

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°123

Revue internationale de santé globale

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

Juin 2022

DÉCODAGES

Aponévrosite

Diarrhée

Syphilis

Malformation
cardiaque

« Ma santé,
mes maladies »



Témoignage
« psychosomatique »
du Dr Jean-Michel Crabbé

AVANTAGE NATURE

Les agresseurs
modernes de l'intestin

MODÈLE PALÉO

Menace sur la
testostérone

NATURO PRATIQUE

L'équilibre
acido-basique

Interview



ÉLISABETH HOROWITZ

Se libérer par l'action

LE DOSSIER NOIR DU PARACÉTAMOL

Un médicament beaucoup plus toxique qu'on ne croit



LE SOMMAIRE N°123 juin 2022

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

EXTRAITS : Le dossier noir du paracétamol p 5

INTERVIEW : Elisabeth Horowitz p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La syphilis p 15

- La diarrhée p 16

- L'aponévrosite plantaire p 17

- LE PLEIN DE SENS : Tic nasal p 18

- Décod'agenda p 19

- Anatomie & pathologie : Malformation cardiaque p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : Les agresseurs modernes de l'intestin p 21

- Naturo pratique : L'équilibre acido-basique p 22

- Bon plan bien-être : La voie du feng-shui p 23

- Modèle paléo : Précieuse testostérone p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

Article 152 : Ma santé, mes maladies p 27

Abonnement : 7 formules au choix p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

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

E-mail : info@neosante.eu

Site : www.neosante.eu

N° d'entreprise : BE 0871 351 988

N° CPPAP : 1126 U 92531

ISSN : 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :

Yves Rasir

Journalistes :

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducoeurjoly, Di-
na Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Oscar Hart

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

BeCloudy

Ont collaboré à ce numéro :

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-
Lamotte, Bernard Tihon, Malory Cremer, Dr Jean-Michel
Crabbé

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

MÉDICAMENT DE DESTRUCTION MASSIVE

Combien sont morts ainsi ? Combien de personnes sont décédées « du » covid après avoir été remballées chez elles avec le conseil de prendre du Doliprane (en France), du Dalfagan (en Belgique) ou du Tylenol (pays anglo-saxons), soit trois variantes commerciales du paracétamol ? À juste titre, beaucoup se sont indignés que cette injonction à rester chez soi, couplée à la mise hors-jeu des médecins généralistes, a privé les malades des traitements précoces qui auraient pu leur sauver la vie. Mais c'est oublier un peu vite que la consigne d'avaler du paracétamol était en elle-même criminelle, et doublement criminelle : d'une part parce que ce médicament est un fébrifuge et que la fièvre est un processus d'autoguérison salutaire, d'autre part en raison de son action délétère sur le foie. La glande hépatique abrite les réserves corporelles en glutathion, or cet antioxydant capital est véritablement pillé par l'acétaminophène, principal composant chimique du paracétamol. Comme nous l'avons craint avant même qu'elle se produise, la surmortalité enregistrée lors de la « première vague » n'est certainement pas étrangère à ce facteur iatrogénique sous-estimé.

La toxicité de l'antidouleur-vedette ne peut pourtant plus être ignorée des autorités de santé. Comme vous allez le lire dans notre dossier du mois, ses dangers sont connus depuis longtemps. Cela fait une dizaine d'années que le paracétamol est identifié comme la principale cause des graves lésions du foie et de l'insuffisance hépatique aigüe. Et on sait qu'au moins 20% de ces « accidents » surviennent en l'absence de surconsommation, aux doses recommandées sur l'emballage. D'après une méta-analyse datant de 2014, la prise de paracétamol aux doses conseillées augmente de 23% le risque de mortalité ! Les méfaits de la molécule ne se limitent pas au foie et sa responsabilité a déjà été prouvée dans des pathologies aussi diverses que les saignements intestinaux, l'hypertension, l'asthme ou la surdité. L'année dernière, un collectif de chercheurs internationaux a également lancé l'alerte pour les bébés : plusieurs travaux ont révélé des risques accrus d'autisme, de troubles du développement et même d'infertilité chez les enfants dont la maman a consommé le comprimé blanc pendant la grossesse. « *Si le paracétamol était mis sur le marché aujourd'hui, il ne serait pas autorisé à la vente* » a déclaré il y a quelques années un des plus grands toxicologues canadiens. Et aux États-Unis, une étude vient de classer le Tylenol en première place des 15 drogues les plus pathogènes, loin devant la cocaïne et l'héroïne. Pensez-vous que le poison suscite désormais méfiance et prudence ? C'est malheureusement tout le contraire. Après la ruée de 2020, les ventes de Doliprane ont encore augmenté de 7,2 % en France en 2021. Et en avril de cette année, les pharmacies ont été dévalisées à l'occasion d'une ultime flambée de covid coïncidant avec l'étonnant retour de la grippe saisonnière. Visiblement, le grand public n'est pas du tout conscient que l'antalgique hyper-populaire constitue un scandale sanitaire permanent...

Et comment en serait-il autrement ? Les médias censés l'informer ignorent superbement cette tragédie et ne font que rarement mention des découvertes scientifiques défavorables au paracétamol. Quant à la presse spécialisée, elle fait l'autruche et entretient la bonne image du toxique auprès de la corporation médicale. Par exemple, le *Journal International de Médecine* a commenté la récente pénurie en titrant qu'il y avait heureusement « *plus de peur que de mal* » et en signalant, pour rassurer, que la rupture temporaire de stock ne concernait qu'une marque parmi d'autres. En outre, et ceci explique probablement cela, les consommateurs sont la cible d'incessantes campagnes publicitaires vantant le soulagement rapide des maux de tête et d'autres douleurs physiques fréquentes par le paracétamol. En Belgique, il n'y a plus moyen d'ouvrir la radio ou la télé sans tomber sur un spot de pub alléguant les effets prétendument « instantanés et prolongés » de la substance. Si l'antidouleur est une poule aux œufs d'or pour l'industrie pharmaceutique, il est aussi devenu une rivière de revenus pour le secteur médiatique. Sur le plan réglementaire, de petits pas ont été accomplis avec des avertissements sur les boîtes et l'obligation de les ranger derrière le comptoir. Mais puisque la propagande compense ces mini-restrictions, il faudrait clairement adopter d'autres mesures dissuasives. Y'a-t-il encore un politique proactif dans la salle ?

Yves RASIR

Mortalité plus élevée parmi les populations masquées



Les gouvernements et leurs conseillers scientifiques ont recommandé et souvent rendu obligatoire le port du masque dans les espaces publics. Dans de nombreuses régions, ces injonctions ou recommandations restent en vigueur, malgré le fait que les essais contrôlés randomisés n'ont pas réussi à montrer un avantage aux masques faciaux en ce qui concerne la transmission du virus. Mais ont-ils au moins épargné des vies ? Selon une récente étude israélienne (*) évaluée par des pairs et basée sur des données provenant de 35 pays européens, ce n'est pas le cas et c'est même le contraire.

"La corrélation positive entre l'utilisation des masques et les cas n'était pas statistiquement significative", indique l'étude, "alors que la corrélation entre l'utilisation des masques et les décès était positive et significative." En d'autres termes, il existe un lien entre une utilisation accrue du masque et un taux de mortalité plus élevé. L'étude a employé diverses méthodes statistiques pour étudier la corrélation mais "aucun de ces tests n'a fourni de corrélations négatives entre l'utilisation du masque et les cas/décès... De manière surprenante, de faibles corrélations positives ont été observées lorsque le respect du masque a été reporté sur la morbidité (cas/million) ou la mortalité (décès/million) dans chaque pays."

Selon l'auteur de la recherche, le public a pu avoir l'impression que les masques pouvaient être efficaces en raison du fait que les obligations ont été mises en œuvre après le premier pic épidémique. Cependant, il est devenu évident que les masques n'étaient pas utiles lorsque leur utilisation généralisée n'a pas atténué la vague de l'hiver 2020. *"En outre, conclut l'étude, la corrélation positive modérée entre l'utilisation des masques et les décès en Europe occidentale suggère que l'utilisation universelle des masques peut avoir eu des conséquences néfastes imprévues."*

Y.R. (Source : resistance-mondiale.com)

(*) Spira B (April 19, 2022) Correlation Between Mask Compliance and COVID-19 Outcomes in Europe. *Cureus* 14(4): e24268. doi:10.7759/cureus.24268

● Stop à la frénectomie effrénée !

Il y a des modes chirurgicaux qui ne répondent à aucune nécessité médicale mais qui font marcher le business du bistouri. Au siècle dernier, c'était la circoncision ou la résection des amygdales. Aujourd'hui, c'est la frénectomie, une opération qui consiste à sectionner au ciseau ou au laser le frein de la langue, petite membrane qui relie la langue au plancher de la bouche. Cette intervention est pratiquée chez les nourrissons qui naissent avec un frein lingual « restrictif », c'est-à-dire trop épais ou trop court, réduisant ainsi la mobilité de leur langue. Or s'il concerne au maximum 10% des nouveau-nés, ce petit défaut buccal ne provoque des problèmes de succion et de l'alimentation lors de l'allaitement que chez 2% d'entre eux. Autrement dit, la frénectomie ne se justifie médicalement que dans deux cas sur mille ! (Source : *Office belge de la Naissance et de l'Enfance*)

● Smartphone & Alzheimer

Depuis un quart de siècle, des recherches ont conduit à l'élaboration de l'hypothèse calcique de la maladie d'Alzheimer : la neurodégénérescence serait causée par un excès de calcium à l'intérieur des cellules. Mais qu'est-ce qui provoque cette accumulation intracellulaire de calcium ? Pour l'auteur d'une synthèse récemment publiée dans la revue *Current Alzheimer Research*, il s'agirait des champs électromagnétiques (CEM) générés par les systèmes de communication sans fil. D'après le Pr Martin L. Pall (Université de Washington) qui étudie ce phénomène depuis une décennie, de nombreux travaux sur l'être humain ou l'animal démontrent que les CEM sont le principal facteur causal de la maladie d'Alzheimer.

● Microbes & lait maternel

Pendant longtemps, le lait de mère a été considéré comme stérile et la présence de bactéries comme le résultat de mauvaises conditions d'hygiène. Depuis les années 2000, on sait cependant que le lait maternel est un aliment symbiotique hébergeant de nombreuses souches bactériennes jouant un rôle dans la prévention des infections néonatales. Des chercheurs italiens viennent de publier dans l'*European Journal of Pediatrics* une étude sur la composition de ce microbiome : il abriterait aussi de nombreux virus et champignons et contiendrait plus de 1300 espèces ! On va demander aux bébés de téter masqués ?

● Cancer & prévention

Une combinaison de vitamine D à forte dose, d'oméga-3 et d'exercices de musculation à domicile réduit considérablement le risque de cancer chez les personnes en bonne santé âgées de 70 ans et plus, selon une étude internationale publiée en avril dans la revue *Frontiers in aging*. Lorsque les trois outils de prévention sont combinés, la réduction globale du risque atteint 61% !

● Les Européens sont archi-pollués



La population européenne présente un « niveau alarmant de substances polluantes dans le corps » : c'est ce qui ressort d'analyses effectuées auprès de citoyens issus de 28 pays par des chercheurs de l'Université d'Anvers. Ce projet de « biomonitoring » a comparé les échantillons d'urine et de sang de 13 000 personnes et en a conclu que les mesures observées pour plusieurs polluants chimiques, notamment les plastifiants et les composés organofluorés, « constituent un risque non négligeable pour la santé ». Ça vaudrait bien qu'on leur déclare une guerre, non ?

Le dossier noir du PARACÉTAMOL

DOSSIER

Un dossier d'Oscar Hart

Septembre 2021, séisme parmi les chercheurs : 91 d'entre eux révèlent les risques de malformations génitales, d'autisme et de troubles du développement chez l'enfant liés à l'usage de paracétamol chez les femmes enceintes. Les preuves s'entassaient contre le roi des anti-douleurs, toujours perçu à tort comme un bonbon « guérit-tout »... alors qu'il ne fait pas mieux qu'un placebo dans la plupart des cas ! Ses méfaits ne ciblent pas seulement le foie : asthme, hypertension, saignements aux intestins... des effets pouvant se déclarer à long terme aux doses conseillées – surtout chez des populations à risque : femmes enceintes, enfants, personnes âgées, les mêmes chez qui le paracétamol est souvent prescrit ! Une situation d'autant plus pressante que les populations en savent très peu sur le sujet : en France, 10% des usagers ignorent les risques d'une surdose pour le foie ! Vu son usage ultra-répandu, abusif et souvent inutile, le comprimé blanc pose un problème urgent de santé publique, voire une bombe à retardement. Le point sur les risques et crimes d'un médipoison sous-estimé par les autorités médicales.

1 00 à 200 morts par an dans les pays de l'Union européenne : c'est le nombre moyen de morts des suites d'une défaillance du foie causée par une surdose de paracétamol... Dans le monde, le paracétamol tue 2900 personnes par an. Moins que les opiacés, les piqûres de Cobra et les overdoses de cocaïne. Un chiffre loin d'être excessif dans l'absolu, et qui explique en partie la faiblesse des mesures prises par les autorités contre les surdoses du médicament, notamment en France. Une signalétique peu convaincante « Surdosage = danger pour le foie » et des restrictions de ventes ne suffiront pas pour changer des années de conditionnement... quand on voit les ventes de Doliprane exploser pendant le confinement : + 30% en 7 semaines¹ ! Il se vend 14 boîtes de Doliprane chaque minute dans l'Hexagone, générant un chiffre d'affaires annuel de 245 millions d'euros pour Sanofi. Un business colossal sachant que le paracétamol rentre dans la composition d'au moins 200 spécialités uniquement en France, le Doliprane, l'Effergal et le Dafalgan étant les plus connus. De fait, les usagers en savent peu sur cette substance loin d'être anodine. Selon un sondage de mars 2021, un Français sur deux ignore les risques pour le foie liés

Il se vend 14 boîtes de Doliprane chaque minute en France, et ce n'est que la pointe visible de l'iceberg car le paracétamol rentre dans la composition d'au moins 200 spécialités.

à une surdose de paracétamol². Un Français sur deux ignore aussi qu'il ne faut pas dépasser 3 grammes par jour en automédication et 7% déclarent qu'il n'y a pas de limite tant que la douleur persiste. 10% considèrent même qu'il n'y a aucun risque à dépasser la dose conseillée ! Cette situation se retrouve aussi en Belgique et dans la plupart des pays européens. Alors que la dose mortelle se situe entre 8 et 10g par jour en une seule prise pour les adultes et personnes de plus de 50 kg, l'Observatoire français des médicaments antalgiques responsable du sondage met en garde : « Ces diverses situations de méconnaissance du bon usage du paracétamol sont donc associées à un risque de surdosage »... d'autant plus dangereux que la plupart des usagers achètent du paracétamol sans ordonnance, principalement contre des maux de tête ou de dos. Une hérésie quand on sait que le médicament fait autant qu'un placebo contre la plupart des douleurs qu'il vise à éteindre ! C'est ce qu'ont démontré des chercheurs australiens en avril dernier dans une étude sur 1600 patients : la preuve que la prise de « paracétamol – entre 0,5 et 1g – est supérieure au placebo pour soulager la douleur est établie pour seulement 4 pathologies sur 44 types de douleurs étudiées. Ces 4 maladies ? Les maux de tête courants, l'arthrite osseuse du genou ou de la hanche, la douleur au crâne après chirurgie et celle au périnée post accouchement. À l'inverse, le paracétamol est inutile contre les maux de dos et les gorges enflammées, les douleurs liées aux appareils dentaires et les règles douloureuses chez les adolescentes...

Les génies de la pub ont encore frappé

Depuis une cinquantaine d'années, le paracétamol est vu à tort comme la solution contre les douleurs et les maux. « Les Doliprane

étaient pour elle comme des bonbons magiques » déplorait le proviseur d'un lycée privé parisien en 2019 après l'hospitalisation d'une élève⁴. Toutes les occasions étaient bonnes : pendant ses règles, dès qu'elle avait mal, à raison de 4 comprimés ou plus pendant une semaine tous les mois... Depuis, interdiction pour l'infirmière de distribuer le comprimé « magique ». Comment en est-on arrivé là ? Le marketing de *Big Pharma* y est pour beaucoup. Si la synthèse de l'acétaminophénol – nom scientifique du paracétamol ou acétaminophène selon les pays – a lieu dès 1878, il faudra plus de 50 ans pour que le Doliprane et ses cousins voient le jour. L'histoire de la molécule est riche en péripéties. En 1886, des chercheurs à l'Université de Strasbourg découvrent par hasard les

La preuve que la prise de « paracétamol – entre 0,5 et 1g – est supérieure au placebo pour soulager la douleur est établie pour seulement 4 pathologies sur 44 types de douleurs étudiées.

vertus antipyrétiques⁵ de l'acétanilide, l'ancêtre du paracétamol. À l'époque, on utilise surtout l'aspirine contre la fièvre, ses effets nocifs sur l'estomac et le sang étant toujours ignorés. Après des commercialisations successives sous différentes formes, le paracétamol est jugé toxique pour les reins puis délaissé jusqu'à la fin de la Seconde Guerre mondiale. Ce n'est qu'en 1948 qu'il est réhabilité grâce aux recherches de chercheurs américains. Reste que l'aspirine domine le marché. La percée du comprimé blanc tient au coup de génie d'une petite entreprise de Pennsylvanie. En 1955, une boîte rouge en forme de camion de pompier apparaît dans les rayons des pharmacies. C'est le *Tylenol Children's Elixir* ⁶ disponible sans ordonnance dès 1960 aux États-Unis. Au Royaume-Uni puis en France, le paracétamol est vendu sous le nom de *Panadol*, du latin « contre toutes les douleurs », se posant d'emblée comme une panacée contre les douleurs. En 1964, les laboratoires Bottu lancent le fameux Doliprane. Depuis, le paracétamol est l'antalgique le plus vendu au monde. Cet exploit marketing est loin d'être le seul.

Pris en excès, le paracétamol cause une surcharge de déchets qui vide les réserves de glutathion du foie et du corps et augmente les risques de lésions, d'hépatites ou de nécroses.

Fin des années 50 aux États-Unis, des messages subliminaux fleurissent dans les spots et réclames pour voitures – mais aussi l'alcool, les armes, les cigarettes, les vêtements, etc. Tirant sur la corde virile de la gent masculine, une majorité des messages ont trait à la sexualité : courbes rappelant le corps féminin, formes de phallus cachées... Une tactique aujourd'hui responsable de croyances douteuses concernant la voiture, les comportements à risques et la virilité... L'establishment médical a aussi son rôle à jouer dans la saga paracétamol. Un nombre effarant de médecins prescrivent du Doliprane à tout va contre les douleurs et la fièvre dans la pure idéologie « une douleur = un symptôme = un traitement ». Un discours aujourd'hui bien ancré dans les mentalités... et naturellement relayé par le gouvernement en pleine crise sanitaire. « *Contre la fièvre, prenez du paracétamol* » clamait le premier ministre français Olivier Véran ⁷ sans aucune base scientifique. De quoi sauter au plafond. Vitale dans l'évolution, la fièvre booste la production d'anticorps et de globules blancs contre les virus et microbes en tout genre. C'est un garant d'une immunité saine et adaptable. En toute logique, éteindre la fièvre avec des médicaments a donc un impact pervers et contraire aux effets escomptés, à savoir protéger l'hôte de l'infection. Pour preuve, des chercheurs ont enquêté en 2015 sur les effets du paracétamol et d'autres traitements an-

ti-fièvre sur la mortalité de 15 000 patients très infectés. Résultat ? Au mieux, ces traitements n'ont eu aucun effet sur la mortalité des patients peu fiévreux. Cependant, les chercheurs ont dénombré plus de morts parmi les patients avec plus de 39°C... Dès 1960, le Prix Nobel de médecine André Lwoff soulignait l'importance de la fièvre pour éliminer la polio chez des lapins infectés : en dessous de 40°C, le virus survit et emporte son hôte. De tels constats devaient pousser à revoir l'usage du comprimé fallacieux... surtout lorsqu'on en connaît les risques pour le corps.

