

# néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

124

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 12<sup>e</sup> année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada) **Juillet - Août 2022**

## DÉCODAGES

Capsulite rétractile

Kyste ovarien

Varices

Verrues

L'inquiétante histoire  
des vaccins



Le livre démystifiant de  
Marc Menant

## AVANTAGE NATURE

Le régime anti-MICI

## MODÈLE PALÉO

Œstrogènes : le désé-  
quilibre qui inquiète

## NATURO PRATIQUE

L'exposition solaire,  
essentielle à la santé

## Interview



# MICHEL LE VAN QUYEN

« Notre cerveau a besoin de la nature »

## Dossier

# COMMENT MIEUX NOURRIR SON CERVEAU

Avec les bons nutriments,  
mais pas seulement...



# LE SOMMAIRE

## N°124 juillet-août 2022

### SOMMAIRE

Éditorial ..... p 3

Santéchos ..... p 4

DOSSIER : Les nourritures du cerveau ..... p 5

INTERVIEW : Marc Ménant ..... p 12

#### CAHIER DÉCODAGES

- Les veines & les varices ..... p 15

- La capsulite rétractile de l'épaule ..... p 16

- Les kystes aux ovaires ..... p 17

- LE PLEIN DE SENS : Verrues sur la fesse ..... p 18

- Décod'agenda ..... p 19

- Anatomie & pathologie : De la grève à la guerre ..... p 20

*La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte*

#### CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : L'alimentation paléo-cétogène face aux MICI ..... p 21

- Naturo pratique : L'exposition solaire ..... p 22

- Bon plan bien-être : La sylvoixthérapie ..... p 23

- Modèle paléo : Œstrogènes : le déséquilibre qui inquiète ..... p 24

- Nutri-infos ..... p 25

- Espace livres ..... p 26

INTERVIEW : Michel Le Van Quyen ..... p 27

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



**néosanté**  
éditions

**NÉOSANTÉ**

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

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

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

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

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1126 U 92531

ISSN: 2295-9351 – Dépôt légal à parution

**Directeur de la publication & rédacteur en chef:**

Yves Rasir

**Journalistes:**

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly, Dina Turelle, Emmanuel Duquoc, Hughes Belin, Oscar Hart

**Corrections:**

Ariane Dandoy

**Abonnements:**

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

**Website & layout:**

BeCloudy

**Ont collaboré à ce numéro:**

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

**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

## ÇA PASSE OU ÇA CASSE

**N**e tournons pas autour du pot : la situation financière de *Néosanté* est tellement mauvaise que vous tenez peut-être entre les mains son dernier numéro. Depuis le début de l'année, nous déplorons en effet une baisse sensible des réabonnements et des nouveaux abonnements à notre revue internationale de santé globale. Ce n'est pas un effondrement, la diminution avoisine seulement les 15%, mais ce recul suffit à nous plonger dans des difficultés quasi insurmontables. La cause ? Il y en a certainement plusieurs, dont la plus évidente est la crise économique aggravée par la guerre en Ukraine. Lorsque la récession menace et que l'inflation galope, les ménages serrent les cordons de la bourse et ont tendance à supprimer les dépenses non essentielles. La désaffection envers notre mensuel peut aussi s'expliquer par une grande lassitude après 30 mois de Corona Circus et de covidémence : comme nous en avons beaucoup parlé et que nous restons au taquet sur ce sujet, certains préfèrent ne plus nous lire. C'est humain et compréhensible, même s'il nous semble plus important que jamais de rester mobilisés et de faire face à l'intox avec de bonnes infos.

Nous pâtissons également d'un phénomène plutôt réjouissant : avec la grande mascarade, l'offre d'information alternative gratuite a littéralement explosé. Les lanceurs d'alerte drainent des foules d'internautes devant leurs vidéos, les blogueurs anticovidistes sont très suivis et les associations de lutte y vont aussi de leurs efforts de ré-information. C'est une très bonne chose que le public soit abreuvé à de nouvelles sources informatives de qualité, mais ça ne fait pas les affaires des petits médias précurseurs dépendant financièrement de leurs lecteurs. Paradoxalement, la presse écrite souffre aussi de la concurrence audiovisuelle alors que la lecture d'un article est environ cinq fois moins chronophage pour un même contenu. Soumis à ces différents vents contraires, *Néosanté* doit en outre affronter deux bourrasques particulières. La première, c'est la censure dont j'ai été victime à plusieurs reprises sur Facebook : mes publications sur ce réseau social profitaient à la notoriété du journal et les blocages répétés de ma page ont complètement asséché ce vivier de potentiels abonnés. La deuxième rafale qui pose problème, c'est que notre lectorat compte de nombreux soignants français (médecins, infirmières, paramédicaux...) non vaccinés et que ceux-ci ont basculé dans la précarité depuis que le satrape élyséen les a « suspendus » sans aucun revenu. Quand ils nous font part de leur indigence, nous offrons systématiquement un abonnement solidaire à ces héros de la résistance, mais cela ajoute encore un peu de creux dans nos finances. Si nous trépassons, ce sera en partie par la faute de ce satané (satanique ?) Macron et de la guerre impitoyable qu'il mène au peuple de France pour le compte de ses commanditaires mondialistes.

Il est donc moins une pour notre frêle esquif. Si la barre n'est pas redressée avant fin juillet, il file droit vers les rochers et ce sera le naufrage. Ce n'est pas un drame car depuis plus d'un an, je suis seul à bord de ma coquille de noix. Il n'y aura pas de salariés à licencier et les collaborateurs extérieurs trouveront facilement d'autres éditeurs pour monnayer leur talent. Je m'engage à les « recaser » et il n'y aura que moi qui devrai chercher un nouvel emploi. À moins que *Néosanté* soit miraculeusement sauvé de la noyade ? Si vous voulez nous éviter de sombrer, il y a plusieurs solutions possibles : vous réabonner si le moment est venu ou vous abonner si vous ne l'êtes pas, offrir un abonnement-cadeau à ceux que vous aimez (*voir dernière page du numéro de juin*), participer au système d'abonnement solidaire ou encore nous signifier votre soutien par une contribution volontaire (*voir en boutique de notre site*). Une autre manière de nous lancer une bouée, c'est d'acheter en ligne ou en librairie les livres que nous avons édités ou que nous diffusons. En fonction de vos réactions, je déciderai durant l'été si c'est encore possible de continuer. Si ça ne l'est pas, je n'aurai malheureusement pas les moyens de vous avertir par courrier. Or il va de soi que j'aurai à cœur d'indemniser tous ceux qui auront réagi à ce message de détresse. Si ce n'est pas encore fait, pensez donc à nous communiquer votre adresse mail. Au cas où *Néosanté* coulerait et ne paraîtrait plus, je vous exprime toute ma gratitude pour ces onze années de pur bonheur éditorial.

Yves RASIR

### Les bienfaits du rire pour la santé sont démontrés



Pour leur étude parue dans la revue *Complementary Therapies in Clinical Practice*, des scientifiques allemands ont examiné 45 études menées dans 14 pays différents sur les trente dernières années. Seules ont été retenues celles dans lesquelles les participants avaient un problème de santé au départ (diabète, maladies cardiovasculaires, cancer, dépression...) et qui ont suivi une thérapie par le rire spontané ou simulé (yoga du rire), individuellement ou en groupe. Ils ont par exemple mesuré l'effet du rire sur des paramètres physiologiques tels que la glycémie, la pression artérielle, l'inflammation, la douleur, la mobilité, ou des paramètres mentaux comme le stress et l'anxiété.

« Dans l'ensemble, nous avons pu déterminer un effet positif des interventions par le rire, résume la chercheuse Katharina Stiwi, tant sur les valeurs cibles physiologiques et physiques que sur les paramètres mentaux. » Il a également été démontré que le rire thérapeutique pratiqué en groupe est plus efficace que lorsque les participants rient seuls. En termes de caractéristiques psychologiques, le rire spontané (provoqué par des jeux ou des films humoristiques) est apparu moins efficace que le rire intentionnel et dirigé, lequel est généralement accompagné d'exercices de respiration et de relaxation. Les auteurs ont également constaté une corrélation entre l'effet et l'âge des sujets de l'étude : plus ils sont jeunes, plus la thérapie par le rire s'avère utile.

Les auteurs d'une autre revue systématique se sont également penchés sur les effets de la thérapie par le rire, en cherchant cette fois à déterminer son impact sur la pression sanguine et la fréquence cardiaque. Publiée dans la revue spécialisée *Humor*, ce travail suggère que le rire entraîne bel et bien une réduction de la tension artérielle et une variabilité positive du rythme cardiaque. Dans l'ensemble, les études analysées fournissent surtout la preuve que la fréquence du rire est associée à une meilleure santé cardiovasculaire. Pour vivre longtemps, il faut donc rire souvent.

Y.R. (Source : Mediquality)

#### ● Les greffes fécales font rajeunir !

Publiée dans la revue *Microbiome*, une étude scientifique britannique vient d'établir que la transplantation du microbiote fécal de jeunes souris à des souris plus âgées pouvait inverser les signes du vieillissement de l'intestin, du cerveau et des yeux. Et qu'inversement, la transplantation du microbiote de vieilles souris à de plus jeunes avait dégradé leur état de santé intestinal, cérébral et oculaire. Les chercheurs imaginent déjà offrir des solutions au déclin cognitif et aux troubles de la vision par le remplacement des microbes intestinaux...

#### ● Stress & cancer

Pendant des décennies, la communauté scientifique n'a pas cru au lien entre le stress et le cancer. Cette époque est révolue, comme en témoigne la session consacrée à ce sujet lors du congrès annuel de l'AACR (American Association for Cancer Research) qui s'est déroulé du 8 au 13 avril dernier à La Nouvelle Orléans. Parmi les conclusions de ce workshop, on retiendra que « des mécanismes moléculaires faisant le lien entre le stress et le cancer ont été identifiés », que « les événements de vie extrêmes font partie du stress social qui favorise le cancer » et que « les stress induits par la société doivent être pris en compte pour améliorer la situation ». On avance, on avance...

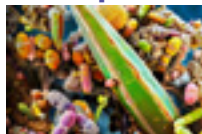
#### ● Longévité & musculation

Si les bienfaits de l'activité physique régulière de type « cardio » (marche, vélo, natation...) ne sont plus un mystère, les avantages des exercices de type anaérobie (renforcement musculaire) font encore débat. Une étude japonaise vient cependant d'établir que la musculation contribue également à réduire le risque de décès et celui de développer des maladies comme les cardiopathies, le diabète ou le cancer. La diminution de la mortalité toutes causes est évaluée entre 10 et 17% et la bonne nouvelle, c'est qu'une heure par semaine suffit pour obtenir l'effet protecteur. À vos haltères ! (*British Journal of Sports Medicine*)

#### ● Médicaments & hospitalisations

Selon une étude du Réseau français des Centres régionaux de Pharmacovigilance (RFCRPV), la proportion des hospitalisations dans le secteur public qui sont dues aux effets indésirables des médicaments est passée de 3,6 à 8,5% entre 2007 et 2018, ce qui représente environ 70.000 admissions hospitalières supplémentaires sur base annuelle. Après un mois de suivi, le taux de mortalité liée à ces intoxications médicamenteuses est estimé à 1,3%, soit environ 2760 décès par an en France. Depuis, avec la iatrogénie covidienne et vaccinale, gageons que cette cause de saturation aura encore aggravé la situation de l'hôpital...

#### ● Les probiotiques aident aussi à guérir du covid



Partant du fait que les bactéries intestinales peuvent influencer l'homéostasie pulmonaire, des chercheurs mexicains ont testé en double aveugle les effets d'un probiotique sur 300 adultes présentant les symptômes du covid-19. Dans le groupe ayant reçu le complément alimentaire, un nombre significativement plus élevé de personnes ont atteint une guérison complète (78 sur 147) contre 41 sur 146 dans le groupe placebo. Les patients supplémentés présentaient également des taux plus élevés d'anticorps et des taux plus faibles de marqueurs inflammatoires. (*Gut Microbes*)

# LES NOURRITURES DU CERVEAU

DOSSIER

Un dossier de Carine Anselme

*1500 cm<sup>3</sup> de volume cérébral, de sublimes circonvolutions, des hémisphères complémentaires, d'extraordinaires aptitudes et encore bien des mystères... Notre cerveau en a sous le capot ! Les neurosciences, en plein boom, ne cessent de révéler de nouvelles habiletés, même si les terra incognita sont encore légion au cœur de nos territoires cérébraux. En ces temps de surcharge mentale, comment nourrir notre cerveau, au propre comme au figuré, et tirer parti de son incroyable plasticité, afin d'en faire un allié vers plus de santé, d'équilibre et de performance ? Comment « griser » notre matière grise et enchanter nos neurones, en les enivrant de beauté, de nature... et, plus étonnant, de travail ? Voici, pour vous ouvrir l'appétit en même temps que l'esprit, quelques nourritures pratiques et poétiques pour goûter à l'infinie magie de notre cerveau.*

« Un cerveau bien soigné ne se fatigue jamais », clamait Jules Renard, dans son *Journal*. La clé est là : il s'agit de gagner en vitalité cérébrale, de ralentir l'émoussement qui le guette ! Pour ce faire, nous allons esquisser des pistes pour prendre soin de ce prodigieux organe. On pense avoir la tête lourde, alors que le cerveau ne représente que 2% du poids de notre corps... Pourtant sans lui notre cœur ne battrait pas, nous ne pourrions ni respirer ni marcher, mais surtout nous serions privés de fonctions qui tissent notre humanité : la parole, la mémoire, la pensée ou encore l'anticipation. Le cerveau est donc un chef d'orchestre émérite de l'organisme, mais qui a pour cela besoin de ses musiciens. Jean-Pierre Hornung, chercheur au département des neurosciences fondamentales de l'Université de Lausanne, ne s'y trompe pas, lui qui affirme : « Un cerveau sans corps ne sert à rien, mais un corps sans cerveau ne sert à rien non plus. » Aujourd'hui, étudier les arcanes de notre matière grise est devenu une hard science (une science dure), portée par une imagerie médicale de pointe, mais de nombreuses inconnues restent à explorer. Dans le documentaire *Poétique du cerveau* <sup>(1)</sup>, la réalisatrice Nurith Aviv entremêle, pour le plaisir de nos neurones, témoignages de neuroscientifiques, traces de souvenirs intimes et images oniriques. Poétique du cerveau... ces mots sonnent juste, tant ce dernier déploie de virtuosité !

**Notre mode de vie actuel compromet notre extraordinaire patrimoine cérébral, contrecarre la pleine expression de nos performances et nous expose à des maladies graves.**

## Cortex sous stress

Dans ce monde confrontant, le stress monte et le cerveau sature. Or, comme le dit si sagement Edgar Morin : « Quand l'immédiat dévore, l'esprit dérive. » Suite au diagnostic de démence précoce posé sur sa mère, Max Lugavere, auteur du très documenté *La nutrition du cerveau* (voir « À lire »), a enquêté durant cinq ans sur cet organe mystérieux, en interrogeant chercheurs et cliniciens de premier plan. Son constat est sans appel : « Notre mode de vie actuel compromet notre extraordinaire patrimoine cérébral, contrecarre la pleine expression de nos performances et nous expose à des maladies graves. Notre régime alimentaire ultra-industriel est riche en ingrédients bas de gamme et en additifs toxiques, mais pauvre en nutriments. Nos emplois nous contraignent à d'interminables tâches répétitives alors que notre cerveau aspire au changement et à la stimulation. Nous sommes accablés par le stress, nous avons perdu nos liens avec la nature, nos habitudes de sommeil sont contre-nature, nous sommes surexposés à l'information et aux tragédies, les contacts avec nos proches ont été supplantés par les réseaux sociaux : tout cela conduit au vieillissement prématuré et au déclin. Nous avons créé un monde si éloigné de celui qui a accompagné l'évolution du cerveau qu'il lutte désormais pour sa survie. » On le sent : depuis le covid, fleurit une aspiration à faire baisser la pression, à calmer le mental et apaiser l'esprit, à mieux profiter aussi du présent. Donc, par rebond, à chouchouter le cerveau, en activant plus spécifiquement le système parasymphatique – la pédale de décélération de l'organisme. Notre santé et notre



bien-être en dépendent, à la lumière des nombreuses études qui pointent les méfaits de la surcharge mentale et du stress chronique. Le stress a son rôle : il aide le cerveau humain à se mobiliser et à se défendre contre les menaces potentielles. Dans certains cas, il peut même contribuer à stimuler l'esprit et à renforcer ses capacités de concentration et de mémorisation. Mais les effets du stress chronique affectent directement le cerveau. C'est très net dans les différentes études scientifiques menées dans la foulée du covid : elles établissent un lien sans appel entre la hausse du niveau de stress et le développement de troubles psychologiques. Sans entrer dans le détail, car ce dossier est avant tout là pour vous transmettre des ressources et « nourritures » positives, soulignons quelques effets néfastes, car ils pointent l'importance

**Le stress chronique ralentit l'activité du cortex préfrontal, ce qui affecte la prise de décision, l'agilité mentale, la résolution de problèmes, la concentration et la planification.**

de prendre soin du cerveau. Tout d'abord, face au stress, l'organisme secrète le fameux cortisol. Plus le stress augmente, plus ce cortisol est libéré en continu, d'où danger pour le cerveau en cas de stress longue durée. Il faut savoir que le stress chronique a un effet sur la perméabilité de la barrière hémato-encéphalique, qui empêche normalement l'entrée dans le cerveau des protéines inflammatoires circulant dans le corps. En cas de stress répété, cette barrière devient perméable et les protéines inflammatoires en circulation ne sont plus retenues. Or, de nombreuses pathologies ont une origine inflammatoire (pour aller plus loin sur ce thème, voir l'entretien avec le spécialiste du cerveau Michel Le Van Quyen, dans ce même numéro). Sur le plan cérébral, « *l'inflammation peut nuire considérablement à la neuroplasticité – la capacité du cerveau à se modifier tout au long de la vie* », précise Max Lugavere. L'hippocampe, aire du cerveau essentielle à l'apprentissage et à la mémoire, se révèle lui aussi particulièrement vulnérable. Des études menées chez

**Les récentes études d'avant-garde en neuroplasticité révèlent que le cerveau est capable de transformer sa structure et sa fonction, voire de générer de nouveaux neurones, jusqu'à un âge avancé.**

l'homme ont montré que l'inflammation peut avoir des effets négatifs sur les systèmes cérébraux liés à la concentration et à la créativité. Le stress chronique ralentit également l'activité du cortex préfrontal, ce qui affecte la prise de décision, l'agilité mentale (si nécessaire en ces temps qui exigent beaucoup d'adaptabilité), la résolution de problèmes, la concentration et la planification. Enfin, l'amygdale devient plus active sous stress, ce qui affecte sa capacité à réguler les émotions – d'où davantage d'anxiété chez les personnes soumises à un stress chronique. Les ressources qui vont suivre vous aideront à décélérer et renforcer la résilience. Donc à améliorer vos performances cérébrales, mentales... ou plutôt, de manière plus nuancée, à atteindre « l'excellence », le meilleur de soi (incluant le sens) comme aime à le dire Anthony Mette, docteur en psychologie et préparateur mental (voir « À lire »).

## Lumière sur la matière grise

Longtemps, le dogme qui a prévalu en neurosciences soutenait que le cerveau d'un adulte est peu ou prou invariable, définitivement câblé et incapable de changer. La découverte de la plasticité cérébrale a fait voler en éclats ce paradigme dit « fixiste ». Les récentes études d'avant-garde en neuroplasticité révèlent que le

cerveau est capable de transformer sa structure et sa fonction, voire de générer de nouveaux neurones, jusqu'à un âge avancé. Le cerveau peut s'adapter, guérir, se renouveler après un traumatisme, voire se recâbler pour vaincre la dyslexie, par exemple. Des études récentes ont même montré qu'être bilingue préserverait notre cerveau de la maladie d'Alzheimer. Cela s'explique par le fait que parler deux langues maintient la myéline, une couche qui entoure et protège les cellules neuronales, et augmente la quantité de sang qui rentre dans le cerveau et nourrit ses cellules. D'où la protection des circuits de passage de l'information et de la mémoire<sup>(2)</sup>. Autre voie prometteuse, il est possible de tromper le cerveau... pour (le) soigner. Yves Rossetti, professeur de médecine à Lyon et chercheur en neurosciences, propose ainsi de nouvelles voies thérapeutiques qui utilisent les illusions d'optique et autres distorsions de nos perceptions pour traiter des personnes en souffrance. Il obtient, par exemple, une diminution significative des douleurs fantômes chez les patients amputés, grâce à un simple miroir placé au bon endroit. Ce dernier crée l'illusion visuelle d'avoir « retrouvé » le membre amputé en renvoyant l'image de l'autre membre (bras, jambe...) ; la personne peut donc le masser et le relaxer ! Plus largement, grâce aux recherches menées sur des moines bouddhistes par les scientifiques du *Mind & Life Institute*, on découvre qu'il n'y a pas que le monde extérieur qui puisse modifier le cerveau ; ce dernier peut être transformé par le pouvoir de l'esprit grâce, en l'occurrence, à la pratique de la méditation de la pleine conscience (mais c'est vrai aussi pour des outils comme l'hypnose, par exemple). Des études menées par des neuroscientifiques chinois et australiens sur des adeptes de jeux vidéo ont mis en évidence qu'ils ont plus de matière grise et une meilleure connectivité cérébrale – connectivité essentielle dans ce réseau neuronal ultrasophistiqué. « *Un neurone ne peut pas être conscient ! On a probablement une vingtaine de milliards de neurones dans la matière grise. Et ce qui fait la conscience, c'est leur capacité à fonctionner ensemble, d'une complexité énorme, grâce à leurs connexions* », précise le Dr Steven Laureys qui dirige le Centre du Cerveau au CHU de Liège (voir « À lire »).

