcium et réduit son absorption. Les phosphates sont cachés partout dans l'alimentation industrielle et dans les chaînes de restauration rapide. Entre les sodas, les fromages fondus et les nuggets, c'est un déluge d'additifs à base de phosphore.

Importance de l'acidité

De manière générale, plus le milieu intestinal est alcalin, plus l'absorption des minéraux se trouve réduite. Tout manque d'acidité au niveau de l'estomac peut donc se traduire par l'apparition de carences minérales. La consommation de médicaments hypoacidifiants digestifs (Inhibiteur de la pompe à protons (IPP), mais aussi les AINS, les antibiotiques...) est un réel problème qui favorise la dénutrition minérale. La consommation d'eau très fortement alcaline (pH supérieur à 7,5) est aussi un pur non-sens du point de vue de l'absorption des minéraux et ne devrait se faire que sur une très courte période et en aucun cas de manière régulière sur une longue durée. Les métaux lourds sont, eux, des perturbateurs de la fabrication de protéines de transport. La présence du plomb inhibe par exemple l'action du zinc, une anémie peut aussi très bien être liée à une intoxication par le plomb... Si les interactions entre minéraux peuvent interférer avec l'absorption intestinale des cations, la présence ou l'absence de vitamines peut aussi influencer fortement l'absorption des minéraux. Par exemple, il est bien connu que la vitamine D est nécessaire pour pouvoir absorber le calcium, tandis que la vitamine C influence l'absorption du fer. Face à toute ces données, je préfère chercher mes minéraux dans une alimentation vivante, colorée (légumes, jus de légumes...) mais aussi digeste et pas trop riche en fibres, lectines et polluants. Là encore, les céréales et légumineuses seront limitées au profit des abats, poissons, œufs... et super-aliments très concentrés en nutriments (algues, jus de légumes racines, coquillages, pollen frais...) ■

Jean-Brice THIVENT



L'HYGIÉNISME et la loi de l'homéostasie

Voyant rapidement les limites de la médecine moderne allopathique, des médecins, savants et biologistes fervents de santé ont cherché et exploré d'autres pistes. Ils ont ainsi créé l'hygiénisme ou l'hygiène vitale.

L'hygiénisme est un courant de santé naturelle, un mode de vie adapté à nos besoins physiologiques, apparu au milieu du XIX^e siècle. C'est connaître et soutenir la capacité naturelle du corps à revenir en pleine santé. L'hygiène vitale est la base de la naturopathie orthodoxe. En partant de la cellule et de son milieu de vie que sont les « humeurs » (liquides organiques : sang, lymphe, liquides extra et intracellulaires), l'hygiénisme prône l'**auto-guérison**, notamment par deux éléments de base :

1. Le repos (jeûne, élimination, récupération).
2. L'alimentation la plus adaptée à la physiologie humaine (bromatologie*).

C'est au final le bon équilibre entre l'énergie vitale qui devrait être au plus haut et la toxémie qui devrait être au plus bas.

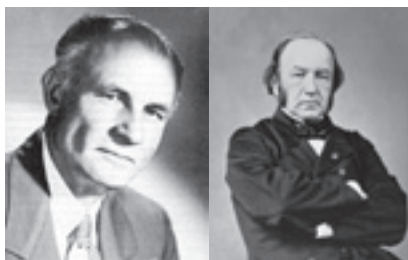
Les lois naturelles de santé, la Nature et l'**homéostasie** régissent l'hygiénisme.

La nutrition hygiéniste, c'est le régime alimentaire le plus proche de l'alimentation biologique humaine, celle que l'homme devrait avoir. Elle est vivante, hypotoxique et régénérante. Pour les hygiénistes, comme nous l'avons vu dans le *Néosanté* n° 118, « la maladie » est unique et due à un agrégat de toxiques et de toxines dans les humeurs, appelé « la toxémie ». Les microbes ne sont pas la cause des maladies, mais des déblayeurs de terrain, « des mangeurs de crasses ». Leur présence n'est due qu'à une accumulation de déchets qui est leur nourriture.

L'hygiène vitale s'appuie sur les fonctions du vivant et ne préconise pas de remèdes, mais la recherche et la **suppression des causes**, ainsi l'effet s'arrête définitivement. L'hygiénisme considère comme naturelle toute expression du corps. Tout interventionnisme et tout ce qui est en dehors des lois du vivant, n'est plus de l'hygiénisme. « *L'hygiénisme est l'art de vivre dans le respect des lois naturelles.* »

Il est important que les personnes qui aimeraient appliquer l'hygiénisme sur elles-mêmes puissent prendre leur propre destinée en main et devenir responsables de leurs troubles de santé en comprenant et en cherchant les causes.

Les grands noms de l'hygiénisme : Herbert



M. Shelton (photo de gauche), James C. Thomson, John H. Tilden, Isaac Jennings, Russel Trall, Sylvester Graham, Albert Mosséri, Désiré Mérien, Arnold Ehret, T. C. Fry, André Passebecq, etc. Les précurseurs de la pensée hygiéniste sont Antoine Béchamp et Claude Bernard (Photo de droite).

Attention, l'hygiénisme n'a pas de compétence en médecine d'urgence.

Citations

« *La peur et les théories erronées détournent les hommes de la nature et de la physiologie, et leur font faire beaucoup de choses absurdes et nocives. Les indications de la nature sont le guide véritable dans la recherche de la santé. Des théories éphémères, nommées à tort science, causent souvent beaucoup de tort.* » – **Herbert M. Shelton**

« *La maladie, la déformation et la dégénérescence sont les amendes que l'homme paye pour s'être éloigné des normes de la nature dans tout son mode de vie.* » – **Albert Mosséri**

« *C'est la Nature qui guérit les maladies. Elle trouve elle-même les voies convenables, sans avoir besoin d'être dirigée par notre intelligence.* »

– **Hippocrate**

La loi de l'homéostasie

La santé est un état d'équilibre qui se maintient normalement si rien ne vient la perturber.

L'homéostasie, c'est l'équilibre de l'organisme et sa capacité d'auto-réparation.

C'est le physiologiste Claude Bernard qui a été le premier à parler de la loi de l'homéostasie.

L'homéostasie est un processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur (ensemble des liquides de l'organisme : humeurs) entre les limites des valeurs normales. Caractéristique d'un écosystème qui résiste aux changements (perturbations) et conserve un état d'équilibre.

C'est l'équilibre des humeurs internes, c'est l'autorégulation du fonctionnement du corps. « *Tout système vivant laissé à lui-même en l'absence de perturbations extérieures, revient spontanément à l'état d'équilibre au bout d'un certain temps à travers une série de processus régulateurs.* »

Perturbations : électromagnétiques, alimentaires, environnementales, toxiques, anxieuses, iatrogènes, etc.