Un tueur du foie

Les dommages au foie sont sans doute les plus connus du paracétamol. Antalgique de palier I selon l'OMS, ce médicament est recommandé contre la fièvre et les douleurs peu ou moyennement intenses. Surtout métabolisé par le foie puis éliminé par les reins, le paracétamol provoque l'apparition d'un composé toxique pour le foie. À de faibles doses, ce déchet est pris en charge par le glutathion, un antioxydant vital à l'entretien et la longévité des tissus du corps, un rempart contre les poisons, les polluants et les toxines. Pris en excès, le paracétamol cause une surcharge de déchets qui vide les réserves de glutathion du foie et du corps et augmente les risques de lésions, d'hépatites ou de nécroses pour l'organe en question. Fin 2017, la mort d'une jeune Strasbourgeoise a marqué les esprits. Alors que l'opératrice du SAMU tourne en dérision son appel, Naomi Musenga meurt brutalement d'une insuffisance hépatique après un excès de paracétamol. Si les causes du décès ont été contestées, les risques d'une surdose de paracétamol n'en sont pas moins mortels – surtout vu le nombre d'usagers qui en gobent comme des bonbons. Cette drogue médicale reste la première cause d'insuffisance et de greffe du foie d'origine médicamenteuse en France et dans la plupart de l'Europe. En France, les chiffres parlent de plusieurs dizaines de greffes tous les ans suivant un accident involontaire au paracétamol ; il fait partie des premières causes d'appel pour intoxication aux centres anti-poisons. Certes, le bilan s'est amélioré. En France, dans les années 1980, les morts de surdose concernaient 200 à 400 personnes par an. La raison ? Le paracétamol était en libre accès dans les pharmacies. Depuis, la quantité par boîte est limitée à 8 g – une première en Europe à l'époque, frappée par une hausse des morts un peu partout – et les ventes se font derrière le comptoir. On dénombre maintenant une centaine de morts chaque année en France. Mais les ventes de la pilule blanche ne cessent de grimper après un saut de 53% entre 2006 et 2015⁸, en particulier celles des comprimés de 1000 mg. Depuis les années 1980 en Europe, une grande partie des pays ont connu une envolée des morts au paracétamol après avoir libéralisé les ventes. Pour y remédier, la plupart ont expérimenté 2 outils : la réduction de la taille des boîtes et la fin des ventes en libre accès. Le plus efficace ? Des toxicologues européens ont apporté la réponse dans une étude de 2018. Conclusion ? Limiter le volume permettrait seulement de limiter les flambées d'overdoses à court terme. Dans les pays anglo-saxons, le paracétamol a toujours fait des ravages : jusqu'à 600 morts chaque année au Pays de Galles et en Angleterre sous Thatcher. Cela tient surtout à la vente en libre accès en supermarché et ailleurs qu'en pharmacie. Depuis 1998, des restrictions auraient évité 765 morts au Royaume-Uni, soit 17 morts par trimestre entre 1998 et 2013. Sur la même période, les greffes de foie recensées dues au paracétamol auraient chuté de 61%. En revanche, le nombre d'accidents non mortels au paracétamol, lui, n'a pas baissé durant ces 11 ans ¹⁰. Et depuis 2013, le nombre de morts du paracétamol est resté stable. Aux États-Unis, la situation surprend : alors que le paracétamol est vendu en libre accès sans restriction sur les quanti-



tés, on dénombre 500 morts par an. Rapporté au nombre d'habitants, le nombre est le même qu'en France, soit 1 cas pour 600 000 habitants – l'utilisation massive des opiacés, plus efficaces contre la douleur, en est probablement responsable. Néanmoins, le paracétamol entraîne toujours 300 000 hospitalisations chaque année Outre-Atlantique – 40% des admissions à l'hôpital ! En Irlande et au Royaume-Uni, le rapport reste environ deux fois plus élevé qu'en France malgré des restrictions sur le contenu des boîtes... sans doute car la vente en dehors des pharmacies reste encore autorisée. La proportion de suicides tentés ou réussis y est aussi beaucoup plus forte qu'ailleurs en Europe. Cela dit, l'Hexagone reste le champion européen de consommation de paracétamol, et parmi les premiers en nombre de morts par habitants. Mais c'est en Australie que la situation inquiète depuis une dizaine d'années : les accidents dus au comprimé y ont explosé, au rythme de 3,8% par an pour les intoxications et de 7,7% pour les lésions hépatiques suivant une surdose. Depuis quelques années, le gouvernement australien a restreint la vente avec des mesures similaires à celles adoptées en Europe. Mais les experts sont formels : seules la mise en vente derrière le comptoir du pharmacien et des campagnes d'information plus musclées que celles existantes permettent de réduire les morts du comprimé sournois.

Un poison même aux doses normales

Car le problème du comprimé ne se résume pas aux accidents par surdoses ou aux dommages faits au foie, sur lesquels les mesures d'information se concentrent le plus. C'est son impact sur le corps à des doses « normales » (en dessous de 3g par jour) et son effet à long terme sur la santé qui pose question. En particulier pour certains : les personnes âgées et très âgées, atteintes par plusieurs maladies chroniques, prenant plusieurs médicaments chaque jour, parfois obèses ou en surpoids, toutes carencées en glutathion... Sont aussi concernés les patients en chimiothérapie, les opérés du ventre, les intolérants gastriques, les alcooliques chroniques et les adeptes du jeûne... sans oublier les addicts et les consommateurs réguliers de paracétamol. Pour ces personnes, les chercheurs

commandent de limiter leurs prises à 2 g par jour en les espaçant de 4 h. Car si la dose maximale conseillée est de 3 à 4 g par jour, la prise répétée du médicament fragilise le foie et dégrade peu à peu ses réserves de glutathion, diminuant la tolérance du corps au comprimé... et augmentant les risques d'effets indésirables. En 2015, des chercheurs britanniques observaient une hausse des risques de décès allant jusqu'à 63% chez les patients prenant plus de 3 g de paracétamol chaque jour pendant plus de 2 semaines... Quant à l'interaction du comprimé avec d'autres traitements, l'enjeu est complexe. Selon leur mécanisme, des médicaments favorisent peut-être l'appari-

tion de toxines, cannibalisent le glutathion et/ou freinent l'élimination du paracétamol. Parmi les coupables potentiels, la Ranitidine (anti-reflux), la Rifampicine (antibactérien, antituberculeux), la Carbamazépine (psychotrope anticonvulsivant, thymorégulateur et anti-maniaque), l'Oméprazole (réduit la sécrétion d'acide gastrique), le Sufamethoxazole (antibiotique)... Si les preuves de ces interactions se basent sur des observations brutes – et non sur des sacro-saintes études randomisées double-aveugle, leur dangerosité potentielle ne fait aucun doute parmi les soignants. Enfin, des variations génétiques peuvent aussi réduire la tolérance au médicament. Car celle-ci est gérée par une foule d'enzymes et de molécules, des variations plus ou moins efficaces de ces éléments peuvent rendre plus sensible à l'antidouleur... et en augmenter les risques pour l'organisme. Pour certains chercheurs, cela explique la surreprésentation des femmes caucasiennes parmi les victimes d'hépatites aiguës causées par le comprimé... et un motif pour comprendre pourquoi en Asie, les surdosages de paracétamol endommagent nettement moins le foie qu'en Occident.

Paracétamol contre le covid : un aller simple vers la tombe ?

Certains l'auront remarqué, on retrouve parmi les profils cités les cibles privilégiées du covid – les personnes âgées voire très âgées, frappées par plusieurs maladies, immunodéprimées, obèses ou en surpoids... D'où le tollé causé par l'usage du paracétamol en soins intensifs pendant la crise sanitaire, seul médicament autorisé dans les hôpitaux français à but prophylactique. Comme la prise du comprimé réduit les réserves de glutathion, garant d'une bonne résistance aux virus, on comprend que l'antidouleur augmente naturellement les risques de surinfection – surtout chez les personnes fragiles. Un non-sens médical sachant que beaucoup d'entre elles se sont d'abord soignées chez elles avant d'être admises en soins intensifs... et qu'une dose quotidienne inférieure à 3g pendant 2 semaines suffit pour entamer sérieusement les stocks de glutathion. On sait aussi que des taux appauvris en glutathion affaiblissent l'immunité, faisant le lit des « tempêtes » inflammatoires coupables de nombreuses morts du covid. Des chercheurs américains ont observé une aggravation de l'infection plus fréquente

Les études sont formelles : prendre du paracétamol pendant plus de 2 semaines pendant la grossesse pose des risques au fœtus, surtout au 2^e trimestre lorsqu'est formé le système uro-génital.



chez les covidés preneurs d'antalgique : sur 524 malades admis à l'hôpital central de Washington, ceux sous antidouleur couraient des risques plus grands d'être admis en soins intensifs et en réanimation, de prolonger leur séjour à l'hôpital et de mourir du virus ¹⁵ que ceux du groupe placebo. Validant les travaux d'autres chercheurs allant dans ce sens, une étude ¹⁶ d'octobre 2020 déconseille ainsi l'usage du paracétamol pour les covidés carencés en glutathion, invoquant des risques de sur-inflammation plus élevés. Bref, l'usage du paracétamol pré-covid est absurde... et l'est encore plus quand on sait qu'il a été préféré à l'ibuprofène et aux anti-inflammatoires du même genre, écartés par précaution sur la base d'effets indésirables très théoriques... alors que les dommages au foie du paracétamol sont connus et prouvés depuis longtemps.

Femmes enceintes, prenez garde !

Les femmes enceintes sont une autre cible de la fausse panacée. En France, 1 femme sur 3 prendrait du paracétamol pendant la grossesse ; 1 femme sur 2 dans le monde ! Des ratios ahurissants quand on sait les risques du médicament sur le développement

Le paracétamol pourrait affaiblir leurs poumons. Le mécanisme serait le même que chez les covidés, à savoir une baisse du glutathion au niveau des poumons liée à une chute des globules blancs anti-infectieux.

du fœtus : le paracétamol est un perturbateur endocrinien loin de la pilule anodine. Déjà en 2013, 4 études ¹⁷ sur de larges cohortes chapeautées par l'INSERM met-

taient en évidence les risques de cryptorchidie chez le fœtus lors de travaux sur les rats. Les chercheurs ont ensuite exposé des cellules de testicules humaines à plusieurs doses de paracétamol pendant 24 heures. Résultat ? Chute de testostérone, des prostaglandines et de l'insulin-like factor 3 – substance impliquée dans la descente des testicules. Un constat qu'éclaire peut-être le mécanisme supposé du comprimé dangereux. Celui-ci bloquerait la cascade de signaux nerveux responsable de la douleur par une action sur l'hypothalamus, cette glande au centre du cerveau, essentielle pour produire nos hormones et réguler la plupart de nos fonctions vitales – faim, soif, sommeil, sexualité, émotions... Confirmant ces résultats in vitro, des dizaines d'études ont repris des observations à grande échelle faites au Danemark, adepte invétéré du paracétamol en Europe. Une grande partie d'entre elles relient la prise de paracétamol pendant la grossesse à des malformations congénitales chez les nouveau-nés – réduction de la distance entre l'anus et le scrotum et cryptorchidie. Malgré des cas peu nombreux, souvent autour de 1% à 3% sur l'ensemble des participants aux études, et des prises de médicament variables en temps et en doses, les chercheurs sont formels : prendre du para-

cétamol pendant plus de 2 semaines pendant la grossesse pose des risques au fœtus, surtout au 2^e trimestre lorsqu'est formé le système uro-génital. Le problème n'est pas tant le pourcentage des anomalies constatées mais leur nombre potentiel par un effet masse tant l'usage du comprimé est répandu. En 2016, une étude canado-norvégienne de l'*International Journal of Epidemiology* révèle que les enfants exposés au comprimé durant la grossesse auraient un développement psychomoteur (motricité, langage, comportement) plus faible que les enfants non exposés. Des résultats peu discutables, les chercheurs ayant comparé le développement des frères et sœurs dans plus de 3 000 fratries selon la prise du médicament par leur mère pendant leur grossesse... Au total, des dizaines d'études dénoncent l'impact du paracétamol sur le développement de l'enfant. 2 d'entre elles se démarquent. La première est danoise ¹⁹. Menée sur 64 322 mères et enfants pendant 12 ans, elle constate des liens inquiétants entre la prise de l'antalgique pendant la grossesse et l'apparition de troubles du développement, de l'attention et des comportements hyperactifs chez l'enfant avant 7 ans. 345 d'entre eux (0.5% de la cohorte) souffrent aussi d'autisme infantile. Et parmi ceux-là, 31% souffrent aussi d'hyperkinésie, une forme aiguë d'hyperactivité... Les chercheurs alertent encore sur la durée de traitement : prendre du paracétamol pendant plus de 20 semaines pendant la grossesse multiplierait par 2 les risques d'être diagnostiqué autiste et hyperkinétique chez ces futures têtes blondes²⁰... En septembre 2021, gros coup de semonce contre le bonbon pernicieux. Rassemblant 29 études concernant l'impact du paracétamol sur le développement du fœtus chez 220 000 paires mères-enfants, 91 chercheurs dénoncent un lien entre l'usage du médicament pendant la grossesse et une longue liste de symptômes : troubles de l'attention, symptômes hyperactifs, retards du langage, baisse du QI et troubles du comportement... Là encore, le timing est pervers. Ces anomalies sont encore plus fréquentes si la prise du médicament a eu lieu pendant les 2 derniers trimestres de grossesse, vitaux pour la formation du cerveau. De même, l'usage massif et répandu du médicament pose un problème malgré un nombre peu élevé de cas, car même un petit effet peut toucher un grand nombre d'enfants. Les chercheurs appellent fermement à revoir l'usage du paracétamol chez les femmes enceintes et à multiplier les campagnes d'informations au lieu d'attendre le pire. « La dose la plus faible pendant la durée la plus courte est la meilleure » concluent les auteurs de l'étude.

Le paracétamol inutile contre les maladies d'enfance

Les enfants ne sont pas en reste. En plus des risques déjà mentionnés, le paracétamol pourrait affaiblir leurs poumons. Publiée en 2008, une étude ²¹ du *Lancet* révèle un risque d'asthme 3 fois plus élevé chez les enfants entre 6 et 7 ans exposés au comprimé un an après leur naissance que chez ceux non exposés. Le mécanisme serait le même que chez les covidés, à savoir une baisse du glutathion au niveau des poumons liée à une chute des globules blancs anti-infectieux. Des risques accrus de rhinite et d'eczéma sont aussi à relever au Mexique ²². Rien d'étonnant vu le rôle du foie dans l'élimination des toxines : épurateur du corps, il filtre et assainit le sang. Des enfants exposés au médicament dans le ventre de leur mère peuvent ainsi naître avec le foie déjà affaibli... et évacuent les toxines autrement, via les poumons, la peau ou les reins. Malgré tout, le paracétamol reste le 1^{er} réflexe des parents contre la fièvre et les infections, un usage aujourd'hui dénoncé par une grande partie de la communauté scientifique. Selon une

étude²³ de 1989 publiée au *Journal of Pediatrics*, le paracétamol ferait autant qu'un placebo contre la varicelle ; il allongerait même la durée de la maladie ! Pour établir ce verdict, les chercheurs ont regroupé 78 enfants entre 1 et 12 ans. 37 reçurent du paracétamol 4 fois par jour pendant 4 jours. Verdict ? Les croûtes ont mis un jour de plus à partir chez les enfants traités comparés à ceux du groupe placebo. Quant aux démangeaisons, elles auront mis 2 jours de plus. La varicelle n'est pas la seule infection dont le paracétamol semble rallonger la durée. Des scientifiques gabonais ont constaté²⁴ un écart de 16h entre l'arrêt des symptômes de la malaria chez les enfants soignés au paracétamol, et les autres. De tels résultats sont applicables à un grand nombre de maladies infantiles car le paracétamol sape l'efficacité du système immunitaire et empêche la fièvre de se développer... Un problème pour les parents qui veulent éviter les effets secondaires des vaccins à grands coups d'antidouleur. En 2009, une étude²⁵ sur 450 bébés tchèques a mesuré l'impact du comprimé sur les anticorps des petits après l'injection de 3 vaccins. Sans surprise, la concentration d'anticorps s'est effondrée chez les enfants vaccinés... Pour les chercheurs, le médicament agirait sur la production d'anticorps au site de l'injection. Un constat aujourd'hui lourd de conséquences quand la vaccination anti-covid des enfants bat son plein. Dans une interview²⁶ donnée à *Néosante* en février dernier, le Dr. Geert Vanden Bossche met en garde : non seulement les vaccins ARN affaiblissent l'immunité innée des enfants, souple et résistante à une foule de virus et d'infections. Mais ils la remplacent par une immunité ultra-spécifique vite rendue obsolète par les mutations du virus... et peu à peu désarmée contre la grippe, des virus courants et même les maladies auto-immunes face auxquelles les anticorps innés font naturellement barrage... Bref, prendre du paracétamol dans le cadre vaccinal revient à jeter du pétrole sur le feu – autant chez les enfants que chez les adultes...

La cible n°1 du bonbon « guérit-tout »

À ce stade, mieux vaut éviter dès que possible l'usage du comprimé. Une accalmie temporaire de la douleur sans en régler la cause peut se payer cher. Surtout pour ses adeptes réguliers : les femmes occidentales d'une cinquantaine d'années, sujettes aux maux de tête, souvent atteintes d'hypertension, de jambes lourdes, de douleurs et de maladies chroniques et prenant du paracétamol plus d'une fois par mois – mais pouvant facilement en prendre pendant plusieurs jours au moins une fois par mois aux doses conseillées. En 2015, le professeur britannique Philip Conaghan alertait une communauté scientifique endormie, reprenant 8 études portant sur 650 000 patients : la consommation à long terme de paracétamol chez les usagers réguliers n'endommage pas seulement le foie, elle pose aussi des risques plus élevés de maladies cardiovasculaires, d'insuffisance rénale et de saignements du tube digestif... Dès 2006, des chercheurs britanniques réalisaient une étude sur plus de 80 000 infirmières. Résultat ? Les patientes avalant plus de 22 comprimés par mois couraient plus de risques de déclencher des maladies cardiovasculaires dans les 12 ans suivant leurs prises de médicament... Dans une étude de 1984, des patients hypertensifs voyaient même leur tension monter de 4 points. Un saut de puce aux conséquences désastreuses sachant qu'une hausse de 2 points de la tension artérielle est liée à un accroissement de 7% des risques de maladies cardiaques et de 10% des risques d'arrêt cardiaque²⁷... Les saignements aux intestins sont eux aussi, largement connus. Dès 2001, une étude britannique remarquait des risques accrus de complications chez les patients déjà atteints de perforations ou de saignements gastro-intestinaux avec des doses de paracétamol supérieures à 2 g par jour²⁸... Dernier crime étu-

Un émousseur des émotions



Le paracétamol nous rendrait-il psychopathes ? Un peu. C'est le constat de plusieurs chercheurs depuis une dizaine d'années : le paracétamol réduirait nos facultés d'empathie. Une piste re-

pérée dès 2013 aux États-Unis où des chercheurs démontrent d'abord une sensibilité aux émotions extrêmes amoindrie par la prise du comprimé. En 2015, une étude de l'Université d'Ohio regroupe 160 étudiants dont la moitié reçoit 1000 mg de paracétamol. Les volontaires doivent ensuite évaluer une série de 40 photos selon leurs ressentis respectifs – une note de -5 indique une émotion négative extrême ; 5, une émotion positive extrême. Résultat ? Les photos éveillent des réactions moins intenses chez le groupe sous paracétamol que chez le groupe placebo... Pour aller plus loin, les mêmes chercheurs regroupent 3 ans plus tard 80 étudiants. La moitié ingère encore 1000 mg du médicament. Les consignes ? Lire 8 histoires courtes puis noter les émotions éprouvées par les personnages dont certains souffrent physiquement ou moralement. Verdict ? Les étudiants sous antalgique ont du mal à reconnaître la douleur chez les personnages... Les chercheurs décident de tenter une dernière expérience, plus marquante : pendant quelques secondes, 114 étudiants entendent un bruit allant de 75 décibels et 105 décibels – entre le bruit d'une voiture et une discothèque. En plus de noter la gêne provoquée, les étudiants imaginent aussi le ressenti d'un éventuel inconnu. Le constat est sans appel : les étudiants sous paracétamol imaginent une douleur moins forte pour les autres que pour eux. Une anesthésie émotionnelle que les chercheurs relient à l'action potentielle du paracétamol sur la sérotonine, impliquée dans la douleur et l'humeur...

dié du paracétamol : son impact sur les reins – dénoncé en 1893, mais pour les mauvaises raisons ! À l'époque, l'étude d'un médecin prussien réputé, Joseph von Mehring, conclut à la toxicité du comprimé pour les reins sur un constat erroné... et lui vaut son exclusion des pharmacies... Sa bonne tolérance comparée à l'aspirine & Co et une balance bénéfices-risques supposée excellente lui valent sa réhabilitation 50 ans plus tard. Si les risques portés aux reins sont toujours débattus, plusieurs études relèvent des liens douteux entre dysfonctions rénales et l'ingestion répétée de paracétamol²⁹. Comme souvent en science, il est dur d'établir des liens de causalité directe. Cela dit, le paracétamol est éliminé à 90% par les reins... Même sans preuve rigoureuse, cela devrait suffire pour jeter le doute sur ce poison blanc... et le bannir de sa trousse médicale.