## Des cerveaux gourmets

« *Un gourmet, c'est un glouton qui a un cerveau* », s'exclame Philip W. Haberman. Et si, plus finement, les aliments pouvaient « bonifier » notre cerveau ? En tout cas, le booster, améliorer la mémoire et la concentration. « *Nous méritons des cerveaux au top de leur forme et le secret, c'est l'alimentation. Plus précisément, la nutrition du cerveau* », partage Max Lugavere. Avant de passer à table, faisons quelques préliminaires de taille, en revenant à notre nombril, ou plus précisément notre ventre, désigné comme notre « deuxième cerveau », indissociable de celui du haut ! Notre ventre « archive » nos aliments, au même titre que nos émotions... et il a parfois autant de mal à les digérer. Il est notre centre de gravité, au propre comme au figuré ! Un documentaire passionnant, réalisé par Arte<sup>(3)</sup>, nous apprend ainsi que notre ventre, organe intelligent, contient deux cent millions de neurones, secrète pas moins de vingt neurotransmetteurs identiques à ceux que l'on trouve dans le cerveau, produit 70 à 85 % des cellules immunitaires de l'organisme et héberge des centaines de milliards de bactéries qui « *influencent en secret nos audaces et notre personnalité* », dicit Michael D. Gershon, de l'Université de Columbia (New York). Connectés par le nerf vague, notre système nerveux central et notre système nerveux entérique – qui se ressemblent jusque dans leurs circonvolutions – conversent non-stop, en secret. Les chercheurs ont également découvert que le ventre produit 95 % de la sérotonine qui, une fois libérée dans le sang, agit dans le cerveau, en par-



ticulier l'hypothalamus, qui participe à la gestion des émotions. « Les signaux en provenance de l'intestin arrivent dans différentes régions du cerveau – ils se rendent dans le cortex insulaire, dans le système limbique, dans le cortex préfrontal, dans le complexe amygdalien, dans l'hippocampe ou dans le cortex cingulaire antérieur – grosso modo, on peut résumer le rôle de ces régions comme suit : perception du « moi », gestion des sentiments, moralité, peur, mémoire et motivation. Cela ne veut pas dire que l'intestin commande notre sens moral, mais cela élargit le champ des possibles quant à sa faculté à influencer de tels paramètres », décrypte Giulia Enders, l'auteure du best-seller *Le charme discret de l'intestin* (éd. Actes Sud). On savait depuis longtemps que nos émotions influençaient notre ventre... et voilà que l'on constate que notre ventre est aussi capable d'influer sur nos émotions. On comprend mieux le rôle essentiel de la nutrition pour nos deux cerveaux, intimement connectés !

### Aliments « intelligents »

Les neuroscientifiques nous répètent que notre cerveau, donc notre intelligence et notre comportement, notre corps et même notre humeur dépendent en partie de notre alimentation. Car notre cerveau a besoin de protéines et de fer, de glucides (sans excès, car l'alimentation moderne, industrialisée, nous fait frôler l'overdose) et de lipides, présents dans les graisses, pour fonctionner de façon optimale. Voici donc quelques superaliments pour prendre soin du cerveau et prévenir le vieillissement.

- Mettons d'abord de l'huile, mais pas n'importe laquelle : de l'**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA**. Elle est un aliment de base du régime méditerranéen dont les adeptes souffrent moins de la maladie d'Alzheimer. L'un de ses composants, l'oléocanthal y est peut-être pour quelque chose. Ce dernier fait partie de la famille des phénols, des composés végétaux aux propriétés anti-inflammatoires. « Il a été démontré que l'oléocanthal peut potentiellement aider le cerveau à se débarrasser des plaques amyloïdes. La protéine bêta-amyloïde qui les constitue est une molécule collante qui s'accumule jusqu'à des niveaux toxiques dans le cas de la maladie d'Alzheimer.

L'oléocanthal agirait en augmentant l'activité des enzymes qui éliminent cette plaque », relève Max Lugavere dans son ouvrage consacré à la nutrition du cerveau. Des études de grande envergure ont démontré que l'oléocanthal protège le cerveau du déclin et peut même améliorer les fonctions cognitives lors d'une consommation importante pouvant atteindre 1 litre par semaine <sup>(4)</sup>. Une cuillère à soupe d'huile contient par ailleurs 10 % de l'apport journalier recommandé en vitamine E – un antioxydant qui protège les structures adipeuses du corps (comme le cerveau) des vicissitudes de l'âge.

- Ils peuvent se conjuguer avec l'huile d'olive :

**LES LÉGUMES À FEUILLES VERTES** (épinards, blettes, cresson, brocoli, roquette, salade, chou, chou kale, etc.) sont aussi d'excellents alliés du cerveau. Grâce à leur teneur en vitamine K

et en lutéine, ils aident à prévenir le déclin cognitif et à améliorer la mémorisation comme le montre une étude réalisée par l'Université de l'Illinois aux États-Unis. « Ces légumes contiennent peu de sucre et sont bourrés de vitamines, de minéraux et autres phytonutriments dont le cerveau a désespérément besoin pour fonctionner correctement », souligne Max Lugavere. Une étude récente a montré que l'aspect du cerveau des personnes qui consomment des légumes à feuilles vertes à raison de 2 portions par jour paraît plus jeune de 11 ans à l'IRM !

- Les **AVOCATS** ont aussi voix au chapitre quand il s'agit de soigner notre cerveau. Parmi tous les fruits et les légumes, ils sont ceux qui protègent le mieux les graisses. « C'est une bonne nouvelle pour votre cerveau qui est non seulement l'organe le plus gras de votre corps, mais aussi le plus vulnérable au stress oxydatif (facteur important de vieillissement), dû au fait que le cerveau reçoit 25 % de l'oxygène que vous respirez pour y générer de l'énergie », explique Max Lugavere. Les avocats sont bien pourvus

en différents types de vitamines E et forment un important gisement de caroténoïdes de type lutéine et zéaxanthine. « Ces pigments renforcent la vitesse de traitement du cerveau, mais ils ont besoin de matières grasses pour être correctement assimilés. Or, les avocats sont une source abondante de bonnes graisses », poursuit Max Lugavere. En outre, avec son apport en potassium deux fois supérieur à celui de la banane, un avocat constitue l'aliment parfait pour nourrir les... 664 km de microvaisseaux du cerveau ! Il faut savoir que le potassium, qui agit avec le sodium pour réguler la tension artérielle, est essentiel à la santé vasculaire. Les scientifiques pensent que nos ancêtres chasseurs-cueilleurs en consommaient quatre fois plus qu'aujourd'hui, ce qui pourrait expliquer la prévalence de l'hypertension, des accidents vasculaires cérébraux et de la démence vasculaire. Enfin, un avocat de taille moyenne contient 12 g de fibres. « De quoi nourrir les bactéries affamées qui peuplent vos intestins et qui paient leur loyer en composés essentiels à l'organisme et au cerveau ; des composés qui réduisent l'inflammation, améliorent la sensibilité à l'insuline et renforcent les facteurs de croissance du cerveau », dit Max Lugavere.

Une étude récente a montré que l'aspect du cerveau des personnes qui consomment des légumes à feuilles vertes à raison de 2 portions par jour paraît plus jeune de 11 ans à l'IRM.



• Les **ŒUFS**, quant à eux, déploient des propriétés multiples. Les inquiétudes suscitées par la présence de « mauvais » cholestérol dans les jaunes d'œufs ont été levées. « Des études récentes ont démontré que même une consommation importante d'œufs n'augmente en rien les risques de maladies cardio-vasculaires ou de maladie d'Alzheimer : au contraire, les œufs renforcent la fonction cognitive et les marqueurs de santé vasculaire », rappelle Max Lugavere. Le jaune d'œuf contient lui aussi de la lutéine et de la zéaxanthine

**La vitamine E protège les membranes synaptiques de l'oxydation et favorise de ce fait la neuroplasticité. Les chercheurs ont ainsi établi un lien entre la baisse du taux de vitamine E dans le sang et une dégradation de la mémoire chez les personnes âgées.**

(qui protègent le cerveau et améliorent la vitesse de traitement des neurones). C'est également un aliment riche en choline, un nutriment essentiel à la santé et à la flexibilité des membranes cellulaires. Cet enzyme produit de l'acétylcholine, un neurotransmetteur impliqué dans la mémorisation et l'apprentissage.

• Les **FRUITS ROUGES** (fraises, framboises, etc.) sont excellents pour booster nos neurones ! Les myrtilles sont les championnes, car elles contiennent beaucoup d'antioxydants, en raison de la présence de flavonoïdes, classe de composés polyphénoliques que l'on trouve dans de nombreux superaliments. « Les flavonoïdes les plus abondants dans les myrtilles sont les anthocyanes, dont il a été démontré qu'elles traversent la barrière hémato-encéphalique et améliorent la communication des neurones dans les parties du cerveau qui gèrent la mémoire », décrypte Max Lugavere. Il nous partage les études menées par son ami Robert Krikorian, directeur du programme sur le vieillissement cognitif à l'Academic Health Center de l'Université de Cincinnati. « Il a publié des résultats qui démontrent les puissants bienfaits de la consommation de myrtilles sur la fonction cognitive ; par exemple, une augmentation de la consommation de myrtilles durant douze semaines a entraîné une amélioration de la mémoire et de l'humeur, ainsi qu'une réduction de la glycémie à jeun chez des personnes âgées qui présentaient un risque de démence. » On peut aussi souligner le rôle positif du raisin sur la raison ! Ses vertus, en tout cas, améliorent la circulation sanguine et réduisent le stress causé par l'oxygénation de nos cellules dans le cerveau.

• Dans ce concerto d'aliments dédiés au cerveau, vive les **POISSONS GRAS** (sardine, anchois, maquereau, hareng, saumon) ! Ils sont riches en sélénium qui participe à de meilleures perfor-

mances cognitives et à une mémoire de travail optimale. Pensez : les consommateurs de ce type de poissons sauvages présentent même un cerveau plus gros <sup>(5)</sup> ! « Une étude récente, signale Max Lugavere, a montré que, sur une période de 5 ans, des personnes âgées sans problème cognitif qui mangeaient des produits de la mer (notamment du poisson) plusieurs fois par semaine étaient moins sujettes au déclin de la mémoire verbale et leur vitesse de perception avait baissé moins vite que des personnes qui en mangeaient moins d'une fois par semaine. L'effet protecteur de ces aliments était même renforcé chez les porteurs du gène associé au risque de la maladie d'Alzheimer, l'allèle ApoE4. » Il précise que le saumon sauvage occupe une place de choix, car il présente un faible taux de mercure et, outre la présence abondante d'Oméga-3, il contient un puissant caroténoïde appelé astaxanthine. « Ce dernier provient du krill (crevettes qui constituent le menu principal du saumon). L'astaxanthine est bénéfique pour l'ensemble du corps – plus spécifiquement sur le plan cérébral, elle renforce la fonction cognitive et favorise la production de nouveaux neurones. Sa structure moléculaire unique protège les membranes cellulaires du stress oxydatif. » Notez que les crevettes, le crabe et le homard contiennent également un taux élevé d'astaxanthine.

• Dans son ouvrage, *La nutrition du cerveau*, Max Lugavere souligne également, études à l'appui, l'intérêt de la viande de **BŒUF** dans la santé du cerveau. Bien sûr, s'il ne s'agit pas de viande provenant d'élevage industriel, dont on connaît les méfaits, tant sur les animaux que sur les humains ! Il conseille d'opter pour des filières de qualité, éthiques, de bœuf nourri à l'herbe, dont les nutriments, au-delà des fameuses protéines, jouent un rôle important dans nos fonctions cognitives. Le bovin nourri à l'herbe est, entre autres, une bonne source de minéraux essentiels (fer, zinc...) et d'acides gras oméga-3, de vitamines B12, de vitamine E, ainsi que d'autres nutriments comme la créatine. « Les chercheurs pensent que l'accès à ces nutriments a servi de catalyseur à l'évolution de notre cerveau pour en faire les supermachines cognitives modernes. Toute carence dans l'un de ces micronutriments engendre des troubles du cerveau (dépression, démence...). »

• Elles s'emportent facilement partout : les **AMANDES** sont un trésor pour le cerveau ! Elles renferment beaucoup de vitamine E. « La vitamine E protège les membranes synaptiques de l'oxydation et favorise de ce fait la neuroplasticité », fait remarquer Max Lugavere. Les chercheurs ont ainsi établi un lien entre la baisse du taux de vitamine E dans le sang et une dégradation de la mémoire chez les personnes âgées. Pour optimiser leurs bienfaits, préférez-les crues plutôt que grillées. C'est aussi valable pour les autres fruits à coque, tous bons pour la santé. Parmi ceux-ci, épinglons les **NOIX**, à forte teneur en Oméga-3 et autres graisses végétales bénéfiques pour notre matière grise. Selon une étude menée à Barcelone, consommer régulièrement des noix augmenterait les performances du cerveau et retarderait le déclin cognitif. Quant aux **PISTACHES**, elles contiennent plus de lutéine et de zéaxanthine (ces caroténoïdes excellents pour l'acuité mentale) que les autres fruits à coque. « Elles contiennent également du resvératrol, un puissant antioxydant connu pour préserver et améliorer la mémoire. » Question consommation, pas plus de 1 à 2 poignées par jour... pour éviter les poignées d'amour, car les fruits à coque sont très caloriques.

• Vous prendrez bien une petite tasse de **CAFÉ** ? Avec modération pour ne pas qu'il fasse fuir Morphée, car les troubles du sommeil affectent clairement les performances et la santé du cerveau. Néanmoins, de nombreuses études récentes pointent que boire une à deux tasses par jour diminue le risque de déclin cognitif, de





démence et de maladie d'Alzheimer, tout en améliorant la concentration.

• Je suis sûr que vous allez adorer et adopter cet ultime booster du cerveau... Vous l'avez reconnu ? Le **CHOCOLAT** tire ses bienfaits de la présence abondante d'un type de polyphénols, les flavanols. « *Il a été démontré que les flavanols du cacao peuvent ralentir le vieillissement et améliorer la sensibilité à l'insuline, la fonction vasculaire et le flux sanguin vers le cerveau, voire même les performances sportives* », analyse Max Lugavere. Ainsi, une étude a révélé que sur près de 1000 personnes âgées de 23 à 98 ans et qui ne présentaient pas de troubles cognitifs, celles qui mangeaient du chocolat au moins une fois par semaine présentaient de meilleures performances cognitives relatives à la mémoire visuo-spatiale et à la mémoire de travail, ainsi qu'aux tests de raisonnement abstrait<sup>(6)</sup>. Une fois encore, ces bienfaits sont corrélés à la qualité du chocolat. Optez pour une faible teneur en sucre et un pourcentage élevé de cacao, idéalement sans descendre sous la barre des 80%. Avec une telle teneur en cacao, un carré suffit !

### Cerveau et merveilles

« *Il faut savoir que, d'une part, les plaisirs, les joies, les rires et les jeux, d'autre part, les chagrins, les peines, les mécontentements et les plaintes ne nous proviennent que de là (du cerveau). (...) Pour ces raisons, je regarde le cerveau comme l'organe ayant le plus de puissance dans l'homme* », affirmait Hippocrate... Les neuroscientifiques ne le contrediront pas ! Après avoir parcouru les mets substantiels à même de nourrir notre cerveau, balayons quelques pistes pour le sustenter de manière sensible... mais avec des effets bien tangibles.

• **SOUS LE SOMMEIL, L'ÉVEIL.** « *Seule la paresse fatigue le cerveau* », écrivait Louis Pauwels, dans *L'apprentissage de la sérénité*. A contrario, le sommeil est essentiel pour défatiguer le cerveau... ou, plutôt, un sommeil de bonne qualité est indispensable pour avoir un cerveau fonctionnant de manière optimale. Plus de sommeil égale donc plus d'éveil ! « *Même si l'on ne comprend pas encore très bien les rôles du sommeil, il est admis qu'il joue un rôle central dans le maintien d'un bon équilibre physiologique dans le cerveau. Au-delà du simple repos musculaire, la perte de conscience induite par le sommeil sous-tend des mécanismes indispensables dans l'entretien, la régulation et la consolidation des réseaux neuronaux* », souligne la neuropsychologue Anna Le Marchand dans *Chouchoutez votre cerveau*, ouvrage dans lequel elle transmet de judicieux conseils sur le plan du sommeil, mais aussi de l'alimentation ou encore de l'activité physique. Soigner son sommeil est donc essentiel pour bien (mieux) penser et fonctionner. Au-delà des bienfaits du sommeil, les neurosciences ont mis en lumière l'importance, pour le cerveau, des temps de pause dans le

### ZONA INCERTA ET FRACTALES « CÉRÉBRALES »



Marcher, on le sait, fait du bien au cerveau. La marche profonde (lente, les sens aux aguets et l'esprit à l'affût, poreux au monde) peut même se transformer en épiphanie, tant elle active et renforce certains neurones. En 2021, des spécialistes néerlandais de la recherche en neurologie ont découvert dans le cerveau des souris une aire profondément enfouie appelée la *zona incerta* qui serait un réseau de la curiosité. Cette zone reste inactive pendant les investigations superficielles mais s'illumine quand elles sont profondes. Ce qui suggère que la marche profonde pourrait exercer notre cerveau autant que notre corps. Pour aller un pas plus loin, Annabel Streets nous invite, dans *52 façons de marcher\**, à nous mettre en quête des fractales – ces schémas répétitifs, souvent complexes, fréquents dans la nature (fougères, flocons de neige...). « *Les fractales sont tout autour de nous, et les regarder est profondément agréable* », souligne-t-elle. Études à l'appui, le professeur de physique Richard Taylor observe ainsi, relate Annabel Streets, que le fait de regarder des fractales « *peut induire dans le corps des changements bouleversants* » en réduisant les sensations de stress, en améliorant les facultés cognitives et en accroissant notre capacité à nous concentrer. Des examens à l'aide d'EEG et d'IRMf (imagerie par résonance magnétique fonctionnelle) le confirment : regarder les fractales met en jeu plusieurs aires de notre cerveau, notamment le parahippocampe, qui nous aide à traiter les émotions et joue un rôle significatif dans la navigation spatiale et la mémoire. Les études de Taylor suggèrent que le seul fait de regarder des schémas de fractales peut réduire de 60 % notre niveau de stress. « *Les fractales ne sont pas seulement dans la nature. Il y en a peut-être moins dans les villes, mais vous en découvrirez (presque) partout, depuis les vitraux des églises et les lichens sur les pierres tombales jusqu'aux fleurs des vitrines de fleuristes et les tableaux dans les galeries d'art* », précise Annabel Streets. Il n'est pas non plus nécessaire de les regarder longtemps. Selon Taylor, « *il suffit que l'exposition soit environnementale* ». Être entouré de fractales est déjà bon pour le cerveau !

\* **52 façons de marcher, Renforcez votre corps, apaisez votre esprit et élevez votre âme**, Annabel STREETS (Michel Lafon, 2022)

cours des jours (l'entretien avec Michel Le Van Quyen vous en dira plus sur ce sujet).

• **LA DANSE DES HÉMISPÈRES.** Dans *Néosanté*, nous avons déjà régulièrement évoqué l'importance de l'activité physique (sport, marche, danse, etc.) dans l'équilibre, l'immunité et la santé, du corps et de l'esprit. Ici, épinglons quelques éléments-clés des vertus du mouvement sur le cerveau – organe qui bénéficie de suite de la moindre mobilisation physique. « *Cet organe a évolué alors que nos ancêtres étaient en mouvement. On estime qu'ils parcouraient entre 15 et 20 km par jour. Le fonctionnement optimal du cerveau n'est donc pas prévu pour supporter de longues périodes d'inactivité. Il a besoin des messagers chimiques dont la production est induite par la mobilisation des muscles et du cœur* », note la neuro-



psychologue Anna Le Marchand. Lorsqu'on est en mouvement, le corps est le théâtre de centaines de changements complexes. Prenons tout simplement la marche. « Une marche de douze minutes

**En plus d'aider à la production de nouveaux neurones et d'améliorer la souplesse de leurs connexions, l'activité physique permet d'enrichir et d'entretenir le réseau vasculaire qui dessert toutes les zones du cerveau.**

modifie 522 métabolites – des molécules qui influent sur le rythme cardiaque, la respiration et les neurones. Quand on marche, l'oxygène qui parcourt l'orga-

nes vitaux, la mémoire, la créativité, l'humeur ou encore la capacité de réflexion », confie Annabel Streets, auteure de *52 façons de marcher* (voir encadré). Plus globalement, la pratique régulière d'une activité physique encourage la production d'endorphines et d'amphétamines naturelles, induisant un état d'euphorie, de flow, associé à des sensations de plénitude. Combiné à un traitement psy, l'exercice régulier aide à retrouver un équilibre mental, en cas de troubles anxieux et de dépression. « Les endorphines influencent positivement la qualité du sommeil et de l'humeur. Il est intéressant de noter que l'endorphine est produite en plus grande quantité lors d'un exercice modéré, donc ni trop léger ni trop intense – de 70 à 80 % du rythme cardiaque maximal », précise Anna Le Marchand. L'activité physique possède des vertus qui se vérifient aussi dans le temps. Des études ont montré des effets tangibles sur

**Les neurosciences montrent que nous faisons littéralement corps avec la beauté, grâce à nos neurones miroirs. Cette union, appelée empathie esthétique, a même le pouvoir de modifier nos connexions nerveuses !**

la plasticité neuronale. Le mouvement influence ainsi directement nos capacités d'apprentissage. « Même la neurogenèse est stimulée par l'exercice

physique régulier ! La pratique du sport est l'un des rares moyens dont nous disposons pour pouvoir garder un cerveau jeune, dont les cellules (sur le plan de la mémoire) peuvent se renouveler. Il semble en effet que le sport influence positivement nos performances cognitives, notamment les fonctions exécutives, l'attention et la vitesse de traitement, mais aussi la mémoire spatiale », s'enthousiasme Anna Le Marchand. Concrètement, des chercheurs allemands ont mis en évidence le fait que les gens ap-

prennent plus vite des mots de vocabulaire pendant un exercice physique plutôt qu'au repos. En plus d'aider à la production de nouveaux neurones et d'améliorer la souplesse de leurs connexions, l'activité physique permet d'enrichir et d'entretenir le réseau vasculaire qui dessert toutes les zones du cerveau. « Plus ce réseau est fourni, plus les neurones ont accès aux ressources et à l'oxygène si précieux dans le maintien de leur santé », conclut Anna Le Marchand. Vous n'aimez pas le sport ? Dansez ! Car, oui, cela fait du bien au cerveau ! Pour vous en persuader, il suffit de lire *Faites danser votre cerveau*, signé par Lucy Vincent, spécialiste de la plasticité cérébrale et créatrice d'une méthode qui utilise le mouvement pour une alliance optimale du corps et du cerveau ! Cette neurobiologiste parle de « brain-building » : elle illustre cette notion à travers un programme d'apprentissage de danse, dont les effets ont été comparés avec une série d'exercices répétitifs <sup>(7)</sup>. 22 seniors en bonne santé, âgés de 63 à 80 ans, se sont portés volontaires durant dix-huit mois : « Après six mois seulement, on s'est aperçu que les danseurs pouvaient s'enorgueillir d'un gonflement significatif de la matière grise dans leur gyrus précentral (partie du cortex moteur qui dirige les mouvements), ce qui signifie que la danse (et pas les mouvements répétitifs) crée de la matière cérébrale. D'autre part, ces mêmes danseurs présentaient un accroissement de leurs facteurs de croissance neuronale, ce qui démontre que le lien danse-cerveau passe par la voie hormonale. Enfin, on pouvait observer chez eux une augmentation du volume de la région parahippocampique (centrale dans le fonctionnement de la mémoire), ce qui est une façon très concrète de confirmer ce que l'on sait sur les effets de la danse sur la mémoire. Les chercheurs en ont conclu qu'un programme de danse, avec apprentissage constant de nouveaux pas, était plus bénéfique que la simple répétition de mouvements pour améliorer le fonctionnement du cerveau », analyse Lucy Vincent.