Une des voies les plus simples, rapides et efficaces pour retrouver l'équilibre, c'est le jeûne (système vivant laissé à lui-même), par l'autophagie et l'épuration des humeurs qu'il induit. Mais aussi la **suppression des causes** du déséquilibre homéostasique. Une part essentielle de l'homéostasie s'appuie sur le bon fonctionnement des émonctoires : foie, intestins, peau, poumons, reins. Des exercices respiratoires comme la cohérence cardiaque régulent le système nerveux autonome et par là même aident à rétablir l'homéostasie. La fièvre, la diarrhée, le vomissement, la transpiration, l'inflammation, les maladies aiguës, etc. sont des processus régulateurs homéostatiques qui permettent la remise en équilibre, la réparation et la régénération. L'énergie vitale – la force guérissante – se régularise par l'homéostasie.

Citations

« *Les systèmes biologiques sont très dynamiques et ils ont la capacité de s'autoréparer.* » – **Dr. Yves Le Dréan**, biologiste, Inserm.

« *Les fleuves et les rivières sont des êtres vivants. Ils tendent, comme nous, vers l'équilibre, l'"homéostasie" chère à Claude Bernard, en fait, l'auto-guérison. Laissés en paix, lorsqu'on ne les empoisonne plus, ils se nettoient, ils se purifient.* » –

Dr. David Servan-Schreiber

« *La Terre est un super organisme autorégulé et doté d'une immunité.* » – **Dr. Éric Ancelet**

(*) **La bromatologie** est l'étude, l'art et la science des aliments spécifiques à l'espèce, c'est-à-dire propres à notre anatomo-physiologie digestive et émonctorielle. L'alimentation humaine est celle des grands singes (qui ont près de 99% d'ADN en commun avec nous) avec quelques nuances en fonction de notre environnement, de notre style de vie et de notre état de santé.



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>).

Nos vies en mots

Explorer nos terres intérieures et laisser jaillir les mots pour se dire... Réunissant deux passions, l'écriture de soi et la poésie, Flavia Mazelin Salvi nous invite, dans *Ma vie en mots* ⁽¹⁾, à rédiger notre autobiographie poétique, inspirée des Notes de chevet de Sei Shônagon. Révolution douce pour une révélation sensible...

Haruha akebono : « Au printemps, l'aurore. » Tous les Japonais connaissent l'ouverture du *Makura no sôshi*, les *Notes de chevet*, fleuron de la littérature ancienne dû à une dame de cour de l'an mille. La plume poétique de Sei Shônagon nous plonge dans la fugacité des phénomènes et le *mono no aware*, « la poignante mélancolie des choses ». Dans *Ma vie en mots*, Flavia Mazelin Salvi, inspirée par cette poétesse, publie un livre dans lequel une place précieuse est laissée à notre propre écriture. Une autre manière de cultiver son jardin intérieur...

Choses qui...

« Il y a quelques années, j'ai savouré tout un été, dans l'ombre odorante d'un figuier, les Notes de chevet. Si ses descriptions de la vie à la cour m'ont passionnée, c'est la centaine de paragraphes commençant par « choses » (mono, en japonais) qui m'ont touchée et émerveillée par leur originalité, leur humour et leur poésie », partage Flavia Mazelin Salvi. Et de citer Sei Shônagon : « Choses ravissantes. Un visage d'enfant dessiné sur un melon. » « Choses qui ne s'accordent pas. Une personne qui a de vilains cheveux porte un vêtement de damas blanc. » « Choses splendides. Les veines du bois dans une statue du Bouddha. » Le cœur serré, car c'était le dernier été qu'elle passait dans la maison de sa grand-mère, Flavia Mazelin Salvi a noté dans un carnet : « Choses qui ne servent plus à rien, mais qui rappellent le passé. Une natte à fleurs, vieille, et dont les bords usés sont en lambeaux. Un paravent dont le papier, orné d'une peinture chinoise, est abîmé. Un pin desséché, auquel s'accroche la glycine. » En proximité d'âme et d'émotion avec cette poétesse, malgré les dix siècles qui les séparent, Flavia Mazelin vibre au diapason de ses observations, de ses confidences, de ses plaisirs et déplaisirs, de sa nostalgie aussi. « Tout cela me l'avait rendue aussi vivante et proche qu'une amie », témoigne-t-elle. Il n'en fallait pas plus pour que cette auteure spécialisée en psychologie ait envie, à son tour, de répondre à la centaine de propositions de Sei Shônagon : « Choses auxquelles on ne peut guère se fier » ; « Choses qui sont éloignées bien que proches » ; « Choses qui émeuvent profondément », etc. « Ses invitations traçaient un chemin poétique, mêlaient hardiment introspection et observation, sensorialité et mémoire, et rompaient, pour mon plus grand plaisir, avec la chronologie monotone des exercices autobiographiques classiques. Elles révélèrent à la fin de ma rédaction un autoportrait original, plus intime et plus précis que ne le dessinait l'habituelle énumération des désirs et des peurs, des qualités et des défauts, ou même le questionnaire de Proust », s'enthousiasme Flavia Mazelin Salvi. Cet instantané lui révèle sa couleur intérieure. De là est née l'idée de proposer cet art de l'écriture sur soi dans un livre qui permet de tourner son regard vers l'intérieur... et de laisser rejaillir son étincelle. Singulière.

Écrire au fil de soi

Il est souvent difficile d'élaborer ce qui fait notre essence, il peut s'avérer libérateur de partir de cette invitation à l'introspection qui commence par « choses... » (qui me font voir la vie en couleur, qui me troublent légèrement, qui embellissent mon quotidien, que je néglige, etc.), « gens... » (qui me font du bien, qui m'inspirent, que je méprise, qui m'ont marqué dans l'enfance, etc.) ou encore « lieux... » (que j'as-

socie à de bons souvenirs, qui me stressent, pour faire la fête, où je me sens à l'étroit, etc.). La contrainte libère ! Au-delà de cet atout introspectif et créatif, de nombreuses études ont montré les bienfaits de la narration écrite. « Si elle ne fait pas de miracle et ne dispense d'aucun traitement médical, l'écriture de soi agit positivement sur le sommeil, la douleur ainsi que sur le système immunitaire et cardiovasculaire. Elle améliore également la mémoire et la concentration, apaise le stress – responsable, on le sait, de nombreuses maladies. Ses bienfaits sur notre santé psychique et émotionnelle sont également avérés. Ce qui fait d'elle un outil prisé des thérapeutes qui l'utilisent aussi bien pour travailler sur les traumas que pour renforcer confiance et estime de soi », souligne Flavia Mazelin Salvi, qui détaille ces bienfaits dans l'ouvrage. L'écriture introspective, en nous faisant prendre conscience de notre singularité, nous donne à voir notre valeur personnelle et la valeur de notre existence. Alors, sous la plume de l'écrit, déployer ses ailes. ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Ma vie en mots*, Flavia MAZELIN SALVI (Le Courrier du Livre, 2022).

