

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°125

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 12^e année - 5 € (Belgique) - 6 € (France + UE) - 8 CHF (Suisse) - 10 CAD (Canada) **Septembre 2022**

DÉCODAGES

Fatigue
Aliénation parentale
Hémochromatose
Verrues

LA NAISSANCE D'UNE NOUVELLE HUMANITÉ



Un article de
Catherine Courson

AVANTAGE NATURE Le great reset intestinal

MODÈLE PALÉO
Comment vieillir
en bonne santé

BIEN-ÊTRE
Arts taoïstes
& neurosciences

Interview

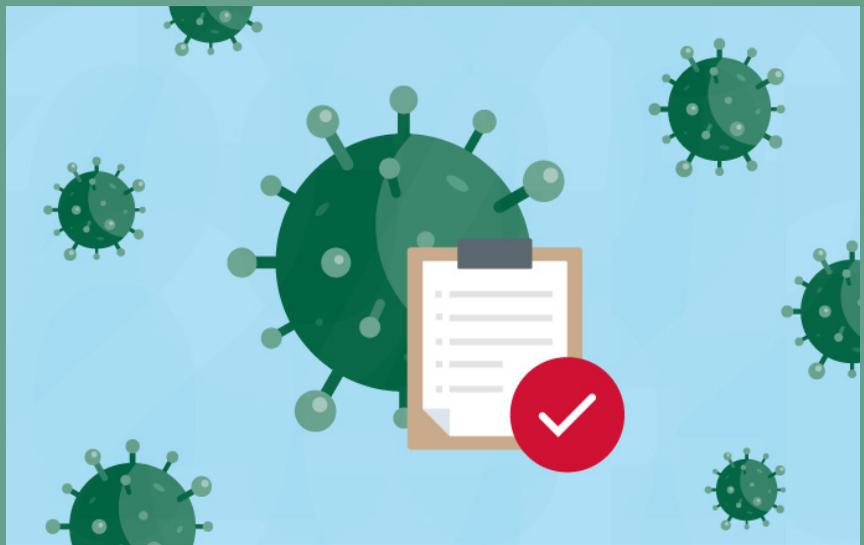


CHRISTOPHE HAAG

Comment provoquer la chance

GRIPPE COVID

Notre protocole 100% naturel



Sans « traitements précoces », et surtout pas la dangereuse hydroxychloroquine !



9 772295 935107

LE SOMMAIRE

N°125 septembre 2022

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : Notre protocole anticovid	p 5
INTERVIEW : Christophe Haag	p 12
CAHIER DÉCODAGES	
- Les différentes formes de fatigue	p 15
- L'aliénation et l'usurpation parentales	p 17
- LE PLEIN DE SENS : Erreur paralysante, hémochromatose	p 18
- Décod'agenda	p 19
- Anatomie & pathologie : Histoires de verrues	p 20
<i>La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte</i>	
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Réinitialisation intestinale	p 21
- Naturo pratique : La maladie, pas un hasard	p 22
- Bon plan bien-être : Neurosciences et arts énergétiques taoïstes	p 23
- Modèle paléo : Comment vieillir en bonne santé	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
Article 152 : Une nouvelle humanité dans les affres de la naissance	p 27
Abonnement : 7 formules au choix	p 31



néosanté
Éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)
Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

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

E-mail : info@neosante.eu

Site : www.neosante.eu

N° d'entreprise : BE 0871 351 988

N° CPPAP : 1126 U 92531

ISSN : 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :
Yves Rasir

Journalistes :

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

Corrections :

Ariane Dandoy

Abonnements :

secretariat@neosante.eu

Website & layout :

BeCloudy

Ont collaboré à ce numéro :

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte, Bernard Tihon, Malory Cremer, Dr Eduard Van den Bogaert, Catherine Courson, Wyane Frisee