• **NEURONES NATURE.** Et si vous copiez le cerveau à Rousseau (Jean-Jacques, évidemment), le plus nature des écrivains ? En tout cas, les effets de la forêt, plus globalement de la nature, voire du jardinage, sur la substance cérébrale sont à la pointe des recherches. Nous détaillerons cet indéfectible lien entre cerveau et nature dans l'entretien que nous a accordé, dans ce même numéro, Michel Le Van Quyen, directeur de recherche à l'Inserm. Ce neuroscientifique, qui prône l'expérience directe de la plongée sensorielle au cœur du vivant, nous expliquera pourquoi le contact avec la nature et la beauté du monde est essentiel pour régénérer notre cerveau à bout de souffle. L'occasion d'évoquer également le pouvoir bienfaisant, sur l'équilibre de l'esprit autant que sur le bien-être du cerveau, des senteurs, qui hantent le monde naturel. Avec lui, nous serons donc en « odeur de santé » ! Il nous fera aussi découvrir motus et gazouillis... les vertus des sons et du silence que Dame nature nous prodigue généreusement.

• **UN CERVEAU QUI A DE L'ESPRIT.** Notre boîte crânienne mesure à peine 1500 centimètres cubes, pourtant elle est l'écrin de tant de merveilles ! « Au microscope, le spectacle devient exceptionnel, un paysage marin avec ses plexus choroïdes qui ressemblent à de jolies algues », confie, émue, Carine Karachi, neurochirurgien de renom, dans *Télérama* (n°3743). La beauté de nos circonvolutions cérébrales serait-elle le miroir de la beauté du monde ? En tout cas, notre cerveau a besoin du beau ! C'est là, sans doute, l'une des nourritures les plus subtiles de notre matière grise. Une cantate de Bach, les *Nymphéas* de Monet, une rose qui éclot... Les neurosciences montrent que nous faisons littéralement corps avec la beauté, grâce à nos neurones miroirs. Cette union, appelée empathie esthétique, a même le pouvoir de modifier nos connexions nerveuses ! « Si on observe une œuvre d'art, notre cerveau, en mi-

roir, va vivre, va faire comme le fait le personnage peint sur la toile, le chanteur ou le danseur. On est possédé par l'œuvre et cela va transformer notre vision du monde », précise le neurologue Pierre Lemaquis (voir « À lire »). Sur le plan physiologique, cela agit sur le système du plaisir et de la récompense, déclenchant, dans les zones des émotions du cerveau, la sécrétion de dopamine (hormone du plaisir de vivre), de sérotonine (antidépresseur), d'endorphines (antidouleur), d'adrénaline (énergisante). Avec des bénéfices thérapeutiques, tant sur des sujets sains que sur des patients souffrant de pathologies, comme la maladie de Parkinson. Sauvée par la beauté... Dans *La Légèreté* (éd. Dargaud), la dessinatrice Catherine Meurisse esquisse, sublime catharsis, sa renaissance grâce à des secouristes de choix : Proust, le Caravage ou Stendhal. Clouée au lit en raison d'un chagrin d'amour le matin de l'attentat à *Charlie Hebdo*, elle arrive en retard, échappe au pire... mais pas à la dissociation. Ce mécanisme de survie psychique suite à un choc la plonge dans un état second, lui faisant perdre la mémoire, les émotions, le goût de dessiner. En séjour à la Villa Médicis à Rome pour « sortir du labyrinthe », elle se met en quête du beau et renaît. « C'est comme si les neurones peu à peu resurgissaient et s'alignaient comme des planètes », dit-elle.

Dans cette même dimension subtile, la méditation et la prière, loin d'être passives, activent fortement certaines zones cérébrales. Avec de l'entraînement, ces pratiques sont même capables de créer de nouvelles connexions neuronales. Jacques Besson, addictologue et professeur honoraire de l'Université de Lausanne, est l'un des rares spécialistes en neurothéologie – une science émergente qui planche sur le fonctionnement du cerveau lors d'expériences « religieuses ». Imagerie médicale à l'appui, lui et ses confrères ont ainsi pu observer que lorsqu'un sujet est en prière, grâce au dialogue intérieur avec une instance supérieure, plusieurs régions cérébrales sont activées, en particulier celles reliées au relationnel. Des scientifiques de l'Université de l'Utah ont également montré, dans une étude publiée dans la revue *Social Neuroscience*, que les sentiments religieux activent le circuit cérébral de la récompense. En observant les cerveaux de Mormons par IRM, ils ont pu mettre en lumière leur plaisir de croire. Les circuits cérébraux activés par la prière sont les mêmes que ceux stimulés par la musique, le sexe ou la nourriture ! « Lorsqu'une personne prie intensément, son cerveau peut sécréter des endorphines », confirme le Pr Besson qui utilise le pouvoir de l'esprit en addictologie<sup>(8)</sup>. Dans ces nourritures plurielles à même de préserver, transformer, voire sauver le cerveau, nous pourrions encore parler de tant de choses, notamment des états de conscience élargis créés par les psychédéliques... mais aussi, plus étonnant, du travail ! Dans son récent livre, *La Santé devant soi* (éd. Robert Laffont), le Dr Frédéric Saldmann souligne l'augmentation de 300 % d'occurrence de décès dans l'année qui suit la retraite.

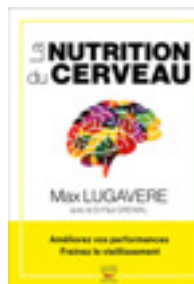
Des chercheurs ont étudié le phénomène en comparant trois cohortes : des actifs ou des retraités poursuivant une activité de travail, des gens qui ne faisaient plus rien de particulier et de jeunes retraités dont on a essayé de « tromper » le cerveau via la pratique intensive d'activités (bridge, sport, etc.) pour faire comme s'ils n'avaient pas cessé le travail. Or, le pourcentage d'occurrence de décès dans cette cohorte ne varie pas et reste nettement plus élevé par rapport aux actifs. Le travail est donc effectivement bon pour la santé et le cerveau (hors des situations de souffrance au travail), mais aussi, par rebond, pour le système immunitaire. Ce dernier, après que le cerveau ait été mis au repos loin d'un stress minimal qui entretient son qui-vive, « lâche » et laisse la porte ouverte à diverses pathologies du corps et de l'esprit. Bien sûr, dans

ces nutriments de notre matière grise et de notre esprit, il y a une perle : la force du lien aux autres, nourri d'empathie, de gratitude... « Savoir écouter, c'est posséder, outre le sien, le cerveau des autres », clamait Léonard de Vinci. Voilà la plus précieuse des recettes ! ■

## NOTES

- (1) *Poétique du cerveau*, documentaire de Nurith Aviv, disponible en VOD ou en DVD sur lesfilmsdici.fr
- (2) *Autoguérisson physique psychique émotionnelle*, Dr Michel DIB (Josette Lyon, 2016).
- (3) *Le ventre, notre deuxième cerveau*, de Cécile DENJEAN, à retrouver en VOD sur arte.tv
- (4) E.H. MARTINEZ-LAPISCINA ET AL., « Mediterranean Diet Improves Cognition », *Journal of Neurology, Neurosurgery, and Psychiatry* 84, no. 12 (2013): 1318-25.
- (5) S.C. STAUBO ET AL., « Mediterranean Diet, Micronutrients and Macronutrients, and MRI Measure of Cortical Thickness », *Alzheimers Dement* 13, no.2 (2017): 168-177.
- (6) G. CRICHTON, M. ELIAS ET A. ALKERWI, « Chocolate Intake Is Associated with Better Cognitive Function: The Maine-Syracuse Longitudinal Study », *Appetite* 100 (2016): 126-132.
- (7) MÜLLER, REHFELD ET AL., 2017.
- (8) *Addiction et spiritualité : spiritus contra spiritum*, Jacques BESSON (éd. Érès, 2018).

## DES LIVRES QUI EN ONT DANS LA TÊTE !



**La nutrition du cerveau : Améliorez vos performances, freinez le vieillissement**, Max LUGAVERE avec le Dr Paul GREWAL (Thierry Souccar, 2022). Des recettes complètent l'ouvrage.

**Cerveau et nature**, Michel LE VAN QUYEN (Flammarion, 2022).

**Un mental pour gagner : Comment atteindre l'excellence**, Anthony METTE (Vigot, 2021).

**La méditation, c'est bon pour le cerveau**, Dr Steven LAUREYS (Odile Jacob, 2019).

**Chouchoutez votre cerveau**, Anna LE MARCHAND (Rustica, 2017).

**Faites danser votre cerveau**, Lucy VINCENT (Odile Jacob Poche, 2021).

**L'art qui guérit**, Pierre LEMARQUIS (Hazan, 2020).



# MARC MENANT

« Le succès des vaccins repose sur l'inoculation de la trouille »

## INTERVIEW

Propos recueillis par Pryska Ducœurjoly

Après « *La médecine nous tue* » (2008), puis « *Médecine, régimes, la terrifiante imposture* » (2011), le journaliste Marc Menant lâche un nouveau pavé dans la mare sanitaire. « *L'inquiétante histoire des vaccins* », chez Plon, est la synthèse d'une documentation accumulée pendant vingt ans. Variole, rage, DTP, tuberculose, hépatite B, grippe, covid-19, tout y passe. Sous la plume de Marc Menant, le dogme pasteurien prend du plomb dans l'aile ! Entretien.

**M**arc Menant est un journaliste, écrivain et chroniqueur français. Sur TF1 en 1979, il a créé le *Magazine de l'aventure*, première émission à commenter l'action en simultané. Trois ans plus tard, Nicolas Hulot lui succède. De 1997 à 2008, sur Europe 1, il présente des émissions hebdomadaires sur les phénomènes paranormaux, le bien-être et les voyages. Il anime en parallèle *Complément Terre* sur Direct 8. De 2014 à 2015, il participe à l'émission *Les Pieds dans le plat*, diffusée quotidiennement sur Europe 1. Depuis 2017, il intervient sur la chaîne d'information en continu CNews, notamment dans les émissions *Face à l'info* (depuis 2019) et *La Belle Histoire de France* (depuis 2021).

**Avec « *L'inquiétante histoire des vaccins* », vous déboulonnez un dogme médical sacré. Par les temps qui courent, cela relève de la bravoure... D'où vient cet intérêt pour la santé et la vaccinologie ?**

En tant que journaliste, j'ai une curiosité pour tous les domaines. Comment ne pas s'intéresser à la médecine dès lors que vous y êtes confronté, que vous le vouliez ou non, dès votre plus jeune âge ? Qui n'a pas, dans son entourage, des cas de maladies qui suscitent des interrogations ? Sur Europe 1, j'ai animé une émission sur le bien-être. J'ai été interpellé par les avis divergents des

médecins. On vous dit tout et son contraire. J'ai rapidement compris que la science médicale manquait de rationnel... Cela m'a amené à multiplier les lectures. Concernant les vaccins, j'ai été amené à creuser

**Il n'y a pas de science dans les vaccins. On est donc dans la supposition et l'auto-persuasion. Malgré un élan d'honnêteté, les premières expérimentations de Pasteur montrent déjà qu'on est dans l'empirisme le plus total.**

la question en tant que père de deux enfants. Fallait-il ou pas les vacciner ? Un jour, par un ami, je suis tombé sur les carnets de Pasteur. Au fil des ans, je n'ai cessé d'approfondir mes recherches à travers des documentations scientifiques, de nombreux ouvrages de référence et bon nombre d'allers-retours à la Bibliothèque nationale. La crise du covid-9 n'a fait qu'aiguïser mon intérêt pour la question vaccinale. Ce n'est pas parce que je ne suis pas « expert » dans le domaine que je vais m'interdire d'écrire sur le sujet !

**Vous retracez l'histoire des vaccins, à commencer par les premières expériences de Pasteur. Qu'est-ce qui vous a particulièrement frappé dans vos recherches sur notre héros national ?**

Quand on se penche sur l'histoire du vaccin contre la rage, on est rapidement confronté à une supercherie. On met toujours en avant

la fable du petit Joseph Meister, soi-disant sauvé par Pasteur. J'explique en quoi le protocole n'est pas valide et pourquoi cette guérison n'est pas prouvée. Parallèlement, on occulte les nombreux morts, comme celle du petit Jules Rouyer, qui montrent que ce vaccin s'est avéré dès le départ un échec. Pour couvrir Pasteur, son collaborateur Emile Roux n'hésite pas à mentir devant l'Académie de médecine, avec la complicité du professeur Brouardel qui a pratiqué l'autopsie de Jules Rouyer. Ils le font avec bonne conscience, au nom du progrès médical, pour ne pas compromettre l'avenir de la science vaccinale.

**Parmi les péchés originels de la vaccinologie, vous évoquez aussi la manipulation des chiffres à propos d'une maladie finalement peu répandue mais présentée comme un grand fléau.**

Les artifices mathématiques ont été dénoncés par des contemporains de Pasteur. Je cite notamment les propos du docteur Michel Peter, un farouche opposant : « *J'ai vu deux cas de rage en trente-cinq ans de pratique hospitalière et civile (...). Pour amplifier les bienfaits de sa méthode et pour en masquer les insuccès, Monsieur Pasteur a intérêt de faire croire plus forte la mortalité annuelle par la rage en France* ». Et de poursuivre : « *Veut-on savoir, par exemple, combien en vingt-cinq ans d'individus sont morts de la rage à Dunkerque ? Il en est mort : un... Et veut-on savoir combien sont morts dans cette ville en un an depuis l'application de la méthode pasteurienne ? Il en est mort : un...* ». En réalité, neuf fois sur dix, les gens guérissent spontanément. La même logique s'applique à l'ensemble des vaccinés ! Et pourtant, dans la presse, le vaccin contre la rage a rapidement été présenté comme un miracle de la science.

**Les cas de guérison avec le vaccin de Pasteur tiendraient donc plutôt aux défenses immunitaires des individus ?**

C'est d'autant plus probable que Pasteur ne sait pas si les mordus qu'il vaccine ont réellement contracté la maladie. Pour s'en assurer, il aurait fallu qu'il prélève sur chaque victime de la moelle et qu'il l'inocule à des lapins cobayes pour voir s'ils développaient la maladie. Cette procédure n'a pas été réalisée dans la plupart des cas. On est donc dans la supposition et l'auto-persuasion. On retrouve d'ailleurs ce biais scientifique dans la plupart des « succès vaccinaux ».

Par son habilité à la communication, Pasteur n'a pas hésité à attiser la psychose populaire. À l'époque, chaque victime de morsure de chien se croyait enragée et courait à la vaccination. Il s'agissait alors d'un traitement curatif, injecté seulement après une morsure. Pour chaque vaccin, j'ai réalisé tout un travail en amont pour parvenir à restituer l'essentiel. Enquêter sur ces remèdes demande de





bien examiner les détails. C'est ainsi que l'on trouve des points d'appui indubitables, difficiles à restituer dans une interview. C'est pour cela qu'il existe des livres. J'incite le lecteur à exercer pleinement son esprit critique pour juger de la pertinence de mon analyse.

#### **Dès le départ donc, l'efficacité vaccinale relèverait davantage de la croyance que de la science ?**

Il n'y a pas de science dans les vaccins. Malgré un élan d'honnêteté, les premières expérimentations de Pasteur montrent déjà qu'on est dans l'empirisme le plus total. C'est plus une logique d'alchimiste qui tâtonne sur des bases très incertaines en matière de physiologie, un domaine qu'on est loin d'avoir compris encore aujourd'hui. Quand on réduit la physiologie à des principes mécanistes, on est dans l'erreur. C'est oublier la notion de terrain individuel et l'action de la psyché sur le corps. À bien y regarder, la science vaccinale se situe dans le domaine de l'indémontrable. Pasteur a cédé beaucoup trop tôt à la certitude. La certitude a tourné au dogme et, depuis un siècle et demi, à la Faculté, de génération en génération, les professeurs en disciples de Pasteur nous rabâchent dans les amphithéâtres le credo des microbes ennemis de l'espèce à combattre. Panacée des panacées, les vaccins ! En réalité, ces miraculeuses thérapeutiques ne sont que leurres sanctifiés par la propagande, dans la ligne de leurs ancêtres, les vaccins contre la rage et la variole.

#### **Vous ne pensez donc pas que les vaccins ont éradiqué les maladies ? Quoi alors ?**

« Nous n'avons jamais vécu aussi vieux et c'est grâce à la médecine », nous dit-on. Je ne vois pas la corrélation entre les deux ! Les livres d'histoire nous décrivent les conditions de vie épouvantables du passé : catastrophes climatiques, guerres, rusticité des habitations,

manque d'hygiène... Tout cela peut expliquer la forte mortalité jusqu'à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle. Par la suite, l'avènement de l'ère industrielle réduit les individus à une condition d'esclavage : entassement dans des logements de fortune, travail dès l'âge de 4-5 ans, 12 à 17 heures par jour, sept jours sur sept, dans les émanations des premières usines ou des mines. Les gens sont vieux à 30 ans parce qu'ils sont usés, soumis à des cadences infernales. Il suffit de lire l'enquête du docteur Louis-René Villermé sur la situation dramatique de la classe ouvrière en 1830.

À partir de cette réalité historique, on est bien obligé d'admettre que ce sont nos conditions de vie qui, en s'améliorant, ont contribué à augmenter la longévité. Certainement pas la médecine. L'interdiction du travail aux moins de 12 ans n'est votée qu'en 1874. Le repos hebdomadaire obligatoire n'est instauré qu'en 1906... Mais c'est surtout la victoire du Front populaire aux législatives de mai 1936 qui va permettre l'amélioration de la situation ouvrière. Autre point essentiel dans l'évolution favorable de la santé publique, le lent déploiement d'un habitat décent équipé de sanitaires qui popularise l'hygiène.

On peut citer l'exemple de la polio, présentée comme un succès vaccinal. Les recherches historiques montrent qu'il s'agissait surtout de foyers localisés, avec une transmission par voie féco-orale liée à un

**À partir de la réalité historique, on est bien obligé d'admettre que ce sont nos conditions de vie qui, en s'améliorant, ont contribué à augmenter la longévité. Certainement pas la médecine.**

manque d'hygiène. La vaccination contre la polio est rendue obligatoire en France en 1964, alors que la maladie a presque totalement disparu de l'Hexagone, en particulier grâce à la politique de logement et la lente éradication des bidonvilles.

#### **Selon vous, la totalité de nos vaccins d'hier et d'aujourd'hui auraient surtout fait la preuve de leur... inefficacité ?**

Ce n'est pas moi qui le dis. Je ne fais que mettre en perspective la réalité historique avec la littérature existante. J'ai écrit ce livre en un an mais cela fait 15 ans que j'accumule les dossiers : varicelle, choléra, DTP, hépatite B, grippe, dengue, papillomavirus... Force est de constater qu'aucun vaccin ne marche... Le succès des vaccinations de masse successives repose davantage sur l'inoculation de la trouille à travers des campagnes alarmistes contre les microbes ennemis. Les ouvrages et travaux scientifiques ne manquent pas. Il faut lire, par exemple, l'ouvrage du professeur Marcel Ferru<sup>1</sup>, *La faillite du BCG* (1977). Ce chef de clinique à l'hôpital de Poitiers, détenteur de la chaire de sciences fondamentales à la Faculté de médecine, était pourtant un des grands partisans de l'utilisation de ce vaccin. Il reconnaît finalement que l'on s'est trompé. Déjà en 1948, le premier Congrès international du BCG organisé à l'Institut Pasteur ne reconnaissait au vaccin qu'une immunité relative. Cela n'a pas empêché la France de le rendre obligatoire en 1950, malgré sa dangerosité. Aujourd'hui encore, le prêche vaccinal continue de marteler que le BCG a quasiment éradiqué la tuberculose dans les pays développés. On occulte le succès des sanatoriums, mais aussi le fait que cette maladie touchait presque exclusivement les quartiers les plus pauvres, comme le montrent les cartes établies par les autorités de santé de l'époque.