Inventaire à la Prévert



« Inventaire », célèbre poème de Jacques Prévert, issu de son recueil « Paroles » (anagramme de « la prose ») est à l'origine de cette expression qui désigne une liste d'éléments hétéroclites, à la poésie insolite. « L'original a le pouvoir merveilleux de dessiner des tableaux et de raconter des histoires que seuls notre imaginaire et notre sensibilité peuvent saisir », souligne Flavia Mazelin Salvi. Lisez cet inventaire à voix haute et laissez les images affleurer... Extrait :

Une pierre
deux maisons
trois ruines
quatre fossoyeurs
un jardin
des fleurs
un raton laveur
une douzaine d'huîtres un citron un pain
un rayon de soleil
une lame de fond
six musiciens
une porte avec son paillason
un monsieur décoré de la légion d'honneur...

Flavia Mazelin Salvi invite à décliner cette prose : « Dressez votre inventaire personnel. Il consiste à énumérer, sans souci de cohérence, tous les éléments (objets, végétaux, animaux, couleurs, lieux, etc.) qui semblent vous symboliser le mieux. » Cette énumération disparate et la métaphore libèrent la créativité ! À vous de jouer : *Mon inventaire...*



Pourquoi et comment COURIR PIEDS NUS (I)

Ce mois-ci et le mois prochain, je vais vous proposer de courir pieds nus ! Et comme je n'aime pas vous parler de choses que je n'ai pas expérimentées moi-même, je peux vous confirmer les bienfaits de la course pieds nus (ou en chaussures très minimalistes), puisque je la pratique depuis une dizaine d'années.

Je pars de l'idée que si vous lisez régulièrement cette rubrique dans *Néosanté*, vous êtes acquis à l'idée qu'une alimentation proche de celle qu'on a connue durant des millions d'années est bénéfique pour nous. Non pas parce que cette alimentation est adaptée à notre corps, mais plutôt parce que, justement, notre corps est adapté à cette alimentation. Ou plus précisément parce que notre corps a évolué en « s'adaptant » à cette alimentation durant des millions d'années. Et il en va de même pour de nombreux autres domaines de notre vie. J'ai déjà eu l'occasion de parler ici de sommeil, de respiration, de gestion du stress, ou d'activité physique. Et en matière d'activité physique, il y en a une qui illustre parfaitement cette idée : la course à pied.

Faits pour courir

Notre corps est conçu pour la course à pied. Des chercheurs de l'Université d'Utah ont distingué près de 30 caractéristiques de notre corps qui font de nous d'excellents coureurs sur longue distance (*Nature*, 2004). Parmi celles-ci, tout un ensemble concerne notre morphologie : la position de la tête et des bras, une taille assez mince (voyez par vous-même, lorsqu'on court, le buste et les hanches « se tordent » dans des sens opposés, mais la tête reste dans l'axe), etc. De plus, la nature et la forme très spécifiques de nos tendons au niveau des jambes nous permettent d'économiser 50% d'énergie quand on court (alors qu'ils n'apportent rien de spécial pour la marche). Mais alors, si nous sommes autant faits pour la course à pied, pourquoi est-ce qu'autant de gens se blessent en courant ? Peut-être est-ce d'ailleurs votre cas ? Mais courez-vous comme nous avons couru durant des millions d'années ? Ou courez-vous avec une couche de caoutchouc sous votre pied, vous privant de tous les stimuli du sol, empêchant votre pied de travailler comme il est conçu pour le faire ? Comme beaucoup d'autres adeptes de par le monde, j'ai décidé de me déchausser après une rencontre (par livre interposé pour moi) avec un de ces « gourous » du « barefoot running » (la course pieds nus en anglais). Par-

mi eux : « Barefoot Ted », personnage central du livre « Born to Run », de Christopher McDougall, ou « Barefoot Ken Bob Saxton », co-auteur de « Courir pieds nus », que la rédaction de *Néosanté* m'a gentiment fait parvenir récemment. Comme le printemps et ses beaux jours approchent, je ne vais pas trop m'attarder sur les éléments théoriques — ils viendront au fur et à mesure, le but de cet article est que vous fassiez vos premières foulées pieds nus, selon la progression proposée par Ken Bob Saxton.

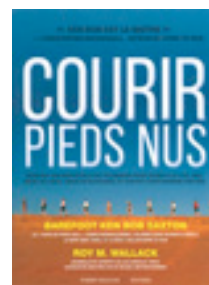
L'ABC du Barefoot

Pour cela, il faut que vous vous réappropriiez cet organe complexe, votre pied, habituellement enfermé dans des chaussures qui le rendent... idiot ! Imaginez : le couple pied-cheville est composé de 33 articulations, d'une centaine de muscles, tendons et ligaments, et de 26 os. Une seule paire de pieds compte un quart des os du corps humain ! Ce système extrêmement complexe va avoir deux fonctions principales lorsque nous courons. Tout d'abord, notre pied va envoyer une tonne d'informations qui vont être essentielles à notre équilibre, et au positionnement du reste du corps. Une étude a montré que notre plante de pied comptait pas moins de 104 mécanorécepteurs (*The Journal of Physiology*, 2002). Ensuite, via notre voûte plantaire, notre pied sert à amortir les chocs. Comme en architecture, une voûte est une structure permettant de supporter une charge. Leonard de Vinci disait d'ailleurs que notre pied était un véritable chef-d'œuvre à ce niveau-là. Les chaussures de course empêchent tout ce travail de collecte d'informations de la part du pied, et amènent à attaquer le sol avec les talons, sans amortir le choc, puisque la semelle s'en charge. Résultat : davantage de blessures. De nombreuses études l'ont montré. Dès 1987, une étude parue dans *Medicine & Science in Sports & Exercise* a ainsi révélé que les blessures liées aux os, tendons et ligaments, liées à la course à pied, sont rares dans les pays où l'usage du pied nu se retrouve chez une grande partie de la population.

Dans ces pays, comme Haïti, par exemple, la population chaussée, minoritaire, connaît, elle, des taux de blessures nettement plus élevés. Alors, comment commencer ? Peut-être avez-vous déjà entendu qu'il fallait poser l'avant du pied en premier (les coussinets à la base des orteils) ? Et c'est vrai. Mais si vous vous focalisez là-dessus, vous risquez de courir sur la pointe des pieds, ce qui n'est pas le but. Vos mollets vont vite brûler. Le leitmotiv du livre de Saxton, c'est de fléchir les genoux. Rapetissez-vous !