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

LA NATURE PEUT FAIRE LE JOB

On ne peut pas nous reprocher de rejoindre les détracteurs du Pr Didier Raoult. Bien avant la mascarade covidienne, nous avons salué ses écrits rassurants sur les épidémies et clairvoyants sur certains vaccins. Et lorsque la saga corona a débuté, nous avons d'emblée adhéré au discours dissident du druide marseillais sur le délire virophobique, l'irrationnalité des réponses sanitaires et la toxicité des antiviraux recommandés par les autorités. En revanche, nous n'avons jamais applaudi son enthousiasme envers l'hydroxychloroquine, médicament chimique générant de nombreux effets secondaires et mettant les cœurs fragiles en grand péril. Seule parmi les autres voix résistantes, *Néosanté* a toujours dit que la pseudo-pandémie s'auto-réalisait par la terreur et par un déferlement de iatrogénie à laquelle contribuait probablement la chloroquine. Sans nous en vanter, signalons aujourd'hui que nous avons malheureusement raison de nourrir des soupçons à l'égard de la « vieille molécule » antipaludéenne : selon une étude en voie de publication par l'Université de Lyon et présentée en juin lors du congrès de la Société française de Pharmacologie et de Thérapeutique (SFPT), sa prescription imprudente aurait provoqué une surmortalité de 11% chez les patients traités ! Cette fois, on ne voit pas comment le Panoramix en blouse blanche va pouvoir continuer à défendre l'innocuité de sa potion.

Tout aussi solitaire dans la sphère « complotiste », notre défiance envers l'ivermectine n'est pas encore justifiée par des recherches scientifiques. L'aura de cet autre antiparasitaire vient même d'être ravivée par une étude brésilienne indiquant qu'il aurait réduit de 86% le risque de mourir du covid. À rebours de l'engouement pour ce remède, nous persistons cependant à penser qu'il est inopportun de l'employer. D'abord, il faut savoir que ce remède de cheval administré aux humains atteints de la gale est également nuisible pour le système cardiaque, ainsi que pour le foie où il peut provoquer des hépatites mortelles. Ensuite, il ne faut pas perdre de vue que ce vermifuge équin est un puissant poison pour les poissons et les insectes. Est-ce bien raisonnable de consommer des substances aussi toxiques pour l'environnement et pour d'autres êtres vivants ? Enfin, il faut garder à l'esprit que ce type de produit agit en dévastant la flore intestinale. Les funestes conséquences différées de ce massacre ne nous semblent pas devoir être minimisées. À nos yeux, il ne faut pas combattre les mouches à coups de canon et il est périlleux d'affronter la grippe covid en faisant usage de biocides ciblant les parasites. D'après une hypothèse très sérieuse, les Africains seraient d'ailleurs épargnés par le fléau covidien grâce à la présence bénéfique d'helminthes dans leurs intestins ! Si une stratégie antiparasitaire s'imposait, je préférerais pour ma part me fier à la tisane d'Artemisia. Mais comme cette plante n'a pas prouvé son utilité contre le covid, j'ai choisi de ne pas en parler dans le dossier de rentrée (*lire pages 5 à 11*).

De ce « protocole 100% naturel » préconisé par *Néosanté*, j'ai également écarté le dioxyde de chlore. Personnellement, je n'ai pas encore compris pourquoi tant de mes amis « éveillés » se sont rués sur ce composé proche de l'eau de javel. Les preuves de son efficacité sont minces et le pays où ce désinfectant a été le plus encouragé, à savoir le Pérou, détient le record mondial de la mortalité par habitant attribuée au coronavirus. Est-ce vraiment une bonne idée de se stériliser le tube digestif avec cette molécule de synthèse ? Notre corps est rempli d'eau mais ce n'est pas une piscine qui s'assainit chimiquement impunément. En marge de mes 12 recommandations, j'ai par contre accordé un bout de laurier à l'eau oxygénée. Contrairement au dioxyde de chlore, celle-ci est naturellement présente dans la nature, et même dans l'organisme humain où elle est produite par les cellules. En bain de bouche et douche nasale, il semblerait que le peroxyde d'hydrogène protège pas mal contre toute forme d'infection virale. Parce qu'elle tue des intrus ? Ce n'est évidemment pas notre lecture des choses. Les gargarismes et l'hygiène du nez sont des traditions thérapeutiques ancestrales pouvant parfaitement fonctionner à l'eau claire. Les « traitements précoces » qui ont nos faveurs ne reposent pas sur une quelconque volonté de tuer quoi que ce soit. La médecine naturelle peut faire le job et croyez bien que notre média sauvé du naufrage va redoubler d'efforts pour propager ce message !