#### **Sur les 11 vaccins obligatoires chez les nourrissons, vous dites que "les petits d'hommes" sont devenus de "véritables éprouvettes"... Sommes-nous toujours dans l'expérimentation aveugle ?**

Au nom de la science, nous assistons à un acharnement à la louche sans personnalisation ! Chaque vaccin est inoculé à dose égale,

quels que soient le poids, la taille, l'alimentation, sans le moindre bilan clinique et biologique pour évaluer les capacités ou incapacités éventuelles du bébé, parfois prématuré, à se défendre.

Je m'interroge aussi sur les effets potentiels des vaccins plurivalents qui induisent une bataille contre plusieurs agresseurs en même temps, ce qui ne se produit jamais dans la réalité. Est-on certain que l'introduction d'autant d'éléments – pour la plupart toxiques – ne modifie en aucune manière l'équilibre naturel d'un système immunitaire embryonnaire ? Comment peut-on garantir que le contenu des injections ne risque pas de déclencher d'autres maladies ? Ces vaccins pourraient être une des causes de la multiplication exponentielle des cas d'asthme, d'allergie, d'hyperactivité, de difficultés de concentration...

**Avec la crise du covid-19, l'histoire se répète : bricolage technologique, études cliniques de faible qualité, expérimentation de masse, manipulation des chiffres, mensonge par omission des effets secondaires...**

On navigue dans l'empirisme le plus total. On a administré à la population une « imitation » de vaccin alors que l'infection ne présentait aucun danger pour 90 % des individus. Avant même que le vaccin contre le covid-19 n'existe, il était présenté comme l'unique solution. La vaccination devait assurer l'immunité générale. Une allégation sans argumentation scientifique. Ensuite, quand les injections ont commencé, on nous a assuré que cela allait stopper la contagion... « *Si vous ne le faites pas pour vous, faites-le pour les autres.* » Cette culpabilisation perverse a fonctionné mais n'a pas empêché la contagion ! La vaccination a continué à être promue dans l'incertitude la plus complète, notamment sur le nombre de doses. Avec les masques, la politique sanitaire s'est avérée tout aussi aberrante. Jugés totalement inutiles au début (ce qui est vrai !), ensuite obligatoires pour tous. Aucune étude n'a été produite pour justifier ce revirement. Pire, on savait que le grand public serait dans l'incapacité de suivre les consignes du mode d'emploi, maximum 2 heures... Où est la science dans tout cela ?

**Pourtant, toutes ces mesures ont été prises par un "Conseil scientifique" !**

La science moderne s'appuie sur des systèmes qui ne sont que des illusions. C'est le cas des modélisations épidémiologiques qui ne tiennent qu'à l'aide de paramètres fixes et arbitraires bien choisis. Toujours catastrophistes, ces mises en équation sont un jeu mathématique bien éloigné de la vie réelle. Rappelez-vous de la crise du H1N1, on nous prédisait 500 000 morts. On n'a rien vu de tel. Tout dernièrement, à propos du relâchement des contraintes sanitaires (pour faciliter la réélection de Macron), le président du conseil scientifique me disait « La rentrée va être terrible ! ». De même, lors du précédent assouplissement accordé au peuple, il nous prédisait déjà que cela allait être « terrible » ! On vit dans la terreur et l'amnésie, il n'y a plus d'intelligence.

**Comment se fait-il que toutes ces contradictions ne soient pas le sujet de débats au sein des Académies médicales ou de l'Assemblée nationale ?**

Nous faisons face à un endoctrinement de longue date qui se perpétue par le biais des écoles et des chaires de médecine. Les endoctrinés d'aujourd'hui sont les endoctrineurs de demain, ils ont gobé les informations de leurs professeurs, sans exercer leur esprit critique. Nos experts, nos politiques, tous sont persuadés de bien faire. Tout comme les parents, persuadés de protéger leurs enfants en suivant le calendrier vaccinal. Cela relève de la transmission et de l'indicible. C'est un conditionnement profond qui repose sur la peur des microbes, la foi en des solutions extérieures, la délégation

de sa santé aux autorités médicales.

**Comment changer tout ça ? Faut-il faire la guerre aux lobbies qui influencent les institutions ?**

Faire porter le chapeau aux lobbies est trop simpliste. La Faculté, imbue de sa toute-puissance, est enfermée dans un paradigme médical qui est en soi une hérésie. L'industrie pharmaceutique ne fait que chercher les points d'exploitation potentielle. Nous ne pourrions pas changer sans une prise de conscience et des remises en question. Quand on voit l'état de la population aujourd'hui, de plus en plus touchée par les maladies de civilisation – il suffit de regarder l'obésité chez les jeunes, ces questions seront un jour inévitables à titre individuel et collectif. L'espèce humaine est confrontée au risque de disparition, à l'égale de la faune et la flore. Dans le chapitre "la nature ne manque pas de cachets", j'évoque la pollution massive de notre environnement par les pesticides et les résidus de plus de 3300 molécules médicamenteuses. La quantité de diclofénac (anti-inflammatoire que les stations n'éliminent qu'à 30 %) augmente de 19 kilos par an dans les lacs suisses et le Rhin. Pour Radio Canada, le Saint-Laurent est une pharmacie à ciel ouvert. Les estuaires de la Gironde, de la Loire, de l'Adour recèlent plus de dix molécules par mètre cube. C'est terrifiant quand on sait que les scientifiques dans leur quasi-majorité reconnaissent que ce n'est pas la dose qui fait le poison mais la synergie entre les résidus médicamenteux.

**N'est-ce pas le boulot des journalistes d'éclairer les esprits sur toutes ces problématiques ?**

Ils sont prisonniers du même conditionnement ! Lorsque mes confrères font la promotion de la vaccination contre le covid, ils ne sont pas forcément dans la malveillance. S'ils se rendent complices de cette dictature médicale, c'est parce qu'ils sont dans une intime conviction. D'ailleurs, ils sont tous vaccinés... Alors quand on leur parle des effets secondaires, ils ne voient pas du tout le lien avec les vaccins. Il faut dire que les effets indésirables, d'une physiologie à l'autre, peuvent intervenir de manière aléatoire et parfois très tard. Les gens ont envie de croire à la solution vaccinale. "*Oui, il peut y avoir quelques incidents dans la balance bénéfices-risques, mais ce n'est pas si grave que ça. Globalement, c'est le vaccin qui sauve.*"... Je n'ai senti aucun esprit de résistance chez mes confrères.

**Comment vivez-vous ce décalage personnel avec la doxa médiatique ?**

Dans mon travail de chroniqueur sur CNews, on me laisse relativement libre, mais je passe régulièrement pour un fou, un irresponsable. Pendant les débats, mon point de vue suscite souvent l'indignation : « *Mais comment ?* », « *Mais enfin !* »... Me voilà réduit au statut d'obscurantiste, de complotiste. J'essaie simplement d'avoir une démarche rationnelle. J'ai cette chance de pouvoir passer au-delà de l'humiliation, donc je continue à user de ma liberté d'expression. La liberté n'est jamais acquise, elle se conquiert. J'ai toujours refusé de mettre le masque dans la rue. Les gens disent « *on est bien obligé !* ». La contagion mentale me sidère.

**Vous proposez une autre vision de la santé, plus proche d'Antoine Béchamp : « le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout ».**

Comment peut-on penser que le fait de faire disparaître un symptôme, sans traiter la cause, n'est pas une ineptie ? Je plaide pour un mode de vie adapté à notre nature qui peut nous doter d'une santé rayonnante pour une existence dynamique, pétillante, créative, jubilatoire, une vie responsable libérée de l'angoisse obsessionnelle des maladies et des virus, qui, non seulement nous empoi-

## 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 LES VEINES 442 Thrombose – Phlébite – Varices

**L**es veines sont les vaisseaux sanguins à ramifications convergentes, ayant pour fonction de ramener le sang vers le cœur. Il s'agit donc d'une force centripète (il s'agit donc de conflits centripètes). Les veines ont, comme les artères, une paroi faite de trois tuniques, celle-ci étant moins épaisse que celle des artères, les pressions dans le système veineux étant très inférieures à celles qui sont dans le système artériel.

### Où est le filon ?

Il existe différents types de veines. Les veines de la petite circulation sont les quatre veines pulmonaires qui ramènent le sang rouge, riche en oxygène, des poumons vers le cœur. Les veines de la grande circulation ramènent le sang bleu, pauvre en oxygène, des autres organes jusqu'au cœur. Les principales, vers lesquelles convergent toutes les autres, sont les deux veines caves : la veine cave inférieure pour la moitié inférieure du corps et la veine cave supérieure pour la moitié supérieure du corps. Au niveau pathologique, les veines, particulièrement les veines profondes des membres inférieurs, peuvent être le siège d'une thrombose (formation d'un caillot), en général associée à une phlébite (inflammation d'une veine). Les veines superficielles des membres inférieurs peuvent être dilatées par des varices. L'insuffisance veineuse est une anomalie pouvant être associée à une insuffisance valvulaire et pouvant être chronique. Le mot « veine » vient du latin « vena » = veine ; pouls ; veines au sens figuré (siège de la vie pour les anciens) ; veine, filon, canal, pore, rangée ; le cœur, le fond d'une chose, la partie intime, l'essentiel ; veine poétique, inspiration. Chercher un conflit par rapport au fait de devoir trouver le bon filon par rapport à quelque chose d'essentiel. Cette riche étymologie latine se décline aussi dans le sens du mot « veine(s) » en français.

Les veines sont un symbole de vie et quand on dit « avoir du sang dans les veines », cela veut dire du courage, de l'énergie. Conflit de ne pas pouvoir être lâche. Chercher l'origine dans les mémoires familiales : qui a été lâche et en est mort ou a causé la mort. Par analogie de forme,

les veines sont les filons très minces d'un minéral dans une roche. Conflit par rapport à l'argent, au fait de trouver le moyen d'en gagner.

Au sens figuré, la veine est l'inspiration de l'artiste. On cherchera donc la dépression sous-jacente due au fait de ne plus avoir aucune inspiration. « Avoir de la veine », « être un(e) veinard(e) », cela veut dire avoir de la chance. La dépression sous-jacente peut donc être aussi due au fait qu'on n'a jamais eu aucune chance dans la vie (croyance négative).

Veine = vaine. L'écoute du verbe confirme que tout (ce que je fais) est vain.

En décodage biologique, les veines sont sensibles au conflit de dévalorisation de soi dans le clan familial vécu dans le versant féminin et/ou passif et/ou centripète. Les hommes peuvent aussi l'exprimer s'ils font ressortir leur côté féminin au moment de le ressentir. Du fait de la dévalorisation, on est obligé de faire un trop grand effort pour être capable d'assumer ce qu'on a à assumer.

### Problématique dans la filiation

Les tonalités conflictuelles les plus importantes sont :

- le sentiment de traîner son boulet, particulièrement pour les veines des jambes, qui est la réactivation de la vieille mémoire de l'esclavage et du bague, à l'endroit où l'anneau relié à la chaîne du boulet enserrait la jambe ;
- et/ou le sentiment d'abandon, de délaissement, pour les veines périphériques (par rapport à un territoire distal) ou pour les veines coronaires (par rapport à un territoire proche).

Une autre piste de décodage des veines (une autre expression du conflit) est la suivante : conflit de dévalorisation impuissante en relation avec une problématique dans la filiation, dans une notion de devoir purifier, éliminer (étant donné la fonction de drainage des veines, qui ramènent le sang vicié au cœur). Il faut remonter et éliminer le sang sale, la boue, les problèmes, et je n'y arrive pas. Les sous-tonalités conflictuelles sont fonction de la localisation. Par

exemple, pour les membres inférieurs, c'est souvent dans un contexte de déplacement. Pour les membres supérieurs, par rapport au travail et à son exécution. Dans le cas particulier des veines coronaires, le conflit de perte de territoire vécu sur un mode féminin est prépondérant (conflit de frustration sexuelle ou conflit de la biche délaissée par le mâle dominant). Durant la phase de conflit actif, des nécroses se forment dans la tunique des veines, dont le sens est de permettre une augmentation du débit veineux. Après la solution du conflit, la phase inflammatoire commence, dont le sens est de réparer et renforcer les veines. C'est à ce moment que la plupart des problèmes apparaissent : phlébite, thrombose, œdèmes et, pour les veines coronaires, embolie pulmonaire (voir ce qui est dit à ce sujet dans le tome 2 du *Sens des maux*). Les varices, les anévrismes et l'insuffisance veineuse résultent généralement d'un conflit en balance, avec répétition de phases de conflit actif et de conflit solutionné.

### Un boulet trop lourd

Particulièrement dans le cas d'une thrombose, la solution biologique est de mettre plus de plaquettes pour ressouder les liens de sang, pour assurer une meilleure cohésion familiale. Donc, d'un point de vue symbolique, il manque d'amour, on retient (de montrer) l'amour.

Particulièrement dans le cas des varices, et d'une façon symbolique, la dévalorisation relative aux veines porte sur l'impossibilité de rentrer chez soi, au cœur, au foyer, au centre du territoire, de rentrer au bercail, de ramener à la maison (par exemple les enfants), car on traîne un boulet trop lourd ou on est retenu ou il y a un danger à la maison (par exemple il y a un père alcoolique et violent). Je creuse donc des sillons, des chemins de retour pour que quelqu'un revienne à la maison. L'apparition de varices peut elle-même être à l'origine d'un conflit de dévalorisation esthétique que l'on voudrait éliminer sans pouvoir le faire, ce qui peut maintenir le conflit actif (cercle vicieux).

Bernard Tihon

# DÉCODAGE LA CAPSULITE RÉTRACTILE DE L'ÉPAULE

## 443 & le syndrome de la coiffe des rotateurs

La capsulite est l'inflammation de la capsule d'une articulation. La capsule articulaire est une membrane fibreuse qui s'attache au pourtour des surfaces articulaires de deux os unis l'un à l'autre et qui s'épaissit par endroits en ligaments. La capsulite rétractile de l'épaule, ou *frozen shoulder* (épaule gelée), est une affection de l'épaule consistant en un enraidissement douloureux et progressif de cette articulation : la capsule articulaire se rétracte et empêche le fonctionnement normal de l'épaule. La coiffe des rotateurs de l'épaule est l'ensemble des muscles et tendons qui forment une structure anatomique renforçant l'articulation de l'épaule, permettant d'assurer les mouvements d'élévation et de rotation du bras. Ils recouvrent la tête de l'humérus comme une coiffe. La coiffe des rotateurs est plus particulièrement constituée de quatre tendons : sus-épineux, sous-épineux, sous-scapulaire et long-biceps.

### Chercher la déhiscence

Le syndrome de la coiffe des rotateurs est caractérisé par une douleur de l'épaule ressentie lors d'un mouvement d'abduction du bras, c'est-à-dire quand celui-ci s'écarte du corps, au passage vers l'angle de 70°. Les lésions peuvent avoir des origines multiples : tendinite, calcification d'un tendon, rupture d'un tendon, conflit mécanique avec l'acromion (apophyse qui termine l'épine de l'omoplate et qui s'articule avec l'extrémité externe de la clavicule). Les lésions peuvent aller de la simple inflammation jusqu'à la rupture totale d'un ou plusieurs tendons qui entraîne une impotence partielle de l'épaule : les mouvements volontaires sont alors irréalisables tandis que les mouvements passifs restent possibles. Le mot « capsule » vient du latin « capsula » = petite boîte, coffret (à bijoux ?), de « capsula » = boîte à livres, à papiers. Dans la langue française, le mot a pris un autre sens : calotte de métal embouti qui sert à fermer une bouteille ou à gainer le goulot après bouchage. En botanique, une capsule est un fruit déhiscent dont l'enveloppe est sèche et dure. Le mot déhiscent désigne un organe clos qui s'ouvre de lui-même pour livrer passage à son contenu, du verbe latin « dehiscere » = s'ouvrir, s'entrouvrir, se fendre, offrir des vides. Ceci est déjà l'expression d'un conflit : je dois m'ouvrir pour livrer passage à ce qui est dans mon cœur (à l'amour) mais l'enveloppe est sèche et dure (comme s'il n'y avait pas d'amour). En pharmacie, une capsule est l'enveloppe soluble dont on enrobe certains médicaments pour en masquer le goût, l'odeur. Ce qui nous confirme qu'il y a bien un sentiment caché là-dessous (et aussi le médicament : la solution du conflit).

Le mot « coiffe » vient du grec « kufia » = sorte de casque (quel est le pouvoir qui m'impose le port du casque ?). Il désigne une coiffure féminine en tissu portée autrefois par les femmes et aujourd'hui encore parfois à la campagne. Spécialement, on parle de la coiffe des religieuses. Dans ce cas, on est sur la piste d'un conflit d'identité en relation avec l'appartenance à un ordre (signe de soumission, de domination). Par analogie, la coiffe désigne aussi les membranes fœtales qui recouvrent la tête de certains enfants quand ils naissent. Chercher le conflit programmant au moment de la naissance, certains accouchements étant particulièrement difficiles pour les épaules du nouveau-né (signe d'un attachement fusionnel à la mère dont on a du mal à se défaire).

### Importance de la latéralité

En décodage biologique, Claude Sabbah nous enseigne qu'une épaule n'est pas l'autre :

- l'épaule directrice (épaule droite pour un droitier, épaule gauche pour un gaucher) correspond à un conflit de dévalorisation orienté sur soi-même, dans l'identité personnelle, en tant qu'individu, en tant qu'être humain en général (quel homme suis-je donc, suis-je vraiment un homme ou une bête ?) ;
  - l'épaule controlatérale (épaule gauche pour un droitier, épaule droite pour un gaucher) correspond à un conflit de dévalorisation orienté sur l'autre, vers l'autre, dans un contexte de clan familial élargi, dans le cadre particulier du membre du clan qu'on est par rapport à un autre membre du clan à propos duquel on est dévalorisé (par exemple, quel fils suis-je, ou inversement, quel père suis-je ?).
- Pour bien comprendre le sens des pathologies ostéoarticulaires de l'épaule, il est nécessaire aussi de comprendre le sens des trois pièces osseuses concernées par cette articulation :
- pour la clavicule, la dévalorisation aura un rapport avec les clés subtiles que nous utilisons pour nos projets de vie ;
  - pour l'omoplate, la sous-tonalité conflictuelle est le ressenti d'être foulé(e) au sol, aux pieds, aplati(e), d'être comme une carpe, face contre terre, alors que les autres marchent dessus ou passent par au-dessus (omoplate = homme à plat) ;
  - pour l'humérus, la dévalorisation est ressentie dans la tonalité que l'on n'a pas (plus) sa condition royale, élevée, noble, la seule qui soit digne d'être vécue (humérus = homme roi), ou dans la tonalité subtile qu'on est à côté de la plaque, qu'on est en train de faillir aux traditions, ou encore de n'avoir pas su où aller et d'avoir entraîné son malheur ou celui de son clan ;

- en fonction du fait qu'il s'agira de l'épaule droite ou gauche, on affinera ces pistes en orientant le conflit plus sur la personne elle-même ou sur son clan.
- Pour la capsulite rétractile, qui apparaît après la solution du conflit (souvent dans le cadre d'un conflit en balance, alternant phases de conflit actif et de conflit solutionné), le conflit s'exprime plus particulièrement comme suit : je lève mon aile, je laisse partir l'autre, autant qu'il (elle) parte, mais non reviens (je me rétracte), et dans tous les cas ça me fait mal (douleur morale). Autrement dit, je donne et je reprends quelque chose. On retrouve donc souvent des histoires de séparations provoquant des situations émotionnelles fortes, dans les deux sens (pars/reviens) et dont le deuil est loin d'être fait. Il y a désir de séparation et concomitamment désir de non-séparation, de retenir l'autre. Je veux qu'on se sépare mais je n'arrive pas à me séparer de lui (d'elle). Je le (la) libère mais je voudrais le (la) garder sous mon aile.

### Souplesse excessive

À cela s'ajoute la sous-tonalité conflictuelle de colère et d'avoir été trop souple, trop complaisant(e) dans l'évaluation des choses par rapport à soi-même ou aux autres. Enfin, on cherchera dans la généalogie qui a pu ressentir le conflit de ne jamais pouvoir sortir d'une situation dans laquelle on est empêtré. Il faut toujours pouvoir se rétracter, revenir sur ce qu'on a dit, retirer ses mots, c'est le programme qui provient des mémoires.

Pour le syndrome de la coiffe des rotateurs, le conflit s'exprime plus ou moins de la même manière, mais :

- la notion de rétraction en moins ;
- la notion de coiffe en plus (soumission à un ordre, à un clan) ;
- les sous-tonalités du conflit de dévalorisation propres aux trois os précités en plus fort. Quand on se sent dévalorisé(e) dans ce qui est délicat et fondamental dans ses actions, incapable d'orienter sa trajectoire de vie (en amour ou dans le travail), impuissant(e) à faire autrement, par rapport à soi-même ou aux membres du clan (épaule droite ou gauche), il vaut mieux que l'épaule en question soit gelée, qu'elle ne puisse plus faire de mouvements volontaires, qui ne pourraient être que mauvais. Il serait temps de s'ouvrir complètement à l'amour et de trouver le seul médicament pouvant apporter une guérison durable : la solution complète du conflit.

Bernard Tihon



# DÉCODAGE LE KYSTE OVARIEN

## 444

**U**n kyste est une cavité pathologique située dans un organe ou un tissu, contenant une substance liquide, molle ou plus rarement solide, et limitée par une paroi qui lui est propre. Il y a donc un manque de protection (comme sous-tonalité conflictuelle).

L'ovaire, c'est-à-dire chacune des deux glandes génitales de la femme, a un double rôle : l'ovulation et la sécrétion des hormones sexuelles féminines (œstrogènes et progestérone). Il est composé de deux couches de tissus. Au centre, la partie médullaire contient les vaisseaux sanguins assurant l'irrigation. À la périphérie, la partie corticale, qui occupe les 2/3 de la glande, contient les follicules qui assurent au cours de chaque cycle menstruel la maturation d'un ovocyte et l'expulsion d'un ovule. Après l'ovulation, le follicule, vide, dégénère en corps jaune et sécrète une hormone féminine, la progestérone.