Ma douleur contre un arbre

« Oui, mais si j'ai mal ? » L'usage excessif du paracétamol, des antalgiques en général, questionne notre tolérance, notre rapport à la douleur et notre façon de la gérer. Dans les sociétés occidentalisées, le confort matériel et le consumérisme ont érigé le plaisir comme idéal absolu ; et la suppression de l'inconfort comme un besoin vital. Ajoutons à cela le sédentarisme et des modes de vie pro-inflammation cause de douleur, et l'on comprend que celle-



ci n'est plus tolérée ni supportée comme avant. Surtout, on ne cherche plus à en trouver la source ni le sens. La douleur devient l'incendie à éteindre d'urgence sans chercher à savoir s'il se répètera. Mais pour les experts de la santé globale, la douleur est avant tout un message à décoder : les maux du corps sont ses mots. La

À chaque pratique ses bienfaits : la marche huile les articulations, libère des hormones du plaisir et nous expose à la lumière et à l'air extérieurs, deux anti-douleurs naturels.

douleur est un garde-fou contre les excès, une invitation à combler des besoins oubliés, une porte pour creuser et libérer des émotions et des traumatismes enfouis depuis longtemps ! Bref, la douleur et les maux associés permettent d'avancer, comme des jalons sur nos chemins respectifs. Pour autant, il arrive que la douleur nous submerge et rende le quotidien invivable. Que faire dans ces cas-là ? Si la douleur est une construction complexe variant selon le sexe, nos gènes et nos propres expériences, l'inflammation en est la traduction corporelle principale. Le premier pas, c'est le mouvement ! Inutile d'en faire trop : 30 minutes de marche, de yoga ou de gymnastique douce comme le Qi-Gong, et même des automassages suffisent chaque jour à tempérer la douleur. À chaque pratique ses bienfaits : la marche huile les articulations, libère des hormones du plaisir et nous expose à la lumière et à l'air extérieurs, deux anti-douleurs naturels ; le tai-chi apaise les zones douloureuses en

La douleur est un garde-fou contre les excès, une invitation à combler des besoins oubliés, une porte pour creuser et libérer des émotions et des traumatismes enfouis depuis longtemps.

y faisant circuler la lymphe, riche en nutriments ; le yoga dissout les tensions profondes et rassemble les esprits dispersés ; la danse fait sortir les émotions difficiles et harmonise le corps et l'esprit... Une activité sort du lot : le sexe, un pilier pour une vie saine et heureuse pour les anciens Chinois... et souvent tabou dans l'Occident prisonnier du dogme chrétien. Cible d'habitudes et de clichés périmés, faire l'amour est pourtant une source excellente d'endorphines, de sérotonine et de dopamine, les antidouleurs naturels du cerveau. Cette pratique stimule également les circuits nerveux responsables du sentiment de sécurité, de détente et d'épanouissement³⁰... Bref l'important, c'est de bouger quelle que soit la manière. Les bienfaits de l'activité physique seront d'autant plus forts en forêt : les arbres y libèrent des phytoncides, des particules volatiles pro-immunité qui favorisent la détente et réduisent le stress – c'est sur ce constat que s'est développée la sylvothérapie,

Ces gestes qui font du bien



Même s'ils peuvent soulager à court terme, les antidouleurs restent un réflexe d'urgence. En prendre signifie que l'on ignore les messages adressés par le corps depuis par-

fois des années. Voilà quelques habitudes saines et naturelles pour soulager les douleurs en urgence et les atténuer à long terme.

Contre un mal de tête tenace, massez les points d'acupuncture GI-4 (au fond de l'articulation entre le pouce et l'index) et F-3 (au fond de l'articulation entre les gros et second orteils)³³.

Pour soulager une douleur en urgence, 2 points antalgiques par excellence : E-36 (à 4 travers de doigts sous le bord inférieur de la rotule et à 1 travers de doigt du bord externe du tibia) et GI-4³⁴.

Faites baisser une fièvre trop intense avec 3 points « incendie » : TR-4 (au milieu du pli de la face externe du poignet), IG-5 (sur l'extrémité du pli de la face externe du poignet côté petit doigt) et GI-5 (sur l'extrémité du pli de la face externe du poignet côté pouce)³⁵.

Prenez (de) l'air : les techniques de respiration venues du Tibet, les respirations Wim Hof ou Buteyko, et la marche afghane font chuter les taux de cortisol en favorisant la détente et la production d'hormones bienfaitantes – à vous de tester !

Une émotion, une colère, une douleur vous résiste ? Masser avec force les zones douloureuses permet d'y faire circuler le sang, la lymphe et de les faire dégonfler – c'est particulièrement efficace contre les articulations enflammées, les crises d'arthrose et les jambes lourdes...

Parfois, noircir un cahier, crier dans sa chambre, babiller ou se secouer et taper du pied vaut mieux que toute autre substance ;-

Si les enfants sont nos maîtres, la nature est notre reine : le curcuma, la réglisse, l'écorce de saule, la camomille, le genévrier, la menthe poivrée, la gaulthérie, la reine des prés sont autant d'alliés contre les crises articulaires, la migraine, les maux d'estomac, l'inflammation et les douleurs.

ou les « bains » de forêt et le contact des arbres pour soulager la douleur et les maladies chroniques. Une immersion d'1 à 2 ou 3 heures au moins une fois par semaine fait baisser le taux de cortisol, vecteur de stress, la tension artérielle et le rythme cardiaque³¹. Seul compte le choix de la « bonne » forêt, où les arbres ont poussé naturellement, avec le moins d'intervention humaine... et une petite dimension de fouillis. « Il est bon [...] qu'elle mêle lierre, houx, chèvrefeuille, arbres de tous les âges, de toutes espèces » conseille Jean-Marie Defossez, organisateur de sorties en forêts. Pour les citadins, une promenade dans un square ou une sortie au parc est déjà une première étape. Ne craignez pas d'enlacer un arbre, c'est même tout l'intérêt de la sylvothérapie. Et l'apaisement est parfois immédiat. N'oubliez pas, le mouvement, c'est la vie. Seule compte une régularité plus ou moins forte selon ses besoins, l'écoute de soi... et une bonne dose de plaisir !

Le plaisir, le remède oublié

Ce dernier est particulièrement vrai dans l'alimentation, même s'il rime souvent avec plats préparés, boissons sucrées et facilité... Comme la douleur, le plaisir est une construction pervertie par nos modes de vie. Pensons à l'addiction au sucre et le gras qui détraque le circuit neuronal de la récompense, impliqué dans la sensation, le sens du plaisir et les efforts, la patience qu'on fournit pour l'avoir... Pourtant, le corps sait naturellement ce qui est bon pour lui : une alimentation pauvre en sucres, en graisses transformées, en viandes rouges, en produits laitiers et en excitants, riche en végétaux et en « bonnes » graisses – un peu de viande maigre, des petits poissons gras et de bonnes quantités d'huiles d'olive, de coco, de lin et de noix, etc. Autres alliées contre la douleur et l'inflammation : les épices et les aromates. Fenugrec, clou de girofle, curcuma, gingembre, cannelle, cardamome, cumin, basilic, ail, autant de saveurs qui aident à réduire l'apport de sucre et de sel pro-inflammatoires et freinent le vieillissement naturel des tissus. Il n'y a pas de régime et de rythme idéal dans l'absolu. L'essentiel, c'est de connaître ses besoins. Les saisons font varier le métabolisme du corps. Manger des produits locaux de saison apporte ainsi les nutriments dont le corps a besoin à une période donnée. Certaines saisons ou périodes peuvent appeler à jeûner davantage, d'autres à faire des repas plus riches. Se synchroniser aux saisons aide à se relier à son corps, aux autres et à son environnement ; à mieux ressentir pour mieux se sentir, satisfaire ses besoins et s'épanouir. Bref, à choyer son bien-être en réduisant ses souffrances. Pour y arriver, cultiver l'instant présent est d'une aide précieuse, par exemple par la méditation. Des chercheurs californiens ont observé une baisse de 40% à 50% des signaux nerveux codant la douleur chez des méditants de plus de 5 mois³². Elle désactive également les gènes pro-inflammatoires et aide l'organisme à se rétablir plus vite après un moment stressant. Pas besoin d'être un moine zen : 10 à 15 minutes par jour suffisent pour s'apaiser et mieux tolérer la douleur. Concentrez-vous sur votre souffle et acceptez d'être assailli par vos pensées – faire le vide complet est une gageure, voire une utopie. Peu à peu, vivre dans l'instant présent deviendra une habitude et les douleurs perdront leur intensité puis finiront par s'effacer.

La sagesse des enfants

Mais il est possible que la méditation vous ennuie. Encore une fois, suivez vos envies et n'oubliez pas de rire ! Source d'endorphines, c'est l'antidouleur optimal : 10 à 15 minutes de rire quotidien renforce le taux d'anticorps et l'immunité naturelle, soulage le stress et la dépression, libère nos émotions enfouies et gomme nos peurs, causes de raideurs et de tensions. En clair, rire apaise nos maux et nous donne les bonnes conditions pour créer du lien et vivre plus heureux. Cela dit, choisir le bonheur demande de l'assiduité, de la persévérance et une bonne dose de courage... loin de l'image zen « cui-cui les petits oiseaux » parfois évoquée. Car gérer ses douleurs, c'est accepter de ressentir les émotions associées pour mieux vivre avec. Des dizaines d'approches existent pour accompagner les personnes en quête de mieux-être : hypnose, art thérapie, respirations en tout genre, chamanisme, etc. Osez faire des tests, et parfois vous tromper. Seule l'expérience fait office de règle. Sur ce point, les enfants sont nos maîtres : avant d'adopter un filtre social entre 7 et 8 ans, les enfants se laissent traverser par leurs émotions. Avec raison, car retenir ce qui doit s'exprimer est à la racine de nombreuses maladies. Alors osez exprimer, créer, aimer : la créativité, source de plaisir, d'amour et de joie est le meilleur

leur remède qui soit. Les Tibétains ont coutume de dire : « Pour une vie longue et heureuse, mange la moitié, marche le double, ris le triple et aime sans compter ». ■

NOTES

- (1) 53 millions de boîtes de Doliprane vendues pendant le confinement
- (2) Sondage Ofma
- (3) The efficacy and safety of paracetamol for pain relief: an overview of systematic reviews, Christina Abdel Shaheed, Giovanni E Ferreira, Alissa Dmitrichenko, Andrew J McLachlan, Richard O Day, Bruno Saragiotto, Christine Lin, Vicki Langendyk, Fiona Stanaway, Jane Latimer, Steven Kamper, Hanan McLachlan, Harbeer Ahedi and Christopher G Maher
- (4) Surdosage de paracétamol : au lycée, on en gobe «comme des bonbons»
- (5) Contre la fièvre
- (6) L'Élixir pour enfants baptisé Tylenol
- (7) Déclaration du 17 mars 2020
- (8) Première analyse sur 10 ans de l'évolution de l'utilisation des antalgiques en France
- (9) Availability of Paracetamol Sold Over the Counter in Europe: A Descriptive Cross-Sectional International Survey of Pack Size Restriction, Britt Reuter Morthorst, Annette Erlangsen, Merete Nordentoft, Keith Hawton, Lotte Christine Groth Hoegberg, Kim Peder Dalhoff, 10 January 2018
- (10) Long term effect of reduced pack sizes of paracetamol on poisoning deaths and liver transplant activity in England and Wales: interrupted time series analyses, BMJ, 7 février 2013
- (11) Intoxication par le paracétamol : quoi de neuf ?
- (12) Prendre du paracétamol à long terme et à hautes doses peut être risqué
- (13) PARACÉTAMOL : QUELLE EST RELLEMENT LA DOSE TOXIQUE ?, Journées AFEF 2018
- (14) Ibid, Low rates of hepatotoxicity among Asian patients with paracetamol overdose: a review of 1024 cases
- (15) The Effect of Acetaminophen on COVID-19 Outcomes
- (16) Paracetamol-Induced Glutathione Consumption: Is There a Link With Severe COVID-19 Illness?
- (17) Les antalgiques sur le banc des perturbateurs endocriniens
- (18) Absence de descente d'un ou deux testicules dans le scrotum
- (19) Acetaminophen use during pregnancy, behavioral problems, and hyperkinetic disorders
- (20) Maternal use of acetaminophen during pregnancy and risk of autism spectrum disorders in childhood: A Danish national birth cohort study
- (21) Paracetamol use in children: is it as safe as we think?
- (22) Ibid
- (23) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2656959/>
- (24) Effect of paracetamol on parasite clearance time in Plasmodium falciparum malaria
- (25) Effect of prophylactic paracetamol administration at time of vaccination on febrile reactions and antibody responses in children: two open-label, randomised controlled trials
- (26) Néosanté n°119, février 2022
- (27) Long-term adverse effects of paracetamol – a review
- (28) Garcia Rodriguez LA, Hernandez-Diaz S. The risk of upper gastrointestinal complications associated with nonsteroidal anti-inflammatory drugs, glucocorticoids, acetaminophen, and combinations of these agents. Arthritis Res. 2001;3(2):98–101. doi: 10.1186/ar146.
- (29) Prise prolongée de paracétamol à haute dose : une étude anglaise pointée de possibles risques qui nécessitent confirmation
- (30) Travaux d'Eric Marlien
- (31) Sylvothérapie : comment les arbres nous aident à aller mieux ?
- (32) University of California at Irvine Study Finds Transcendental Meditation Reduces the Brain's Reaction to Pain

ÉLISABETH HOROWITZ

« La symbolisation est une étape vers la guérison »

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Elle nous avait appris qu'il est possible de se libérer de son destin familial... Dans son nouvel ouvrage, Elisabeth Horowitz nous invite à passer à l'action pour potentialiser cette libération. Photos, lettres, vêtements et autres objets du quotidien... Tels sont les ingrédients des 200 actes et rituels symboliques que cette spécialiste du transgénérationnel nous propose de mettre en jeu dans *L'action qui libère* ⁽¹⁾, un livre innovant et ludique qui distille l'art et la manière de reprendre son destin en main. Avec audace et un zeste d'humour !

Qu'est-ce qui a mis le feu aux poudres de cet ouvrage initiateur de nombreuses actions libératrices très concrètes ?

Après la parution de mes livres consacrés à la psychogénéalogie (voir « Pour aller plus loin », de nombreux lecteurs et lectrices m'ont écrit en exposant les grandes lignes de leur histoire familiale, en quête de solutions concrètes pour se libérer. Ils disaient : « Je pense avoir compris l'origine de mes difficultés, et maintenant qu'est-ce que je fais ? » C'est pour répondre à ces demandes très diverses que j'ai rédigé ce livre pratique, même si, à l'évidence, il ne saurait remplacer une thérapie classique. J'ai souhaité montrer qu'en parallèle de l'analyse, il existe des solutions

Si les solutions tentées jusque-là pour résoudre un problème n'ont rien donné, il est temps d'opter pour une stratégie nouvelle.

créatives, à la fois simples et immédiates. En effet, la mise en œuvre d'actes à caractère symbolique ne nécessite, comme je l'explique, que quelques photographies, du papier à lettres, de la cou-

leur, certains petits objets du quotidien, des vêtements, etc. Chacun, chacune peut y sélectionner ce qu'il ou elle souhaite, en fonction de ses envies du moment et de ses besoins.

Les actes proposés peuvent décontenancer ou amuser, mais ils s'appuient sur des bases théoriques solides. À quelles sources puisent-ils ?

Ces actes libérateurs se situent au carrefour de diverses approches. Il y a d'abord la pensée sauvage (à laquelle j'ai consacré un livre en 2015) – la pensée des peuples premiers qui pensent, agissent, par analogie et de manière symbolique. Il y a aussi la thérapie narrative, *l'Impact Therapy*, le psychodrame, la psychomagie ou encore l'art-thérapie. Mais il y a aussi l'influence majeure des thérapies brèves issues notamment de l'école américaine de Palo Alto, autour de Gregory Bateson et Paul Watzlawick, des théoriciens de la communication. Ce courant, né dans les années 1950, a marqué une rupture au niveau de la thérapie, parce qu'on pensait jusqu'alors qu'il suffisait d'évoquer les problématiques (notamment en psychanalyse) pour pouvoir les résoudre. Pour l'école de Palo Alto, comprendre l'origine d'un problème ne le résout pas forcément, voire en parler peut s'avérer préjudiciable et contre-productif, même si ça permet de s'alléger. Dans les thérapies brèves, on s'intéresse donc à *comment* résoudre le problème qui nous impacte – à titre personnel, mais aussi de manière systémique (familiale, transgénérationnelle), et on crée des outils en conséquence.

Avez-vous l'un ou l'autre exemples d'actes symboliques qui s'appuient sur cet aspect systémique ?

Nos problématiques appartiennent le plus souvent au système dans

son ensemble : elles nous viennent de nos parents, de notre rang de naissance, du prénom qu'on nous a donné, de la classe sociale à laquelle nos parents appartenaient, des traumatismes qu'ils ont subis ou générés, etc. Les spécialistes des thérapies brèves ont donc créé des outils de thérapie pour résoudre ces problèmes assez rapidement. Si les solutions tentées jusque-là pour résoudre un problème n'ont rien donné, il est temps d'opter pour une stratégie nouvelle. En d'autres termes, il est urgent d'apporter un changement dans le système en place. C'est ce qu'affirme Paul Watzlawick dans une phrase désormais célèbre : « *Le problème, c'est la solution.* » À savoir que le vrai problème est cette solution à laquelle on a toujours recours et qui ne marche pas. Dans le livre, je cite l'exemple d'un enfant de 9 ans désordonné et conflictuel que les parents n'arrivent pas à cadrer. Les cris et menaces n'ont aucun effet... Pire, ils augmentent les conflits au sein de la famille. L'acte proposé est que, tous les week-ends, les parents échangent leur rôle : le père rangera et nettoiera soigneusement la chambre de son fils, et sa mère ira à la salle de sport. L'enfant est surpris qu'on ne le gronde plus et le fait que son père range et nettoie sa chambre le désstabilise et lui fait un peu honte. Quant à sa mère, la pratique d'un sport à l'extérieur (lui) fait craindre qu'elle désinvestisse progressivement le foyer, si bien que les conflits se calment immédiatement.

Dans cette idée de créer la surprise, vous suggérez également de varier les formes de communication pour dénouer les relations...

Le langage parlé n'est pas l'unique moyen de communication, fort heureusement. Si vous avez du mal à vous faire entendre par votre conjoint, je vous conseille d'acheter des T-shirts blancs. Vous écrivez sur un T-shirt le message que vous souhaitez lui faire passer : impossible, pour lui, de ne pas le voir (elle rit) ! Et il y a de fortes chances qu'il réagisse différemment, parce que vous l'avez écrit et non pas exprimé verbalement. Les théoriciens de la communication ont démontré que parler est sujet à interprétation ; ça crée des difficultés parce que lorsqu'on dit quelque chose, on peut l'interpréter ou réagir émotionnellement parce que d'autres personnes, auparavant, avaient dit une chose similaire, mais dans un contexte différent... Ça permet de passer en toute fluidité à d'autres formes de communication, donc de relation. C'est là tout le génie de ce type d'outils !

Toujours en vous appuyant sur l'efficacité des thérapies brèves, vous proposez de « provoquer le symptôme », de manière assez culottée...

Il s'agit de transformer le spontané en intentionnel, c'est-à-dire de prescrire en effet le symptôme. Le psychologue Viktor Frankl (rescapé des camps de concentration et inventeur de la logothérapie, thérapie par le sens, ndr) préconise ce procédé qui peut sembler paradoxal



et même provocateur – comme l’invitation à faire ce dont on a peur, et même à l’amplifier dans certains cas. Prenez un enfant de 10 ans qui fait pipi au lit. Que se passe-t-il habituellement ? Il redoute de mouiller son lit pendant la nuit mais, si ses parents lui demandent de faire pipi intentionnellement dès qu’il se couche, la peur et la honte disparaissent à l’instant. D’autre part, le fait de dormir dans un lit mouillé introduit un nouvel inconfort en déplaçant le problème initial. Celui-ci n’est plus de faire pipi ou non, mais de devoir dormir dans des draps humides et froids. Et personne n’a envie de dormir dans de telles conditions... Rapidement, le symptôme cesse. Modifier certains éléments matériels peut aussi constituer une solution, comme proposer à l’enfant un nouveau lit plus grand et large, de dormir par terre ou dans un « tipi » indien, de changer de chambre...

La clé des actes symboliques, présentés dans le livre, est qu’ils convoquent l’analogie. Comment agit cette action métaphorique ?

Ils renvoient notamment à la pensée sauvage, à laquelle j’ai consacré un ouvrage pratique (voir « *Pour aller plus loin* »). Plus que le raisonnement logique et l’analyse formelle, les actes et rituels symboliques des sociétés traditionnelles s’appuient sur l’analogie, la similarité, la ressemblance, les associations d’idées, la métaphore et la théâtralisation. Désire-t-on que la pluie vienne ? Il suffit de l’imiter en faisant gicler de l’eau, en reproduisant les grondements du tonnerre ou en traçant un zigzag (symbole de l’éclair) sur une pierre. On peut aussi lancer des flocons de duvet blanc symbolisant les nuages ou de fines particules de quartz imitant la vapeur d’eau (analogie). Dans d’autres contrées, les habitants agissent symboliquement : ils mangent des plats obscurs et portent des vêtements sombres pour imiter les nuages annonçant la pluie, etc. Toujours selon le principe d’analogie, une jeune femme infertile portera les vêtements d’une épouse ayant eu plusieurs enfants. Et les habitants de Colombie-Britannique, s’ils souhaitent une bonne pêche, fabriqueront l’image d’un poisson, etc. Une simple simulation prend valeur de réalité et agit sur cette même réalité, en intercedant entre le visible et l’invisible.

Ces actions symboliques sont également au cœur de l’Impact Therapy qui vous a aussi inspirée. D’où vient-elle et comment fonctionne-t-elle ?