Yves RASIR

DÉPRESSION : la théorie chimique infirmée !



C'est une bombe qui a éclaté au cœur de l'été : selon une analyse publiée en juillet (*) par des chercheurs anglais dans la revue *Molecular Psychiatry*, rien ne prouve encore aujourd'hui, malgré des décennies d'études, qu'un déséquilibre de la sérotonine soit responsable de la dépression ! C'est pourtant en se basant sur cette « théorie chimique » qu'ont été développés les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), une classe de médicaments qui compose la majorité des antidépresseurs prescrits de nos jours. Or Joanne Moncrieff, professeure de psychiatrie à l'University College London et ses collègues ont eu beau épilucher l'ensemble de la

littérature scientifique sur le sujet, ils n'ont trouvé aucune preuve convaincante que la maladie dépressive soit causée par des anomalies de la sérotonine, même pas des niveaux inférieurs ou une sécrétion réduite de ce neuromédiateur cérébral.

Primo, les recherches qui ont comparé les taux de sérotonine et ses produits de dégradation dans le sang ou les liquides cérébraux n'ont pas montré de différence entre les personnes ayant reçu un diagnostic de dépression et les participants en bonne santé. Secundo, les grandes études qui ont examiné le gène transporteur de la sérotonine n'ont pas trouvé non plus de différences génétiques entre les personnes dépressives et les témoins sains. Et tertio – devinez quoi ?, la recherche médicale a en revanche bien établi la relation entre les stress existentiels et le risque de dépression : plus une personne avait vécu d'événements stressants, plus elle était susceptible d'être déprimée. Non seulement l'analyse londonienne expédie par le fond l'explication chimique de la dépression, mais elle en met en lumière son origine psycho-émotionnelle ! En conclusion de leur étude explosive, les auteurs énoncent que « rien ne vient étayer l'hypothèse selon laquelle la dépression est causée par une baisse de l'activité ou des concentrations de sérotonine ».

Mais alors, comment expliquer la popularité du Prozac et des autres molécules inhibitrices ? Puisqu'il n'existe pas de mécanisme pharmacologique reconnu par lequel cette catégorie d'antidépresseurs agirait sur les symptômes dépressifs, d'où vient le succès des ISRS dont d'autres travaux ont montré qu'ils ne faisaient pas plus d'effet qu'un placebo ? Sans avoir l'air d'y toucher, les chercheurs anglais observent que l'avènement de la théorie chimique a coïncidé avec une augmentation spectaculaire des traitements pharmaceutiques de la dépression. Et ils notent que 85 à 90% du public croient aujourd'hui au rôle de la sérotonine. De là à dire que la mystification scientifique a été habilement montée pour créer un marché et ancrer une croyance, il y a un pas qu'ils ne sont pas loin de franchir. Last but not least, les auteurs ont découvert que les consommateurs de ces produits avaient des niveaux plus faibles de sérotonine dans le sang, ce qui pourrait impliquer que l'augmentation générée à court terme par les médicaments serait suivie d'une baisse compensatoire dans le cerveau ! Fondée sur du vent, la théorie chimique se doublerait donc d'une escroquerie thérapeutique : shocking, isn't it ?

Y.R.

(*) MONCRIEFF, J., COOPER, R.E., STOCKMANN, T. et al. *The serotonin theory of depression : a systematic umbrella review of the evidence. Mol Psychiatry* (2022). <https://doi.org/10.1038/s41380-022-01661-0>

● Eau & microplastiques

Selon une étude de l'association française *Agir pour l'Environnement*, sept bouteilles d'eau sur neuf, soit 78% d'entre elles, contiennent des microparticules de plastique. On y a retrouvé en quantités variables du polypropylène, du polyéthylène et du polyté-réphthalate d'éthylène. « *Un scandale quand on pense acheter de l'eau pure* », s'alarme l'association qui exhorte les pouvoirs publics à interdire les bouteilles en plastique.