Un kyste ovarien est une tumeur bénigne située à l'intérieur d'un ovaire, qui peut être de taille très variable, de quelques millimètres à plusieurs centimètres de diamètre. Il en existe de plusieurs types.

Les kystes fonctionnels, qui constituent 90 % des cas, résultent d'un hyper-fonctionnement ou des hormones qui régulent l'ovaire. Ils évoluent donc en fonction du cycle. Parmi ceux-ci, le kyste folliculaire résulte de l'évolution anormale d'un follicule qui, au lieu d'éclater au quatorzième jour du cycle, continue à grossir. Le kyste lutéal est dû à une distension du corps jaune. Les kystes organiques, quant à eux, sont permanents, quel que soit le moment du cycle. Parmi ceux-ci, le kyste dermoïde est formé d'une architecture cellulaire identique à celle de la peau. Le kyste mucoïde est dû à une sécrétion locale de mucine (substance de consistance pâteuse composée de sucres complexes). Le kyste séreux a un contenu plus fluide.

### Conflit de perte

Souvent, le kyste ovarien ne donne aucun symptôme. Les symptômes les plus fréquents sont une sensation de pesanteur abdominale, des douleurs pendant les rapports sexuels, de l'aménorrhée (arrêt des règles), des saignements, une gêne pour uriner, et, dans le cas d'un dysfonctionnement hormonal de type masculinisant, une voix rauque et une pilosité plus abondante. Certains kystes

sont susceptibles de se tordre, de s'infecter ou de se rompre : dans ce cas, cela risque de provoquer de violentes douleurs, des nausées, des vomissements et de la fièvre en cas d'infection.

Le mot « kyste » vient du grec « kustis » = vessie, poche. Chercher le conflit de marquage de territoire (de type sexuel ou par rapport à la maternité).

Le mot « ovaire » vient du latin « ovum » = œuf ; au sens figuré, début, commencement. Chercher le conflit programmant au tout début des choses, dans les conflits parentaux durant la période de dix-huit mois avant la naissance, et particulièrement par rapport à la conception d'un enfant. Programme = pas d'enfant. Il ne faut pas faire d'enfant suivant des mémoires familiales dramatiques, mais je veux en faire un quand même.

En décodage biologique, les ovaires sont sensibles au conflit de perte et particulièrement au conflit de perte lié à la procréation, comme par exemple la mort d'un enfant (quand je perds cet enfant, c'est comme si je perdais tout). Concernant la partie folliculaire des ovaires, ce conflit est vécu de manière moins intense.

Soit il s'agit d'un conflit de perte pure, soit parfois avec une connotation semi-génitale pas propre, moche, vile lorsqu'un homme (ou une femme masculine) est impliqué dans le conflit et qu'il y a eu un coup bas (conflit d'avoir été dénigrée, chapitrée, morigénée, déchirée par un homme).

### Le sens biologique

Il peut s'agir aussi d'une intense peur de perdre, surtout quand on a déjà perdu dans le passé, car en pareil cas, c'est comme si on perdait, comme si on avait déjà perdu dans l'imaginaire.

La formation d'un kyste apparaît après la solution du conflit. Le sens est de créer un nouveau tissu ovarien supplémentaire qui assure une plus grande quantité de sécrétions hormonales, qui va permettre à la femme de rajeunir (ce qui est aussi une solution au conflit d'avoir peur de vieillir) et ce qui va faciliter une prochaine ovulation et donc une prochaine procréation (ce qui est aussi une solution au conflit de ne pas vouloir d'enfant ou de ne pas pouvoir en avoir).

En fonction de ce qui précède, d'autres pistes conflictuelles, d'autres expressions du conflit

de perte lié au kyste ovarien sont aussi proposées :

- conflit de perte de sa capacité de séduire (tonalité de dévalorisation, liée à la séduction), donc je dois en faire plus pour séduire à nouveau ;
- conflit d'être dévalorisée dans sa féminité suite au coup bas et moche d'un homme ;
- je n'arrive pas à expulser mon œuf, à grandir, à devenir mûre, mature (la femme-enfant qui a du mal à faire un choix définitif, et la conception d'un enfant en est un) ;
- conflit de dévalorisation de ne pas pouvoir avoir un enfant parce qu'on est incapable de convaincre son mari (donc de le séduire) ;
- conflit de Pénélope : elle a perdu celui qu'elle aime (Ulysse) et, dans l'attente de son retour et en vue de séduire encore, elle reste jeune par la production accrue d'hormones féminines ;
- conflit de ne pas avoir un mec sur qui compter ;
- peur (conflit) de faire et d'élever ses enfants toute seule car le père n'en veut pas.

### L'œuf dont on ne veut pas

À titre de sous-tonalités conflictuelles, on affinera le décodage en tenant compte, le cas échéant, du diagnostic médical particulier. Par exemple, en cas de kyste dermoïde, on cherchera une sous-tonalité de souillure ou d'atteinte à l'intégrité et, en cas de kyste mucoïde, une sous-tonalité de résistance à l'avancement. Finalement, cet œuf, dont on ne veut pas, à la suite de l'un ou l'autre de ces conflits, s'isole par non-acceptation, comme la femme qui le porte elle-même s'isole par non-acceptation de sa future maternité. Qui est ce personnage étranger en moi ? La mère que je ne peux pas devenir, pour le moment en tout cas (durant ce cycle-ci). Comme conflit programmant, on cherchera une fausse couche ou un IVG dont le deuil n'est pas fait. La couleur jaune correspond au plan céleste et à l'esprit, par rapport à la couleur rouge qui correspond au plan terrestre et au corps. Je veux être aimée pour des raisons sentimentales et non matérielles (et non sexuelles). Le jaune symbolise la lumière (du soleil, de l'amour) et la chaleur. C'est exactement ce qui a manqué, pour pouvoir faire un enfant

Bernard Tihon

## INDEX DES DÉCODAGES

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

# LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

## VERRUES SUR LA FESSE

Durant l'hiver 2003-2004, entre 30 et 40 petites verrues sont apparues sur la fesse droite de ma fille Kathrin. Elles ne sont pas apparues toutes ensemble, mais l'une après l'autre.

Malheureusement, je n'ai rien trouvé à ce sujet dans les livres du Dr Hamer. Je savais seulement que des changements de la peau pouvaient se produire dans deux sortes de conflits différents, soit un « conflit de se sentir souillé » ou un « conflit de séparation ».

Durant l'année 2003, j'ai pris rendez-vous chez notre médecin de famille, dans l'espoir d'obtenir un onguent qui ferait disparaître les verrues.

Kathrin et moi allions souvent nager dans une piscine intérieure. La nouvelle saison commençait et j'avais peur d'avoir des problèmes si j'allais à la piscine avec une enfant infectée de verrues « contagieuses ». Bien sûr, je savais qu'elles ne pouvaient pas se propager dans l'eau, mais nous savons tous ce que la plupart des médecins en penseraient.

En février 2004, nous sommes allées au rendez-vous chez le médecin et nous avons appris qu'il n'y a pas d'onguents pour éradiquer les verrues, ça aurait été trop simple ! Le médecin a mis une crème analgésique sur la fesse de Kathrin et a enlevé les verrues avec une espèce de petite cuillère. Kathrin a fait toute une scène, mais je l'ai apaisée en lui faisant cadeau de quelque chose qu'elle désirait.

Évidemment, toutes les verrues sont réapparues. J'ai cherché tant et plus quel pouvait bien être le choc conflictuel qu'elle avait subi. Au printemps, j'assistais à une des conférences de M. Pilhar (enseignant de GNM en Autriche) et je lui ai posé ma question après la conférence. Il m'a dit que cela avait à voir avec un « conflit de séparation ». Cela voulait dire que Kathrin désirait une séparation sur cette partie précise de son corps, ou encore qu'elle vivait une séparation, en rapport avec cette partie du corps, dont elle ne voulait pas.

M. Pilhar m'a demandé où précisément sur la fesse elle avait ces verrues. Au moment où je lui donnais la réponse – « près du coccyx » – j'ai réalisé POURQUOI Kathrin avait ces verrues et POURQUOI elles étaient du côté droit (elle est droitrière).

Un jour, le cheval favori de Kathrin, Neptune, était absent de sa stalle alors qu'elle était venue le voir. Il était mort et elle en était toute bouleversée. Pendant des semaines – et même des mois – elle a fait des

crises, et il ne se passait pas un seul soir sans qu'elle pleure.

Le propriétaire nous a donné une photo de Neptune, qui est encore sur son bureau. C'était évident que chaque fois que nous allions au club d'équitation et qu'elle voyait la stalle vide, elle avait un nouveau conflit de séparation. Il fallut se rendre à l'évidence qu'elle ne devait plus y aller. Alors, à la place, nous sommes allées faire de l'équitation à une autre écurie. Et elle y a vite trouvé un nouveau cheval « favori ». À partir de ce jour, elle n'a plus eu une seule nouvelle verrue, mais elle a commencé à se plaindre que ses verrues démangeaient. La nuit, elle les grattait et les enlevait. Cela saignait passablement, mais les petites verrues cicatrisaient comme des petits boutons. Depuis, elle n'a pas eu de nouvelles verrues, même si elle est allée quelques fois à l'écurie de Neptune.

Kathrin avait résolu son conflit !

### Explication

Les verrues sont le résultat d'un « conflit en balance » relié à l'épiderme. Durant la phase active du conflit, la peau s'ulcère, causant une perte de tissu à l'endroit où la séparation (la perte de contact physique) est vécue. Durant la phase de guérison, la peau est réparée par de nouvelles cellules. Si la guérison est incomplète (conflit en balance), parce que le processus de guérison est continuellement interrompu par des rechutes du conflit (rails), l'accumulation de cellules forme éventuellement des verrues. Dans ce cas, le « rail » était la stalle vide du cheval disparu (Neptune). Aussitôt que le « rail » a perdu sa validité, la guérison a pu être complète. Le conflit (DHS) lui-même est toujours associé à un thème conflictuel particulier. Dans ce cas, l'enfant associait la mort de son cheval favori avec une séparation non désirée. Puisque le contact immédiat avec le cheval se faisait par la fesse, c'est là que le Programme Biologique Spécial Significatif (SBS) se manifestait. Le fait que c'était la fesse DROITE qui était affectée indique que l'enfant considérait le cheval comme son « partenaire ». Ce fut une sage décision de la part de la mère d'éviter la stalle vide et de trouver un remplaçant à Neptune. Éviter le rail prévient les rechutes, et ainsi la phase de guérison peut être complétée.

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

## APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Une lectrice française cherche le décodage 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](mailto:info@neosante.eu) (anonymat garanti sur demande).

# DÉCODAGENDA

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

## BELGIQUE

ANICÉE FRADERA près de Charleroi



- **Anicée Fradera, Roberto Fradera & Alain Lechat** animent les 10 et 11 septembre près de Charleroi une formation de base en « *Décodage biologique* » (cycle de 8 week-ends)  
Info : +32 (0)71-31 81 00 – [www.pourallerplusloin.be](http://www.pourallerplusloin.be)
- **Roberto Fradera & Alain Lechat** animent les 15 et 16 octobre à Marcinelle une formation sur « *Décodage biologique des os, muscles et articulations (partie 1)* »  
Info : +32 (0)71-31 81 00 – [www.pourallerplusloin.be](http://www.pourallerplusloin.be)
- **Isabelle Boos & Gérard Athias** animent du 20 au 23 octobre à Gembloux un séminaire sur « *Tarot de Marseille et décodage bio-énergétique* »  
Info : +32 (0)483-69 97 50 – [www.yeela.be/eclor](http://www.yeela.be/eclor)

## FRANCE

JEAN-DOMINIQUE MICHEL à Paris



- **Le Dr Olivier Soulier & Jean-Dominique Michel** animent le 27 août à Paris une rencontre exceptionnelle sur « *Conscience et solutions : qu'est-ce qui fait l'âme des résistants ?* »  
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)
- **Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 23 au 25 septembre à Paris une formation sur « *Explorer l'émotion avec les neurosciences* ».  
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- **Angela Hoffmann** anime du 30 septembre au 2 octobre à Paris une formation sur « *Décodage biologique* » (Module 3)  
Info : +33 (0)6-16 81 35 94 – [www.illuminare.lu](http://www.illuminare.lu)
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 30 septembre au 2 octobre à Paris un séminaire sur « *Comprendre pour guérir : processus de maladie et de guérison* »  
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – [www.lessymboles.com](http://www.lessymboles.com)
- **Emmanuel Corbeel** anime du 13 au 15 octobre à Tours un stage sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)  
Info : +33 (0)3-29 35 08 54 – [www.lecture-biologique.com](http://www.lecture-biologique.com)
- **Gérald Testé & Sylvie Alexandre-Rochette** animent du 14 au 16 octobre à Paris une formation sur « *Accroître l'efficacité de son écoute* »  
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – [www.logique-emotionnelle.com](http://www.logique-emotionnelle.com)
- **Emmanuel Corbeel** anime du 20 au 22 octobre dans la Drôme un stage sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)  
Info : +33 (0)3-29 35 08 54 – [www.lecture-biologique.com](http://www.lecture-biologique.com)

## SUISSE

CORALIE OBERSON-GOY à Aigle



- **Coralie Oberson Goy** anime les 23 et 30 septembre à Aigle une formation sur « *Introduction à la psychogénéalogie* »  
Info : + 41-77 495 68 87 – [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)
- **Coralie Oberson Goy** anime les 1<sup>er</sup> et 2 octobre à Aigle une formation sur « *Thérapeute en décodage psychobiologique* » (cursus de 24 jours)  
Info : + 41-77 495 68 87 – [www.decodage.ch](http://www.decodage.ch)

## VISIOCONFÉRENCE

JEAN-PHILIPPE BRÉBION en visioconférence



- **Christian Flèche et son équipe** animent le 15 juillet une formation sur « *Les conflits verrouillants* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 8 septembre une formation sur « *Biodécodage : conflictologie digestion- gynécologie* »  
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – [www.biodecodage.com](http://www.biodecodage.com)
- **Jean-Philippe Brébion** anime le 20 septembre un atelier sur « *Se sentir rejeté(e) et transparent(e) aux yeux des autres* »  
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – [www.bioanalogie.com](http://www.bioanalogie.com)

# ANATOMIE & PATHOLOGIE

## Rubrique de compensation symbolique inconsciente (CSI)



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

Site : Cridomh-Csi – Contact : [cridomh@gmail.com](mailto:cridomh@gmail.com)

## Les Compensations Symboliques Inconscientes : de la grève à la guerre

Il est difficile de repérer une compensation symbolique qui s'opère à l'échelon de l'univers, d'établir un lien entre des événements apparemment isolés dans le temps et dans l'espace. Sur le plan de l'histoire, de l'économie, de la politique... et des événements de tous les jours, c'est pourtant à partir des frustrations de groupes d'individus que l'inconscient collectif (ou LE CHAMP DE CONSCIENCE) organise implacablement les compensations qui régissent notre monde : grèves, guerres, accidents, maladies. Une prise de conscience de nos hommes politiques, de nos hommes de droit, de nos enseignants, de nos hommes d'église et de tout homme serait la bienvenue.

### Une grève en France

Prenons un exemple qui s'est produit en 2010. Certains savent et beaucoup devraient savoir qu'un imprévu provoque le déclenchement de la compensation symbolique adaptée, seulement **six mois** plus tard, jour pour jour : la date devenue prévisible se situe en effet **182** jours plus tard lorsque la terre est à l'opposé de sa course autour du soleil (la compensation est aussi géo - spatiale). Le 19 octobre 2010, au moment de la contestation des propositions de modifications des conditions de retraite, le gouvernement français se réunissait pour trouver les moyens de pallier l'arrêt du raffinement et de la distribution des carburants dans tout le pays. On envisageait l'utilisation des stocks stratégiques pour empêcher la rupture de la distribution dans toute la France. Les dockers, les ouvriers des raffineries, les conducteurs de camions-citernes n'étaient sans doute pas les travailleurs les plus préoccupés financièrement pour leur retraite. Et pourtant, ce sont eux qui ont mené la danse des manifestations et des actions spectaculaires en ce mois d'octobre 2010. Pourquoi ? Parce que personne n'avait pensé à leur demander d'exprimer leur ressenti inavouable le 21 avril précédent : « *À cause de notre métier et du besoin de profits de nos compagnies pétrolières, notre planète va peut-être connaître la plus désastreuse marée noire de tous les temps.* » Effectivement, le jour précédent, le 20 avril, c'était le début de la catastrophe du golfe du Mexique, un forage off-shore laissant s'écouler du pétrole brut en mer. Les mauvais pronostics allaient bon train. Et on ignorait jusqu'où cela irait. Les grèves du raffinement et l'arrêt de distribution du carburant dans les stations services pendant les manifestations contre la réforme de la retraite compensaient symboliquement une pollution par le pétrole : quand on ne vend plus de pétrole (en France), il n'y a plus à en extraire (en Amérique). Sans extraction, il n'y a pas d'accident de forage possible. Voilà la solution symbolique du programme déclenchant. Mais pourquoi y a-t-il une grève en France pour un accident pétrolier qui a lieu dans le golfe du Mexique ? Il faut se rappeler que le conflit programmant de cette grève s'est produit les années précédentes sur les côtes de Bretagne : c'était le naufrage de l'Erika. Pour des raisons de profits économiques sur le transport, les Français ont eu leurs côtes de Bretagne polluées avec du brut non raffiné. C'est donc bien en France qu'il fallait une compensation symbolique inconsciente déclenchée par cette marée noire du golfe du Mexique mais programmée par le naufrage de l'Erika.

### Guerre au Moyen-Orient

Si nous partons de la compensation constatée, nous pouvons remonter à la culpabilité non avouée qui est à son origine : l'inconscient collectif provoque son déclenchement automatique. Daech s'est fait connaître par la mise en scène répétée de l'assassinat d'otages, un à un, par égorgement devant la caméra. C'est la compensation du contraire :

- un à un : destruction massive

- devant la caméra : armes cachées

- un otage : 1.300.000 morts

Cette réduction des nombres de victimes est bien « une déculpabilisation » symbolique de ceux qui ont inventé le prétexte de l'invasion de l'Irak : il n'y avait pas d'armes de destruction massive cachées. Dès le départ des Américains d'Irak, la compensation du mensonge s'est donc mise en place. Rappelons que seul l'aveu de la culpabilité peut empêcher une telle évolution, la vérité provoquant la prise de conscience et l'arrêt de l'action de l'inconscient collectif. Mais en l'absence d'aveu, le déroulement de l'avenir est connu d'avance...

### Turbulences dans les airs

Un dernier exemple peut également illustrer ce mécanisme : l'écrasement de l'A320 de Germanwings (vol 4U9525) provoqué par le suicide du copilote Andreas Lubitz, qui a volontairement précipité son avion au sol après s'être enfermé dans la cabine de pilotage... alors que le commandant de bord en était sorti. Au départ de cette série, il y a le crash d'un avion en mer Rouge par défaillance physique de son commandant (Date : 3 janvier 2004 ; Type : Erreur du pilote, désorientation spatiale). Le copilote n'a pu intervenir. Mais il n'y a pas eu d'aveu du commandant qui avait perdu le contrôle ni du copilote qui n'a rien fait pour éviter la catastrophe. Au voyage « suivant », le commandant n'est plus dans la cabine : il se repose. Il ne peut être coupable de crasher son avion. Malheureusement, la défection matérielle qui le déculpabilise fait perdre le contrôle aux copilotes et l'avion Rio-Paris se perd dans l'Atlantique. Le personnel navigant s'est montré incapable de gérer la situation. Au voyage « suivant », c'est un copilote fou (dépressif) qui décide de crasher volontairement son avion après avoir empêché le commandant de venir dans la cabine de pilotage. On est passé d'un commandant « normal » devenu incapable de piloter à des copilotes insuffisamment formés pour pallier une panne de sondes à un fou dangereux qui n'avait pas sa place pour piloter un avion de ligne... Que dire alors de cet avion qui vient de se poser à Orly (avril 2022) de façon acrobatique parce que les deux pilotes ont, par erreur (?), pris ensemble les commandes. Recevant des ordres contradictoires, l'A320 est devenu incontrôlable ! Mais il n'y a pas eu de crash. Seulement plus de peur que de mal. C'est le but idéal d'une compensation symbolique INCONSCIENTE.

### Conclusion : une théorie absurde ?

Il suffit que le souvenir d'un des trois premiers crashes se soit réveillé chez l'un des pilotes pour qu'une nouvelle compensation « adaptée » se déclenche inexorablement à Orly. Malheureusement, les responsables de la sécurité aérienne ne connaissent pas la compensation symbolique inconsciente. Et bien que les pilotes de ce vol soient interrogeables, nous ne saurons jamais la cause de cette histoire d'atterrissage rocambolesque. Dans tout cela, ce qui est surprenant, c'est que la compensation symbolique inconsciente qui se produit quand on cache la vérité, est déjà décrite dès le début de la Bible et que personne n'en tient compte. C'est la même chose en médecine : les soignants ne savent pas **encore** que c'est une culpabilité non avouée qui rend le sujet malade. Ils ne savent pas, par exemple, qu'une stérilité rend symboliquement impossible l'IVG dont une femme d'une génération précédente s'est rendue « coupable ». Ils ne savent pas que seul l'aveu peut guérir la maladie, une compensation symbolique inconsciente. On préfère appeler ça le hasard ou désigner des facteurs de risque comme coupables...