Se faire plus petit

Et je confirme : c'est une révélation ! À partir du moment où vous vous faites plus petit, il devient presque impossible d'attaquer le sol avec les talons. Tout d'abord, votre voûte va pouvoir jouer tout son rôle, mais surtout, toute votre jambe servira de ressort géant pour amortir les chocs du sol. Instinctivement, vous allez faire des plus petits pas. N'oubliez pas que plus on reste en l'air, plus on prend de la vitesse sur la descente. Des petits pas, les jambes fléchies : le but est « d'atterrir » le plus doucement possible à chaque pas, exactement comme un pilote d'avion qui atterrirait tellement en douceur que les passagers ne sentiraient rien. Pour ce mois-ci, commencez par 3 minutes de course pieds nus avant et après votre séance de course chaussée, comme le préconise Saxton. Puis augmentez progressivement la durée jusqu'à courir 10 minutes pieds nus avant et après votre séance. Le but est de vous réapproprier votre pied. De le reprendre à l'industrie de la chaussure. Et le mois prochain, nous ferons un pas de plus dans la compréhension de la mécanique de notre pied... ■



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 magnésium est essentiel au système immunitaire



Un niveau adéquat de magnésium est essentiel au bon fonctionnement du système immunitaire, montre une étude publiée en janvier dans la revue *Cell*. Des chercheurs de l'université de Bâle (Suisse) et de Cambridge (Royaume-Uni) ont découvert que les lymphocytes T, qui sont des composantes importantes du système immunitaire adaptatif, ont besoin d'une quantité suffisante de magnésium pour fonctionner convenablement. La carence en magnésium est associée à diverses maladies telles que les infections et le cancer. Des recherches antérieures avaient mis en évidence que les tumeurs cancéreuses se propageaient plus rapidement dans l'organisme de souris soumises à une alimentation pauvre en magnésium, et que leur défense contre la grippe était également altérée.

(Source : Psychomédia).

Vitamine D & diabète

Une étude chinoise s'est intéressée aux bénéfices potentiels d'une supplémentation en vitamine D dans le cadre du prédiabète, un état encore plus commun que le diabète lui-même. Sur la base de 29 articles internationaux, cette méta-analyse conclut qu'une supplémentation orale en vitamine D chez les sujets en carence (taux inférieur à 50nmol/l) et en état de prédiabète améliore significativement la glycémie à jeun, le niveau d'hémoglobine glyquée et celui de l'insuline à jeun. Les sujets subcarencés (taux supérieur à 50 nmol/l mais inférieur au seuil optimal de 75 nmol/l) bénéficient également d'une amélioration de ces différents paramètres. (Source : Alternative Santé)

Alimentation & articulations

Selon un article paru sur le site de la *Harvard Medical School*, une alimentation anti-inflammatoire peut être bénéfique contre l'arthrose, l'arthrite ou encore la goutte. Changer son alimentation ne permet pas de guérir ces maladies mais peut aider à les prévenir ou à mieux les gérer. Selon les chercheurs, il existe deux régimes alimentaires ayant démontré leurs effets anti-inflammatoires : le régime méditerranéen et le régime DASH. Ces régimes incluent beaucoup de fruits et de légumes, des graisses comme l'huile d'olive, des céréales complètes et des viandes maigres, du poisson et des légumineuses. Au fil du temps, une alimentation anti-inflammatoire peut réduire de 60% les risques de maladie articulaire.

Café & foie

Sur une durée moyenne de 10 ans et 7 mois, une équipe britannique a suivi près de 500.000 citoyens du Royaume-Uni et a enregistré 3 600 nouvelles maladies chroniques du foie, 184 cancers et 301 morts. Ils ont comparé la prévalence de ces troubles de santé hépatiques selon la consommation de café et se sont aperçus que les buveurs de café avaient 20% de risques en moins d'avoir une maladie chronique du foie, alors même qu'ils avaient davantage tendance à fumer et à être en surpoids. Le risque de mourir d'une maladie du foie baissait en moyenne de 49% pour les amateurs de café. Pour avoir un effet optimal de la boisson sur la santé du foie, les médecins ont estimé que la bonne quantité se trouvait autour de 3 à 4 tasses par jour. (*BMC Public Health*)



néosanté
éditions

NOUVEAU SUR www.neosante.eu

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

LA BOUCHE, MIROIR DE L'HOMME

Par le Dr Frédéric Tourtel

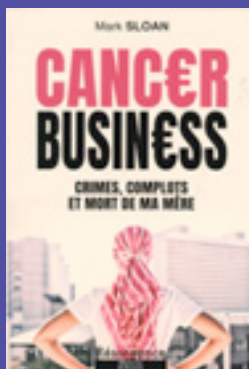


Quand le bébé arrive au monde, il a tout "à bord" : tête, bras, jambes, cœur, poumons, foie, etc. etc. sauf... les dents. L'apparition de la première, aux environs des 6 mois, est presque une fête pour les parents ! Puis, suivant un rythme immuable, les autres se mettent en place, et à 30 mois l'enfant peut, avec sa denture lactéale complète, partir vraiment à la conquête de son environnement. Il est bien évident que le développement de l'enfant sera optimal si la respiration physiologique est respectée (c'est-à-dire par le nez), si les habitudes vicieuses (suction tétine, doigts, etc.) ont été abandonnées depuis longtemps et si la mastication est effective, aussi bien à droite qu'à gauche afin de développer une ossature et une musculature équilibrées. (...) Vers l'âge de 6 ans, nouvelle période de turbulences, car en même temps que les incisives de lait commencent à bouger, les premières molaires définitives font leur irruption. On peut considérer qu'à sept ans, les calages postérieurs (les molaires) et antérieurs (les incisives) sont en place. L'enfant a terminé la phase de la gestion spatiale, il sait garder son équilibre postural en allant en avant, en arrière, à droite, à gauche, en haut, en bas. Il va pouvoir rentrer dans sa phase de gestion relationnelle, et pendant cette période, les germes des dents définitives vont s'imprégner des "vibrations émotionnelles" du futur adolescent.

[Lire la suite](#)



L'industrie du cancer



Linus Pauling a dit un jour : « *Tout le monde devrait savoir que la guerre menée contre le cancer est une énorme fraude* ». Avait-il raison ? En tout cas, tout le monde connaît la sinistre chanson : une connaissance est diagnostiquée d'un cancer et commence alors la valse des chirurgies, chimiothérapies et radiothérapies. Et puis, pas de chance, le patient meurt. Sommes-nous bien certains qu'il est mort de sa tumeur et non des traitements subis ? Après avoir perdu sa mère d'un cancer à l'âge de 12 ans, Mark Sloan a mené une longue enquête pour comprendre pourquoi elle était décédée dans des circonstances atroces. Basé sur plus de 600 références scientifiques, son livre se lit comme un thriller qui pose crûment les questions cruciales : où sont les fameuses solutions qu'on nous promet depuis 50 ans ? À quoi ont servi les dons pour la recherche qui s'élèvent aux États-Unis à 500 milliards de dollars au cours du dernier demi-siècle ? Nous a-t-on caché des traitements qui marchent ? Sloan lève le voile sur les sordides dessous d'une industrie très lucrative.

Cancer Business

MARK SLOAN

Éditions Résurgence

Le bouquin du mois

La casa pharma



Le Dr Judy Mikovits, biologiste moléculaire et rétrovirologue, se bat depuis des années contre la pharmafia. Dans ce livre qui est devenu un succès instantané aux États-Unis, elle dénonce la collusion des médecins, des laboratoires et des gouvernements qu'elle accuse de tricheries pour mieux vendre leurs vaccins et médicaments le plus cher possible, même lorsqu'ils sont inefficaces. La casa pharma s'est retournée contre Judy Mikovits quand elle a commencé à dénoncer des pratiques dangereuses conduisant au déclenchement de maladies chroniques comme l'autisme ou la fatigue chronique. Elle raconte ici toutes les fraudes et corruptions qu'elle a pu observer durant ses 35 années de carrière.