● Pandémie & pangolin

Pangolin, le retour ! Deux études publiées fin juillet dans la prestigieuse revue *Science* concluent que la pandémie de covid-19 a commencé sur le marché de la ville de Wuhan, pointant ainsi vers une probable origine animale du coronavirus. La première étude est une analyse géographique montrant que les premiers cas détectés se concentraient autour du marché, la seconde est une analyse génomique suggérant aussi l'émergence du SARS-CoV-2 dans ce même quartier. Problème escamoté par les chercheurs : on n'a jamais trouvé le patient zéro et identifié la chaîne de transmission. C'est bête, hein ?

● Paracétamol & sperme

Publiée dans la revue *Environment International*, une étude anglo-danoise a déterminé les substances les plus susceptibles de nuire à la qualité du sperme et donc à la fertilité masculine. Sans surprise, ce sont le Bisphénol A, les dioxines polychlorées et les phtalates qui occupent ce triste podium, substances suivies de certains parabènes. En 5^e position arrive le paracétamol, dont la liste des méfaits est décidément infinie. Selon les chercheurs, l'exposition combinée aux neuf produits les plus toxiques excède d'un facteur 20 le seuil de tolérance.

● Un lien entre covid et rayonnement 5G ?



L'épidémie de covid a démarré en Chine peu de temps après l'installation dans la ville d'un réseau de communication sans fil de cinquième génération (5G). Le soupçon d'un lien causal a été rapidement taxé de fake-news et de théorie du complot par les médias de grand chemin. Pas de chance pour eux : un très sérieux institut médical américain vient de publier une étude montrant que tous les symptômes attribués au virus (hypoxie, troubles de la coagulation, hyperinflammation...) peuvent être imputés au rayonnement 5G. (*Journal of Clinical and Transnational Research*)

GRIPPE COVID

Notre protocole 100% naturel

DOSSIER

Un dossier d'Yves RASIR

Il n'y aura bientôt plus que les aveugles pour nier l'évidence : le covid est le nom donné fin 2019 à l'ensemble des syndromes grippaux hivernaux qui nous affectent bon an mal an depuis la nuit des temps. Si son incidence est clairement plus élevée – 80% de la population occidentale l'auraient déjà contractée contre 5 à 10% chaque année pour la grippe saisonnière – et si certains symptômes sont plus fréquents (pertes du goût et de l'odorat, hypoxie silencieuse...) ou plus sévères (microthromboses pulmonaires, fatigue intense, céphalées...), la grippe covid n'en présente pas moins une symptomatologie assez classique : aucun de ses signes cliniques ne lui appartient exclusivement et ne la distingue franchement des autres gros rhumes pouvant se compliquer et dégénérer en pneumopathies. Sur le plan prophylactique, cette « nouvelle » maladie infectieuse ne fait pas non plus exception puisque les outils de prévention et de traitement éprouvés sont ceux préconisés contre les refroidissements à caractère grippal. Vu que ceux-ci vont revenir avec l'automne et sans doute donner lieu à une septième vague d'hystérie covidiste, j'ai jugé utile de rassembler les conseils et recommandations prodigués depuis 30 mois à travers l'infolettre Néosanté Hebdo. Bien sûr, notre protocole ne consiste pas à faire la guerre au virus, ni même à se défendre de lui, mais à consolider le terrain et à faire en sorte que l'organisme accueille l'agent viral sans se mettre en péril. Nous avons écarté les traitements précoces faussement alternatifs et à l'efficacité douteuse, comme l'hydroxychloroquine, l'ivermectine ou le dioxyde de chlore, qui n'ont rien à faire en médecine naturelle. Notre dernière suggestion portera néanmoins sur les médicaments allopathiques les plus appropriés aux situations délicates. Histoire de m'amuser en écrivant, j'ai conçu ce petit catalogue sous forme de dodécalogue, autrement dit d'une liste de 12 « commandements » à suivre avec discernement.