Il s’agit d’une approche dynamique et concrète, fondée dans les années 1980 par Edward Jacobs, docteur en psychologie. Cette méthode essaie de ne pas passer par la parole et fait appel à des actes symboliques simples, qui ont un fort impact. Mieux que de longs discours, ils marquent l’esprit parce qu’ils sont inattendus et directs. Ainsi, une mère de famille qui s’inquiète des mauvaises fréquentations de son fils, sachant que le raisonnement ne marche pas, lui tend à sa demande un verre de jus d’orange fraîchement pressé, dans lequel elle rajoute, devant lui, de la cendre de cigarette, de la litière du chat (etc.) et lui tend le verre. Le fils ébahi lui demande pourquoi, et elle lui répond que ce jus d’orange incarne toute la bonne énergie et que, parfois, celle-ci se trouve gâchée par d’autres autour de soi. Mieux vaut donc être prudent en choisissant ses amis. Son fils comprend illico ! Dans cette approche, les objets du quotidien sont utilisés comme métaphore pour symboliser le problème : un problème de poids va être symbolisé par un ballon gonflé, en cas de maltraitance à l’école, on utilise une éponge remplie d’eau que l’on essore (métaphore des non-dits que l’on souhaite faire « jaillir »), etc. C’est tout l’objet du livre : la symbolisation est une étape vers la guérison. Dès que vous pouvez symboliser une émotion, un traumatisme, une difficulté, c’est un intermédiaire vers la solution.

Lorsqu’on souffre, physiquement, psychiquement, agir nous sort du figement, anxiogène et mortifère. L’action, comme une flèche, nous tire vers l’avant...

En effet, quand je dis à une personne : « *Vous allez écrire telle lettre, dans telle pièce de votre maison, à telle heure, d’une certaine manière* » ou « *Allez dans tel endroit inédit pour faire une chose que vous n’avez jamais faite* », etc. Cette mise en mouvement est déjà 50 % de la guérison.

Les rituels que vous suggérez sont vivifiants, avec pour la plupart une dimension ludique. L’humour permet-il de décoller le nez de nos petites et grandes misères humaines ?

J’aime profondément les gens, je n’aime pas trop les pousser à l’extrême... J’apprécie le côté ludique, sympathique, pétillant, gai. Qu’il y ait une transformation, mais presque mine de rien. Avec un côté drôle, parce qu’il peut y avoir parfois de sacrées synchronicités. Sigmund Freud considérerait d’ailleurs l’humour comme le mécanisme de défense du Moi le plus élaboré, face à un trauma ⁽²⁾ : « *L’humour n’a pas seulement quelque chose de libérateur mais également quelque chose de grandiose et d’exaltant* » disait-il.

Dans le livre, je partage l’histoire d’un chef d’orchestre qui avait perdu l’envie de diriger, et souhaitait retrouver son enthousiasme. Lors de la répétition suivante, je lui ai suggéré de laisser sa baguette et de l’échanger contre une baguette de pain et, avec celle-ci, de diriger ses musiciens. Les deux objets ont le même nom, et la même forme. Les deux ingrédients supplémentaires sont l’effet de surprise et la dimension humoristique. Lorsque ce chef d’orchestre s’est présenté devant les musiciens et a soudain sorti la baguette de pain cachée dans son dos, tous ont été incrédules... puis ont éclaté de rire. Mais il a continué à diriger l’orchestre comme si de rien n’était, et tout le monde s’est mis à sourire. Le côté sérieux, formel et académique a rapidement fait place à de la bonne humeur. Et le concert suivant en salle (avec la véritable baguette, cette fois) a été un grand succès, le public était enthousiaste.

Dès que vous pouvez symboliser une émotion, un traumatisme, une difficulté, c’est un intermédiaire vers la solution.

SE LIBÉRER DU POIDS DE LA MALADIE

Que faire, sur le plan symbolique, lorsqu'on tombe malade au même âge qu'un parent ou un ancêtre ? Elisabeth Horowitz partage l'histoire de Michel, 53 ans, qui souffre d'une tumeur... comme son père, au même âge. En acte symbolique, elle lui suggère de porter un poids qui symbolise la maladie, durant 53 jours (cf. son âge). Concrètement, voici ce qu'elle lui a proposé : il s'agit d'acheter une masse pesante (poids ou haltère) de couleur grise ou noire qui symbolisera la maladie. L'idée est de la porter dans un sac à dos tous les jours, le plus longtemps possible, tout en étant entièrement habillé de noir (durant 16 jours). Puis de l'enterrer ou de la jeter avec les vêtements noirs. Ensuite, acheter une masse un peu moins lourde à porter pendant 16 autres jours, habillé de gris foncé. À la fin, l'enterrer ou la jeter avec les vêtements gris. Après, acheter une masse un peu moins lourde à porter pendant 16 autres jours, habillé de marron foncé. À la fin, l'enterrer ou la jeter avec les vêtements marron. Puis acheter une masse encore un peu moins lourde à porter pendant 5 jours, habillé de couleur violet foncé. À la fin, enterrer ou jeter ce poids ainsi que les vêtements. Le 54^e jour, aller acheter des vêtements neufs de couleur claire (libération). Dans le cas de Michel, l'acte s'est révélé particulièrement efficace, car progressif – il a guéri. *« Il est fréquent de développer les mêmes symptômes qu'un parent, au même âge avec le risque accru de décéder dans les mêmes circonstances, ce qui correspond à un désir de se rattacher à lui ou de se substituer à lui, en ce cas, de le sauver a posteriori »*, décrypte Elisabeth Horowitz, qui a consacré un ouvrage à *La Maladie, une mémoire généalogique* (voir « Pour aller plus loin »).

Certaines propositions vont jusqu'à la bravade. Est-ce une manière de faire effraction dans le réel, de le surprendre pour changer le cours des choses ?

Absolument. Ainsi, quand je conseille à quelqu'un d'ultra timide d'aller chez un coiffeur pour demander un kilo de carottes ou chez un pharmacien pour acheter une paire de chaussures, c'est complètement décalé ! Il s'agit là d'un petit acte, tout simple, mais en quelques heures, les sentiments de gêne, de timidité et de honte font place à de la surprise et de l'excitation, et surtout davantage de confiance en soi.

D'autant, racontez-vous, que les commerçants se mettent à rire. Avec lui et non de lui, ce qui est important dans le processus de guérison...

Certains le prennent même pour un artiste qui fait un happening ! C'est valorisant pour l'homme timide qu'il est d'ordinaire. Les actes que je propose sont en effet des sortes de micro-happenings, dont certains sont amusants. Il n'empêche : ça marche ! Ça nous renvoie notamment à ce que propose Alejandro Jodorowsky, dans les actes de psychomagie. Longtemps, il en a proposé au public rassemblé dans un café parisien, *L'itinéraire*. Et les gens, après, lui écrivaient le résultat. Selon les personnes et les situations à dénouer, il pouvait leur demander de réaliser des actes forts (dans des cimetières, par exemple), d'aller dans leur pays d'origine, etc. C'est très Jodorowsky, ça ! Il devrait publier d'ici fin d'année un livre sur ces expériences. Son ouvrage sera une étape supplémentaire dans les actes symboliques, sans doute un peu plus extrêmes que ceux que je propose car, par nature, il a cette dimension théâtrale, mais nous sommes complémentaires.

Vous citez André Breton, en exergue : « Le merveilleux est toujours beau, il n'y a même que le merveilleux qui soit beau. » Pensez-vous que dans notre époque désenchantée le merveilleux soit nécessaire ?

Plus que nécessaire ! Essentiel, même. La vie quotidienne est très difficile, toutes les contraintes auxquelles on nous a habitués sont terribles, perçues comme une dictature pour les gens qui sont conscients de ce qui se passe... Alors, oui, le merveilleux est vital. D'ailleurs, il y aura peut-être un retour du surréalisme ? Parce que le surréalisme a été un mouvement très intéressant dans ses principes et dans sa contribution artistique. J'essaie, à ma manière, de distiller des gouttelettes de surréalisme pour faire sortir les personnes du carcan d'une pensée rationnelle, d'une vie quotidienne souvent si morne et triste.

L'individuel pouvant déteindre sur le collectif, auriez-vous des suggestions d'actes citoyens et rituels symboliques pour réenchanter le monde ?

Je proposerais de mettre de la couleur dans les rues, par exemple. Je parle de l'importance de la couleur dans le livre. Je propose ainsi à des gens malades de s'habiller en noir puis, progressivement, en couleurs plus claires, de plus en plus claires. Une patiente qui souffrait de douleurs dans le bas-ventre s'est ainsi vêtue de pantalons noirs, qui symbolisaient la maladie, puis des pantalons rouges, couleur chair, et même dorés. Eh bien, ça a marché : la couleur a contribué à sa guérison. Donc, si on mettait de la couleur dans les rues, en peignant les maisons, en entourant le tronc des arbres avec de la maille de couleur, comme ça se fait dans certains pays, nous aurions déjà une vision tellement différente ! Je proposerais aussi d'installer des panneaux dans les villes, où nous pourrions laisser des messages, positifs bien sûr, mais aussi pour dire les choses qui ne vont pas. À titre individuel, on pourrait réaliser des actes altruistes, généreux, empathiques : déposer une enveloppe avec un message positif à l'endroit de son choix ou laisser un billet de 5€, devant un endroit où les gens n'ont pas trop d'argent, anonymement. Ou écrire un message positif sur une carte postale déposée dans la rue, etc.

Réenchanter le monde nous replonge dans l'émerveillement, une créativité transformatrice, une simplicité jubilatoire. Serait-ce retrouver le pouvoir magique de l'enfant quand il fait « comme si » ?

En effet, les enfants font ça naturellement ! Ils aiment se déguiser en magicien et avec une baguette magique, ils réalisent leurs propres rituels et actes. Ce peut être dans une optique d'amusement, mais aussi lors de circonstances plus graves. Je donne l'exemple d'un enfant abusé qui dessine la main de son agresseur, puis la lui tend et lui dit : « Voilà, je te rends ta main. » C'est fort, non ? ! Ou cette petite fille qui, ayant perdu sa maman, dessine les contours du corps de cette mère qui lui manque sur le sol avec une craie, et s'assoie dedans. Les enfants, avant même de parler, agissent par le symbole ! C'est cette voie-là que j'initie : créer des symboles qui vont parler à la psyché pour nous guérir. Et je crois que nous ne sommes qu'au début de cette façon d'aborder les choses, les traumas, la vie... Pour moi, c'est l'avenir !

⁽²⁾ *Le mot d'esprit et sa relation à l'inconscient*, Sigmund FREUD (Folio, 1992).

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **À lire : (1) *L'action qui libère : 200 actes et rituels symboliques***, Elisabeth HOROWITZ (Trédaniel, 2022). ***Pratiquer la pensée sauvage*** (Dervy, 2016). Parmi les nombreux ouvrages qu'elle a publiés sur le transgénérationnel, épinglons : ***Se libérer du destin familial : devenir soi-même grâce à la psychogénéalogie*** (Dervy, 2016).

AVERTISSEMENTS

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



DÉCODAGE LA SYPHILIS 439

La syphilis, ou vérole, est une maladie infectieuse sexuellement transmissible due à une bactérie de forme hélicoïdale, le tréponème pâle, particulièrement mobile grâce à son appareil locomoteur interne. Son origine est controversée. Certains disent qu'elle serait issue d'Amérique centrale et qu'elle aurait été rapportée en Europe au retour des expéditions de Christophe Colomb. D'autres disent qu'elle serait de nature endémique très ancienne. Dans 95 % des cas, la transmission se fait par la voie sexuelle. Le microbe pénètre dans l'organisme par des écorchures de la peau ou des muqueuses. Les autres cas de contamination concernent principalement le personnel soignant et la contamination du fœtus par la mère via le placenta. La contagiosité dépend du stade de la maladie : pratiquement 100 % au stade primaire ; 50 % au stade secondaire ; 0 % au stade tertiaire.

Trois stades

L'incubation dure de 2 à 6 semaines. Ensuite la maladie évolue en trois stades :

- 1) stade primaire : apparition d'un chancre, petite ulcération reposant sur une base indurée, siégeant au point d'inoculation, le plus souvent sur les organes génitaux, et d'une adénopathie (gonflement des ganglions lymphatiques) localisée dans la même zone ;
- 2) stade secondaire (de 2 mois à 4 ans après) : apparition d'éruptions cutanées (d'abord de type roséole puis des petites élevures de couleur brun rougeâtre), d'un état grippal et d'une adénopathie généralisée, évoluant par poussées successives, pouvant s'associer à des troubles hépatiques, osseux, rénaux ou oculaires ;
- 3) stade tertiaire (après une période de latence qui peut durer plusieurs dizaines d'années) : apparition de gommages, nodosités molles évoluant vers l'ulcération, pouvant toucher le derme et l'hypoderme (pouvant être volumineuses), les muqueuses et les os (pouvant entraîner d'importantes destructions ostéo-articulaires), les viscères, les artères, et de complications neurologiques (paralysie, tremblements, diminution ou au contraire exaltation des facultés intellectuelles, difficultés d'élocution, absence

de contraction des pupilles). Le mot « syphilis » vient du latin moderne « Syphilus », personnage imaginé par Fracastoro, médecin et poète de Vérone, en 1530, d'après « Sipylyus », personnage des *Métamorphoses* d'Ovide. Chez Ovide, Sipylyus est un berger, fils aîné de Niobé qui, comblée sous tous rapports, tire un orgueil démesuré de sa nombreuse progéniture (14 enfants). Elle refuse de se plier aux ordres et pousse les autres à ne pas se soumettre aux dieux et à les insulter. Évidemment les dieux se vengent et exterminent ses 7 fils dont Sipylyus en pleine action (à cheval). Le Sipylye était aussi une montagne de Lydie où Niobé fut changée en pierre.

Pour présenter la syphilis, Fracastoro a associé Syphilus à une même histoire de vengeance : l'histoire d'un jeune berger qui entraîne le peuple à la révolte contre le dieu du soleil ; celui-ci se venge en le frappant ainsi que tout son peuple d'un mal redoutable, la syphilis.

Maladie de la honte

Le mot « vérole » vient du latin « variare » = varier, diversifier, nuancer, partager, changer. Ce mot désignait jusqu'à la fin du 15^e siècle toute maladie éruptive laissant des traces en creux sur la peau. En décodage biologique, la syphilis correspond au conflit d'amener la honte familiale (d'amener la honte dans la famille) par le sexe. En effet la maladie honteuse type transmise par le sexe depuis toujours (dans l'inconscient collectif) est la syphilis, souvent contractée avec des prostituées. Chercher en quoi la sexualité a amené la honte dans la famille. Le mal arrive par le sexe.

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

- conjonction avec un conflit de séparation (maladie infectieuse) ;
- sous-tonalité de conflit de silhouette, voire de souillure (taches, traces sur la peau) ;
- conflit secondaire de dévalorisation due à la maladie elle-même (maladie honteuse) ;
- culpabilité (religieuse) sous-jacente qui peut être très forte, non seulement par rapport à la maladie mais aussi et surtout par rapport au sexe ;

- sous-tonalité conflictuelle de confusion dans les liens de sang ;

- je tourne sans cesse le fil de ma vie (forme hélicoïdale), je me remets en question sans arrêt, dans des allers-retours incessants, y compris en amour, c'est le doute permanent (c'est l'amour avec des « si ») ;

- la maladie des grands explorateurs, au sens propre ou au sens figuré, qui touche ceux qui refusent de se soumettre aux ordres (du père) et de se transformer en pierre, quitte à se prendre pour Dieu.

Lien avec le sida

Il existe un lien entre la syphilis et le SIDA et les analogies sont nombreuses entre les deux maladies. C'est pourquoi j'attire l'attention sur quelques propositions conflictuelles propres au SIDA (voir le chapitre consacré à cette maladie dans le tome 3 du *Sens des maux*) qui pourraient s'appliquer à la syphilis :

- programme de mort (naissance = mort), à chercher dans les conflits parentaux durant la période de 18 mois avant la naissance, qui est sans doute d'intensité moins forte dans ce cas-ci : le programme c'est la maladie, c'est de rejoindre une maladie incurable et invalidante (et finalement mortelle) de mon époque ;

- enfant non désiré, surtout pour le n° 1, le fruit de la première fornication de la mère (désir sexuel = désir d'enfant) : le sexe est une maladie = l'enfant est une maladie ;

- contracter la syphilis est le seul moyen que j'ai trouvé pour devenir une star (dévalorisation professionnelle ou par rapport aux parents).

Comme Sipylyus, on a beau essayer de fuir les conflits familiaux, on a beau fuir à cheval le plus vite possible, ils nous rattrapent toujours sous la forme d'une flèche dans le dos qui nous transperce et peut nous tuer. Il n'est pas possible d'échapper aux conflits familiaux. Il vaut mieux les affronter et les solutionner. Ça, on peut le faire. Et ensuite on pourra repartir à la découverte du (nouveau) monde.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LA DIARRHÉE

440

La diarrhée est un dysfonctionnement du côlon consistant en une émission de selles liquides, trop fréquentes. Il existe deux formes de diarrhée : la diarrhée aiguë, dont le début est brutal et qui a une durée limitée, et la diarrhée chronique, qui évolue par phases pendant une plus longue durée (dans ce cas, on cherchera un conflit en balance, alternant phases de conflit actif et phases de conflit solutionné). La diarrhée est due soit à des germes, des parasites ou des virus (diarrhée aiguë), soit à une lésion ou une pathologie de la paroi intestinale (colite, tumeur, maladie de Crohn), à une hyperactivité du transit (hyperthyroïdie, colite spasmodique) ou à un phénomène de malabsorption (intolérance au gluten). En fonction du diagnostic, on tiendra compte bien sûr de la cause pour faire le décodage adéquat (voir les chapitres relatifs aux maladies précitées dans les divers tomes du *Sens des maux*).

La mal-a-dit qui « dit arrê »

Le mot « diarrhée » vient du grec « dia » = à travers, en divisant, en traversant, et du grec « rhein » = couler. Ce qui coule à travers nous, c'est le fruit d'une division intérieure, d'une double vie digestive : d'un côté nous étions d'accord (nous avons dit oui) et d'un autre côté nous ne sommes pas d'accord (notre intestin dit non). Solution : mettre fin à la double vie pour que ce ne soit pas à la digestion de trouver une solution. Diarrhée = dis arrê. L'écoute du verbe nous met sur la piste du conflit de ne pas pouvoir dire non aux autres. Mes intestins arrêtent momentanément de fonctionner, ils disent stop, ils disent non, parce que je n'ai pas pu le dire avec ma bouche, je n'ai pas pu dire non à temps, j'ai dit oui, je n'ai pas pu dire « arrê » en haut (arrêtez de vouloir me faire avaler des trucs indigestes dont je ne veux pas) et il ne me reste plus que la possibilité de dire « arrê » en bas. C'est seulement quand c'est le moment de l'assimiler (dans l'intestin) que je dis non. Donc mon problème est que je ne sais pas dire non aux autres (avec la bouche) quand ils veulent me faire avaler des trucs indigestes (ou je trouve tout cela indigeste alors que cela ne l'est pas). Je ne sais pas dire non aux choses emmerdantes qu'on me demande de faire. Pour faire un décodage biologique adéquat de la diarrhée, il me semble utile de distinguer cinq types de diarrhée :

1) celles qui apparaissent après la solution d'un conflit indigeste et qui sont donc l'expression de la réparation du côlon après la solution du conflit : dans ce cas, on cherche-

ra le conflit qui a été solutionné dans les 48 heures qui précèdent l'apparition des premiers symptômes ;

2) celles qui apparaissent alors que le conflit indigeste est actif et qui sont en lien avec une sous-tonalité d'impuissance (colite spasmodique) et/ou de devoir aller vite (hyperthyroïdie) : dans ce cas, on cherchera le conflit actif, le cas échéant en balance ;

3) celles qui sont l'expression d'une réaction de type allergique : dans ce cas on cherchera le conflit de séparation avec sous-tonalité digestive qui a été solutionné (conflit programmant qui peut être ancien) et quels sont les allergènes alimentaires qui y sont associés et dont l'ingestion déclenche les crises ;

4) celles qui sont liées à une forte peur viscérale (souvent chez les enfants), qui durent le temps que celle-ci disparaisse et qui sont une forme de régurgitation express du morceau, semblable, tout en étant inverse en termes de transit, à la régurgitation et au vomissement : dans ce cas, on cherchera l'information qui a provoqué la forte peur afin de la dédramatiser ;

5) enfin celles qui arrivent tout simplement quand on a mangé une crasse (réelle), comme solution de survie, d'élimination rapide pour éviter au corps d'être empoisonné ou comme réaction à un morceau avalé inconnu (à ce type, on peut associer la diarrhée des touristes dans les contrées lointaines, dite « turista », où l'organisme entre en contact avec des microbes qui sont étrangers par rapport à son microbiote habituel et qui sont donc considérés comme des ennemis).

Qu'est-ce qui m'emmerde ?

Pour les diarrhées du premier type, le conflit est celui de ne pas pouvoir éliminer quelque chose de dégueulasse, de merdique, de crasseux, de vil..., en un mot une « merde » qu'on nous a faite (ou dite), dans un contexte où il faut tenir le coup et où on n'a pas pu recracher le morceau (on n'a pas eu le droit de dire non). Dans ce cas, la diarrhée réparatoire peut être accompagnée de crampes intestinales, de saignements ou d'abcès à l'anus.