La peste de la corruption

DR JUDY MIKOVITS

Éditions Le Jardin des Livres

Renaissance par le jeûne



Claire Sibille est une psychothérapeute et écothérapeute spécialisée dans l'accompagnement des traumatismes et des troubles de l'attachement. Mais elle est aussi une jeûneuse avertie qui pratique l'abstinence alimentaire plusieurs fois par an. Dans ce livre, elle témoigne du bouleversement qu'a été pour elle la découverte du jeûne. Ce fut le début d'une renaissance corporelle, mais aussi émotionnelle ! Elle raconte qu'elle a « redécouvert le monde comme le fait un bébé, pour la première fois ». Forte de son expérience personnelle et de sa pratique thérapeutique, elle se dit aujourd'hui convaincue que le jeûne représente aussi une voie de guérison des « émotions blessées ».

Le jeûne : une thérapie des émotions

CLAIRE SIBILLE

Éditions Exuvie

Alimentation-vérité



Aujourd'hui, plus d'un tiers des calories que nous avalons – près de la moitié pour les enfants – viennent d'aliments ultra-transformés. Des aliments conçus pour nous inciter à en consommer toujours plus mais qui font grossir et génèrent de multiples problèmes de santé. Ce guide pratique illustré explique comment les reconnaître et s'en libérer définitivement. Élaboré par une diététicienne-nutritionniste, il présente une approche simple de l'alimentation, basée sur la règle des 3 V : manger vrai, végétal, varié. Riche de ses 40 recettes et de ses dizaines de conseils et astuces, l'ouvrage propose un programme complet pour que chacun se réapproprie une alimentation saine et durable.

Manger vrai

PAMELA EBNER

Éditions Thierry Souccar

Auto-guérison émotionnelle



Les émotions bloquées sont des ennemies de la santé. Elles peuvent provoquer douleurs, dysfonctionnements et maladies. Elles peuvent aussi affecter négativement les pensées, les comportements, les relations et les choix de vie. Écrit par un chiropracteur et bio-énergéticien américain, ce livre passionnant aidera son lecteur à identifier ces émotions grâce à différentes méthodes de test musculaire, et à s'en libérer définitivement en travaillant sur les énergies du corps. Rempli d'exemples concrets issus d'une longue pratique clinique, cet ouvrage est devenu un classique de l'auto-guérison. Selon Tony Robbins, qui en signe la préface, c'est un outil puissant pour transformer sa vie en profondeur.

Le code des émotions

BRADLEY NELSON

Éditions Eyrolles

Yoga-détente



Le yoga restauratif est un style de yoga très doux, accessible à tous quelle que soit la condition physique, qui utilise des accessoires (couvertures, coussins...) pour entraîner le corps et l'esprit dans un état de relaxation profonde. Professeure certifiée et certifiante de cette méthode qu'elle a découverte à Bali avec émerveillement, l'auteure propose dans cet ouvrage plus de trente postures et une quarantaine de séquences de yoga restauratif pour mieux gérer l'anxiété, la colère ou les états dépressifs mais aussi pour stimuler la fertilité, atténuer les symptômes de l'endométriose ou les troubles du cycle menstruel, se préparer à la naissance et accueillir sereinement la ménopause.

Le yoga restauratif

AUDREY FAVREAU

Éditions Grancher

Cuisine-vérité



Après *Ma cure céto*, ouvrage dans lequel elle partageait son expérience du régime cétogène, Pascale Naessens présente une série de nouvelles recettes fidèles à sa philosophie culinaire, c'est-à-dire (modérément) pauvres en glucides, avec un maximum d'ingrédients frais et purs. Selon cette étoile montante de la cuisine saine, préparer des repas sains et savoureux peut être simple et amusant, tout en offrant le moyen de devenir « plus fort, plus heureux et en meilleure santé ». Ce livre appétissant regorge également d'informations pratiques sur l'alimentation et d'idées déco pour composer une table romantique. Avis aux amateurs de douceurs : il comprend des recettes de délicieux desserts low-carb.

Ma cuisine vraie

PASCALE NAESENS

Éditions Lannoo

➡ Suite de l'interview

réalisée à l'école de médecine de l'université de Pittsburgh vient de montrer qu'ils rendent aussi plus altruiste. Les participants qui avaient les plus bas niveaux sanguins d'oméga-3 étaient plus susceptibles d'être désagréables (plus méfiants, plus impulsifs et irritables). En revanche, ceux qui avaient des niveaux plus élevés d'oméga-3 se montraient nettement plus « bonne pâte ». Au point que les oméga-3 sont employés aujourd'hui, à très haute dose, pour réduire l'agressivité dans les prisons ; par exemple en Grande-Bretagne ou à Singapour, avec, à la clé, une diminution de 33 % d'incidents violents.

Entre l'écriture de ce livre et sa publication, avec le recul et peut-être à la lumière de l'actualité, auriez-vous envie d'y ajouter quelque chose ?

En rapport avec ce que nous avons échangé, je n'ai peut-être pas suffisamment insisté sur la valeur et la vertu de l'humour. La santé mentale consiste à ne pas prendre au sérieux la plupart des trucs qui nous passent par la tête. Imaginez : 12 % de notre temps dans la journée est passé à imaginer l'avenir. Autrement dit, nous consacrons environ deux heures par jour à espérer ou redouter un paquet de trucs qui pourraient nous arriver, ou pas. C'est ce qui s'appelle « faire son cinéma ». Il s'agit d'une production automatique du cerveau. Ce dernier prend 35.000 décisions par jour. Et pour près de 99 % de ces décisions, nous ne sommes même pas au courant. Il les a prises pour nous, parce qu'il pense qu'il fera mieux que nous. Pour notre bien... même s'il peut parfois nous pousser à commettre des bourdes. C'est là le sujet de mon prochain livre, *Dans les coulisses du cerveau*, qui sortira en mai.

Pour clore sur une touche d'humour, parmi les leviers les plus étonnants pour avoir le moral, il est conseillé de faire... le ménage ! Alors, à nos plumeaux ?!

C'est en tout cas la conclusion de chercheurs anglais de l'*University College* de Londres, qui ont effectué une étude sur près de 20.000 hommes et femmes, dont 3200 souffraient de stress ou d'anxiété. Vingt minutes de ménage par semaine suffiraient à réduire le stress et les risques de déprime. Trente minutes par jour et c'est quasi l'euphorie (Rire) ! ■

⁽²⁾ Notez que toutes les études sont « sourcées » et documentées dans le livre *Aller bien quand tout va mal*.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Aller bien dans un monde qui va mal*, Gilles AZZOPARDI (éd. Eyrolles, 2022). Il est également l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Soyez vous-même tous les autres sont déjà pris* (éd. J'ai Lu, 2017) et du best-seller *Nouveau manuel de manipulation. Pour obtenir (presque) tout ce que vous voulez* (éd. J'ai Lu, 2015). En mai prochain, il publiera un livre qui nous révélera *les Coulisses du cerveau* aux éditions Eyrolles.