1) Les tests et le masque tu refuseras

Commençons par le plus élémentaire. Pour ma part, c'est une règle d'hygiène à laquelle je ne fais aucune concession : il est hors de question de me faire dépister et de me faire violer le nez par un écouvillon. Quand ils ont mis au point leur opération psychologique « Covid-19 », les plandémistes ont sorti de nulle part qu'il fallait absolument pénétrer profondément les fosses nasales jusqu'à la fragile plaque cribrifome pour y récolter du matériel viral utilisable. C'est faux car des études ont montré que le prélèvement dans la gorge (oropharyngé) donnait des résultats équivalents au prélèvement nasopharyngé. Même si on croit à la fable de la PCR comme outil de diagnostic valable, il est donc aberrant de se laisser farfouiller le pif au risque d'y introduire des microbes ou des polluants chimiques. Selon des chercheurs italiens ⁽¹⁾, les écouvillons sont aussi dangereux que l'amiante parce qu'ils font inhaler des fibres toxiques et qu'ils véhiculent des nanoparticules (argent, aluminium, titane..) pouvant pénétrer dans le sang par blessure des muqueuses. Les longs bâtonnets sont-ils aussi chargés en graphène ? Il est permis de le soupçonner car c'est prouvé pour les masques : beaucoup de ceux-ci sont badigeonnés de graphène au motif que ce matériau a des propriétés virucides. Un rapport de l'ANSES (Agence française de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) ⁽²⁾ l'a d'ailleurs admis fin 2021 : du graphène a été identifié dans différents types de masques, les synthétiques (FFP2 et chirurgicaux) comme ceux en tissu. Le problème, c'est que le graphène ne tue pas seulement les virus et que c'est un puissant cytotoxique, autrement dit un ennemi redoutable pour nos cellules. Personnellement, je n'ai jamais porté le masque, sauf sous le nez dans les endroits où il n'y avait pas moyen d'entrer autrement. Quelques minutes en moyenne par semaine, mais c'était déjà de trop à mes yeux. Refuser la muselière et la PCR nasale sont les premiers gestes sanitaires que nous préconisons.

2) Un régime hypoglycémiant tu adopteras

Diabète, obésité, hypertension, carence en vitamine D : les principaux facteurs de risque dans le développement d'une forme sévère de covid sont bien connus. Mais il en est un qui reste étrangement dans l'ombre, à savoir l'hyperglycémie. Il y a deux ans déjà, dans une étude parue dans *Annals of medicine* ⁽³⁾, des médecins espagnols avaient pourtant levé ce gros lièvre. Menée auprès de 11.000 patients hospitalisés dans une centaine d'hôpitaux, leur recherche consistait à étudier le lien entre le taux de glucose sanguin et la durée d'hospitalisation, l'admission en soins intensifs, le besoin de ventilation mécanique et la mortalité, mais indépendamment du diagnostic de diabète. Et c'est effectivement ce qu'ils ont trouvé : quand elle était mesurée à l'entrée, une glycémie élevée était liée à l'admission en USI, à l'intubation et/ou au décès et ce, quel que soit le statut diabétique. Autrement dit, l'hyperglycémie sans diabète prédispose déjà à développer un covid de forme sévère. Des scientifiques suisses ont conforté la présomption du rôle majeur joué par le niveau de glucose dans le sang. Leur découverte a été faite dans le cadre

du *Blue Brain Project* de l'École polytechnique de Lausanne, qui a utilisé l'Intelligence Artificielle (IA) pour passer en revue 240.000 articles scientifiques traitant du covid et/ou de coronavirus⁽⁴⁾. Surprise : avec 6236 citations, le glucose est le composant biochimique le plus souvent évoqué dans la littérature médicale relative à la pandémie. Les chercheurs ont ensuite examiné les textes les plus significatifs mettant en évidence la glycémie comme facteur de risque numéro un. La règle de prévention découlant de cette découverte est simple : l'adoption d'un régime alimentaire à index glycémique faible. De mon côté, c'est déjà fait depuis longtemps car mon alimentation est un mix de régime cétogène et de régime paléo. Ces deux approches sont propices au contrôle de la glycémie puisque ces régimes sont pauvres en sucres raffinés et en glucides d'origine agricole comme les pâtes, le pain ou les céréales. Les fruits et les légumes fournissent suffisamment de carburant glucidique.