Cela touche souvent les personnes qui disent « merde » ou « ça m'emmerde » à tout bout de champ. Elles devraient se poser la question : qu'est-ce qui m'emmerde tout le temps dans ma vie ? Cela touche aussi les personnes qui ne savent pas trier ce qui se trouve dans leur assiette. Elles avalent tout, comme les cochons, et puis c'est l'intestin

qui doit faire le travail (faire le tri) pour éliminer ce qu'elles n'auraient pas dû avaler (ce qui est sale et indigeste) et faire de la bonne viande avec le reste. Je suis comme un cochon qui mange n'importe quoi (qui vit dans sa merde) mais qui donne de la bonne viande. Pour les diarrhées du deuxième type, le conflit est celui d'être dans l'impuissance à faire avancer (à éliminer) le morceau que l'on doit éliminer dans une sous-tonalité de crasse, de moche, de saloperie, de merde... À cela, s'ajoute souvent, conjointement, le conflit de vouloir (devoir) se débarrasser rapidement de l'excrément (forme d'hyperthyroïdie digestive), qui peut se manifester notamment par des fistules anales (anciens canaux excréteurs de la thyroïde) et du prurit anal lors des phases de conflit solutionné. Je dois tout finir (éliminer) vite avant de... Il y a la peur de ne pouvoir acheminer le morceau jusqu'au bout, qu'il reste bloqué. Dans les mémoires généalogiques, on cherchera les ancêtres morts à la suite d'une occlusion intestinale. En cas de ballonnements intestinaux, Robert Guinée propose la sous-tonalité conflictuelle suivante : alors que je dois absolument avancer dans une tâche, je dois me consacrer à d'autres choses, je ne peux plus suivre, on me harcèle, on abuse de ma bonne volonté, donc je ne suis pas capable de faire avancer le morceau que j'ai commencé à digérer pour le terminer et donc l'éliminer dans une connotation de crasse. Dans le même ordre d'idée, on peut dire : je dois faire ce travail qui m'emmerde avant de pouvoir faire ce que je veux (cette autre activité, par exemple une activité artistique, qui me passionne).

Deux pressions

Généralement et symboliquement, comme le propose Christian Flèche, on peut dire que le conflit de la digestion (et le conflit particulier de la diarrhée) se crée à la rencontre de deux pressions : la pression extérieure et la pression (résistance) intérieure. Par exemple, je suis au travail et le patron me met plus ou moins la pression en m'imposant un travail désagréable, que je trouve indigeste et auquel je vais plus ou moins résister. Le dysfonctionnement digestif apparaît si la pression extérieure est forte et ma réaction faible : le morceau indigeste va aller d'autant plus loin en moi et seul mon intestin pourra alors réagir.

Bernard Tihon

DÉCODAGE L'APONÉVROSITE PLANTAIRE

441 & l'épine calcanéenne

L'aponévrose est une membrane fibreuse blanchâtre, résistante, constituée de fibres conjonctives, qui recouvre et enveloppe les muscles et s'oppose à leur déplacement latéral. Il existe des aponévroses de revêtement (ou fascia, d'où l'autre nom de la maladie : fasciite plantaire), qui engainent les muscles et les séparent des organes voisins. Il existe aussi des aponévroses d'insertion, semblables à des tendons aplatis, qui entourent les muscles et leur servent de points d'insertion sur les os. L'aponévrosite est une inflammation d'une aponévrose, en l'occurrence celle de la voûte de la plante du pied, qui s'insère sur le calcanéum. Le calcanéum est l'os le plus volumineux du tarse, situé à la partie inférieure et postérieure du pied. Une épine calcanéenne est une petite excroissance osseuse, en forme de lame, située à la partie inférieure du calcanéum au point d'insertion de l'aponévrose plantaire, qui est généralement le résultat d'une aponévrosite chronique. En effet, une traction trop grande due à l'aponévrosite peut créer à la longue et à force de répétitions des microtraumatismes et des déchirures à son point d'insertion et provoquer le développement de cellules osseuses formant une épine dans la direction de la traction exercée (vers le bout du pied).

Tonalité de séparation

Le mot « aponévrose » vient du grec « apo », préfixe marquant la séparation, l'éloignement, le changement, le retour, la privation, et du grec « neurôsis » = nerf. On cherchera donc un conflit par rapport à un ordre dans une tonalité de séparation, d'éloignement, de trajectoire (de vie). Quel ordre a été à l'origine d'une séparation, d'un changement de vie ? Le mot « plante » vient du latin « planta » = plante du pied ; plante, herbe, végétal ; plant, rejeton, bouture. On cherchera donc un conflit avec ou par rapport aux enfants qu'on a et qui empêchent d'aller de l'avant dans une trajectoire de vie personnelle. La plante du pied est la face inférieure du pied qui repose sur le sol quand on est debout. Le sol, c'est la terre, et symboliquement c'est la mère. S'agirait-il d'un conflit avec une mère, une femme, une directrice, une collègue ? Ou d'un conflit par rapport à la mère : conflit d'impuissance par rapport à un ordre par rapport à la séparation à la mère (ou une mère symbolique) ? Quand je serai à nouveau collé

à elle, il faut à tout prix que j'empêche d'être décollé (il me faut donc une aponévrose plantaire hyper performante).

Le mot « épine » vient du latin « spina » = épine, aubépine ; épines, piquants d'animaux, arêtes ; au sens figuré, difficultés, subtilités, soucis, défauts. L'épine calcanéenne serait-elle une solution pour celui (celle) qui doit sans cesse « marcher sur des épines », c'est-à-dire dans une situation difficile et délicate, ou qui finit par « être sur des épines » tout le temps, c'est-à-dire dans une grande anxiété (et aussi une grande impatience).

En décodage biologique, l'aponévrosite plantaire correspond à un conflit de dévalorisation par rapport à l'avancée dans la vie (dans le travail ou dans un autre domaine, comme par exemple la construction de la maison), particulièrement s'il s'agit du pied directeur (le pied droit pour un droitier), par rapport à l'édifice qu'on a construit (réel ou symbolique), à la voûte qui menace de s'effondrer, avec des sous-tonalités de colère, de protection et d'information. Je ne peux absolument pas me planter. Il faut soutenir la voûte qui menace de s'effondrer et je n'y arrive pas. Je porte tout l'édifice (sur le pied) et je n'arrive plus à mettre les bons étançons. Ce stress touche particulièrement les architectes dans l'âme perfectionnistes (qui se sentent responsables de l'architecture de la voûte qui soutient tout le projet, tout l'édifice). Si c'est le pied gauche (d'un droitier), il y aura une sous-tonalité de défense et/ou une notion de danger plus importante (pour le pied droit c'est plus affectif). Pour les gauchers, c'est l'inverse.

Conflit orienté futur

Comme pour les tendinites, le conflit est orienté vers le futur, pour être encore plus performant. Je suis impuissant(e) à faire le petit progrès décisif pour atteindre mes objectifs, je vais encore devoir m'écarter de ceux-ci. Mon aponévrose doit faire face à une tension *fast forward*, préparatoire à l'acte, où je la tends et je la renforce à l'avance car j'ai peur d'en avoir besoin rapidement et je crois qu'il va falloir réagir dans l'instant pour éviter d'être piétiné. Il faut donc une aponévrose hyper performante (ce qui, biologiquement, se traduit par : plus épaisse).

Comme sous-tonalité, vu que l'aponévrose s'oppose au déplacement latéral des muscles,

on peut ajouter : il ne faut pas que je change d'avis, il faut que je tienne mes résolutions, il ne faut pas que je m'écarte des ordres (que je me suis donnés), or je suis particulièrement impuissant à mieux (bien) tenir mes résolutions (par rapport à ma trajectoire de vie). Le stress porte donc particulièrement sur la position que je prends face au monde (manque de confiance en moi, de stabilité, de sécurité). Comme toutes les maladies inflammatoires, l'aponévrosite apparaît après la solution du conflit, quand on a compris qu'il valait mieux lever le pied (de l'accélérateur).

Concernant l'épine calcanéenne, vu qu'elle apparaît généralement dans le cadre d'un conflit en balance (alternance de conflits actifs et solutionnés) de l'aponévrosite plantaire, on tiendra bien sûr prioritairement compte du décodage de cette dernière, tel qu'il est expliqué ci-avant, afin de repérer la réactivation chronique du conflit et de trouver une solution plus durable. Par ailleurs, voici quelques sous-tonalités conflictuelles propres à l'épine calcanéenne :

- j'ai besoin de plus d'attaches terrestres, de plus de mère, de plus d'attaches avec ma mère (ou ma femme ou une femme) ;
- conflit de toutes les éducations ratées ;
- absence de relation juste entre le parent et l'enfant, chacun dans sa position.

Ne plus caler

Calcanéum = cale car né homme. Je cale car je suis né homme, car je suis un homme responsable. Comme solution au conflit, il serait temps que je comprenne que la structure dont je me sens responsable, n'est pas moi, est extérieure à moi, or j'ai cru que c'était moi, que c'était mon projet, que ma vie en dépendait. Même si j'en suis l'architecte, je ne suis qu'une partie parmi d'autres de la grande pyramide. Il s'agit d'accepter mes limites. De plus, je peux me rendre compte qu'en cas d'erreur, je peux toujours corriger, rectifier. Je peux donc être confortable dans mes baskets. Je peux me donner le droit à l'erreur, ce qui est le propre de l'Homme. Et je peux enfin prendre mon pied d'être là où je suis dans ma trajectoire de vie.

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

TIC NASAL

Mira vient me consulter accompagnée de son fils Julien, âgé de 12 ans. Cela fait déjà plusieurs années que Julien a un vilain tic, apparu brusquement. Il fronce le nez dans tous les sens et fait des grimaces. Julien semble nerveux et agité. En fait, il refuse d'une manière générale de parler de ce tic et dans la famille on fait silence sur son problème.

Mais à présent c'est le surveillant de son école qui a téléphoné à Mira pour lui conseiller de consulter. Il lui a dit que le tic de Julien devient de plus en plus fréquent et pénible pour lui et pour son entourage. Les enfants se moquent de lui.

Nous parlons avec Mira et je pose des questions qui concernent les circonstances de l'apparition de ce tic. Julien a-t-il eu un choc ? Elle l'ignore et Julien répond à la question par une grimace. On ne sait pas. La conversation se poursuit et nous évoquons l'école fréquentée par Julien. C'est une école religieuse. Je l'interroge sur ses copains et l'atmosphère se détend. Oui il a de bons copains et ils s'amuse bien ensemble.

Sur mon bureau il y a une petite cage. En fait c'est un piège à souris qui n'a jamais servi pour les souris mais plutôt pour piéger les ressentis des patients. Julien semble intrigué par la cage et je lui propose de la prendre en main. Il joue avec le ressort et ouvre et ferme la porte de la cage sans arrêt. Il s'amuse bien pendant que je parle à sa mère. Je le surveille du coin de l'œil. Finalement en riant je lui demande innocemment qui il aimerait mettre dans cette cage. Son professeur ?

Julien répond spontanément : « Non, le surveillant ! »

« Ah bon et pourquoi ? » « Parce qu'il m'a donné une gifle ! »

« Quand cela ? » « Il y a longtemps, je ne me souviens plus . »

« Et pourquoi ça ? »

« Je n'avais rien fait, dit Julien, mais le surveillant était énervé et il m'a frappé ! »

Je m'étonne qu'il existe encore des écoles où l'on frappe les enfants à notre époque mais oui, cela arrive, dit Julien. Je demande s'il ne faudrait pas porter plainte mais Julien a peur d'être exclu de cette école qu'il fréquente depuis longtemps. Je lui dit qu'il est interdit de frapper des enfants. Je lui donne une petite feuille de papier et je lui demande de dessiner le surveillant. « Je ne sais pas bien dessiner » dit Julien. Ça ne fait rien, dis-

je. Fais comme tu peux. Finalement, au bout de quelques minutes, le surveillant apparaît, avec ses sourcils noirs et sa barbe. Il est bien habillé, avec un costume et plus vrai que nature. Il porte même des chaussures.

Comment s'appelle-t-il ? « Mr Schwartz », dit Julien.

- Ok tu t'es bien débrouillé, il est bien dessiné, bravo !

Maintenant tu vas mettre Mr Schwartz dans la cage.

- Comment ça ? dit Julien interloqué.

- Oui tu m'as bien dit que tu aimerais mettre le surveillant dans la cage tout à l'heure ! Alors vas-y !

Julien est un peu hésitant, il se demande si je suis sérieuse, mais finalement comme j'insiste, il ouvre la cage et y introduit son dessin en rigolant autant qu'il peut. En fait, il ne peut plus s'arrêter de rire. Il est écroulé de rire. Dans son rire, on sent un grand soulagement.

- C'est bien fait pour lui !, dis-je, Combien de fois t'a-t-il giflé ?

« Peut-être deux fois », dit Julien.

-Ok alors maintenant il va souffrir ! Je l'entends qui crie, il hurle, mais on s'en fiche ! Il va rester dans la cage ! Allez Schwartz, à ton tour de souffrir ! Tu peux crier et supplier ! Tu vas payer maintenant ! Je fais même une photo de Mr Schwartz dans sa cage.

Julien est plié en deux de rire. Un rire qui vient libérer le grand choc qu'il a ressenti lors de la gifle qu'il a reçue. C'est ce que Freud appelle l'abréaction. La consultation se termine et je demande à Mira de me tenir au courant de l'évolution du problème de Julien. Le comble, c'est que c'est le surveillant qui a provoqué ce tic en giflant l'enfant qui a appelé Mira pour l'inciter à consulter ! Julien a gardé le souvenir du choc qu'il a ressenti lors de cette agression sous la forme d'un tic, mais personne n'y comprenait rien évidemment. Personne n'a pu faire le lien jusqu'à cette consultation. Jusqu'à nouvel ordre, Mr Schwartz est toujours dans sa cage, mais le tic de Julien a disparu....

IRÈNE LANDAU Coach / psychothérapeute

Centre de la déprogrammation des maladies à Jérusalem

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 d'un **taux de ferritine trop élevé**
- Un lecteur québécois cherche le décodage de la **pinguecula**
- Une lectrice belge cherche le décodage de la **congestion pelvienne**

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

ISABELLE BOOS à Gembloux

- **Roberto Fradera & Alain Lechat** animent le 14 juin à Monceau-sur-Sambre une conférence sur « *Parlons décodage biologique !* »
Info : +32 (0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be
- **Isabelle Boos** anime du 30 juin au 4 juillet à Gembloux un séminaire sur « *Le décodage bio-énergétique des maladies* »
Info : +32 (0)483-69 97 50 – www.yeela.be/eclor
- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 8 au 10 juillet à Ohain un séminaire sur « *La psycho-généalogie bio-médicale* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be



FRANCE

OLIVIER SOULIER à Paris

- **Gérard Athias** anime du 16 au 19 juin à Aubagne un séminaire sur « *Le Projet-Sens* »
Info : +33 (0)6-33 13 29 74 – www.yeela.be/eclor
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 17 au 19 juin à Paris un séminaire sur « *Lecture du corps : voyez ce que vous montrez* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Clothilde Marciano & Jean-François Thiery** animent du 17 au 19 juin à Paris une formation sur « *Appropriser ses émotions* »
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – www.logique-emotionnelle.com
- **Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent les 18 et 19 juin à Paris une formation sur « *Cultiver l'amour* »
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – www.logique-emotionnelle.com



SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Genève

- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 7 juin à Genève une conférence sur « *Déprogrammation des conflits liés à l'histoire de naissance* »
Info : +33 (0)6-84 81 19 09 – www.centrepilae.com
- **Coralie Oberson Goy** anime du 26 au 28 août à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux : introduction au décodage biologique* »
Info : + 41 77-495 68 87 – www.decodage.ch



VISIOCONFÉRENCE

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence

- **Jean-Philippe Brébion** anime le 14 juin un atelier sur « *Ni pardon, ni acceptation, ni lâcher-prise* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 18 juin une formation sur « *Conseiller en Décodage Biologique Pratique : les fondamentaux* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 24 juin une formation sur « *Conseiller en Décodage Biologique Pratique : module 5* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com



ITALIE

EDUARD VAN DEN BOGAERT à Montegrotto

- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 22 au 24 juin à Montegrotto (près de Venise) un séminaire sur « *L'envie guérissante dans tous ses états* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 18 au 20 août à Montegrotto (près de Venise) un séminaire sur « *Re-naissance : revisiter sa périnatalité avec créativité* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be





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

Étude symbolique d'une MALFORMATION CARDIAQUE

Introduction

L'homme ne supporte pas le manque mais quand il ne peut pas compenser dans le réel, il compense avec une représentation symbolique. C'est le symbole qui représente le langage de l'inconscient, exprimé notamment dans le langage populaire mais aussi dans un consensus universel. Les malformations congénitales sont une mine de représentations symboliques fournies par le fœtus pour compenser les inquiétudes de la maman enceinte.

Un père « insuffisant » pour élever des jumeaux

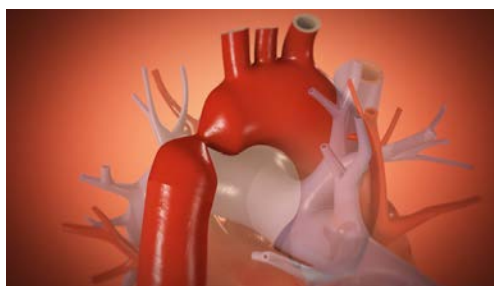
Monsieur K. est venu me consulter avec une pile de chemises cartonnées, rassemblant son dossier médical ! Dix ans auparavant, il avait été victime d'un accident de la route avec un violent traumatisme crânien qui avait laissé les cicatrices d'une sévère contusion cérébrale du lobe temporal droit. Heureusement pour lui, cette zone du cerveau n'est pas trop utile sur le plan fonctionnel. Et depuis, il faisait consciencieusement son métier de magasinier sans trop de problèmes. À 44 ans, il avait enfin trouvé l'âme sœur et il voulait avoir rapidement un enfant. Mais il y avait urgence à procréer car son amie avait déjà 36 ans. La solution symbolique à cette urgence fut la conception de jumeaux : c'est plus rapide deux bébés avec une seule grossesse ! Seulement, la compensation n'avait pas tenu compte du « handicap » cérébral du père. La confirmation de la grossesse et l'annonce des jumeaux à l'échographie fit l'effet d'une bombe chez la maman. « *Mon mari ne tiendra pas le coup pour deux enfants.* » Mais elle n'en parle pas.

Il faut savoir que le cœur est symboliquement le cœur de la famille avec les ventricules qui représentent le « père » qui distribue l'énergie familiale à tout le corps. Comme il existe une faiblesse du père qui est handicapé pour la venue de 2 enfants en même temps, il faut un cœur renforcé chez l'un des jumeaux pour que ce « père » puisse jouer son rôle avec efficacité. Deux malformations sont nécessaires :

- Une sténose après la crosse aortique augmente la pression sanguine pour le cerveau (qui gère le projet d'une grossesse gémellaire) et pour les bras (qui servent à « faire » les enfants), mais aussi pour les artères coronaires (énergie du père). Cette malformation s'appelle une **coarctation aortique**. Elle permet l'apport de plus d'énergie à l'un des cœurs pour supporter la grossesse gémellaire.

- Sur ce cœur malformé va se surajouter une communication entre les deux ventricules (**communication inter-ventriculaire**) : le sang va se ré-oxygéner immédiatement dans les poumons avant d'avoir distribué son oxygène à la périphérie (cerveau, bras), aux coronaires, aux territoires distaux.

Symboliquement, on a donc un cœur « double corps » capable de supporter des débits plus élevés avec un sang oxygéné au maximum. Chacun des cœurs - pères sera donc symboliquement capable de supporter l'enfant supplémentaire (projet, faire l'enfant), et de ne pas en concevoir d'autre (diminution du débit des membres inférieurs sous la sténose diminuant symboliquement la relation sexuelle). La femme est disculpée d'avoir eu deux enfants à la fois, malgré le handicap paternel.



Un seul enfant est suffisant pour le père

Pour madame B, l'histoire conflictuelle de la grossesse était due à son mari. Il avait formellement précisé : « Un seul enfant ». Mais l'échographie précoce avait montré qu'il y avait deux fœtus jumeaux dans l'utérus. Insupportable ! En l'absence d'aveu de sa femme, la compensation fut automatique. Pour que le père soit capable de supporter symboliquement deux enfants, l'un des jumeaux a fourni l'énergie qui lui manquait. Le problème étant identique pour ce second cas avec le même ressenti, la malformation congénitale fut identique ! À une coarctation aortique, une communication interventriculaire était associée. Dans les deux cas, les anomalies cardiovasculaires ont dû être corrigées chirurgicalement avec une résection de la sténose aortique et un pontage de la zone du rétrécissement.

Conclusion

Comme nous en avons maintenant l'habitude, **au cas par cas, le même ressenti produit obligatoirement le même symptôme (100 % des cas), ce qui permet d'établir un lien de causalité** entre la malformation cardiaque et la cause émotionnelle de la femme enceinte. Ces cas confirment la symbolique du père pour les ventricules (ventricule gauche et ventricule droit). N'ayant jamais interrogé de femmes appartenant à une « série de grossesses » avec malformations congénitales, il est impossible de trancher sur l'étiologie de ces malformations pour lesquelles ont été évoquées des causes toxiques, virales... Bien sûr, l'aveu après coup ne fait que soulager la culpabilité de la femme sans agir sur la malformation. ■



LES AGRESSEURS MODERNES de la muqueuse intestinale

Comme nous l'avons vu dans les deux derniers numéros, le syndrome de l'intestin poreux peut provenir d'une surconsommation de certains composants végétaux présents dans notre alimentation. Dans ce troisième article consacré à la perméabilité intestinale, gros plan sur la caséine et sur les molécules chimiques qui malmènent les muqueuses.