### L'ALIMENTATION PALÉO-CÉTOGÈNE face aux MICI

**Comme nous l'avons vu, les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin découlent de la perméabilité de la muqueuse intestinale, celle-ci étant elle-même consécutive à des erreurs alimentaires. Le régime paléo-cétogène permet de corriger le terrain et d'aboutir à des améliorations spectaculaires.**

Une réforme progressive de l'hygiène de vie ciblée peut vous permettre de retrouver un nouveau confort intestinal en favorisant la cicatrisation de vos intestins. Cependant, cette remise en cause, basée sur l'éviction de certains aliments ou poisons, n'est pas toujours suffisante pour venir à bout des maladies les plus inflammatoires (Crohn, RCH...). Comme nous allons le voir, la voie de la guérison des MICI passe par l'application d'un mode alimentaire très spécifique. Connue sous le nom de régime paléo-cétogène, ce régime est aujourd'hui le plus étudié sur le plan scientifique et le plus prometteur pour limiter voire guérir les MICI. Ce « régime », basé sur la consommation privilégiée de corps gras particuliers et la suppression drastique des glucides et des lectines, a de nombreux avantages métaboliques.

#### Alimentation cétogène VS Crohn

Il existe des exemples spectaculaires montrant l'influence d'un changement alimentaire sur la régénération intestinale. C'est le cas d'un adolescent diagnostiqué à 14 ans pour la maladie de Crohn qui a vu tous ses symptômes disparaître et ses examens revenir à la « normale » après 15 mois d'un régime paléo-cétogène. Dans le cas rapporté par l'étude<sup>(1)</sup>, le patient a été diagnostiqué pour la maladie de Crohn en 2013. Les traitements qu'il a suivis auparavant n'ont donné aucune amélioration et la maladie a progressé. Les thérapies standard ayant échoué, les parents de l'adolescent ont cherché des alternatives. Les médecins leur ont donc proposé le régime paléo-cétogène. À cette époque-là, le garçon souffrait d'une douleur bilatérale et d'un gonflement du genou, d'épisodes fréquents de fièvre et de sueurs nocturnes ainsi que de fatigue. Au bout de 2 semaines de ce régime, le patient a arrêté tout traitement médical. Après 4 semaines, ses sueurs nocturnes ont disparu, son sommeil s'est amélioré et les douleurs au genou ont commencé à diminuer pour disparaître au bout de 3 mois. Il a retrouvé son énergie, une meilleure condition physique et mentale. Il a également grandi et pris du poids. Après 15 mois de cette alimentation, il n'a plus aucun symptôme et a obtenu une normalisation de son inflammation intestinale et de sa perméabilité intestinale<sup>(1)</sup>.

#### L'alimentation anti-inflammatoire

Le régime « paléo-céto-jeûne » comme j'aime



à le nommer, possède à la fois des caractéristiques du régime paléo et du régime cétogène tout en intégrant des plages de jeûne. Le régime paléo-cétogène se résume à consommer de la viande, des abats, poissons, crustacés, des œufs, des graisses animales, un peu de fromage de chèvre et de brebis et le cas échéant un peu de légumes. La part des légumes et surtout des fruits est assez faible. Tous les aliments seront bruts et bio, très pauvres en glucides, issus d'élevages non intensifs et d'animaux ayant pâture. Les avantages de ce régime résident en 3 points :

- Diminution drastique des lectines et des glucides, ce qui produira moins de fermentation et d'agression des muqueuses digestives.
- Baisse de la glycémie et de l'insuline, ainsi que des marqueurs inflammatoires (CRP).
- Augmentation des corps cétoniques des molécules aux propriétés anti-inflammatoires qui sont produites à partir des graisses lorsque le taux de sucre dans le sang diminue.

Ces trois effets sont encore améliorés grâce au repos organique qu'est le jeûne (voir prochain numéro).

Pour un effet salutaire dans les états de MICI avancés, il est indispensable de retirer tous les aliments pro-inflammatoires :

- Toutes les graines et légumineuses mais aussi les oléagineux (non émondés) qui contiennent de l'acide phytique (très inflammatoire) : noix, amandes, cajou, noisettes, noix du Brésil, cacahuètes, pistaches, graines de courge, tournesol, etc. Ces aliments sont aussi trop riches en acides gras omega-6 lui aussi pro-inflammatoire.
- Tous les produits laitiers pasteurisés à l'exception du beurre et de certains fromages (chèvres et brebis) fabriqués à partir de lait cru.
- L'alcool et le café, qui peuvent être aussi agressifs pour vos muqueuses que les produits industriels.

Une diminution drastique des glucides au profit des graisses modifie le métabolisme, passant du glucose en tant que nutriment central à celui

de corps cétoniques. Ces corps cétoniques sont issus de notre propre masse grasse (si nous jeûnons) et des aliments gras consommés. Ce régime « gras » conduit à des changements spécifiques du microbiote qui limitent fortement l'inflammation<sup>(2)</sup>. Ces corps cétoniques régulent aussi la hausse l'autophagie (capacité à autodigérer certains tissus pour un renouvellement cellulaire amélioré) qui peut être défectueuse chez les patients atteints de MICI (3). Remplacer le glucose par les corps cétoniques place donc votre corps en mode anti-inflammatoire et de régénération tissulaire.

#### Le corps en cétose

Pour entrer en état de cétose, il est nécessaire de respecter un ratio spécifique de macronutriments. Celui-ci est composé de 65 à 80% de matières grasses, 20-25% de protéines et 5-10% de glucides. Pour ce faire, il est courant d'adopter la version stricte de l'alimentation « low carb ». Cette version consiste à limiter sa consommation à 20g de glucides ou moins par jour. Ce n'est qu'à partir du moment où l'état de cétose est bien installé que certaines personnes s'orientent vers une alimentation « low carb » modérée (50 grammes de glucides) ou libérale (100 grammes de glucides). Ce seuil peut être un choix personnel, mais il arrive aussi qu'une personne se fixe car elle a constaté qu'elle était particulièrement sensible aux glucides et qu'une consommation supérieure la faisait sortir de son état de cétose. La baisse des apports glucidiques sera compensée par de bonnes graisses (jaune d'œuf, graisse de canard, beurre, huile d'olive et de coco, avocat, poissons gras, viandes grasses, abats...) issus d'une agriculture ou d'un élevage biologiques. À la différence des glucides, les acides gras que nous préconisons de consommer ici (oméga 3/9 et saturés à chaîne moyenne) ne font ni monter l'insuline ni stimuler la prise de poids ou l'inflammation. ■

Jean-Brice THIVENT

<sup>(1)</sup> Tóth C, Dabóczi A, Howard M, Miller NJ, Clemens Z. Crohn's disease successfully treated with the paleolithic ketogenic diet. *Int J Case Rep Images* 2016;7.

<sup>(2)</sup> High fat diet reduces gut bacteria, Crohn's disease symptoms Results could lead to new anti-inflammatory probiotics Date: June 22, 2017 Source: Case Western Reserve University - <https://www.sciencedaily.com/releases/2017/06/170622121911.htm>

<sup>(3)</sup> Cela se fait par le biais de la régulation médiée par FOXO3 de gènes importants de l'autophagie (selon l'étude ci-dessus)



## LE SOLEIL et l'exposition solaire

**Le soleil, l'air et l'eau sont des éléments naturels vitaux, indispensables à la vie. Par le biais de la chaleur et de la photosynthèse, le soleil est la source d'énergie et d'électrons qui rend la vie possible sur terre. En médecine holistique naturelle, le soleil fait partie des 9 facteurs pour obtenir une santé intégrale.**

Il est aberrant d'entendre dire : « j'ai peur du cancer de la peau, je ne m'expose pas au soleil ». C'est encore du matraquage médiatique lobbyiste basé sur la peur pour consommer des crèmes solaires issues de l'industrie pétrochimique et vendre des compléments alimentaires tels que la vitamine D de synthèse. Le cancer arrivera certainement plus vite en augmentant le niveau de toxicité de nos humeurs avec ces produits plutôt qu'avec une exposition solaire raisonnable. Dans la nature, les animaux n'utilisent pas de crème solaire et n'ont pas de cancer de la peau. Mais comme d'habitude, nous nous croyons plus intelligents que la Nature et nous tentons de défer ses lois toutes puissantes et inébranlables, en vivant notamment dans des endroits confinés, mal aérés, sous des lumières artificielles.

### Manque de peau exposée

Rappelons-nous le point numéro 2 de la santé intégrale : *Ce qu'on applique sur la peau*. La peau étant une membrane perméable, tout ce qu'on y applique passe dans le sang. Vous devez donc logiquement être capable de manger ou boire la mixture que vous appliquez sur ce précieux organe. Sous nos latitudes, nous nous supplémentons en vitamine D de synthèse, car nous sommes en carence. Le soleil a été diabolisé pendant plus de 40 ans sans contestation, ce qui a provoqué une véritable épidémie de carence aux USA et en Europe due au manque d'exposition solaire. Une carence qui indique bien qu'il nous manque un point essentiel de santé : l'exposition solaire. Il est donc nécessaire de se compléter un minimum durant la période hivernale, jusqu'à 2.000 UI par jour pour les adultes en bonne santé et 1.000 UI par jour pour les enfants. Dès le printemps jusqu'en automne, il est facilement possible d'obtenir un niveau de vitamine D correct en s'exposant raisonnablement et suffisamment au soleil.

Pensons donc à nous promener le plus possible en short et en manches courtes pendant cette période, découvrons-nous ! Prenons le temps de nous exposer un minimum. Bien entendu, tout le monde s'accorde pour dire que des coups de soleil sont à éviter, **une exposition dosée et progressive** est de rigueur, lais-



sant une peau soyeuse, souple et saine. Quand on estime avoir pris assez de soleil, on se met à l'ombre, ce que tous les animaux font. Si on est contraint d'être exposé trop longtemps, on se couvre : manches, chapeau, parasol, etc. Le bronzage excessif est à éviter, il brûle l'épiderme, le déshydrate et favorise son vieillissement. Jamais une supplémentation en vitamine D ne remplacera l'impact général du soleil sur la peau. L'action du soleil, c'est bien plus que de la vitamine D !

La principale source de vitamine D est l'exposition au soleil. Très peu d'aliments contiennent naturellement de la vitamine D, qui est une hormone produite à partir du cholestérol et de l'exposition solaire. Elle est essentielle pour métaboliser et fixer le calcium et le phosphore sur les os. C'est grâce aux rayons ultraviolets du soleil qu'elle devient utilisable par l'organisme. Elle remplit diverses fonctions et joue un rôle dans la croissance, l'immunité, l'énergie vitale, le métabolisme, la synthèse de la sérotonine, la régulation de la glycémie, la protection contre le cancer et les maladies cardiovasculaires, la minéralisation de l'os et l'absorption de calcium, la prévention de la démence, etc.

En n'étant pas carencé en vitamine D, on peut réduire jusqu'à 77% le risque de cancer.

Le Dr. Michael Holick, spécialiste de la vitamine D, a établi des recommandations mondiales, conseillant l'exposition au soleil en tant que source intégrale de vitamine D. Les femmes les plus exposées au soleil, les adolescentes et les jeunes adultes réduisent leur risque de développer un cancer du sein plus tard dans la vie de 50 à 60%.

### Une énergie de vie

La lumière du soleil est absolument nécessaire à tous les processus du fonctionnement du corps : mentaux, physiques et à ses processus de **détoxification**. La lumière solaire com-

prend les rayons lumineux, les rayons thermiques, les rayons chimiques et les rayons énergétiques. Ces rayons jouent un rôle important dans la vie et le développement des plantes et des animaux. Une lumière est indispensable pour la production de **mélatonine**, l'hormone du sommeil. Les personnes en manque de lumière sont d'ailleurs souvent de mauvaise humeur, en proie à des troubles du sommeil, nerveux et à la dépression. S'exposer au soleil active la reconstitution cellulaire et élimine les principes morbides : c'est s'exposer à l'énergie de la vie. Beaucoup d'entre nous ont une idée insuffisante des effets bénéfiques de la lumière solaire sur la santé des hommes. Dans l'idéal, ils devraient s'exposer le corps entier tous les jours. L'alimentation vivante augmente la résistance et la capacité d'exposition (antioxydants, vitalité). Dans les soins hygiénistes, le repos, l'eau pure, l'air et le soleil sont indispensables en convalescence et d'ailleurs en tout temps. Le soleil est un allié disponible gratuitement, c'est la régénération, c'est la santé, c'est la VIE !

### Citations

« Ce qui nourrit la vie, c'est ce petit courant électrique alimenté par le soleil. » - Albert Szent-Györgyi, Prix Nobel de Médecine

« Les vêtements de la civilisation ont empêché l'homme d'obtenir son quota d'air frais et de soleil qui lui apportent la puissance vitale et sont si nécessaires à sa santé et son bonheur. Les rayons du soleil sur la peau nue donnent l'électricité, l'énergie et la vitalité à la batterie de stockage humaine, restaurant sa vigueur, sa force et sa virilité. » - Pr. Arnold EHRET

« Le soleil exerce une grande influence sur la vie sur terre (climat, température, hydrographie...) et sur la santé de tous les êtres vivants. » - Pr. Louis-Claude Vincent

« La cure de soleil est une cure de désintoxication, d'épuration humorale et de revitalisation. » - Pr. Grégoire Jauvais

« Le soleil agit sur l'organisme humain comme un agent vitalisant, mais aussi comme un agent draineur (exactement comme tous les autres agents naturels : eau, exercice, manipulation, diététique biologique, plantes, etc.). » - Pr. Pierre-Valentin Marchesseau



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://malolxxx8.wixsite.com/malonaturo>).

## SYLVOIXTHÉRAPIE

### vibrer avec les chants de la forêt

**Pionnier de la sylvothérapie, Vincent Karche, forestier-ténor d'opéra propose de vivre une expérience inédite : chanter en forêt pour vibrer avec l'harmonie du vent dans les feuilles, du souffle de la Terre, de l'appel des oiseaux. Il nous transmet les pépites de sa pratique dans un livre-guide<sup>(1)</sup> qui nous permet, en chantant à pleine voix, de trouver notre voie dans la symphonie du vivant.**

**U**n corps à chœur. Avec l'écorce des arbres et le souffle de la voix... Voilà une trentaine d'années que Vincent Karche fréquente, de concert, les forêts et les scènes internationales. Son double don est singulier : forestier aguerri, il est aussi un ténor lyrique reconnu. Entremêlant ses talents et ses passions, il propose des instants de rencontre avec le double catalyseur du vivant en nous : « *Il y a de nombreuses voies de passage pour ressentir le vivant pulser en soi et retrouver son essence. La rencontre avec les arbres en est une. La vibration de sa voix dans toutes les parties du corps en est une autre, et elle agit en profondeur* », témoigne-t-il.

#### Chant massage

C'est en 2011 que Vincent Karche crée la sylvoixthérapie, sous la forme des RandOlyrics, parcours sensoriels et chantés en forêt, dans le parc naturel des Ballons des Vosges. Sa proposition a évolué vers une sylvothérapie couplée à un chant plus spontané, improvisé. « *Un chant massage à l'intérieur de soi* », précise-t-il. La sylvoixthérapie a ainsi vu le jour, et continue à cheminer, avec la création de l'association Sylva Lyric, en 2020, qui développe les activités liées au bien-être par les arbres et le chant (voir « Pour aller plus loin »). « *L'idée est de se reconnecter à toutes les enfances, les enfants d'aujourd'hui, d'ici et d'ailleurs, et les enfants intérieurs qui respirent encore en chaque adulte* », souligne Vincent Karche. Aujourd'hui, nous pouvons profiter de son expérience au travers de son nouveau livre, *La sylvothérapie à pleine voix*, jalonné de propositions de rencontres intimes avec le peuple des arbres, de pratiques en forêt et autres exercices de sylvoixthérapie. Ce qui m'a touchée dans cet ouvrage et l'approche de Vincent Karche, est la délicatesse et le respect avec lesquels il propose d'entrer en connexion avec les arbres, mais aussi avec notre intériorité. « *Quand vous rencontrerez les arbres, faites de ce moment un véritable présent. D'abord saluez l'arbre. De la qualité de ce salut dépendra le niveau d'échange avec lui, donc la richesse de votre ressenti* », conseille-t-il, en prélude. Bien sûr, la sylvothérapie campe au cœur de sa démarche. Il en fut un pionnier, bien avant que celle-ci ne soit à la mode, dans la foulée des nombreuses études récentes publiées autour des bienfaits de la forêt. Vincent Karche en profite pour remettre les pendules à l'heure, en remontant le cours de l'histoire (il évoque notamment les léproseries et sanatoriums implantés autrefois en forêt) et en soulignant que longtemps les hommes ont vécu en harmonie avec leur milieu. Quant aux meilleurs sylvothérapeutes, ce sont sans doute les peuples racines qui connaissent toute l'étendue des bienfaits des arbres.

#### Donner et recevoir

Même en dehors des vertus pointées scientifiquement, nous sentons que les arbres nous font du bien. « *Les arbres sont des êtres vivants de pure présence. Dès lors, ils vous invitent à vous reconnecter à votre propre présence... Par leur façon de vivre, grandir et rebondir, et aussi par leur constitution, pied dans la terre, cœur en soutien et branches tendues vers le ciel, les arbres sont des sources profondes d'inspiration, de guérison ou*

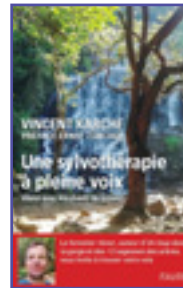
*tout simplement de détente et de régénération, pour nous les êtres humains* », s'enthousiasme Vincent Karche. Lorsque nous chantons en forêt, c'est toute cette force du vivant qui s'exprime en nous et vient stimuler les recoins oubliés du corps. Au-delà de ça, l'appel initié par cette sylvoixthérapie ne concerne pas seulement les humains qui ont recours à la forêt pour guérir, mais peut-être aussi « *les forêts elles-mêmes, qui avaient vu les humains s'éloigner d'eux* », comme le suggère, en préface, l'ingénieur forestier Ernst Zürcher. Par nos chants adressés aux arbres, par notre émerveillement face au vivant, nous participons au chœur du donner et recevoir, en échange des bienfaits de la nature.

Carine Anselme

#### POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> **Une sylvothérapie à pleine voix. Vibrer avec les chants de la forêt**, Vincent Karche, Préface Ernst ZÜRCHER (Favre, 2022). Voir aussi [www.sylvalyric.org](http://www.sylvalyric.org) pour découvrir les activités proposées par Vincent Karche.

#### EXERCICE DE SYLVOIX



Pour vous mettre sur la « voix » des propositions du livre de Vincent Karche, voici un exercice résumé\* pour **connecter le cœur à votre matière vibrante**. Le préambule est de choisir « l'arbre du jour » qui vous appelle, de s'y relier et de respirer avec NafNat (« Narine air frais/Narine air tiède ») : « *À l'inspiration l'air a la fraîcheur de l'air ambiant, à l'expiration l'air est réchauffé par le passage dans vos poumons* », éclaire Vincent Karche. Il invite, ensuite, à mettre le souffle en contact avec

les zones avec lesquelles vous touchez l'arbre. « *Goûtez la volupté de votre respiration*. » Ensuite, ajoutez des expirations sonores, de tout petits murmures intérieurs, bouche fermée. « *Osez le son le plus infime, tel le fil d'une toile d'araignée suspendu dans le vide et qui oscille au gré du vent. Le vent, c'est votre respiration. Parfois, le son ne tient pas, c'est la douce rupture du silence, alors revenez au son, aidez-vous des zones de contact sur votre arbre par de petites impulsions d'appui, effectuez ces va-et-vient jusqu'à ce que le son tienne*. » Soudain, dans ce bruissement vocal s'ouvre une autre perception : « *Le son bat comme un tambour lilliputien, devient un peu plus fort à chaque battement, vit tout seul. C'est votre cœur qui se révèle, qui imprime sa pulsation, qui devient son...* » Pour clore, remerciez l'arbre en provenance de ce cœur-tambour.

\* Retrouvez l'intégralité de l'exercice, ainsi que les pratiques préalables de connexion à l'arbre, d'ancrage et de respiration dans le livre.





## ŒSTROGÈNES : le déséquilibre qui inquiète

**Le mois passé, nous avons pris le temps de nous intéresser à la testostérone, et à son rôle dans l'équilibre de nombreux mécanismes dans le corps masculin. En toute logique, intéressons-nous aujourd'hui aux œstrogènes dans le corps féminin... Et comme nous allons très vite le voir, la question centrale est elle aussi celle de l'équilibre. À une différence près, alors que chez les hommes, c'est la déficience en testostérone qui pouvait être la cause de nombreux problèmes de santé, chez les femmes, c'est plutôt l'excès d'œstrogènes qui inquiète à l'heure actuelle.**

**P**récisons d'abord un peu les choses : si l'on parle de « la » testostérone, on parle en revanche « des » œstrogènes, puisqu'ils sont au nombre de trois : l'estrone (E1), source majoritaire d'œstrogène après la ménopause, produit majoritairement dans les tissus graisseux ; l'estradiol (E2), présent dans le corps avant la ménopause, produit par les ovaires ; et l'estril (E3), surtout présent dans le corps en période de grossesse.

### Tendance à la dominance

Comme toute hormone, les œstrogènes sont des messagers qui régulent tout un ensemble de choses au niveau du métabolisme, de la croissance, de l'humeur, ou des tissus graisseux, sans oublier évidemment les fonctions sexuelles et la reproduction. Par conséquent, un taux trop élevé ou trop bas d'œstrogènes est à la fois le signe d'un problème quelque part... et la cause d'un problème ailleurs. Un article paru en 2018 dans la revue *Biomedicine et Pharmacotherapy* avait même comme titre : « *Œstrogènes : le mal nécessaire* » (« *necessary evil* » en anglais !) à la santé humaine et les moyens de l'apprivoiser ! Et ce qui inquiète en particulier, c'est une condition appelée, en anglais, « *estrogen dominance* » : un excès d'œstrogènes par rapport à d'autres hormones, comme la progestérone, une hormone stéroïdienne sécrétée par les ovaires. Dans une situation « normale », des pics d'œstrogènes et de progestérone se succèdent comme dans un mouvement de balancier. Si l'un est haut, l'autre est bas. Et inversement. Mais dans ce cas-ci, le taux d'œstrogènes reste bloqué dans la position haute. D'où l'idée qu'il reste « dominant » dans le ratio œstrogènes/progestérone. Bien que nous n'ayons pas pu recouper les chiffres de manière sûre, certains articles font état de 50% des femmes de plus de 35 ans aujourd'hui touchées par cet excès d'œstrogènes, dans les pays occidentaux. Et si vous êtes une lectrice ou un lecteur régulier de cette rubrique, les causes avancées ne devraient pas vous étonner.