3) En micronutriments importants tu te pourvoiras

Inutile de trop s'attarder sur ce chapitre : il est allègrement prouvé que plusieurs minéraux, vitamines, flavonoïdes et acides aminés sont autant de boucliers protégeant du covid sévère. Il y a évidemment les « quatre mousquetaires » que sont la vitamine D, la vitamine C, le zinc et le sélénium. Mais je trouve qu'on ne parle pas assez de la quercétine, un composé végétal qui possède à la fois des propriétés anti-oxydantes, anti-inflammatoires et immunostimulantes. Publiée dans *l'International Journal of General Medicine*, une étude italienne⁽⁵⁾ a mis en évidence sa grande efficacité prophylactique : le taux d'hospitalisation a été réduit de 68% dans le groupe supplémenté en quercétine ! C'est aussi la quercétine qui a fait merveille lors d'un essai clinique effectué en Belgique. Pour cette expérience menée dans les hôpitaux bruxellois du CHIREC entre avril et octobre 2021, 49 patients hospitalisés pour covid ont été répartis de façon aléatoire en deux groupes. Dans le premier, 24 patients ont reçu pendant 14 jours de la vitamine D en plus des soins standards. Dans le second groupe de 25 malades, c'est le complément alimentaire *Nasafytol* (composé de vitamine D, de curcuma et de quercétine) qui a été administré durant deux semaines en plus des traitements classiques. Les deux groupes présentaient les mêmes caractéristiques démographiques en matière d'âge, de sexe, de taille, de poids, d'ethnicité et d'IMC. Résultats ? Impressionnants : trois quarts des patients complémentés au *Nasafytol* pouvaient quitter l'hôpital au bout d'une semaine car la sévérité de leurs symptômes avait chuté de moitié ! Dans ce groupe, il n'y a eu aucune aggravation, aucun transfert aux soins intensifs et aucun décès tandis que dans le groupe uniquement complémenté en vitamine D, cinq patients ont eu des complications sévères, avec un décès à déplorer. Personnellement, j'évite les compléments alimentaires car j'estime qu'il y a assez d'aliments pourvoyeurs dans mon assiette. La vitamine C abonde dans de nombreux fruits et dans plusieurs légumes crucifères. La D, on la trouve dans le jaune d'œuf et les petits poissons gras, lesquels apportent aussi de grandes quantités de zinc. Quand je vous ai parlé du sélénium – des végétariens me l'ont rappelé – j'ai oublié de vous préciser que la pâte de sésame et la noix du Brésil en étaient de précieux fournisseurs. La quercétine ? Elle foisonne dans la pomme, le raisin rouge ou mon péché mignon, le chocolat noir. Le seul supplément que je prends spécialement pour mieux affronter le covid en cas de besoin, c'est la N-Acétyle-Cystéine (NAC pour les intimes) qui est un précurseur du glutathion. Comme l'ont montré plusieurs études, dont une très

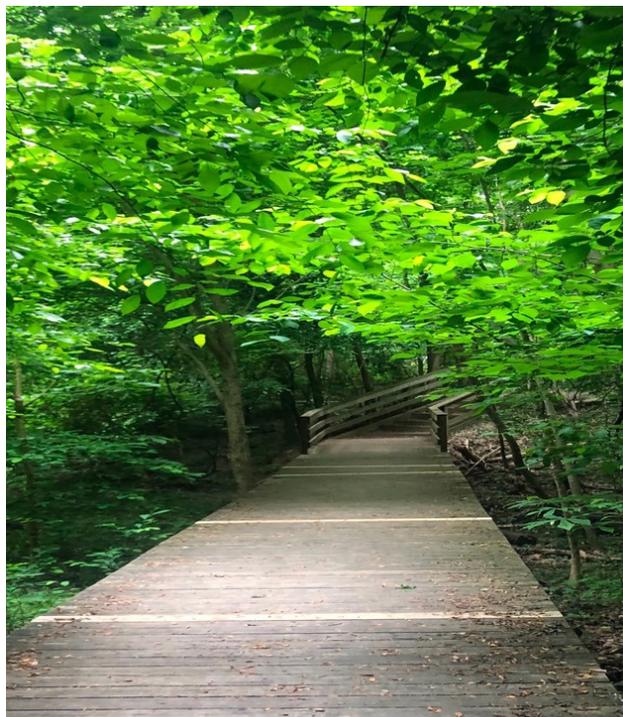
Vitamine D : priorité aux UV !