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**

NASSRINE REZA

« La maladie est un puissant vecteur d'évolution pour notre corps physique »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Vivre d'amour et d'eau fraîche... Ainsi pourrait-on schématiser l'approche santé et épanouissement proposée par Nassrine Reza, axée sur l'accueil des émotions et le pouvoir de l'hydratation. Cette « intuitive médicale », comme elle se décrit, s'inscrit à rebours des diktats de notre société. Sa voix douce, quasi sur-naturelle, avec laquelle elle tisse des vidéos, des conférences, des séminaires et même du chant, détonne avec le tranchant de ses propos. Alors que la plupart des approches se basent sur la gestion du corps, de la psyché et des émotions, cette terrestre extra, souvent qualifiée d'extraterrestre, nous propose au contraire à travers la Nutri-Émotion ⁽¹⁾ de nous libérer : de la lutte constante, d'une vaine quête de bien-être ou encore des conseils extérieurs qui créent de nouveaux conditionnements. Car ce contrôle fait de l'ombre au potentiel qui sommeille en chacun de nous. Ce faisant, chaque émotion négative peut guérir dès l'instant où nous lui donnons la permission d'exister. En accueillant toutes les parties de notre for(t) intérieur, nous abattons les murs qui font barrage à l'écoute de nos besoins réels. Pour être pleinement soi, libre et singulier, dans une vie qui nous correspond. Tout un programme !

Depuis votre petite enfance, vous êtes dotée d'une sensibilité particulière qui vous permet de déceler les déséquilibres physiques, psychiques et émotionnels chez l'autre. Comment cela se manifestait-il ?

Les perceptions se manifestaient par une puissante voix que j'entendais à l'intérieur de ma tête, bien qu'elle me paraissait provenir de l'extérieur. C'est à travers cette voix que je recevais des informations. Vivant en Suisse, où la mentalité est assez carrée, je me heurtais à beaucoup de fermeture d'esprit, de peur. Mes camarades de classe me considéraient comme quelqu'un d'étrange ; on me surnommait d'ailleurs « l'extraterrestre ». J'effrayais par mes élans spontanés d'aller livrer les informations que je recevais. À l'école, dans un magasin, en rue, en passant à côté de quelqu'un, cette voix m'intimait d'aller lui révéler telle ou telle chose. À 5 ans, je n'avais pas encore le discernement pour « raffiner » les informations. Je suggérais à certaines personnes (professeurs et autres) d'aller faire des examens médicaux, je transmettais des messages ou juste une parole réconfortante, et je faisais des prédictions dont l'exactitude effarait tout le monde.

Plus tard, vous avez mis à profit cette haute sensibilité perceptive en exerçant en tant que thérapeute et « intuitive médicale », pratiquant cette lecture énergétique. Comment avez-vous réussi à allier votre spontanéité à une juste transmission des informations ?

Il est vrai que la transmission n'a jamais cessé. En grandissant, ce n'est pas le contenu qui a changé, c'est la forme. La subtilité du vocabulaire que je choisis aujourd'hui pour livrer une information a évidemment évolué par rapport à l'enfance (*Rire*). Ce qui m'a permis de garder cette spontanéité, ce canal ouvert, c'était d'arrêter de lutter contre cette voix. Parce qu'à l'âge de 10 ans, j'en avais marre de l'entendre ! J'avais l'impression qu'elle me coupait des relations. J'étais sur le pied de guerre ! J'avais peur de ce que j'étais. Un jour, cette voix m'a signifié : « *Je ne suis pas un fardeau, je suis un don.* » J'avais du mal à l'accepter, car elle me pesait tant. Ça ne m'a pas empêchée de dialoguer avec cette voix ; c'était comme si elle représentait ma mère, mon père, un sage, Dieu, l'énergie universelle, etc. Je suis donc passée par beaucoup de rejet, jusqu'à ce que cette voix (me) dise : « *C'est en accueillant ce que tu es que tu vas pouvoir vivre une vie épanouissante et utiliser à bon escient toutes tes facettes, tous tes potentiels.* » Quand j'ai arrêté de lutter, vers l'âge de 15 ans, tout s'est transformé. Il m'a donc fallu quelques an-

nées pour me frayer un chemin dans ma vie sociale et trouver un équilibre.

Ce mal-être s'est répercuté sur votre corps. Ces souffrances ont-elles aussi participé à l'éclosion de votre approche, la Nutri-Émotion ?

Oui. Mon corps était en effet mal en point, malgré mon jeune âge : douleurs, poids qui me narguait avec son « effet yoyo »... Dans le déni absolu de ce que j'étais, je cherchais désespérément des réponses à ma souffrance à l'extérieur : j'ai consulté des nutritionnistes, des diététiciens, des médecins, des psychologues, des naturopathes et divers thérapeutes. Plus j'avancais, plus leurs méthodes me troublaient. Les spécialistes de la nutrition prônaient une alimentation équilibrée, mais chaque méthode en contredisait une autre. Après un énième échec, j'ai abandonné l'idée que l'alimentation pouvait représenter la solution immédiate. Quant aux psychologues, j'avais la sensation de m'engluier davantage dans un passé que je souhaitais fuir. L'un d'entre eux m'a conseillé de « rester positive »... Facile à dire alors que je me sentais si mal ! Toute cette énergie investie à vouloir rester positive et à me contrôler m'a mise en colère. J'ai décidé de trouver ma propre solution ; c'est ce qui m'a amenée à créer ce processus spécifique de la Nutri-Émotion. Cela m'a permis de me libérer spontanément de toutes mes affections, de parvenir à un bien-être inébranlable et à une perte de poids durable. Au départ, j'ai suscité beaucoup de curiosité, voire de scepticisme, auprès des professionnels de santé, car je propose une approche de la santé qui abrège radicalement la durée de l'accompagnement thérapeutique... jusqu'à ce que se dessine une collaboration possible, car l'union fait véritablement la force. J'encourage une approche globale, qui intègre la médecine, mais aussi d'autres formes de thérapies intuitives.

Ce processus que vous transmettez ne repose aucunement sur une forme d'enseignement, mais au contraire initie une voie de dépouillement qui met au jour ce que nous sommes profondément. La clé serait-elle d'arrêter de lutter ?

Dans la vie, un seul choix nous incombe : la lutte ou l'accueil. L'être humain est en quête permanente d'épanouissement. Mais, fondamentalement, le bien-être n'est autre que l'absence de lutte. Or, celle-ci est omniprésente !

Sur une seule journée, l'être humain déploie une quantité d'énergie non négligeable à combattre les symptômes physiques, à infliger des pensées positives au mental et à faire taire toute émotion négative. Avec acharne-



ment, il se bat pour retrouver sa paix intérieure et sa santé. N'est-ce pas paradoxal ?! Ce mécanisme de lutte fait de l'ombre au potentiel inestimable qui sommeille en nous. Je le nomme le « Pouvoir de l'Accueil ». Il façonne notre vie d'une manière unique et nous permet de retrouver l'épanouissement à tout niveau. Il nous amène à l'évidence que notre force intérieure ne réside jamais dans le combat contre ce qui est, mais dans l'accueil de ce qui est.