Un taux d'insuline trop élevé dans le sang, signe d'une alimentation trop riche en sucres, et en particulier en sucres rapides, en sucres raffinés, va provoquer une diminution de la globuline liant les hormones sexuelles, la SHBG (pour « Sex Hormone-Binding Globulin »). Chez la femme, celle-ci se fixe aux œstrogènes et les transforme en une forme inactive qui peut être excrétée en toute sécurité par le corps. S'il n'y a pas assez de SHBG pour s'y lier, trop d'œstrogènes restent dans le corps, provoquant cet excès. Cela induit à son tour une surexposition des récepteurs d'œstrogènes, endommageant les tissus, entraînant des maladies auto-immunes, ainsi que des néoplasmes (des tumeurs constituées de cellules qui prolifèrent de façon excessive). L'escalade sans précédent des cas de syndrome des ovaires polykystiques, d'infertilité, de cancer du sein, de cancer des ovaires, indique que cette hormone est exacerbée (*Biomedicine & Pharmacotherapy*, 2018).

### La bonne voie

Rajoutons à cela que les œstrogènes peuvent être décomposés selon deux voies principales : en 2-hydroxyestrone, et en 16-hydroxyestrone, chacun de ces métabolites ayant des fonctions distinctes dans le corps. Les premiers présentent de nombreux avantages pour la santé, puisqu'ils bloquent les œstrogènes plus forts qui favorisent la prolifération cellulaire et la croissance possible de cancers. Mais les deuxièmes, les 16-hydroxyestrone, augmentent, eux, la prolifération cellulaire. Des niveaux élevés de ceux-ci sont associés à des inflammations chroniques, à

des niveaux élevés d'omega-6, ainsi qu'à l'obésité et à l'hypothyroïdie. Il est donc important de favoriser la première voie : la décomposition des œstrogènes en 2-hydroxyestrone. Et qu'est-ce qui semble aider à cela ? L'exercice et la perte de poids, les légumes crucifères (brocoli, etc.), les omega-3 et les polyphénols du thé vert. Rien de nouveau sous le soleil... d'une rubrique intitulée « modèle paléo » ! Une bonne santé intestinale permet également l'excrétion d'œstrogènes qui, sans cela, sont réabsorbés par le corps. Une alimentation assez riche en fibres, ainsi qu'avec des aliments fermentés et des probiotiques, est donc intéressante à ce niveau-là également. Une recherche a d'ailleurs montré qu'une supplémentation de 15 à 30 g. de fibres, pendant 2 mois, permet de réduire les taux d'estradiol et d'estrone dans le sang (*The American Journal of Clinical Nutrition*, 1991).

### Le poids du poids

Le poids joue, comme souvent, un rôle important. Comme nous l'avons dit au début, les tissus graisseux produisent des œstrogènes : plus on a de tissus graisseux, plus on produit d'œstrogènes. Et trop d'œstrogènes – on l'a dit également – cela peut provoquer une situation d'hypothyroïdie... pouvant amener une prise de masse grasse. Cercle vicieux classique ! Parlons enfin de ce qu'on appelle les « phytoœstrogènes », produits naturellement par les plantes. Ceux-ci sont à ce point proches de l'estradiol qu'ils peuvent provoquer des effets œstrogéniques ou anti-œstrogéniques. Le soja et le lin sont parmi les aliments qui contiennent la plus grande quantité de phytoœstrogènes, il est par conséquent conseillé, aux femmes qui auraient déjà des problèmes de déséquilibres hormonaux, de les éviter. Tout comme les noix, aliment très bon en général, mais déconseillé aux femmes présentant un excès d'œstrogènes. Au final, hommes et femmes sont logés à la même enseigne : c'est un équilibre qui est au cœur de leur santé. Et les hormones qui les distinguent en sont un bon indicateur. ■



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>.





## Paléo-méditerranéen : le modèle alimentaire le plus protecteur



Pour leur étude parue dans l'*European Journal of Nutrition*, des chercheurs ont voulu savoir si des personnes jeunes vivant près de la Méditerranée et suivant globalement un régime de type paléo avaient moins de risque de maladies cardiovasculaires. Résultats : plus les personnes se rapprochaient de l'alimentation paléolithique et de la diète méditerranéenne, plus le risque de maladie cardiovasculaire et de décès était faible. La réduction du risque cardiovasculaire atteignait 55% par rapport aux personnes qui adhéraient le moins à cette manière de se nourrir. Il semble que les noix et le poisson jouent un rôle dans l'effet protecteur, ce qui suggère un effet synergique des deux modèles.

(Source : LaNutrition.fr)

## Mémoire & canneberges

Un essai randomisé et contrôlé par placebo sur des adultes âgés de 50 à 80 ans vient de montrer que la consommation d'extrait de canneberges lyophilisées (équivalant à une tasse de canneberges fraîches pendant 12 semaines) était associée à une amélioration de la mémoire épisodique. Les chercheurs britanniques ont objectivé cet effet cérébral en observant une augmentation du flux sanguin vers les zones du cerveau impliquées dans les processus cognitifs. (*Frontiers of Nutrition*)

## Café & sucre

Une étude chinoise effectuée sur des données anglaises vient de confirmer que les adultes buvant quotidiennement entre 1,5 et 3,5 tasses de café par jour vivent plus longtemps que ceux qui n'en boivent pas. Mais ce qui est surprenant, c'est que les consommateurs de café sucré semblent un peu plus avantagés. Selon les chercheurs, le café noir réduit de 16 à 29% le risque de mourir tandis que le café légèrement sucré (une cuillère à café de sucre en moyenne) augmente la protection jusqu'à 31%. (*Annals of Internal Medicine*)

## Allaitement & AVC

Au cours des 30 dernières années, la Chine a vu la prévalence des accidents vasculaires cérébraux (AVC) augmenter de 24 %, avec des conséquences catastrophiques, tant au plan humain que sociétal et économique. Serait-ce dû au recul de l'allaitement maternel ? Une grande étude de cohorte chinoise publiée dans le *JAMA* vient en tout cas de montrer une association inverse entre allaitement et risque de survenue d'un AVC. Comparativement aux femmes ayant eu des enfants mais n'ayant jamais allaité, celles qui avaient donné le sein pendant au moins 7 mois avaient 40 à 60% en moins de risque de faire un AVC. (*Journal of American Medical Association*)

## Alimentation & dépression

Des chercheurs australiens ont recruté 72 hommes âgés de 18 à 25 ans, n'ayant pas une bonne alimentation et souffrant de dépression modérée à sévère. Ces participants ont été assignés aléatoirement à un groupe d'entraide ou à un groupe recevant une formation à l'alimentation saine se rapprochant du régime méditerranéen. Après 12 semaines, la diminution des symptômes dépressifs était significativement plus élevée dans le groupe bénéficiant des conseils alimentaires. (*American Journal of Clinical Nutrition*)

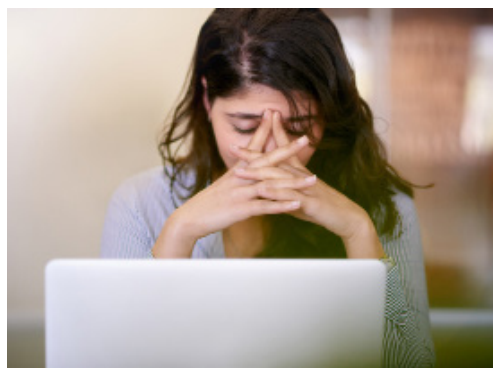


néosanté  
éditions

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

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

**“DU BURN OUT AU LIGHT IN “**  
**Itinéraire de guérison**  
**d'un burn out sévère**



Par Judith VAN DEN BOGAERT

Estelle a 28 ans quand elle se retrouve clouée au lit presque du jour au lendemain. Après une batterie de tests, le diagnostic tombe : elle souffre d'un burn out sévère. Sacrée quelques mois auparavant « entrepreneuse de l'année » dans la Silicon Valley de Rio de Janeiro, Estelle ne se doutait pas que les multiples défis professionnels relevés avec enthousiasme la détruisaient à petit feu. Pendant plus de deux ans, par son manque d'énergie vitale, Estelle ressemble aux patients en soins palliatifs ou sortis d'un long séjour en réanimation. La médecine classique est impuissante et l'aide chimique proposée ne fait qu'aggraver son état léthargique. Elle sait qu'attendre de l'aide d'une médecine qui compte le plus haut taux de suicide parmi son personnel pour cause de burn out est une aberration, mais où et comment trouver de l'aide dans un tel état ?

[Lire la suite](#)



## Apprendre du passé



Nous vivons l'époque la plus prospère de l'histoire de l'humanité, mais les taux de maladies chroniques et de suicide continuent de monter en flèche. Comment expliquer cette situation paradoxale ? Pour les biologistes de l'évolution, la cause de nos malheurs est évidente : nos cerveaux et nos corps hérités des chasseurs-cueilleurs sont inadaptés à l'hyper-nouveauté de la vie moderne. Par exemple, nous avons évolué pour vivre en clans, mais aujourd'hui la plupart des gens ne connaissent même

pas leurs voisins ! Dans ce livre captivant, les auteurs explorent les maux de notre époque par le prisme de l'évolution dans des domaines aussi divers que la médecine, l'alimentation, le sommeil, la relation amoureuse, l'égalité des sexes ou la croissance économique. De la simple suggestion de marcher pieds nus aux considérations sur l'éducation en passant par des recommandations nutritionnelles, cet ouvrage brillant et provocant fourmille aussi de conseils pour relever les défis de la vie moderne en apprenant de nos lointains ancêtres.

**Guide du chasseur-cueilleur égaré au 21<sup>e</sup> siècle**

HEATHER HEYING & BRET WEINSTEIN

Éditions Thierry Souccar



## Le bouquin du mois

## Attirer la chance



La chance se provoque-t-elle ? Et si oui, comment ? Ce sont les deux questions auxquelles tente de répondre ce livre qui mélange récit d'aventures hors norme et découvertes scientifiques surprenantes. Le chercheur en psychologie sociale Christophe Haag a mené l'enquête durant trois ans auprès de rescapés d'accidents, de chasseurs de trésor, de stars ou d'explorateurs qui ont eu de la chance toute leur vie. L'analyse approfondie de la psychologie de ces « serial chanceux » lui a permis de percer à jour certains de leurs secrets. Cet ouvrage unique en son genre offre ainsi au lecteur des clés concrètes pour attirer la chance.

**Provoque ta chance ! Pourquoi certains en ont et d'autres pas**

CHRISTOPHE HAAG

Éditions Albin Michel

## Jeûner joyusement



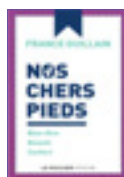
Quelle que soit sa durée, le jeûne peut apporter un bien-être profond et durable, physiquement, émotionnellement et spirituellement. C'est une expérience complète qui permet d'initier un changement de rythme centré sur l'intériorité. En faisant ressentir le manque, l'abstinence alimentaire aide à faire de la place dans le corps et dans le cœur et à devenir plus conscient de ses véritables besoins. Cet ouvrage propose de vivre le jeûne dans toute son essence, comme un chemin de transformation profonde et de libération de tout ce qui entrave le bien-être. Il en aborde tous les aspects théoriques et pratiques tout en replaçant cette tradition de santé dans sa dimension spirituelle.

**Vivre pleinement le jeûne**

ROMAIN VICENTE

Éditions Eyrolles

## Libérer les pieds



Non seulement nos pieds analysent en permanence et très finement le sol, mais par le jeu des os et des muscles, ils nous permettent de rester en équilibre, de courir, sauter, grimper et même ramasser des objets. Ce sont aussi des zones érogènes non négligeables. Ils méritent donc le plus grand respect et les meilleurs soins. Or à notre époque, ils sont maltraités en étant rangés dans des boîtes nommées chaussures. Ils fonctionnent alors comme des moignons, accuse l'ancienne navigatrice et naturopathe France Guillain, qui a marché pieds nus sur tous les continents et même dans certaines villes. Elle préconise de se libérer les pieds mais aussi de les chouchouter et de les exercer naturellement.

**Nos chers pieds**

FRANCE GUILLAIN

Éditions Le Rocher

## Doxa détox



Dans ce deuxième volume, bien plus épais que le premier, de cet ouvrage collectif, le sociologue Laurent Mucchielli et ses 30 co-auteurs (Laurent Toubiana, Pierre Chaillot, Vincent Pavan...) prolongent et bouclent leur « contre-enquête indépendante » sur la gestion politico-sanitaire de la crise du covid. L'ouvrage de 566 pages fait une large place à l'affaire de l'hydroxychloroquine et au scandale des injections géniques expérimentales, mais il propose aussi des réflexions épidémiologiques sur l'impact réel de l'épidémie, sur les enjeux juridiques et démocratiques qu'elle a mis en relief et sur la dérive autoritaire des gouvernements. Il pose enfin un diagnostic inquiet sur la santé du débat public et du fonctionnement des médias.

**La doxa du covid**

SOUS LA DIRECTION DE LAURENT MUCCHIELLI

Éditions Éolienne

## Décodage vétérinaire



Dans cet ouvrage unique en son genre, les auteurs – un vétérinaire et une kinésologue communicatrice animale – invitent à prendre conscience que la maladie d'un animal domestique a toujours un sens pour lui et pour son propriétaire humain, l'un et l'autre étant soumis aux mêmes stress et influences négatives. À travers de belles histoires vécues, leur livre montre qu'on peut décoder les symptômes de l'animal malade et le mener sur le chemin de la guérison tant physique que psychologique (et même spirituelle !). Grâce au lexique proposé en fin d'ouvrage, le lecteur pourra trouver la concordance entre la pathologie, ses signes cliniques et sa signification psychobiologique.

**La maladie de mon animal a-t-elle un sens ?**

ALAIN CHRISTEN & SANDRA ROHRBACH

Éditions Exergue

## Antidotes au covidisme



Non sans audace, la petite maison d'édition Quartz a lancé une collection de fascicules très bon marché destinés à offrir une « analyse globale et critique des conséquences vertigineuses du basculement dans l'an 01 du confinement de mars 2020 et de la mutation totalitaire des sociétés démocratiques occidentales ». Rédigée par Hervé Krief, la première brochure propose une petite histoire des vaccins et de « leur lien indéfectible » avec la société industrielle. Écrite par l'essayiste belge Bernard Legros, la deuxième est une « réflexion philosophique sur les temps nouveaux qui apparaissent à nos yeux sidérés ». Comment, examine l'auteur, en est-on arrivé à la pensée covidiste unique déployée par le couple États/Big Pharma et propagée par les grands médias ?

**Précis d'anti-covidisme**

BERNARD LEGROS

Éditions Quartz

(Pour obtenir ce livre, écrire à commande@kairospresse)

## ➔ SUITE DE L'INTERVIEW

sonne aux médicaments, mais nous réduit en objet biologique condamné à des révisions permanentes, des dépistages tous azimuts, des diagnostics toxiques avec leur effet nocebo.

### Rester en forme sans la médecine, c'est possible ?

Je ne vois jamais de médecins, je n'entre jamais dans les pharmacies. Je commence la journée par une heure de gym. Je fais attention à ce que je mange et je veille aussi sur ma santé psychique et émotionnelle. L'hygiène alimentaire ou physique ne suffit pas toujours. Nos défenses immunitaires peuvent être réduites à néant par une séparation ou la perte d'un emploi. Comme tout le monde, j'ai été touché par des épreuves. Il faut apprendre à les gérer et à les dépasser, donner du temps aux deuils ou à la dépression, oser un changement de vie plutôt que de s'en remettre aux bons soins des antidépresseurs. Je rappelle dans mon livre le danger de ces camisoles chimiques. Outre les pulsions suicidaires, « *Nous disposons de preuves solides démontrant que ces médicaments peuvent rendre violents les gens* », telle est la conclusion du psychiatre David Healy, directeur du département de médecine psychologique du Pays de Galles, qui a mené une étude sur la paroxétine (un antidépresseur commercialisé en France sous le nom de Deroxat). L'étude trouve une confirmation policière : dans quinze des tueries scolaires américaines, une enquête a établi que les jeunes forcenés étaient sous traitement.

### Vous dénoncez finalement une "médecine de guerre" qui aboutit à la surmédicalisation de la population.

La guerre totale de l'homme contre la nature qui l'a pourtant engendré, tel est bien le fondement de la médecine allopathique. On voit des ennemis partout. Comme dans toutes les guerres, l'état-major, en l'occurrence les multiples autorités de santé, ministère, Agence nationale de sécurité sanitaire, Institut national du cancer, nous bichonnent des communiqués réguliers sur l'avancée des combats contre les agresseurs ligüés contre nous, comme les virus, le cancer, les maladies cardiovasculaires, le cholestérol...

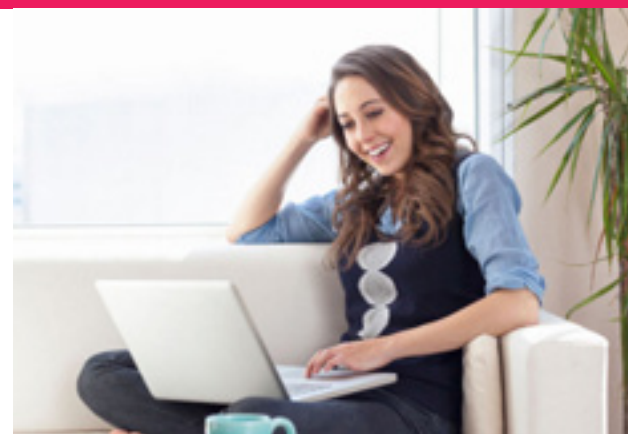
Nous sommes entrés dans une "médecine d'arts ménagers", pour reprendre l'expression du professeur Didier Sicard, à l'occasion d'une interview pour *Libération* en 2003. La machine a pris le pouvoir sur nos vies. On nous branche à des appareils, on scanne nos marqueurs biologiques, on décèle des cellules cancéreuses à l'instant T, on médicalise précocement. On oublie que l'organisme peut aussi étouffer des cellules cancéreuses et qu'il existe des cancers non évolutifs. Mais évoquer cela, c'est annihiler la définition même du cancer et le dogme de la prolifération inéluctable de cellules hors contrôle.

Cette médecine de guerre est parvenue à nous inculquer un concept aberrant : le porteur sain. Nous serions tous des malades qui s'ignorent. N'oublions pas que notre corps abrite dix fois plus de virus et de bactéries que de cellules ! Ce qui est intéressant, c'est de comprendre pourquoi autant de gens infectés par les microbes échappent aux symptômes. Si nous n'étions pas capables de répondre aux attaques d'un nouveau virus, l'humanité n'aurait-elle pas déjà été emportée depuis longtemps ? ■

(1) Chef de clinique à l'hôpital de Poitiers.

(2) Ancien Président du Comité consultatif national d'éthique.

## Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



Pour vous abonner **gratuitement** et la recevoir chaque **mercredi** dans votre boîte mail, allez à la page d'accueil de

**[www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)**  
et **inscrivez-vous**



# MICHEL LE VAN QUYEN

## « Notre cerveau a besoin de la nature »

### INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

**Nous sentons confusément que la nature et la beauté du monde sont sources de bienfaits, sans mesurer la science fascinante, diverse et subtile à l'œuvre. Dans *Cerveau et nature* <sup>(1)</sup>, Michel Le Van Quyen, directeur de recherche à l'INSERM, nous révèle les arcanes du cerveau qui résonnent avec le vivant. Pour notre plus grand bonheur... et notre pleine santé ! Entretien « nature ».**

**D'où vous vient cette passion pour le cerveau <sup>(2)</sup>, auquel vous consacrez vos recherches et nombre d'ouvrages, accessibles au grand public ?**

Je me suis toujours intéressé au cerveau, mais une rencontre a marqué un tournant dans mon cheminement. J'ai eu Francisco Varela, le fameux neurobiologiste d'origine chilienne, comme directeur de thèse. Ce dernier est pour beaucoup dans l'intérêt que j'ai développé pour le cerveau ! Une de ses idées-phares était de relier l'expérience directe des choses, de nous-mêmes et du monde, avec l'actualité du cerveau.

**La ville transforme nos structures cérébrales. C'est sans doute pour cette raison qu'en ville, les risques de maladies neurologiques sont plus élevés qu'à la campagne.**

Ce dialogue entre science et expérience est intéressant ; j'essaie de suivre (modestement) cette approche non conventionnelle, et c'est ce que je transmets dans mes livres. Je n'essaie pas d'y

faire un cours de neurosciences, mais je tente de voir comment les neurosciences peuvent permettre déjà de comprendre notre propre vie.

**À travers les recherches que vous avez menées, qu'est-ce qui vous a le plus étonné ?**

C'est ce qu'ont mis en lumière les neurosciences dans les dernières années : l'importance des états de repos pour le cerveau. Longtemps, les neurosciences se sont intéressées à l'activité du cerveau en action – au processus cognitif qui permet, par exemple, de résoudre des problèmes complexes (la métaphore courante est celle d'un ordinateur). Or, à partir des années 2000, les chercheurs ont réalisé que les états de repos étaient très importants pour le cerveau – pas seulement à travers le cycle veille/sommeil, mais aussi lors des pauses cycliques au cours de la journée, qui permettent au cerveau de se régénérer. Ces temps de repos sont des états très actifs durant lesquels il se passe beaucoup de choses. J'évoque l'importance de ces temps de régénération dans mes livres, qu'ils parlent du silence ou de notre besoin de nature.