On ne compte plus les études montrant que les taux sériques de vitamine D conditionnent l'évolution de la maladie, et c'est encore ce que souligne une méta-analyse internationale⁽²⁵⁾ : avec le calcium, la vitamine D est le micronutriment dont les niveaux dans le sang au moment de l'infection sont les plus prédictifs des risques d'aggravation ou des chances de guérison. Selon une autre étude israélienne⁽²⁶⁾, la corrélation entre la carence en vitamine D et la sévérité du covid est on ne peut plus claire : la mortalité chez les personnes carencées a été de 25,6 % contre 2,3% chez celles ayant des niveaux suffisants (plus de 40 ng/ml). **Autrement dit, les patients en déficit sanguin de vitamine D ont été 14 fois plus susceptibles de développer une forme de covid grave ou critique.** Ces résultats suggèrent que la complémentation ne peut qu'être profitable en prévention et en traitement de la maladie. Le hic, c'est que la réalité ne se conforme pas toujours à la logique. Ainsi, la revue systématique citée plus haut ne permet pas d'affirmer l'intérêt de se supplémenter. Et récemment, l'étude *Coronavit*⁽²⁷⁾ est venue jeter un froid chez les zéloteurs de la vitamine D. Ce travail a été mené par des chercheurs britanniques auprès de 6 200 patients répartis aléatoirement en groupes supplémentés ou non. Grâce à la supplémentation, les taux sériques se sont normalisés chez les sujets déficitaires. Cependant, les analyses ultérieures ont montré que cette correction n'avait pas réduit le risque d'infection respiratoire aiguë. En outre, aucun avantage notable n'a été constaté sur les taux d'hospitalisation et d'admission en réanimation. Il est donc certain qu'un manque de vitamine D expose à un grand péril mais il n'est pas du tout évident qu'un apport extérieur diminue le danger. Ce paradoxe tient probablement à la faible assimilation de certaines formulations, aux doses trop basses prescrites et à leur impact variable sur le système immunitaire. Moralité ? Faisons davantage confiance à la vitamine D synthétisée par le corps humain soumis au rayonnement solaire ultra-violet. À ce sujet, je rappelle encore une fois que les Afro-américains et les Européens d'origine africaine ont proportionnellement payé un bien plus lourd tribut à l'épidémie que les Occidentaux à peau claire. En raison de leur pigmentation qui les rend moins sensibles aux UV, les personnes de couleur ont un cruel besoin de soleil au sortir de l'hiver et il faudrait à mon sens leur recommander de fréquenter les salons de bronzage....

convaincante⁽⁷⁾, cet antioxydant méconnu joue un rôle protecteur majeur contre les tempêtes inflammatoires associées aux formes graves du covid.

4) Le paracétamol tu banniras

En parlant de glutathion, vous savez maintenant⁽⁸⁾ que son pire ennemi est le paracétamol, commercialisé sous le nom de Doliprane en France et de Dafalgan en Belgique. Ces médicaments courants sont de puissants toxiques pour le foie, organe qui abrite précisément les réserves corporelles de glutathion. Ce stock est littéralement pillé par le paracétamol, et pas seulement en cas de surdosage. Même en respectant la posologie et l'espacement des prises, le consommateur n'échappe pas à l'hépatotoxicité du médoc. Il suffit de consulter les sites des centres antipoisons pour le savoir. Dès octobre 2020, des scientifiques italiens ont montré que la disparition du glutathion induite par