Dans le précédent numéro, nous vous présentions les molécules d'origine alimentaire susceptibles de créer une inflammation intestinale. Ici, je vous propose de découvrir ce qui est aujourd'hui considéré comme le plus agressif pour votre muqueuse intestinale, dont nous avons déjà évoqué la fragilité compte tenu de sa très faible épaisseur et de son lien avec le microbiote, c'est-à-dire les bactéries, virus, champignons... qui peuplent votre intestin dans un équilibre très précaire. Mais avant cela, revenons sur un nutriment qui pourrait poser des problèmes aux plus fragiles d'entre nous.

La caséine moderne, une mutation bovine

Il y a environ 2000 ans, une mutation spontanée des vaches d'Europe du Nord a conduit à la présence de la protéine caséine A-1 dans leur lait, au lieu de la caséine ancienne normale A-2. Durant la digestion, la caséine A-1 est transformée en une protéine (semblable à une lectine) appelée bêta-casomorphine, responsable de réactions immunitaires qui débutent dans l'intestin ⁽¹⁾. La race de vache Holstein, la plus répandue dans le monde, contient cette lectine problématique. Conseil : pour éviter la caséine A1, privilégiez les fromages issus des races de vaches Guernesey, Brune de Suisse, Blanc bleu belge... ou les fromages à base de lait de chèvre ou de brebis qui contient une caséine de type A2. On évitera aussi les yaourts et le lait trop riche en lactose, à la différence des fromages qui en contiennent moins de 1%. Le lait cru de brebis ou de chèvre, ou même de vache ayant pâturé, contient des bactéries (probiotiques) et des nutriments qui ne poseront pas de problème digestif.

Les autres agresseurs modernes de notre intestin

Voici sans doute les 5 plus grands perturbateurs de vos muqueuses intestinales :

1- Les perturbateurs endocriniens

Une étude ⁽²⁾ chez la souris a montré que le bisphénol A, un perturbateur endocrinien, conduit à une élévation de la quantité de zonuline dans le sang et la muqueuse du cô-



lon, augmentant ainsi la perméabilité intestinale. Le bisphénol A, présent dans de nombreux plastiques alimentaires, perturbe le mécanisme de régulation de la zonuline (voir *Néosanté* n°121), tout comme de nombreux autres dérivés de la pétrochimie (pesticides, engrais chimiques, phtalates...).

2- Les antibiotiques à large spectre

Chaque fois qu'un enfant prend un antibiotique, il augmente ses risques d'être touché par la maladie de Crohn, le diabète ou l'asthme ⁽³⁾. Si un antibiotique peut sauver une vie, une consommation trop systématique détruit le microbiote intestinal et entretient un état inflammatoire chronique. N'oublions pas que notre consommation d'antibiotiques ne provient pas uniquement des ordonnances. Donnés aux porcs, aux poulets et autres animaux d'élevages intensifs afin qu'ils grossissent plus vite, ils sont responsables de perturbations bien plus importantes qu'on imagine !

3- Les médicaments anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS)

Ces antalgiques puissants comme l'Ibuprofène, le Naproxène ou le Méloxican ont été commercialisés pour remplacer l'aspirine. Pourtant, les laboratoires savent aujourd'hui qu'ils abîment la muqueuse des intestins et permettent aux lectines et autres substances étrangères de franchir la paroi intestinale. L'arrivée des caméras-pilules capables de filmer nos intestins ont montré que les AINS détruisent la paroi intestinale à tel point que d'importantes quantités de tissus cicatriciels s'étaient formées chez les consommateurs réguliers ⁽⁴⁾. Cela initie un cercle vicieux : plus vous souffrez d'inflammations et de douleurs fortes, plus vous prenez d'AINS et plus l'inflammation augmente.

4- Les antiacides gastriques

Connus sous le terme d'IPP (inhibiteur de la pompe à protons), ces médicaments (Omé-

prazole, Pantoprazole...) sont prescrits pour diminuer l'acidité de votre estomac. Mais ce faisant, sans acidité gastrique pour neutraliser de nombreuses bactéries « pathogènes », celles-ci vont se développer en quantité et altérer la flore normale de l'intestin. En outre, en raison de cette moindre présence d'acide dans la partie haute du système digestif, nos bactéries peuvent facilement se déplacer depuis leur position dans le côlon jusqu'à l'intestin grêle, où elles n'ont rien à y faire. Elles peuvent alors perturber la barrière intestinale et engendrer un problème appelé SI-BO (surpopulation bactérienne dans l'intestin grêle) avec réaction immunitaire et inflammation. De plus, une baisse de l'acidité gastrique signifie une moins bonne digestion des aliments. Ceux-ci risquent d'arriver dans l'intestin, mal décomposés, et les fermentations et putréfactions risquent alors d'apparaître, agressant aussi la muqueuse.

5- Les édulcorants artificiels

Sucralose, saccharine, aspartame et autres édulcorants modifient le microbiote de l'intestin en dévastant les « bonnes » bactéries et en permettant aux « mauvaises » de se développer. Une étude réalisée par l'Université de Duke a montré qu'un seul paquet de Splenda (Sucralose) pouvait tuer jusqu'à la moitié de la flore intestinale normale ⁽⁵⁾. La sensibilité chronique de nos intestins est sans doute le prix que les plus fragiles d'entre nous payent à une évolution mal maîtrisée de nos modes alimentaires. Avec les polluants et les médicaments ci-dessus, l'hyper-transformation et l'édulcoration artificielle des aliments modernes sont probablement les pires ennemies de notre santé intestinale. ■

⁽¹⁾ Woodford, K. 2009. Devil in the milk : Illness, Health and the Politics of A1 and A2 Milk. White River Junction, VT : Chelsea Green Publishing)

⁽²⁾ Feng L et al., Bisphenol A increases intestinal permeability through disrupting intestinal barrier function in mice, *Environ Pollut.*, 2019

⁽³⁾ Center for disease Control and Prevention 2016. Infant mortality (<http://www.cdc.gov/reproductivehealth/MaternalInfantHealth/InfantMortality.htm>). Accessed 11/28/2016

⁽⁴⁾ Tajima, A. 2014 Non-steroidal anti-inflammatory drug (NSAID)-induced small intestinal injury. *Pharmaceutica Analytica Acta* 5(1):282

⁽⁵⁾ Abou-Donia et al 2008. Splenda alters gut microbiota and increases intestinal p-glycoprotein and cytochrome p-450 in mal rats. *Journal of toxicology an environmental Health* 71(21) : 1415-1429



L'équilibre acido-basique

Le thème de l'équilibre acido-basique est parcouru en long et en large dans les ouvrages de médecine naturelle. Cet article synthétique va nous permettre d'avoir une idée plus précise du sujet.

L'**équilibre acido-basique**, ou homéostasie du pH, est une fonction du corps humain qui vise à réguler le pH (potentiel hydrogène) des différents tissus et fluides du corps. Ce bon équilibre est générateur d'une excellente santé. Le corps est en équilibre lorsque les différents niveaux de pH acides et bases sont dans les bonnes valeurs : Sang : 7,36-7,42 - Intracellulaire : 7 - Lymphe : 7,9 - Salive : 6,5 - Urine : 6 à 7,5 (6,8) - Peau : 5 à 5,2 - Côlon : 4,8 - Sucs pancréatiques : 7,5 à 8,8 - Sucs intestinaux : 8,0 - Sucs gastriques : 1,6 à 3,2 (moyenne : 2) - Bile : 7,6. Le pH est une unité de mesure du degré d'acidité ou d'alcalinité d'une solution, autrement dit sur sa teneur en protons, on l'établit sur une échelle de 0 à 14. Le pH du sang est toujours stable et le reste tant que l'organisme arrive à puiser dans ses réserves et à activer ses mécanismes pour rester en équilibre, c'est vital ! Les variations maximales compatibles avec la vie sont théoriquement comprises entre 6,9 et 7,7. On considère qu'en-dessous de 7,36, le pH du sang est acide et qu'au-dessus de 7,42, il est alcalin.

L'acidose exactement

On parle d'acidose en cas de diminution du pH et d'alcalose en cas d'augmentation de celui-ci. La régulation du pH fait appel à de nombreux systèmes. On se retrouve rarement en état d'alcalose. Chaque modification de la composition idéale du terrain éloigne le corps de l'état de santé. Pour s'équilibrer, le corps rejette des acides par des émonctoires spécialisés : les poumons (CO_2), les reins et la peau (glandes sudoripares). Le corps utilise aussi des minéraux et des oligo-éléments basiques comme le calcium, le magnésium, le sodium, le potassium et des bicarbonates pour tamponner les acides. Il peut aussi les obtenir dans les tissus comme le sang et les os par exemple et par une alimentation suffisamment riche en minéraux alcalins. **Une alimentation mal réglée qui apporte trop de produits acidifiants et un mode de vie stressant (physique et mental), sont à la source d'un excès d'acide.**

- Les acides endogènes : métabolisme, stress.
- Les acides exogènes : air pollué, alimentation acidifiante.



L'**acidose** est une présence exagérée d'acides dans le terrain qui n'ont pas été éliminés (toxémie acide). Ces acides ont une action agressive, abrasive et corrosive sur les tissus. Ceci va engendrer bon nombre de troubles de santé comme de l'eczéma, du psoriasis, des rhumatismes, des tendinites, du stress, des inflammations, de l'œdème, des caries, des douleurs diverses, de la fatigue, le cancer, etc. L'organisme épuise ses minéraux pour lutter contre l'état d'acidose. Exemple des sodas avec leur acide phosphorique qui ont un pH de +/- 3 (très acides) et qui, consommés en excès, engendrent des irritations, des brûlures, des douleurs, de l'inflammation et finalement la destruction des cellules et des tissus.

Toutes les pathologies se construisent sur un terrain ACIDE ! Les microzymas, dont nous parlerons dans un article futur, changent de formes en fonction de l'acidité du liquide extracellulaire. Ils répondent aux signaux biochimiques, le plus important étant le pH.

Les causes de l'acidification :

- Une alimentation trop acidifiante (acide en excès).
- Des carences en éléments alcalinisants.
- La sous-oxygénation.
- La congestion des émonctoires (peau, poumons, reins).
- Le stress physique et mental.
- Les pensées négatives.
- Les overtoniens (café, alcool, thé, cacao, etc.).
- Les médicaments chimiques.

C'est tout un mode de vie qui devra être modifié pour obtenir une réponse au déséquilibre acido-basique.

Les facteurs alcalinisants :

- Une alimentation équilibrée, vivante, riche en micronutriments, adaptée à notre capacité digestive et émonctorielle.
- Une activité physique suffisante.
- Des exercices respiratoires.

- Le yoga, la méditation.
- Le sommeil, la détente, le repos, le calme.
- Le sauna.
- La plasma marin de Quinton.

Remarque importante

Un petit éclaircissement s'impose sur l'état du terrain alcalin/oxydé de la bioélectronique Vincent, qui a des similitudes avec l'**acidose**. Pour rappel, les maladies dégénératives sont liées à l'acidose, mais on les retrouve dans le quadrant 3 du bioélectronigramme Vincent qui est **alcalin et oxydé**. Le terme acidose employé en naturopathie et en hygiénisme fait référence à l'**eau liée**, c'est-à-dire intracellulaire. Alors qu'en bioélectronique, on fait référence à l'**eau libre**, c'est-à-dire l'eau circulante : sang, salive et urine. Il est en fait reconnu que le sang qui tend vers l'alcalin donne des tissus acides. Par exemple, dans le cas du cancer, les tumeurs formées par les cellules malades sont très acides, alors que le sang correspondant est très alcalin. Dans ce cas, l'urine, elle, devient de plus en plus acide au fur et à mesure que le cancer progresse. On remarque une différence de potentiel qui s'écarte entre sang/salive (alcalin) et urine (acide). L'urine est le reflet du mésenchyme (milieu cellulaire). Autrement dit, pour alcaliniser le milieu cellulaire et les tissus, nous devons acidifier le sang. Nous y reviendrons dans un prochain article consacré à la bioélectronique Vincent. **Tout est équilibre, les traitements et les remèdes ne guérissent jamais ! Pour gagner la santé, il faut supprimer les causes des troubles et régénérer !**

Citations

« Le mode de vie et l'alimentation d'aujourd'hui conduisent à l'acidification de l'organisme et, par là, à une foule de maux. » - **Christopher Vasey**
 « Certainement l'acide est-il le plus nuisible de tous les états des humeurs. » - **Hippocrate**
 « Dans notre mode de vie actuel, où nous sommes trop sédentaires, mal oxygénés, nourris d'aliments très appauvris en catalyseurs divers, il est courant de voir des troubles de santé dus à une accumulation d'acides. » - **Dr. Catherine Kousmine**



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

La Voie du FENG SHUI

Loin des injonctions décoratives du Feng shui, tel que pratiqué en Occident, Marie-Pierre Dillenseger y décèle des clés pour trouver sa place. Dans *La Voie du Feng shui* ⁽¹⁾, elle nous apprend à repérer, lire et utiliser les signes que nous recevons de notre environnement spatio-temporel. Un enseignement précieux pour se déployer. Entre terre et ciel.

« Une maison peut être un soutien ou un puits sans fond, adorée dès le premier instant ou haïe. Tel un ami, elle peut révéler, booster ou entraver le potentiel d'une personne », clame Marie-Pierre Dillenseger. Cette spécialiste des arts stratégiques chinois a fondé le Feng Shui Research Center en France, en 1999, et assuré la formation d'un grand nombre de praticiens en Feng shui et astrologie chinoise. Nommée Maître en 2002 par Maître Joseph Yu (Toronto), elle décrypte le temps et l'espace comme un acupuncteur lit un pouls. Au travers de son livre, on apprend à résonner avec les signes et transcender les défis de vie. Ainsi rassembler nos forces vives. Un ouvrage puissant pour s'ancrer et se déployer dans le maelström actuel.

L'énergie du temps et de l'espace

Dans la tradition chinoise, l'objectif premier est le renforcement de l'énergie vitale. Cette vitalité peut être dilapidée ou investie sagement. Quant aux aptitudes, compétences et réalisations, elles sont considérées comme faisant partie d'une équation plus large où interviennent les effets du temps et de l'espace. « *Tel un voilier sur l'océan, chacun de nous est continuellement soumis aux influences de l'environnement (espace), poussé ou freiné par le vent (temps). Comme le vent dans une voile, le bon moment donne de la puissance aux projets. Comme une crique abrite un bateau, une maison aimée protège des turbulences de la vie. Le dynamisme d'une société ou d'un pays est envisagé comme l'agrégat des vitalités individuelles* », décrypte Marie-Pierre Dillenseger. En Asie, le temps et l'espace ne sont pas tenus pour des concepts abstraits ou des facteurs surpuissants se substituant à la volonté personnelle. Ils sont vus comme des compagnons de tous les jours avec lesquels il convient de composer. « *Chacun a la responsabilité de leur prêter attention, de s'allier leurs qualités ou de se protéger de leurs défauts. Quand le temps, la personne et l'espace sont en concordance, la vie s'écoule sans heurt. Les choses avancent* », confie-t-elle, en précisant que son travail consiste à « créer des coïncidences ». « *Ma pratique ne protège pas de la souffrance. Elle procure perspective et visibilité. Elle ne prédit pas l'avenir. Elle permet d'identifier les moments où le vent souffle favorablement. Elle fournit une feuille de route, indiquant les étapes où les forces en jeu sont avec nous ou contre nous.* »

Quand la maladie déploie la vie

Les déclics qui ont infléchi le destin de Marie-Pierre Dillenseger se cachent pour la plupart dans les replis et les répliques de la maladie. « *Il arrive que la maladie déploie la vie... Tous ceux qui ont rencontré la difficulté, traversé des périodes douloureuses et s'en sont sortis attestent avoir, face au désespoir, soit lâché prise, soit changé de posture. Voulu ou pas initialement, ce changement est la condition de la sortie du tunnel et des gains ultérieurs* », partage-t-elle. À 6 ans, son premier vrai contact avec la Chine se fera à travers l'acupuncture, en alternative efficace à de douloureuses piqûres de pénicilline, pour guérir d'un rhumatisme articulaire. Plus tard, alors que sa fille est encore petite, Marie-Pierre Dillenseger chute dans l'escalier. Les radios révèlent des taches suspectes sur le foie. Le médecin lui an-

nonce tout de go qu'il lui reste trois mois à vivre. « *Rentrée chez moi, je me suis dit : 'Et si ce n'était pas vrai ?' Chef de projet dans une grosse entreprise aux États-Unis, je me suis fait la promesse, si j'en réchappais, de lâcher mon travail et de m'investir dans les disciplines chinoises qui m'intéressaient déjà, mais que je pratiquais en dilettante.* » Après une opération, cette femme qui tient ses promesses s'en sort et, malgré son état de faiblesse, trouve le courage de démissionner. On est en 1994, Marie-Pierre Dillenseger se lance dans le Feng Shui avec une vision radicalement différente de celle véhiculée par les magazines féminins qui cantonnent cette discipline, alors fraîchement débarquée en Occident, au choix des couleurs et de la décoration. « *Le Feng Shui est un art de la guerre appliqué à l'espace : il s'agit de positionner les 'troupes' en fonction de celui-ci. On ne le pratique pas pour être bien dans sa maison ; il y a une problématique, on met en place une méthodologie et si ça marche, on constate qu'il y a un avant et un après.* » Ainsi prendre notre juste place, tisser des liens, chevaucher le temps et apprivoiser l'espace. ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ ***La Voie du Feng shui : Les clés pour trouver sa place***, Marie-Pierre DILLENSEGER (Dunod, 2022).

Se reconnecter aux VIBRATIONS POSITIVES de la rencontre



Dans la tradition chinoise, les formes du paysage et des maisons sont décrites comme des « dragons » imposants, bienveillants, effrayants, sauvages, familiers... Cette métaphore force l'œil à voir l'invisible. « *Au travers de ce procédé, les terrains et les bâtiments ne sont jamais confondus ou comparés avec des êtres humains. Un dragon est un animal mythique imaginaire. Mais son image aide à mieux définir et*

mettre en mots les atouts et les défauts des maisons que nous rencontrons », précise Marie-Pierre Dillenseger. L'analogie introduit l'idée d'une force et d'un caractère propres à la maison interagissant avec ses habitants. **En pratique** : Quand vous visitez une maison pour la première fois, avant de prendre une décision ou d'y revenir, Marie-Pierre Dillenseger conseille d'essayer de dessiner l'endroit et ses alentours. De quoi vous souvenez-vous ? Qu'avez-vous oublié ? Comparez le dessin à la réalité quand vous y retournez. « *L'exercice est utile pour ouvrir les yeux, voir ce qui est (et néanmoins n'a pas été vu) et enlever ce qui n'existe pas... ailleurs que dans votre imagination* », souligne-t-elle.



Précieuse TESTOSTÉRONE

Souvent associée au dopage et à la virilité agressive, la testostérone a mauvaise réputation. Cette hormone est pourtant essentielle à la santé, notamment parce qu'elle régule l'équilibre entre les muscles et la graisse dans le corps humain. Or selon certaines études, son taux chez l'homme a diminué de 25% en 20 ans !

Lorsqu'on pense à la testostérone, il y a de fortes chances qu'on pense à la virilité exacerbée, à l'agressivité, à l'hypertrophie musculaire, peut-être même au dopage. La testostérone évoque souvent l'excès. Pourtant, cette hormone est essentielle pour notre équilibre. Chez l'homme (nous parlerons plus particulièrement de la gent masculine dans cet article), un bon taux de testostérone est essentiel à un équilibre entre masse grasse et masse maigre, et par là, à une bonne santé. C'est ce que nous allons voir dans cet article.

Un déficit croissant

Trop de testostérone, c'est probablement ce que nous avons connu durant une partie de notre évolution. Plus précisément, une diminution de cette hormone nous aurait permis d'évoluer. C'est une hypothèse avancée par des chercheurs de l'Université d'Utah : après avoir étudié 1400 crânes datant d'il y a 200.000 à 50.000 ans, ils en ont conclu que, durant cette époque, notre taux de testostérone a diminué (les traits du visage sont entre autres déterminés par la testostérone). Cette diminution a permis, selon eux, de développer des comportements moins agressifs, à la base des premières sociétés, des premières civilisations, etc. C'est à cette époque que l'on voit apparaître de nombreux outils, ainsi que des formes de culture primitive (*Current Anthropology*, 2014). Pas assez de testostérone, c'est ce que nous connaissons aujourd'hui. Certaines études parlent d'une diminution de 25% du taux de testostérone, ces deux dernières décennies, chez les hommes. Aux États-Unis, on estime que 10 à 40% des hommes adultes présentent une déficience en testostérone. On pourrait penser que cela est simplement dû à un vieillissement de la population (le taux de testostérone diminue avec l'âge), mais les chiffres montrent également une déficience chez les 15-39 ans : 20% de cette population a un taux de testostérone trop bas (*Urology Times Journal*, 2020). Et ce n'est pas un petit problème : le diabète et l'obésité sont associés, chez les hommes, avec un taux de testostérone bas, appelé aussi « hypogonadisme » (*Journal of the American Medical Association*, 2016). On sait aussi que des niveaux bas de testostérone sont



plus courants chez des personnes souffrant du syndrome métabolique, en particulier pour des troubles comme l'obésité abdominale, l'hyperglycémie et un taux trop élevé de triglycérides (*Plos One*, 2014). Il semblerait effectivement que la testostérone joue un rôle central dans le métabolisme des glucides, des lipides et des protéines. Par là, cette hormone a un rôle majeur sur la composition corporelle, c'est-à-dire le rapport masse grasse / masse musculaire chez l'homme. La déficience en testostérone est liée à une prise de masse grasse, en particulier, au niveau de la sangle abdominale, à une réduction de la sensibilité à l'insuline, à une réduction de la tolérance au glucose, et à une augmentation du taux de cholestérol. Les mécanismes ne sont pas encore très clairs, mais les hypothèses se renforcent sur l'idée que la testostérone contrôle, au niveau moléculaire, l'expression de protéines importantes pour la synthèse du glycogène, la glycolyse et le métabolisme des lipides et du cholestérol.