**De quelle manière fonctionnent ces « repos actifs » ?**

C'est Marcus Raichle, professeur de neurologie à l'École de médecine de l'Université Washington à Saint-Louis (Missouri), qui a découvert en 2001 que même au repos, notre cerveau est le théâtre d'une activité très puissante. Il a enregistré des participants dans le tube d'un appareil d'imagerie fonctionnelle cérébrale (IRMf). Cobayes passifs, ils avaient reçu pour seule consigne de ne penser à rien de particulier. Sur les enregistrements, Raichle a observé un phénomène remarquable : de grandes vagues d'activité cérébrale parcouraient lentement un vaste réseau de régions du cerveau. Ces ondulations se succédaient au rythme d'une toutes les dix secondes et se produisaient toujours plus ou moins dans les mêmes zones : l'une se trouvait à l'avant du cer-

veau, dans le cortex préfrontal, et une autre se situait sur le côté, dans les zones temporales. À l'état de repos, ces deux régions clignotaient à l'unisson. Malgré leur éloignement, cette synchronisation suggère qu'elles appartiennent à un unique réseau interconnecté. Cette autoroute cérébrale ne s'allumant que lorsque notre attention n'est pas dirigée vers des stimulations extérieures, Marcus Raichle l'a nommée le « réseau par défaut ».

**Quel est le next step, l'aventure à venir en neurosciences ? En tout cas, sur quel thème aimeriez-vous travailler ?**

Selon moi, l'enjeu est de faire sortir les neurosciences des laboratoires, afin de voir comment nombre de découvertes peuvent avoir un impact réel, très concret, dans la vie quotidienne. C'est d'ailleurs au cœur de mon récent ouvrage, *Cerveau et nature* : il est très difficile d'étudier la nature et ses bienfaits dans les labos ! Il faut donc se remettre en contact avec la nature, s'immerger... Tout ça oblige les neurosciences à repenser le cadre des expériences.

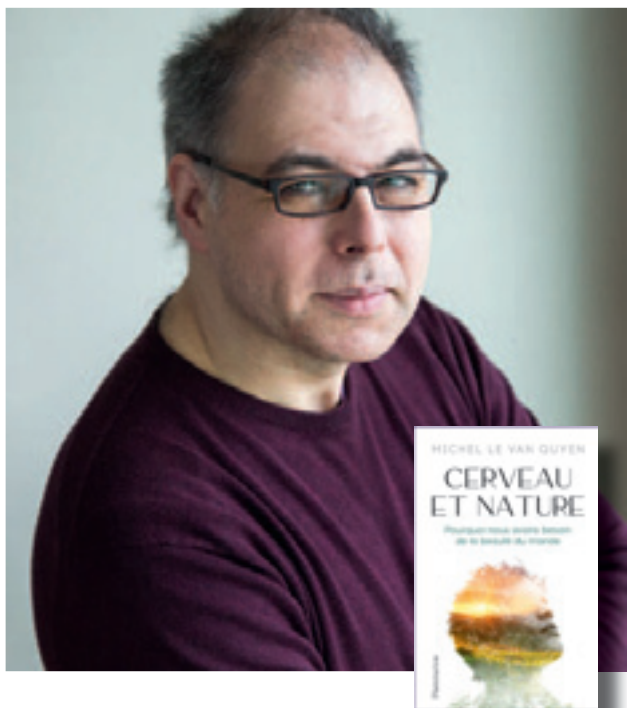
**Vous avez expérimenté personnellement les effets de la nature, mais aussi du silence, lors de votre traversée d'un problème de santé...**

En effet, j'ai eu une période difficile psychologiquement, marquée par beaucoup de stress et un trop-plein d'activités, donc je sais de quoi je parle quand je dis qu'il faut savoir faire des pauses... Cette situation m'a conduit à une paralysie de Bell, une infection du nerf facial. Durant plusieurs semaines, je ne pouvais plus parler. J'ai dû cesser mes activités. C'est durant ce temps de vie singulier que j'ai écrit le livre *Cerveau et silence*. J'y décrypte l'importance de cultiver des temps de silence, les bénéfices de ralentir, d'évoluer dans des environnements moins bruyants, d'être parfois quelque peu immobile, pas toujours dans l'action... J'ai vécu une autre expérience, un peu moins dramatique, avec la nature durant le premier confinement, que j'ai passé dans un petit appartement à Paris. Les confinements nous ont rappelé à quel point nous avons besoin des sensations que nous offre la nature. Personnellement, j'ai vécu très brutalement cette séparation avec le monde naturel, comme tant d'autres personnes. J'ai tenté de comprendre, depuis mon point de vue de scientifique, pourquoi ça (me) manquait autant, pourquoi nous étions si nombreux à chercher à nous connecter à la nature pour mieux faire face à la pandémie. J'ai fait ce qu'on pourrait appeler une revue de littérature : j'ai analysé l'ensemble des connaissances disponibles permettant de mieux comprendre les effets positifs de l'expérience de la nature. C'est ce qui a nourri mon dernier livre, *Cerveau et nature*.

**Cette soif de nature a fortement progressé : comment ne pas transformer cette quête en nouvel eldorado de consommation ?**

C'est une question pertinente... Selon moi, c'est un enjeu d'avenir. Il faut le reconnaître : derrière ces envies de vert se cache aussi quelque





chose qui relève d'un fantasme. Le mythe d'un « état de nature » qui remonte à l'aube de l'humanité. Cette problématique est soulevée dans mon livre, car la nature dont je parle est déjà très modifiée. Il s'agit notamment de la nature urbaine qui me semble quand même être de la nature : une petite fleur en pot sur une terrasse, ce n'est pas moins la nature que la même plante en Amazonie, par exemple. Les environnements naturels de notre quotidien suffisent, même en ville. Cette nature « humanisée » agit, elle aussi, sur notre bien-être : les effets bénéfiques sont prouvés, durables et puissants. Ce faisant, le risque, c'est d'instrumentaliser la nature : de la réduire à une simple manière de se relaxer, donc de la consommer.

**À la lecture de votre livre, il ne me semble pas que vous proposiez cette voie égoïste de rapport à la nature...**

Bien sûr, ce n'est pas mon point de vue ! Mon point de vue, c'est que nous faisons partie de la nature, la nature est en nous, même si aujourd'hui près de 70 % de la population mondiale réside en ville (contre seulement 15 % en 1900). On ne remplace pas en un tournemain des centaines de milliers d'années d'évolution, de symbiose avec la nature ! Nous en sommes inséparables. La nature n'est pas un environnement comme un autre, ce n'est pas juste un décor ou un spectacle auquel on assiste de manière passive : c'est intimement notre biotope. C'est pour cela que je me sens en osmose avec les propos de l'écologie profonde (Deep Ecology), où l'homme est une partie de la nature. Il est donc essentiel qu'il y trouve sa place.

**Pour appréhender cette place, la clé serait-elle d'être dans une immersion ouverte, à la fois les sens aux aguets et dans une forme de porosité au monde ?**

En effet, pour moi, ça passe par l'expérience directe, polysensorielle, que l'on peut vivre de manière très particulière dans la nature. Dans ces moments d'immersion dans les espaces naturels, on s'oublie un peu soi-même. C'est là une expérience très importante ! D'ordinaire, nous sommes pris dans les ruminations du mental, or au contact de la nature, très vite ça se transforme ; on est dans les sensations, dans la contemplation pure... On s'ouvre à l'ensemble plutôt que de se focaliser sur nos problèmes. Cette expérience sensorielle singulière, dans certains contextes (silence du désert, cimes montagneuses, mouve-

ment incessant des vagues, immensité du ciel, voûte étoilée, océan de verdure de la forêt...), peut même conduire à des états quasi mystiques, d'union avec l'univers que les psychologues décrivent par l'expression de « sentiment océanique ». On peut toucher du doigt une sensation d'éternité...

**Que se passe-t-il dans notre cerveau durant cette ouverture paisible de tout notre être en nature ?**

Prenons, par exemple, le spectacle de la mer qui nous calme... L'explication la plus simple de cet apaisement infini est que nous n'y percevons instinctivement aucune menace directe. De fait, notre cerveau a été programmé depuis la nuit des temps pour être à l'affût de tout danger et nous alerte immédiatement à chaque signe imprévu, pour notre survie. Or, si on reprend l'exemple du bord de mer, rien ne vient troubler la douce mélodie des vagues. Ni klaxon imprévisible ni porte qui claque. Dans cet environnement, notre poste de sécurité mental programmé pour réagir immédiatement aux stimuli menaçants, l'amygdale, est au repos. Or, il se fait qu'en ville, notre amygdale est en permanence stimulée, sans que nous nous en apercevions souvent.

**Comment a-t-on pu mettre en évidence ce « stress » urbain de l'amygdale ?**

Ce phénomène a été mis en évidence dans une étude qui observait la réponse du cerveau au stress social, c'est-à-dire à la pression du groupe. Pour recréer ce stress, les chercheurs de l'Université de Heidelberg, en Allemagne, et de l'Université McGill, au Canada, ont exposé des volontaires à des remarques dépréciatives commentant leurs piètres performances à des calculs mentaux complexes. Or, il s'avère

**Les arbres et plus globalement la nature ne sont pas que de la décoration, ni des outils de relaxation : ils permettent une régénération de certaines fonctions cérébrales.**

que ce type d'agression engendrait des réponses cérébrales différentes, selon que les sujets étaient des « rats des villes » ou des « rats des champs » : l'amygdale s'active beaucoup plus chez les urbains que chez les ruraux. Elle est même irrémédiablement affectée par le simple fait d'avoir vécu en ville. En effet, le même phénomène s'observe pour les personnes qui ont grandi en ville dans les premières années de leur vie, ayant ensuite déménagé à la campagne. L'amygdale continue, longtemps après, à sonner l'alarme au moindre stress. La ville transforme donc nos structures cérébrales. C'est sans doute pour cette raison qu'en ville, les risques de maladies neurologiques sont plus élevés qu'au vert, notamment les troubles de l'humeur et d'anxiété qui, respectivement, sont amplifiés de 39% et 22%.

**Le contact avec la nature permet donc, a contrario, d'apaiser l'amygdale...**

Pour prolonger notre exemple, la vision de la mer, en effet, n'active pas cet état d'alerte et permet à l'amygdale de se calmer, de récupérer. Instinctivement, notre cerveau sait qu'il n'y a pas de menace et se met en pause. Il est fort probable que le fait de « déconnecter » son amygdale annule une partie des effets néfastes du stress. Le cerveau est bercé par les sonorités régulières des vagues qui le persuadent que tout va bien, ce qui le conduit à se détendre. D'ailleurs, de nombreuses applications sur téléphone se fondent sur ce principe pour favoriser l'endormissement. En diffusant des sons de l'océan ou des bruits naturels rassurants, elles récréent l'illusion d'un environnement sécurisant. Ces sons proviennent parfois des animaux qui y vivent : chants des baleines, cris d'oiseaux, sifflements des dauphins, etc. Pendant ces états de bercement, le cerveau produit des activités physiologiques très particulières que l'on appelle les ondes cérébrales « alpha », associées au calme. La découverte incroyable est que lorsque nous nous reposons,

le cerveau produit des vagues électriques ! Des décennies après la découverte de ces ondes (que j'explique dans *Cerveau et nature*), les chercheurs se sont aussi aperçus que des stimulations auditives et visuelles comme celle de la mer sont capables de synchroniser les ondes cérébrales.

**Dans ce livre, vous soulignez l'effet « anti-inflammatoire » de la nature, notamment des bains de forêt. Quel en est le mode d'action ?**

Avant d'en décrypter le mode d'action, je vous propose de revenir sur le mécanisme de l'inflammation. On le sait : le stress prolongé et les ruminations anxieuses créent un mal-être chronique. La faute en revient aux hormones associées au stress (dont le cortisol), indispensables pour réagir vite face à certains dangers, mais que nous nous mettons à produire en trop grande quantité. De bénéfiques, ces hormones deviennent alors nocives, avec des effets néfastes notamment sur le système cardiovasculaire. Les recherches actuelles montrent que les effets du stress chronique affectent aussi directement le cerveau, par une voie inhabituelle, celle de l'inflammation (réponse normale du corps en cas de lésion). Le cortisol joue, ici, un rôle ambivalent : ce composé fabriqué par les glandes surrénales est anti-inflammatoire (en médicament, il donne les corticoïdes ou la cortisone) mais en situation chronique, les glandes surrénales secrètent de manière excessive du cortisol dans le sang, diminuant son effet anti-inflammatoire. Ce qui rend le système immunitaire moins performant. Quand le stress persiste, le cortisol libère dans le sang des protéines, pro-inflammatoires cette fois. Ce sont des cytokines, de petites protéines normalement secrétées par les globules blancs après activation d'un agent pathogène. En retour, ces cytokines contribuent à augmenter la diffusion de nouveaux globules blancs vers le site de l'infection, pour le débarrasser de possibles intrus. Un mécanisme d'ordinaire finement régulé par le système immunitaire. Mais en cas de stress psychologique, par exemple, les cytokines deviennent trop abondantes, et c'est le cercle vicieux : de plus en plus de globules blancs sont activés, qui produisent plus de cytokines pro-inflammatoires... Le système s'emballe et, à terme, cette réaction inflammatoire s'avère toxique pour l'organisme (ce phénomène a été observé dans de nombreux cas graves de covid). Au niveau du cerveau, cet « orage cytokinique » perturbe certains neurotransmetteurs (sérotonine ou dopamine), voire crée des microlésions dans certaines régions cérébrales (hypothalamus et hippocampe). En effet, les récepteurs de ces différentes cytokines sont présents à la surface des neurones, si bien que leur suractivation entraîne un cortège d'effets potentiellement négatifs sur des fonctions cérébrales comme les émotions ou la mémorisation. C'est ainsi que l'inflammation pourrait jouer un rôle dans l'apparition de troubles tels que la dépression ou la maladie d'Alzheimer.

**Comment agit la nature pour contrer cet emballement inflammatoire ?**

En fait, à l'inverse du stress chronique, les émotions positives comme le plaisir issu du contact avec la nature sont connues pour réduire la production de cytokines pro-inflammatoires, comme l'a notamment montré une étude américaine portant sur plus de 200 jeunes adultes. Ceux-ci ont complété un questionnaire d'auto-évaluation de leur bien-être psychologique leur demandant s'ils avaient éprouvé, le jour même, des émotions positives comme l'émerveillement, l'amusement ou la joie. En parallèle, ce jour-là, des échantillons de tissus ont été prélevés au niveau de leur bouche et analysés. Les résultats montrent que ceux ayant fait l'expérience de plusieurs de ces émotions positives, en particulier l'émerveillement face à la beauté de la nature, ont les plus faibles niveaux d'IL6, un des marqueurs de l'inflammation. C'est probablement par ce biais que les bains de forêt présentent une action positive sur notre cerveau en réduisant les effets toxiques de l'inflammation. Plus

précisément, ils rétablissent l'équilibre entre les cytokines inflammatoires et les facteurs chargés d'en limiter la production et l'action néfaste (comme le cortisol). Par cette influence régulatrice, le spectacle de la nature renforce en somme notre système immunitaire, améliorant notre santé, à l'inverse des environnements citadins où le stress permanent exacerbe l'action pro-inflammatoire, susceptible de favoriser des pathologies graves, notamment du cerveau.

**Sur le plan du cerveau, les effets de la nature sauvage ou « domestiquée » par l'homme sont-ils les mêmes ?**

Oui, je pense que ce sont les mêmes, à des degrés plus ou moins forts, bien sûr. Peut-être est-ce là l'originalité de mon approche : j'ai compris que l'on n'a pas besoin de partir loin, de manière radicale, pour « vivre » la nature. Cette expérience peut aussi être faite en ville. Et la nature n'est pas que végétale ou animale, c'est aussi, par exemple, la lumière – j'ai dédié un chapitre de *Cerveau et nature* à « l'hygiène de la lumière naturelle ». On remarque aussi qu'observer des arbres par la fenêtre déplaie déjà des effets bénéfiques, notamment sur le plan cérébral.

**Serait-ce un plaidoyer pour les politiques qui bétonnent encore les villes ?**

C'est ce que j'essaie de diffuser à travers mon livre : la végétalisation des villes n'est pas seulement intéressante pour rafraîchir les cités ou pour contrer les émissions de carbone, elle est aussi importante pour les fonctions cérébrales et la santé mentale. Je pense que c'est encore trop peu connu... Sans détailler les chiffres, présentés dans le livre, il y a une forme d'évidence statistique et épidémiologique qui montre que la présence de vert, dans l'espace urbain, par exemple, a clairement un effet positif au niveau cognitif. Pour l'illustrer, prenons une étude menée sur 2600 écoliers, âgés entre 7 et 10 ans, à Barcelone. Pendant un an, des scientifiques ont étudié les effets de l'exposition quotidienne des enfants aux espaces verts, près de leur domicile ou dans leur établissement scolaire. L'étude a montré que les enfants qui étaient les plus exposés au vert avaient une meilleure capacité de mémorisation et de concentration. L'environnement naturel inspire des états émotifs positifs – comme l'émerveillement – et améliore les aptitudes psychologiques (créativité, estime de soi, engagement...) influençant positivement le développement cognitif. Cette étude montre, en tout cas, que les arbres et plus globalement la nature ne sont pas que de la décoration, ni des outils de relaxation : ils permettent une régénération de certaines fonctions cérébrales.

<sup>(2)</sup> Voir également notre dossier dédié aux « nourritures du cerveau », dans ce même numéro.

## POUR ALLER PLUS LOIN

<sup>(1)</sup> **À lire : Cerveau et nature. Pourquoi nous avons besoin de la beauté du monde**, Michel LE VAN QUYEN (Flammarion, 2022). Même auteur, même éditeur : **Cerveau et silence** (2021) ; **Améliorer son cerveau. Le vrai pouvoir des neurosciences** (2019).

# ABONNEMENT

## FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

Et renvoyez cette page à **Néosanté Éditions** – 66, Chevron – 4987 Stoumont (Belgique)  
Fax: +32 (0)86 84 11 99 – Mail : [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu)

Nom : ..... Prénom : .....  
Adresse : .....  
Code Postal : ..... Ville : ..... Pays : .....  
Adresse E-mail : ..... Tél : .....

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

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

### ANCIENS NUMÉROS :

☐ Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (124 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	124																					

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

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

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

☐ Par virement bancaire

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

☐ Par paiement électronique (Paypal, cartes de crédit & débit) via le site [www.neosante.eu](http://www.neosante.eu)

date et signature :

☐ Je désire une facture.

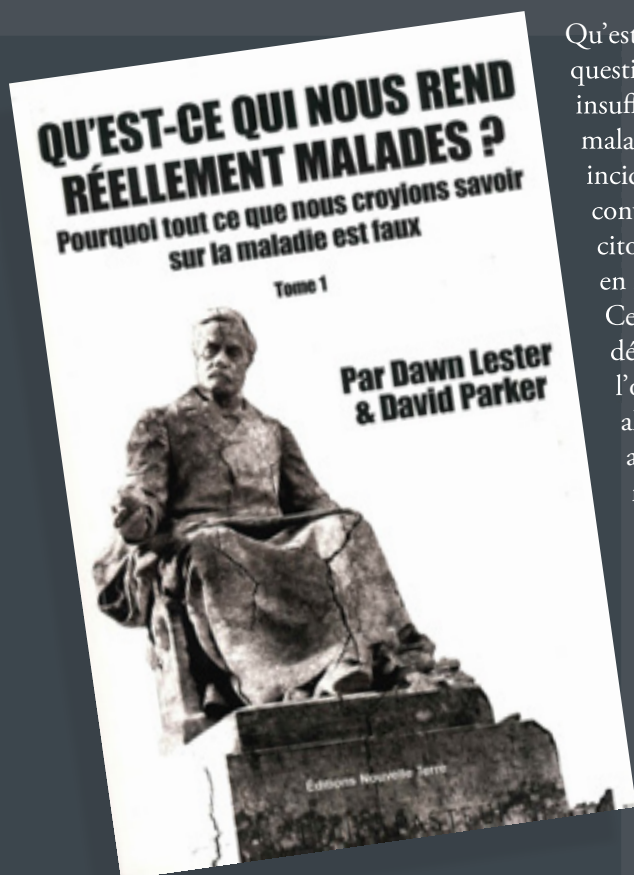
Mon N° de TVA est .....



# NOUVEAU !

## QU'EST-CE QUI NOUS REND RÉELLEMENT MALADES ?

Pourquoi tout ce que nous croyions savoir sur la maladie est faux



Qu'est-ce qui nous rend réellement malades ? À cette question, la médecine moderne apporte des réponses insuffisantes et souvent incohérentes. Non seulement les maladies continuent d'exister, mais leur nombre et leur incidence ne cessent d'empirer malgré les traitements conventionnels préconisés. C'est pourquoi un tandem de citoyens britanniques s'est lancé le défi de mener l'enquête en faisant preuve de bon sens et de raisonnement logique. Cette approche sincère et rigoureuse leur a permis de découvrir toutes les failles des théories officielles sur l'origine des maladies et d'en proposer des explications alternatives. Au terme d'une investigation étalée sur dix années, Dawn Lester et David Parker ont écrit « What really makes you ill », un livre tellement épais et touffu que l'éditeur-traducteur français a décidé de le publier en deux volumes, dont le premier vient de paraître. Dans ce Tome I, les auteurs démontrent par maints exemples que notre système médical occidental a échoué à identifier les vraies causes des maladies.



## BON DE COMMANDE

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

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

NOM : ..... Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : ..... Ville : ..... Pays : .....

Je commande.....exemplaire(s) du livre **QU'EST-CE QUI NOUS REND RÉELLEMENT MALADES ? Tome I (582 pages)** au prix (frais de port compris) de 29 € pour la Belgique, 31 € pour la France (+ UE), 33 € pour la Suisse et 35 € pour le Canada.

☐ Je paie la somme totale de..... €

☐ par chèque ci-joint à l'ordre de Néosanté éditions

☐ par virement Paypal (adresse : [info@neosante.eu](mailto:info@neosante.eu))

☐ par virement bancaire sur le compte de Néosanté éditions

IBAN : BE31 7310 1547 9555 – Code BIC : KREDBEBB

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