Qu'est-ce que l'accueil, selon vous ?

L'accueil est dénué de toute forme de jugement, de volonté, d'effort ou de contrôle. Il s'agit de tendre la main à chaque partie, chaque parcelle, chaque émotion, nous composant. Pour éviter de nous figer, au propre comme au figuré.

La Nutri-Émotion, basée sur la fluidité au sens large (émotionnelle, corporelle, mentale et plus globalement vitale), lie ce processus d'accueil au pouvoir de l'eau. Comment s'articule ce lien ?

L'eau est au cœur de mon approche. Lorsque vous utilisez à bon escient ce Pouvoir de l'Accueil, votre corps peut à nouveau rééquilibrer ses fonctions hydriques. En fait, l'eau, qui est sa première source d'énergie, doit pouvoir y circuler librement. En accueillant par exemple un symptôme physique, vous permettez à chacune des cellules d'avoir accès à l'eau corporelle et donc d'augmenter ses ressources énergétiques pour recréer l'homéostasie. Il est important de comprendre que si le corps manque d'eau, toutes les autres fonctions mentales et émotionnelles sont perturbées. Notre corps a besoin d'eau pour fonctionner, réfléchir, avoir accès aux émotions. La première chose à rééquilibrer est donc la masse hydrique. Plus précisément, la molécule d'eau possède la faculté de transmettre l'émotion au corps grâce au principal constituant de toute matière vivante : l'hydrogène. La molécule d'eau est formée par deux atomes d'hydrogène et un atome d'oxygène. Schématiquement, l'eau va donc servir à interconnecter chaque cellule aux autres, grâce au pont hydrogène. Cette interconnexion forme la base de l'homéostasie. Plus il y a de ponts hydrogènes, plus la communication énergétique est aisée.

Comment êtes-vous arrivée à cette constatation ?

Ces dix dernières années de recherches et d'observations sur les patients de la Nutri-Émotion ont montré que ceux qui présentaient des symptômes physiques ou psychiques (cancer, arthrose, fibromyalgie, œdème, acné, eczéma, embonpoint, anorexie, asthme, troubles anxieux, dépression, troubles de la mémoire, insomnie, fatigue chronique, etc.) souffraient d'une insuffisance hydrique. Dans notre culture, l'eau est trop souvent perçue comme « décorative »... Certes, la plupart de ces individus ne buvaient pas suffisamment d'eau plate pure, mais même pour ceux qui en consommaient régulièrement, le taux d'eau corporel était insuffisant. Il existait donc un autre facteur empêchant le corps de maintenir un taux d'eau approprié et nécessaire à toutes ses fonctions homéostatiques. En recherchant les causes des fluctuations de l'eau dans le corps, j'ai pu observer que le refoulement émotionnel (a priori l'inhibition de la peur) déclenche un processus qui non seulement empêche l'augmentation du taux hydrique corporel, mais provoque également sa diminution.

Pouvez-vous nous décrire plus précisément ce mécanisme délétère ?

Ce qui se passe quand je refoule une peur, une émotion (négative comme positive, d'ailleurs), c'est-à-dire dès l'instant où je suis dans une énergie de lutte face à une émotion, cette eau qui relie toutes mes cellules entre elles ne circule plus de manière optimum. En d'autres termes, les ponts hydrogènes vont se rompre. Donc mes cellules ne vont plus pouvoir communiquer. Cette déconnexion cellulaire génère un état de stress, parce que le corps physique ne se sent pas bien quand les cellules sont isolées. Pour lui, ça représente une menace. Une cellule malade est une cellule isolée qui n'a plus la capacité à communiquer avec ses voisins afin de recevoir les instructions qui lui permettraient de produire ce qu'elle a à produire. Quand le corps physique voit ces liaisons cellulaires se rompre,

En recherchant les causes des fluctuations de l'eau dans le corps, j'ai pu observer que le refoulement émotionnel déclenche un processus qui, non seulement empêche l'augmentation du taux hydrique corporel, mais provoque également sa diminution.

il va émettre un signal de stress. Or, le stress engendre davantage de déshydratation ; ce qui veut dire qu'il va induire une déconnexion encore plus grande au niveau de cette communication cellulaire. Pour faire face, le corps est obligé de puiser davantage dans ses ressources hydriques en déployant une énergie non négligeable qui pourrait être utilisée pour d'autres fonctions vitales. On est donc dans un cercle vicieux : refoulement émotionnel veut dire stress, et stress veut dire davantage de déconnexion cellulaire, qui va générer davantage de refoulement émotionnel... Au final, quand je suis dans un corps déshydraté, je suis déconnectée de mon système émotionnel.

Partant de là, le cercle vertueux induit par la Nutri-Émotion reposerait-il à la fois sur l'hydratation et l'accueil des émotions dans le but d'améliorer la communication entre les cellules ?

C'est aussi simple que ça ! La déshydratation a des conséquences multiples : atteintes au corps physique, état de stress, mental désordonné et agité par trop de pensées, accentuation des émotions, etc. On est alors beaucoup plus vulnérables et réactifs. On en revient au cœur de la Nutri-Émotion : il est donc avant tout important de nous libérer de nos restrictions émotionnelles non pas en gérant nos émotions, mais bien au contraire en apprenant à les accueillir. L'épanouissement et la guérison découlent de notre capacité à collaborer (c'est une véritable danse) avec notre corps, notre mental et notre système émotionnel, dans l'absence de toute forme de lutte. Cet équilibre est atteint dès l'instant où l'individu accueille ses émotions refoulées.

DE LIGNES DE FAILLE EN POINTS DE FORCE

S'inscrivant à contre-courant du positivisme du développement personnel, Nassrine Reza nous invite à chérir la plainte, « *plus grande porte ouverte sur notre système émotionnel* », à nous affranchir des conseils des guides de tous poils pour nous connecter à « *la vastitude de notre savoir inné* », ou encore à lourder notre quête de bien-être, source de mal-être. Elle nous convie ainsi à ne pas repousser les épisodes de vie où nous sommes « au bout du rouleau », car ces points de saturation précèdent une profonde transformation. « La suffocation intérieure est une précieuse messagère, car elle nous annonce qu'une nouvelle expérience est sur le point de naître », observe-t-elle. Or, dans notre société de performance, nous interrompons souvent ce processus de mue, croyant (« à tort », dit-elle) qu'il s'avère destructeur d'atteindre cette limite. « *Avec effort et volonté, nous tentons de maîtriser la situation, en contenant avec force tout ce qui aurait besoin d'exploser en nous. La vague se fige ainsi, sans jamais pouvoir donner naissance à un nouveau mouvement, une nouvelle expérience. Par conséquent, les schèmes récurrents se maintiennent inlassablement dans notre vie et ce uniquement parce que nous ne donnons pas le droit à ces points de saturation d'exister pleinement* », regrette-t-elle. Son invitation est d'accueillir ces lignes de faille, d'en faire des points de force. C'est là le terreau des insights transformateurs !