Le rôle de la malbouffe

Si vous mangez trop sucré, trop gras, trop alcoolisé, vous provoquez une diminution de votre taux de testostérone. Un taux d'insuline chroniquement trop élevé dans le sang (signe d'une consommation de sucre trop élevée) provoque cela. Les Trans fat, ces graisses hydrogénées, que l'on trouve beaucoup dans les produits industriels, sont également un des pires nutriments à consommer. Ces graisses provoquent d'ailleurs également, chez l'homme, une diminution de la production de sperme (*Human Reproduction*, 2014). Quant à l'alcool, une étude a montré que sa consommation réduisait le taux de testostérone durant 24 heures. Cette étude consistait à faire boire une forte quantité d'alcool à 8 hommes, et à tester leur taux de cette

hormone après la prise d'alcool (*Alcohol Journal*, 1984). Cela est cohérent avec une étude plus récente, parue dans la revue *Bone* (2019) et portant sur 400 militaires : ceux qui consomment régulièrement de l'alcool ont un taux plus bas de testostérone. On assiste à un genre de cercle vicieux : l'obésité réduit la production de testostérone, et inversement, la réduction du taux de testostérone facilite la prise de poids. Pour autant, vouloir se lancer dans un régime strict ne serait pas une très bonne idée. La plupart des régimes font chuter le taux de testostérone chez les hommes, en particulier les régimes pauvres en lipides et riches en fibres (*The American Journal of Clinical Nutrition*, 1996). C'est là qu'on voit cette question de l'équilibre : mal manger (trop gras, trop sucré, trop transformé) diminue la testostérone, mais les régimes trop drastiques le font également. Un régime pauvre en lipides (« low-fat diet ») fera par exemple chuter votre taux de testostérone (*The Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 2021). Vous avez besoin d'un apport en graisses saturées et mono-insaturées suffisant, ce que vous trouverez à la fois dans la viande, le beurre, le ghee (beurre clarifié), la graisse de coco et l'huile d'olive (*Natural Product Communications*, 2013). Idem pour la protéine : trop peu de protéines ou l'excès de protéines causeront une chute de votre taux de testostérone.

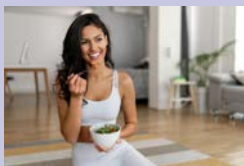
Question d'équilibre

Enfin, de nombreuses études montrent également qu'un entraînement avec charges additionnelles et mouvements composés (squats, mouvements olympiques, etc.) permet d'augmenter le niveau de testostérone... mais à nouveau sans aller trop loin : si votre entraînement cause trop de stress au corps, cela réduit le niveau de cette hormone. Comme on le voit, chez l'homme, la testostérone est un véritable indicateur de l'équilibre : un bon taux est à la fois le signe d'un mode de vie équilibré, et le garant d'un équilibre au niveau de la composition corporelle. Et le type d'alimentation que nous préconisons dans cette rubrique semble être un bon moyen de maintenir ces équilibres... ■



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

L'être humain serait doué d'intelligence nutritionnelle



Les animaux possèdent un instinct alimentaire et ont la capacité de sélectionner les aliments selon leur intérêt nutritionnel. D'après une étude publiée en avril dans la revue *Appetite*, c'est également le cas de l'être humain ! Les chercheurs anglais et américains ont demandé aux 128 participants de choisir des combinaisons d'aliments (par exemple poisson et frites, riz et curry, pomme et banane...) et ils ont constaté que les choix étaient « guidés » par la richesse nutritionnelle des aliments. Ils ont observé une tendance significative à choisir les paires qui offraient un apport total en micronutriments plus important et un éventail plus large de ces micronutriments. Tout se passe donc comme si l'Homme était davantage tenté par la nourriture lui offrant les vitamines et les minéraux dont il a besoin.

(Source : Psychomédia)

Fibres & démente

Selon une vaste étude japonaise, les personnes qui consomment beaucoup de fibres ont un risque significativement plus faible de développer une démente sénile. De plus, les chercheurs ont découvert que les fibres solubles (comme les pectines des fruits) offraient une protection supérieure à celle des fibres insolubles (telle la cellulose des légumes). Les premières stimulent moins le transit que les deuxièmes mais elles facilitent l'absorption des graisses, ceci expliquant peut-être cela. (*Nutritional Neuroscience*).

Avocat & santé vasculaire

Une vaste étude menée auprès d'hommes et de femmes américains montre que la consommation d'avocats est associée à un risque plus faible de maladies cardiovasculaires (MCV). Les personnes les plus friandes de ce fruit (au moins deux par semaine) présentaient un risque de MCV inférieur de 16% et un risque de maladie coronarienne inférieur de 21% par rapport aux non-consommateurs. En revanche, aucune association significative n'a été observée pour les accidents vasculaires cérébraux. (*Journal of American Heart Association*)

Sclérose en plaques & régime cétogène

Moindre fatigue, amélioration de la qualité de vie, de la motricité et de la dextérité manuelle : chez les patients atteints de sclérose en plaques (SEP), le régime cétogène riche en graisses mais pauvre en glucides semble présenter de nombreux bénéfices, révèle une étude présentée début avril au congrès annuel de l'*American Academy of Neurology*. Après 6 mois de traitement, les patients présentaient aussi une importante baisse de poids.

Huile d'olive & mortalité

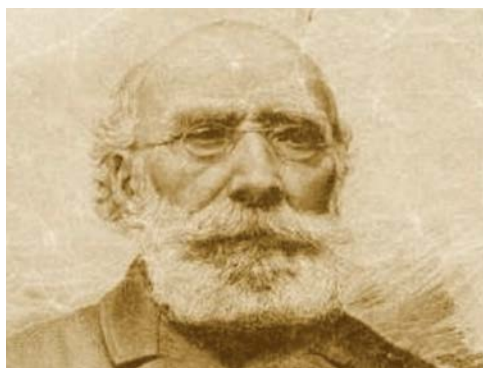
La consommation régulière d'huile d'olive, c'est bien connu, diminue le risque cardiovasculaire. Mais cette bonne habitude alimentaire réduit-elle la mortalité totale et la mortalité due à des maladies spécifiques ? C'est ce que des chercheurs américains ont voulu vérifier en étudiant les données médicales de 90.00 participants suivis pendant 28 ans. Bilan : une consommation élevée d'huile d'olive est associée à une diminution de 19% du risque de décès toutes causes, ainsi qu'à une réduction de la mortalité par cancer (-17%), par maladie neurodégénérative (-29%) et par affection respiratoire (-18%). Excusez du peu ! (*Journal of the American College of Cardiology*)

NOUVEAU SUR www.neosante.eu

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

LES MICROZYMES, une découverte fondamentale du Pr Antoine Béchamp

Par le Dr Alain Scohy



Antoine naît en Moselle le 16 octobre 1816 à Basing en Lorraine. Son père est meunier et sa fratrie est nombreuse. C'est grâce à la protection d'un oncle, consul de France à Bucarest qui l'amène là-bas, qu'il peut faire des études. Il va être tour à tour bachelier ès sciences mathématiques, agrégé en pharmacie, licencié ès sciences physiques, docteur ès sciences physiques et docteur en médecine. Sa passion, c'est la recherche : sa thèse en doctorat sur les albuminoïdes a déjà été très remarquée ! En 1852, il met au point un nouveau procédé de fabrication de l'aniline, beaucoup plus économique. Béchamp oriente ses recherches sur les fermentations dès 1854 : il démontre très vite que le phénomène de génération spontanée est impossible. Il s'oppose en cela à Pasteur et à beaucoup de savants de son époque qui cherchent à toute force à démontrer que l'on peut se passer de Créateur. Ce travail l'amène à découvrir un rouage essentiel à l'origine de la vie : le **MICROZYMA** ! Cette microcellule organisée bâtit le monde du vivant et synthétise les enzymes ou zymases permettant les réactions chimiques, les combustions et la respiration au cœur des organismes vivants...

[Lire la suite](#)



Expo du complot

Manifeste conspirationniste

L'auteur ne donne pas son nom et on peut le comprendre : il s'agit certainement d'un intellectuel de premier plan, historien érudit et décrypteur chevronné de l'actualité. S'il garde l'anonymat, c'est probablement pour se protéger ou protéger autrui. À moins d'avoir voulu s'effacer derrière le contenu du livre, extrêmement informatif et instructif. Même si l'on croit tout savoir de la pandémie, ses préparatifs et ses acteurs, on apprend énormément à la lecture de ce manifeste ouvertement complotiste,

c'est-à-dire assez lucide et sensé pour réaliser qu'il y a un complot. Comme le titre un des chapitres, le conspirationnisme est « le nom de la conscience qui ne désarme pas ». Pour être encore plus clair, le chapitre suivant énonce que « l'irréalité que nous vivons n'est pas celle d'une catastrophe qui sidère, mais celle d'un scénario que l'on déroule. » Et l'essai expose tellement d'indices de la machination qu'il n'est plus permis d'en douter. Une seule phrase conclut ce noir et lumineux ouvrage : « Nous vaincrons parce que nous sommes plus profonds ».

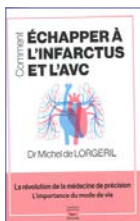
Manifeste conspirationniste

AUTEUR ANONYME
Éditions Seuil



Le bouquin du mois

Sauver ses vaisseaux

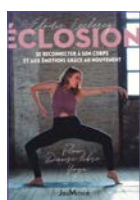


À force de lire ses analyses critiques de la gestion du covid et de ses pseudo-solutions vaccinales, on en oublierait que le Dr Michel de Lorgeril n'est pas seulement médecin, épidémiologiste et chercheur émérite au CNRS. Il est aussi cardiologue, expert en nutrition et auteur de livres tonitruants qui innocentent le cholestérol et accablent les statines. Dans son nouvel ouvrage, ce grand défenseur de l'alimentation saine explique que les maladies cardio-vasculaires demeurent la première cause de décès dans le monde mais que des progrès énormes ont été accomplis dans leur compréhension et leur prévention. Il révèle notamment que les souffrances psychosociales et la prédisposition génétique à l'hypercoagulation sont les facteurs de risque majeurs pour le cœur et les vaisseaux.

Comment échapper à l'infarctus et à l'AVC

DR MICHEL DE LORGERIL
Éditions Thierry Souccar

Flow power



Formatrice et danseuse depuis plus de 25 ans, thérapeute spécialisée en libération émotionnelle par le mouvement, Élodie Leclercq a fondé les méthodes Flowenergy et Bloom Dance ayant pour but de favoriser l'épanouissement et la guérison de ses pratiquants en les amenant « à descendre de la tête au corps » et « à valser avec le flux de la vie ». Les exercices de ce livre aident à intégrer le flow en douceur et à découvrir quels mouvements privilégier pour le retrouver, en agissant sur les blessures de l'âme et les chakras. Selon l'auteure, « le mouvement nous offre cette fantastique opportunité d'éclorre tel un bourgeon qui fleurit ». D'où le titre du livre.

Écllosion !

ÉLODIE LECLERCQ
Éditions Jouvence

Doctothon, le livre



À l'heure où la médecine semble perdue dans des conflits sans borne et où les médecins sont privés du droit de prescrire et de parler, le Doctothon a rouvert une liberté de parole. Du 10 au 11 décembre 2021, en live pendant 24h, 250 docteurs ont pu s'exprimer sur la « crise sanitaire » et sa déplorable gestion, ses mensonges et ses absurdités. Cécile Maïchak a créé et organisé cet événement en moins de 6 semaines, sans budget alloué, avec ses seuls réseaux relationnels et ses seules compétences en gestion de projet. Une pleine réussite puisque sur Facebook, le Doctothon a généré près de 500.000 interactions ! Le livre reprend les témoignages des participants, y compris ceux des médecins que la technique a empêchés de participer.

Doctothon, 250 docteurs, leur vérité sans censure

CÉCILE MAÏCHAK
Éditions Résurgence

La Voie du Murmure



Que faire quand le cerveau des mourants et des déments semble inaccessible, comme enfermé entre des murs ? Fleur-Lise Monastesse a une réponse : le murmure. Il s'agit de parler, ou plutôt de murmurer en s'adressant directement au cœur de ces personnes vulnérables. Selon cette spécialiste de l'accompagnement des personnes âgées dépendantes, cette méthode relationnelle reposant sur la simplicité n'en est pas moins puissante de profondeur et de subtilité. Son livre rassemble explications, récits et témoignages sur la « Voie du Murmure », mais aussi des exercices qui en font un guide pratique.

Murmurer aux cœurs Alzheimer

FLEUR-LISE MONASTESSE
Éditions Le Souffle d'Or

Tous médecins



L'histoire de la médecine, tout du moins celle qui est enseignée à l'université, démarre avec Hippocrate et prend un tournant décisif avec Pasteur. Le mesurable devient la référence, pendant que le mystère, l'invisible, le sacré basculent dans le charlatanisme. Dans ce livre passionnant, véritable manifeste pour une médecine holistique et intégrative, l'auteure nous raconte l'art de prendre soin de nous, des autres et de la planète, et nous invite à prendre conscience de notre faculté de guérir, individuellement et collectivement. Nous créons ainsi notre propre médecine, qui dépasse le champ de la médecine occidentale tout en l'intégrant à sa juste place.

Devenir sa propre médecine

DR NATHALIE GEETHA BABOURAJ
Éditions Eyrolles

Dompter le crabe



Enfin un livre qui ne fait pas profil bas et qui défend que des changements de mode de vie ne servent pas seulement à prévenir le cancer : ils peuvent aussi aider à en guérir ! De l'alimentation aux suppléments nutritionnels en passant par l'activité physique, l'art de déstresser et un éventail de thérapies complémentaires (acupuncture, massages, huiles essentielles, plantes, sauna, jeûne...), cet ouvrage passe en revue tout ce qu'il est possible de faire après un diagnostic de cancer. L'auteur-éditeur est un fabricant de compléments alimentaires mais son œuvre écrite n'a rien de publicitaire, c'est de la pure information et un partage de connaissances basées sur la science.

À fond contre le cancer

RENÉ VAN RAEMDONCK
Éditions Camfida (www.camfida.com)

Ma santé, mes maladies

Médecin généraliste depuis 40 ans, le Dr Jean-Michel Crabbé a progressivement acquis la conviction que la cause première des maladies était d'ordre psychosomatique. Il expose notamment ce cheminement dans son ouvrage « Tempête sur le diabète », paru en 2015 et salué à sa sortie par Néosanté (n° 43). Depuis, la lecture de notre mensuel et son parcours pathologique personnel ont encore renforcé chez le Dr Crabbé le sentiment que les accidents de santé n'arrivent pas fortuitement et qu'ils trouvent leur source dans le vécu psycho-émotionnel. Proche de sa fin de carrière, ce praticien ouvert et sincère nous a transmis ce texte où il examine les maladies dont il a souffert, avance des hypothèses sur leur genèse et explique comment il les a résolues, souvent sans autre traitement que l'acceptation de leur sens. Bien que Jean-Michel Crabbé reste à distance de la médecine nouvelle et du décodage biologique, sa démarche nous a semblé courageuse et nous avons trouvé utile de publier son témoignage.

ARTICLE N° 152

Par le Dr Jean-Michel Crabbé

C'est une discussion avec une collègue, médecin gériatre, qui m'a conduit à rédiger cette rétrospective de mes problèmes de santé les plus significatifs survenus au cours des quatre dernières décennies. Toutes ces pathologies ont été résolues, non par les investigations, les bilans et les thérapeutiques de la médecine académique, mais par une approche psychosomatique, par un questionnement personnel, la recherche du sens de mes symptômes et un changement éclairé, réfléchi, dans mon mode de vie.

Guérison de mon anxiété

Issu d'une famille de médecins, j'étais assez méfiant vis-à-vis de la médecine, mais rien ne me préparait à un tel changement stratégique. En 1982, j'exerçais la médecine générale depuis plus de cinq ans d'une façon tout à fait conventionnelle. J'avais encore une grande confiance dans les progrès de la médecine moderne qui nous annonçait, triomphalement, sa victoire imminente sur les cancers, les maladies infectieuses, les maladies neurodégénératives, etc. Le meilleur des mondes, un monde sans maladies, était pour demain, grâce à nous. Et pourtant, marié dix ans plus tôt au cours de mes études, j'étais devenu inexplicablement anxieux, insomniaque, ce qui m'avait conduit à une dépendance quotidienne aux tranquillisants, avec une consommation parfois excessive d'alcool. Je fumais également un paquet de gitanes sans filtre par jour. Le sport était aussi une drogue occasionnelle, et un footing de 10 km avait sur moi le même effet qu'un comprimé d'anxiolytique, cela grâce aux *endorphines* découvertes à la même époque. Pendant ces dix années de mariage, je n'ai jamais réussi à me débarrasser de l'une ou l'autre de ces drogues pendant plus de 48 h. En 1982, alors que ma vie de famille tournait au cauchemar, une rencontre tout à fait fortuite m'a ouvert les yeux, conduit à une profonde remise en question personnelle et m'a décidé à changer radicalement de mode de vie. J'étais complètement retourné, et trois jours plus tard, miraculeusement, j'ai cessé de fumer et de prendre des tranquillisants sans le moindre effort de ma part. D'un seul coup, tous mes besoins en substances psychoactives ont totalement disparu, j'ai retrouvé un sommeil naturel, et même l'odeur du tabac m'est devenue insupportable. C'était extraordinaire ! J'ai commencé à reprendre ma vie en main sans drogues, avec des idées plus claires. Je n'ai jamais rechuté par la suite, je n'ai plus jamais repris un seul comprimé de tranquillisant ou somnifère, et je n'ai plus jamais eu d'accident de voiture. Car c'est cela aussi, les psychotropes favorisent les petits accrochages, les

fautes d'inattention, et parfois les accidents beaucoup plus graves. La dépendance est une maladie qui conduit, directement ou indirectement, à la mort. Comme médecin, cette guérison m'a d'abord semblé parfaitement incompréhensible, magique. Je voyais quotidiennement des patients qui, comme moi, trouvaient un soulagement passager dans les anxiolytiques, et qui étaient incapables de s'en passer. Cela semblait presque normal. Mais contrairement à ce qui m'était arrivé, rien ne pouvait leur ouvrir les yeux et les amener à une réflexion salutaire sur leur mode de vie.

Asthme, gastralgies, verrue

Cette première expérience personnelle et l'observation de mes patients m'ont fait comprendre que, quand on tombe malade d'une façon quelconque, on doit avant toute autre chose chercher le sens des symptômes dont on souffre et se remettre en question. Je n'imaginais pas que cette guérison de mon addiction était un modèle qui allait se renouveler à peu près tous les cinq ans par la suite, ce qui fait une bonne dizaine de pathologies au cours des quarante années qui ont suivi. Quatre ans plus tard, en 1986, je suis parti vivre chez une amie à Montréal. Au bout de 2 ou 3 semaines, inexplicablement, j'ai commencé à souffrir de violentes crises d'asthme et de gastralgies presque permanentes. Je n'avais jamais été asthmatique. En plein hiver, à Montréal, il n'y a pas de pollens et le vent glacial du nord dissipe toute la pollution atmosphérique, tue tous les germes. Je n'avais jamais mal à l'estomac, et là, j'avais tous les symptômes d'un méchant ulcère gastrique ! J'avais le choix entre aller à l'hôpital pour me faire soigner, et rentrer en France, où je n'avais plus de logement, en espérant que mon état de santé allait s'améliorer. Je suis rentré, et tous ces symptômes ont disparu dès la première semaine de mon retour. Je n'ai plus jamais été asthmatique et je n'ai plus jamais eu mal à l'estomac. En prime, je souffrais depuis quelques années d'une *verruve plantaire*, à gauche je précise, le côté inconscient. Une amie dermatologue me l'avait déjà excisée deux fois, et elle avait repoussé. Eh bien cette verrue a, elle aussi, disparu mystérieusement, comme par magie, à mon retour en France. Elle n'est jamais revenue, alors même que j'allais régulièrement à la piscine en été. Aujourd'hui, le sens de ces différents symptômes me semble clair. Cette vie à Montréal m'étouffait, me privait d'énergie. Quelque chose me gênait pour marcher, pour avancer dans la vie et pour m'appuyer franchement sur ce côté gauche, le côté irrationnel et inconscient de ma psyché.

Néuralgie, entorse

Environ cinq ans plus tard, alors que j'avais repris un cabinet de médecine générale, j'ai tout à coup présenté une *néuralgie cervico-brachiale* droite extrêmement violente, invalidante. Mon bras était presque paralysé, hyperalgique, et je devais le soulever de ma main gauche pour prendre un stylo et rédiger une ordonnance, ou encore en voiture pour changer de vitesse. Je souffrais constamment et aucun médicament ne me soulageait. La nuit, je cherchais une position antalgique en laissant pendre mon bras en bas du lit. Ça commençait mal et je connaissais la fâcheuse tendance de ces pathologies à se prolonger pendant des semaines ou des mois, ou à devenir récurrentes. Seulement voilà, une dizaine de jours plus tôt, j'avais ébauché une relation pas très claire avec une jeune femme. Cette fois encore, ma guérison a été presque instantanée. J'ai mis fin à cette relation, ma néuralgie a disparu en moins de quarante-huit heures et elle n'est plus jamais réapparue par la suite. On remarque ici que cette néuralgie touchait mon bras droit, le côté de la volonté consciente.

À peu près à la même période, au tout début d'un week-end de garde, je me suis tordu le pied gauche en dévalant les escaliers. Ça a été violent, j'ai entendu un claquement, un ligament s'est rompu comme un élastique et j'ai immédiatement compris que c'était sérieux. Trente minutes plus tard, ma cheville était énorme, j'avais une belle entorse et je ne pouvais plus poser le pied par terre. Pour autant que cet incident avait un sens, c'était un avertissement sévère, un rappel à l'ordre violent ! Très vite, ma réflexion m'a conduit à une décision prise les jours précédents, le renouvellement, avec de nombreuses réticences, de mon adhésion à une association assez opaque d'analyse des rêves, la FdP. Alors j'ai pris cette entorse pour un avertissement, et ce n'est

Mon expérience personnelle et l'observation de mes patients m'ont fait comprendre que, quand on tombe malade d'une façon quelconque, on doit avant toute autre chose chercher le sens des symptômes dont on souffre et se remettre en question.

pas par hasard si ce mot entorse se décompose en « en-tord-se ». On est victime d'une entorse quand on se met en « tord » vis-à-vis de notre soi profond, vis-à-vis de « notre ordre intérieur ». Notre vie est tordue quand nous quittons la ligne de vie droite, naturelle, que nous devons suivre pour nous aventurer dans des chemins de traverse. Ici, le côté gauche correspond au côté irrationnel, inconscient, comme le domaine des rêves étudié dans cette association. Cette entorse a précipité ma rupture avec cette FdP, une décision qui s'est révélée tout à fait justifiée et bénéfique par la suite. Sur le plan médical, en dépit de la gravité des premiers symptômes, je n'ai presque rien fait, pas de radio, pas de plâtre, ma cheville a cicatrisé en une dizaine de jours avec un simple bandage, sans la moindre séquelle ni douleur résiduelle. Il faut bien savoir que les rayons X, qui sont des « radiations ionisantes », sont susceptibles de perturber les phénomènes de cicatrisation et d'aggraver les phénomènes inflammatoires. Et de toute façon, les radios ne nous révèlent pas le sens caché de nos blessures.

Il existe une certaine analogie entre les entorses et les *torticolis*. Ce mot étrange peut se décomposer en « tord-tique-au-lit », et on retrouve « tord », comme dans le mot entorse. Ce n'est pas par hasard, et le torticolis correspond lui aussi à une situation dans laquelle on se met « en tord vis-à-vis de notre soi profond ». Il se déclenche souvent la nuit, sans raison apparente, on se réveille un matin complètement bloqué, avec une douleur violente au moindre mouvement du cou. Le torticolis est souvent un message nocturne qu'il nous faut apprendre à décoder, comme les entorses.

Vertiges, lumbago, zona

Quelques années plus tard, sans le moindre avertissement, je suis réveillé à deux heures du matin par des nausées et surtout un *grand vertige*, très puis-

sant. La lumière de mon réveil semble balayer l'obscurité dans un mouvement d'essuie-glace sur 180°. C'est horrible, et je suis incapable de me lever ou même de m'asseoir dans mon lit. Finalement, je me glisse à plat ventre en bas du lit et je rampe sur le sol pour atteindre le téléphone, de l'autre côté de la pièce. Le lendemain, les vertiges sont un peu moins intenses et je tiens presque debout. L'après-midi je repars en voiture, mais ma trajectoire tend à dévier sur un côté de la route. Par expérience, je sais que ces vertiges récidivent, et un collègue me conseille de faire un bilan complet, prise de sang, scanner, audiogramme, etc. Eh bien je n'ai rien fait, et j'ai réfléchi. À ce moment-là, j'étais très stressé par l'accident d'une proche parente, une fracture du fémur avec un hématome énorme et une anémie profonde. Naturellement, j'avais fait, en vain, tout mon possible pour améliorer sa prise en charge à l'hôpital. Ce qui m'arrivait m'a conduit à reconnaître mon impuissance et j'ai décidé de laisser les choses suivre leur cours sans intervenir, confiant cette personne « à son destin ». Le résultat a été presque immédiat, mes vertiges ont complètement disparu, sans jamais de rechute par la suite.

Et le dos : qui n'a jamais mal au dos, qui n'en a jamais plein le dos de cette vie si difficile à porter ? Cette fois aussi c'est brutal, je me trouve tout à coup cassé, paralysé par un lumbago comme un petit vieux, et je ne peux plus monter sur ma moto. Anti-inflammatoires, paracétamol, ce n'est pas concluant. La semaine précédente, j'ai envoyé une lettre de candidature à un établissement de convalescence. Je n'étais pas spécialement préoccupé par ce nouveau poste, mais je me suis dit que c'était peut-être ça, que ce n'était pas ma place et que je prenais la mauvaise décision. Je souffrais depuis une bonne semaine quand j'ai envoyé un courrier pour retirer ma candidature. C'est tellement simple ! Le lendemain c'était fini, je n'avais plus mal au dos, je pouvais remonter sur ma moto et faire d'autres projets. Il ne faut jamais oublier que dans guérir, il y a gai et il y a rire.

Mon environnement professionnel est encore en relation avec un *zona*, à la même époque. Je travaillais dans un établissement qui me stressait pour une raison que j'ignore encore aujourd'hui. Peut-être que j'y végétais, qu'il n'y avait là rien de positif et de créatif pour moi. Le zona est apparu tout en haut de mon front, juste à la fin d'une période de travail. En me regardant dans la glace, j'étais tout étonné de me voir avec ce bouquet de vésicules si caractéristiques, qui me démangeait et me faisait un peu mal. Pourquoi est-ce que ça m'arrive, à moi ? En fait j'étais à bout, je n'aurais pas supporté ce travail privé de sens une semaine de plus et ce zona venait me dire : « C'est trop, plus jamais ça ! » Je ne supportais plus cette médecine mécanique et sans âme. Le zona est parfois une très vilaine maladie, très douloureuse et prolongée. Celui-ci a guéri très vite, sans me laisser la moindre trace ni douleur, mais j'avais compris son message : « Plus jamais ça. »

Hoquet et nouveaux maux de dos

Le *hoquet* est une maladie assez étrange et inexpliquée. Habituellement bénin, on décrit différentes méthodes souvent bizarres pour le faire passer et on l'attribue à une « irritation du nerf phrénique », ce qui ne veut pas dire grand-chose. Toujours est-il qu'à l'occasion d'un séjour en famille, j'ai été pris par un hoquet prolongé avec des spasmes répétés quatre à six fois par minute, ce qui m'épuisait. Cela ne m'arrivait jamais, et j'ai d'abord testé tous les petits moyens connus avant de passer aux médicaments antispasmodiques et neuroleptiques. Mon hoquet a persisté, 24 h/24, et au bout de quelques jours, j'ai commencé à m'affaiblir et à m'inquiéter. Je me levais au milieu de la nuit pour tenter de faire passer ce satané hoquet, boire du chaud ou du froid, un grog, sans le moindre résultat. Je me disais que j'allais peut-être mourir d'épuisement, ce qui était une mort stupide ! Au bout de dix jours, un collègue m'a donné un rendez-vous pour passer une fibroscopie, et je me voyais déjà mourir étouffé par les spasmes pendant cet examen. Il fallait que je trouve une autre solution. Dans ma région, on dit : « J'ai le hoquet, Dieu me l'a fait, petit Jésus, je ne l'ai plus ! » Cette formule populaire semble indiquer que ce symptôme cache quelque chose, un message à décoder. Alors j'ai annulé la fibroscopie, je n'ai fait aucun examen, j'ai fait



ma valise et je suis rentré chez moi. Eh bien mon hoquet a disparu définitivement pendant mon voyage de retour. Des années sont passées et je n'ai jamais le hoquet, ni aucun autre trouble digestif d'ailleurs. Rétrospectivement, je dirai simplement que c'était en relation avec des problèmes familiaux sous-jacents, et relativement insolubles, comme ce qui suit.

À la même époque, j'ai à nouveau souffert du dos. J'ai pensé qu'avec l'âge, j'avais de l'arthrose, un canal lombaire étroit ou une autre pathologie dégénérative liée au vieillissement, c'est du moins ce qu'on explique aux patients. Parfois, je devais m'allonger sur mon lit pour enfiler un pantalon, je prenais du paracétamol ou un anti-inflammatoire. Les douleurs se sont amplifiées à deux reprises, à l'occasion de deux « fêtes de famille », au point de me rendre incapable de marcher plus de quelques dizaines de mètres. Ma logique médicale me disait : « Mon pauvre, tu te fais vieux, c'est la vie, il faudra peut-être te faire opérer et tu connais déjà un chirurgien. » Eh bien non ! En réalité, ces soi-disant fêtes de familles n'étaient pas pour moi, elles réveillaient des conflits très anciens, jamais résolus, et je n'avais absolument pas ma place là au milieu. Alors j'ai pris de la distance, il y a eu une explication pesante, et j'ai décidé de ne plus participer à ce genre de fête. Mon mal de dos a disparu, je n'ai jamais fait de radios.

Symptômes post-vaccinaux

Pour la pathologie la plus récente, je dois signaler que l'été précédent, j'avais fait une injection de ce vaccin anticovid, soi-disant inoffensif, n'est-ce pas. Bien mal m'en a pris parce que la nuit suivante, à trois heures du matin, je me suis réveillé trempé de sueurs malodorantes avec le cœur qui battait la chamade, c'est-à-dire avec des salves répétées d'extrasystoles. Ces symptômes ne sont pas ceux d'un vaccin, mais ceux d'un véritable empoisonnement, et j'ai failli y laisser ma peau. La nuit, le débit cardiaque diminue et avec les extrasystoles, le taux d'oxygène baisse davantage. Il faut respirer profondément pour s'oxygéner à fond, ce qui améliore un peu le fonctionnement du muscle cardiaque. Cela s'est reproduit chaque nuit pendant une dizaine de jours et chaque fois, j'étais à la merci d'un arrêt cardiaque. Tous mes muscles ont également été impactés et j'en garde des courba-

tures au moindre effort. À cette occasion, une sérologie positive a montré que j'avais eu une forme totalement asymptomatique puisque je n'ai jamais été malade. J'ai donc failli faire partie des 36 000 morts du vaccin en Europe dont parle le Pr Christian Peronne, et avec cette maladie, les égarements de la médecine occidentale ont atteint des sommets.

Or, ce n'est pas fini, et mon muscle cardiaque a dû souffrir de ce vaccin : il s'agit probablement d'une toxicité mitochondriale, irréversible, qui touche les métabolismes énergétiques de l'organisme tout entier et peut expliquer l'apparition d'auto-anticorps. Toujours est-il qu'au début de la guerre Russie-Ukraine, j'étais assez stressé et j'ai à nouveau senti que mon cœur ne fonctionnait plus normalement. J'avais souvent 3 ou 4 extrasystoles après chaque battement normal de mon cœur, et je sentais que ma « pompe cardiaque » ne faisait plus son travail. Plusieurs heures par jour, je manquais de force, j'étais oppressé et je devais m'allonger. Mon débit cardiaque diminuait sans doute en dessous du minimum vital. Cela a duré quatre jours, au cours desquels je n'ai cessé de m'interroger sur le sens de ces nouveaux événements. Et au bout de ces quatre jours, une lecture providentielle m'a éclairé, j'ai retrouvé mon calme, mon stress a disparu et mon cœur a progressivement repris son rythme normal, régulier. Cette lecture avait guéri mon stress et mes troubles du rythme.

Mon récit serait incomplet si je ne mentionnais pas l'accident de voiture, sans gravité, que j'ai eu au tout début de ma période de consommation d'anxiolytiques, et surtout les deux sévères *angines* que j'ai faites à la fin des années 1970, au cours de

Ce n'est pas par hasard si ce mot entorse se décompose phonétiquement en « en-tord-se ».

On est victime d'une entorse quand on se met en « tord » vis-à-vis de notre soi profond.

cette période où j'étais dépendant des psychotropes et du tabac. J'étais jeune, ma vie partait de travers et je ne comprenais pas. Deux fois, à un an d'intervalle, j'ai été pris d'un violent mal de gorge avec 40° C de température. Deux fois, pour continuer à travailler, l'infection débutante a été stoppée par de l'ampicilline injectable. Mais je n'avais pas encore les yeux ouverts, j'étais bien loin de penser que ces *angines* avaient un sens : elles me disaient bien que « j'étais pris à la gorge » dans cette vie insensée. Sur le moment je n'ai pas su réagir, et j'ai compris le sens de ce *langage du corps* des années plus tard. Bien entendu, les *angines* ne sont pas plus contagieuses que les autres maladies infectieuses, et personne d'autre n'a été malade dans mon entourage.

La médecine moderne s'enfonce

Ainsi, grâce à cette *stratégie psychosomatique*, je n'ai plus jamais eu d'angine, de dépendance à diverses drogues, d'accident de voiture, d'asthme, de gastralgies, de verrue plantaire, de névralgie cervico-brachiale, de séquelle d'entorse, de vertiges, de zona ou de douleurs post-zostériennes, de rechute de lumbago, je n'ai jamais le hoquet, j'ai quelques rares extrasystoles. Toutes ces pathologies potentiellement dangereuses ou invalidantes n'ont été que des épisodes sans lendemain, guéries en un rien de temps sans le moindre bilan, sans radiologie, sans traitement temporaire ou prescrit à vie, sans recours à un confrère spécialiste. Je ne connais pas mon taux de cholestérol et c'est le dernier de mes soucis. Comme l'ensemble du corps médical, j'ai été exposé sans la moindre protection, pendant plus de quarante ans, à toutes sortes de virus et d'agents infectieux, y compris le bacille de la tuberculose, et jamais un patient ne m'a transmis ne serait-ce qu'une simple grippe, soi-disant très contagieuse.

Certains progrès de la biologie et de la physiologie sont spectaculaires. Ils aboutissent, dans la majorité des cas, à des descriptions de plus en plus fines des lésions et des dysfonctionnements du corps humain, sans conduire à de grands progrès thérapeutiques susceptibles de guérir les malades, comme ce fut le cas avec la découverte de la pénicilline. Cette médecine est très décevante, et les grandes promesses de la deuxième

moitié du XX^e siècle n'ont pas été tenues. De nombreux traitements modernes sont palliatifs, symptomatiques, toxiques et très coûteux. Faute de guérison, les maladies s'éternisent et passent à la chronicité. Nos personnes âgées sont médicalisées à l'extrême et dans un triste état, avec leurs prothèses, leurs stimulateurs cardiaques, leurs dizaines de médicaments par jour en plus des anxiolytiques qui les aident à dormir.

La vitrine technologique impressionnante de la médecine moderne n'est qu'une façade, empruntée à d'autres sciences, pour une discipline qui manque totalement d'esprit scientifique. Contrairement à toutes les autres sciences, la médecine moderne repose sur de faux dogmes comme la notion de contagion ou la séparation du corps et de la psyché. Pervertie par des individus avides d'argent et de pouvoir, elle nous cache son ignorance

La vitrine technologique impressionnante de la médecine moderne n'est qu'une façade, empruntée à d'autres sciences, pour une discipline qui manque totalement d'esprit scientifique.

des causes profondes de nos maladies et des résultats parfois déplorables, l'absence de guérison : la montagne accouche d'une souris. De plus, la toxicologie et la chronobiologie ne sont pas enseignées aux médecins, en dépit de notre environnement de plus

en plus délétère et de notre rythme de vie inadapté à la physiologie humaine. Les facultés dispensent un enseignement amputé de ces disciplines fondamentales, quelle honte ! Au début du XX^e siècle, cette médecine soi-disant scientifique a nié l'existence des interactions entre le corps et le système neuropsychique, prétendant jusqu'à aujourd'hui qu'il s'agit de croyances primitives contredites par la science. La réalité scientifique est à l'opposé de ce dogme médical inébranlable. En 1977, le prix Nobel attribué à Roger Guillemin, Andrew V. Schally et Rosalyn Yalow a récompensé la découverte des hormones peptidiques cérébrales. Ces découvertes marquent les débuts d'une nouvelle discipline, *l'endocrinologie du cerveau*, et valident une autre conception plus traditionnelle, séculaire, de la médecine, psychosomatique. Avec ses centaines de neuromédiateurs, le cerveau humain est une formidable interface entre le système psychique et l'ensemble des fonctions physiologiques. On doit ici parler d'une véritable symphonie de neuromédiateurs, d'une complexité extrême, chargée de piloter nos fonctions physiologiques dans leurs moindres détails avec leurs rythmes, leurs périodes d'activité et de repos.

Il n'y a pas de hasard en médecine, à peu près tout ce qui nous arrive est signifiant à un très haut degré. Même chaque doigt de la main a parfois une signification impressionnante. Le hasard et la contagion sont des noms que nous donnons à notre ignorance, à notre refus de nous remettre en question. Au XX^e siècle, la médecine occidentale s'est focalisée sur la biologie, et il se pourrait bien que l'approche psychosomatique soit, de très loin, beaucoup plus pertinente et efficace. Quand nous sommes en désaccord avec nous-même, notre « symphonie des neuromédiateurs » perd son rythme et devient dissonante, nos fonctions physiologiques sont perturbées, désaccordées : la maladie ou l'accident ne sont pas loin. Aux premiers symptômes, il nous faut réfléchir et analyser nos comportements, nos dysfonctionnements. La médecine doit être une béquille, provisoire, le temps de retrouver un équilibre général compromis, la convalescence devrait être un temps de réflexion et de méditation.

Qualifié en médecine générale et médecine appliquée aux sports, le **Dr Jean-Michel Crabbé** a exercé pendant quarante ans en cabinet médical privé ainsi qu'en établissement de convalescence et de rééducation. Passionné par la physiologie, la chronobiologie, la toxicologie, les interactions psychosomatiques, le sommeil et les rêves, il a publié différents ouvrages : *Sommeil et rêves*, Ellébore 2003 ; *L'Échec de la médecine occidentale*, Ellébore 2005 ; *Le Journal de mes nuits*, Robert Laffont 2010 ; *Tempête sur le diabète*, Académia 2014. Son site internet www.sitemed.fr est également consacré à ces questions.

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**

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 :

☐ 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 (123 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	121
122	123																						

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





ABOKADO

FAITES UN GESTE POUR CEUX QUE VOUS AIMEZ !

Offrez un abonnement-cadeau à la revue **néosanté**

- au prix-cadeau de 40 € (48 CHF – 50 CAD) pour la version papier
- ou de 32 € (40 CHF – 44 CAD) pour la version numérique

Et recevez 3 mois gratuits sur votre propre abonnement

Si vous êtes abonné(e) à la revue *Néosanté*, vous pouvez gagner un prolongement de votre abonnement de 3 mois en offrant un abonnement annuel à l'un(e) de vos ami(e)s, parents ou connaissances.

Règlement

- 1) Ce cadeau est obligatoirement offert à une autre personne que vous-même (nom et adresse faisant foi)
- 2) Vous devez être déjà abonné(e) à la revue *Néosanté* et en règle d'abonnement à la date d'envoi du talon ci-dessous
- 3) La personne à qui vous offrez l'abonnement ne peut pas être ou avoir déjà été abonnée à *Néosanté*.
- 4) Dès réception de votre paiement, le destinataire est averti de votre cadeau et votre abonnement est prolongé gratuitement de 3 mois.
- 5) Vous pouvez photocopier cette page et offrir autant d'abonnements que vous le désirez. Pour chaque abonnement offert, nous prolongeons le vôtre de 3 mois.

Remplissez le TALON CI-DESSOUS EN LETTRES CAPITALES et renvoyez-le à
Néosanté / Abokado – Chevron, 66 à 4987 Stoumont (Belgique)

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

☐ **je suis abonné(e) à la revue *Néosanté***

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

☐ **J'offre un **ABOKADO****

☐ **version papier au prix de 40 € (48 CHF – 50 CAD)**

☐ **version numérique au prix de 32 € (40 CHF – 44 CAD)**

à la personne suivante:

NOM : PRÉNOM :

ADRESSE :

CODE POSTAL : VILLE :

PAYS : E-mail :@

☐ **Je paie la somme de (€, CHF, CAD) (Biffez 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 ou carte de crédit) via le site www.neosante.eu

Je désire une facture. Mon n° de TVA est