De quelle manière s'hydrater correctement ?

L'apport d'eau dépend du profil émotionnel de chacun. Je ne peux donc pas donner ici les indications spécifiques concernant la consommation d'eau personnalisée ⁽²⁾. Les fluctuations de l'apport d'eau dépendent de plusieurs facteurs tels que l'âge, le potentiel de refoulement émotionnel (PRE), les activités professionnelles et physiques, les déficiences physiques, le bagage héréditaire émotionnel et le seuil de résistance au stress. Toutefois, il y a des indications de base. En gros, vous avez besoin d'au moins un litre et demi d'eau par jour. Buvez toujours de l'eau plate (non gazeuse)

Nous avons été entraînés à considérer la maladie telle une menace qu'il faut impérativement anéantir. Dans cette relation à la maladie, il nous est impossible de prendre conscience à quel point elle est bénéfique pour le corps.

pure lorsque la soif se manifeste, et systématiquement toutes les deux heures ou deux heures et demie. Veillez à boire lentement, avant les repas et les en-cas mais également avant d'autres boissons. Évitez d'en boire pendant

que vous mangez, sauf si vous avez soif. En cas d'efforts physiques, pensez à boire davantage. Si vous avez oublié de boire de l'eau pendant plusieurs heures, ne cherchez pas à « rattraper » la quantité oubliée. Soyez simplement à l'écoute de votre corps ; il vous demandera peut-être plus d'eau.

Dans l'optique d'arrêter de « lutter contre », vous soulignez que la guérison ne repose pas sur l'éradication des symptômes qui constituent un déséquilibre, mais sur un accompagnement bienveillant à leur égard...

En effet, nous avons été entraînés à considérer la maladie telle une menace qu'il faut impérativement anéantir. Dans cette relation à la maladie, il nous est impossible de prendre conscience à quel point elle est bénéfique pour le corps. En effet, la maladie est un puissant vecteur d'évolution pour notre ami physique. Lorsqu'il est en contact avec la maladie, il intègre d'innombrables nouvelles informations propices à son évolution. Sa structure interne est de toute évidence en perpétuel changement et la maladie l'aide à créer de nouvelles données qui sont capitales à sa survie. La maladie n'est pas synonyme d'une invasion hostile, mais elle est une invitation à une continue évolution propre à la mécanique de la vie. L'invitation ici est d'accueillir la maladie telle une puissante messagère et de lui offrir tout

l'espace nécessaire au sein de ce corps, qui ne doit jamais être sous-estimé. Cela peut paraître paradoxal, puisque l'idée prédominante est de vouloir s'en débarrasser à tout prix. Mais tant que nous luttons contre, deux choses se produisent : d'une part, le corps est dans l'incapacité de se mettre en lien avec elle, afin d'intégrer de nouvelles informations – ce qui prolonge très souvent la maladie. Et d'autre part, cet état de combativité engendre du stress, ce qui diminue les forces du système immunitaire.

Votre ouvrage sur la Nutri-Émotion démarre avec cet exergue : « Ma vie a commencé le jour où j'ai cessé d'avoir peur de ne pas être aimée ». S'agit-il là de la peur-racine qui campe au cœur de tous nos dysfonctionnements ?

Je crois que la peur de ne pas être aimé(e) est le plus grand virus de l'humanité (Rire cristallin) ! Pour ma part, comme je vous l'ai partagé, cela s'apparentait au fait que je voulais être différente de ce que j'étais : je ne voulais plus entendre cette voix parce que je ne souhaitais plus être cette extraterrestre. Je voulais être aimée par les autres... Du moins, je pensais que c'était en lien avec les autres, jusqu'au jour où j'ai compris que cette peur était surtout reliée à mon amour-propre. Aussi, quand je parle de la peur de ne pas être aimé(e), ce n'est pas a priori par autrui, mais bien par soi-même. Je crois que chaque humain fait face à un moment donné à cette peur de ne pas s'aimer tel qu'il est. En fait, c'est un merveilleux virus parce qu'il nous permet de prendre conscience de cet amour-propre qui, fondamentalement, ne nous a jamais quitté. Il a juste été voilé. On nous a fait croire qu'il fallait faire ou changer des choses pour pouvoir être aimé ; c'est le conditionnement collectif qui nous a été inculqué dès le plus jeune âge. Or, s'accueillir tel que l'on est constitue la condition sine qua non pour avoir une vie épanouissante. C'est pour cette raison que j'encourage le « pouvoir de l'accueil ». Plonger dans son intime est un chemin sans retour. Une fois que l'on a goûté à ce que nous sommes, au-delà de ce qu'on nous a dit (devoir) être, nous pouvons faire un tri dans les étiquettes qui nous sont accolées et réévaluer ce qui est juste et bon pour soi.

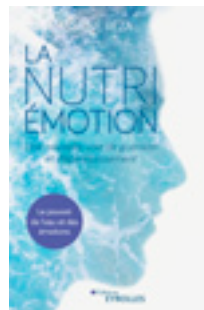
En établissant cette connexion intime, peut-être est-on davantage capable d'un véritable amour – envers l'autre, le monde et la nature ?

Tout passe par soi. Donc, une fois que cette relation à soi est à nouveau harmonieuse, une fois que j'accueille mon corps comme il est (mes émotions quelles qu'elles soient), une fois que je suis dans cet état de bienveillance envers moi-même, toutes les facettes qui constituent cet être unique que je suis, que nous sommes tous, cet amour-là rayonne naturellement. Nous sommes alors dans une vraie connexion à autrui. ■

⁽²⁾ Plus d'informations à ce sujet ou pour bénéficier d'un suivi personnalisé sur la consommation d'eau, voir son site nassrinereza.com

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **La Nutri-Émotion. Une nouvelle voie de guérison et d'épanouissement. Le pouvoir de l'eau et des émotions**, Nassrine REZA (Eyrolles, 2021). Elle vient également de publier un livre à prescrire joyeusement en ces temps troublés : **L'Homéopathie du bien-être. Retrouvez un nouveau souffle** (auto-édité, à commander via son site). Voir aussi nassrinereza.com (infos, programmes, livres, lien vers ses vidéos YouTube...).



ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

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

Fax : +32 (0)86 84 11 99 – Mail : info@neosante.eu

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 (120 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	120	

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.

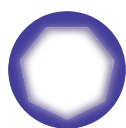
Mon N° de TVA est



OUI, la maladie a un sens !

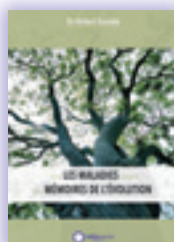
« Il est folie de vouloir guérir le corps sans vouloir guérir l'esprit »

Platon



néosanté
éditions

Néosanté publie également des livres sur la nouvelle médecine psychosomatique et le sens psychobiologique des maladies



Où trouver ces livres ?

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

NOS DIFFUSEURS :

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

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