le paracétamol était manifestement liée aux complications de la grippe covid⁽⁹⁾. Et qu'ont fait les autorités sanitaires ? En Belgique comme en France, elles n'ont rien changé à leurs consignes et elles ont continué à préconiser le paracétamol comme traitement de « premier choix » de la fièvre et des douleurs covidiennes. C'est un scandale en soi car ce conseil officiel peut être qualifié de criminel : il faut au contraire éviter à tout prix de recourir à cet antalgique toxique. Quand j'entends qu'un covidé s'est retrouvé à l'hosto, je demande systématiquement s'il a pris du Dafalgan et la réponse est quasiment toujours affirmative. Ce qui me sidère, c'est que même des médecins membres de *RéinfoCovid* prescrivent ce médicament du diable ! Pour surmonter la souffrance, sachez que celle-ci découle essentiellement de l'inflammation et que c'est donc celle-ci qui demande solution. Personnellement, si un mal crânien ou articulaire devenait insupportable, j'essayerais dans l'ordre chronologique de me garder de curcuma, de sniffer de la menthe poivrée, de me rabattre sur l'aspirine, de recourir au cannabis, de faire appel aux anti-inflammatoires stéroïdiens (cortisone) et, si ça ne va vraiment pas mieux, de me faire prescrire un opiacé. Tout sauf le paracétamol, une molécule dont la banalisation outrancière n'a pas peu contribué à remplir les cimetières depuis 30 mois. Début 2022, des chercheurs américains⁽¹⁰⁾ ont mis en évidence que l'acétaminophène (nom savant du paracétamol) entraînait également une augmentation modeste mais significative de la pression artérielle, or l'hypertension est un des principaux facteurs aggravants du covid. Par ses méfaits secondaires indubitables, l'antalgique-vedette a très certainement provoqué beaucoup de décès évitables.

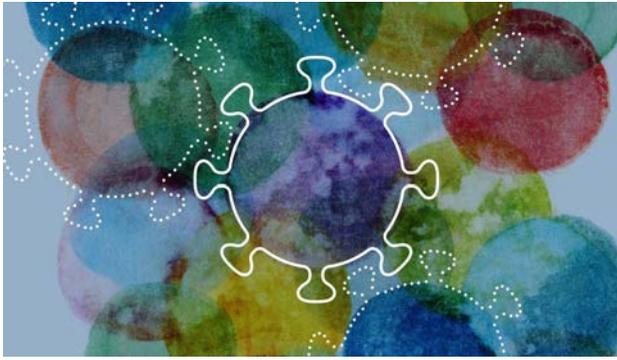
5) L'hygiène et la respiration nasales tu pratiqueras

Si le virus supposément pathogène a mis longtemps à s'infiltrer chez moi pour une brève visite sans conséquences, c'est peut-être parce que je pratique quotidiennement l'hygiène nasale. Kesako ? Là, je vous surprends en flagrant délit d'oubli ou

d'abonnement trop récent à notre newsletter gratuite car j'en ai parlé en 2017, le 24 mai de cette année-là exactement, au cours de ma série « *Mes trucs de santé* »⁽¹¹⁾. Je vous incite donc à (re)lire cette infolettre dédiée à l'irrigation du nez, une méthode déjà pratiquée en Inde dans des temps très reculés. Pour en savoir plus, je vous suggère de lire en sus l'article⁽¹²⁾ que lui a également consacré mon confrère Xavier Bazin, avec lequel je suis souvent en résonance journalistique. Nos deux textes se complètent parfaitement. Mon confrère français a par ailleurs écrit un autre article assez décoiffant⁽¹³⁾ sur les vertus antioxydantes des gargarismes, que je vous conseille aussi de lire : le bain de bouche est le geste numéro un des Japonais pour éviter la grippe en hiver. L'hygiène nasale et l'hygiène buccale, ce sont les Dupont-Dupond de la protection contre les infections respiratoires. Sur la respiration nasale, je ne peux que me répéter : qu'il existe ou pas, le virus couronné est venu à point nommé mettre en évidence une tragédie contemporaine : nous respirons mal et nous respirons trop ! Sous l'effet du stress, la plupart des Occidentaux sont devenus des hyperventilés chroniques qui consomment trois fois plus d'oxygène qu'il y a un siècle. Or cette surconsommation mène paradoxalement à une sous-oxygénation cellulaire qui est la mère de beaucoup de maladies, à commencer par le cancer. Comme il me semble l'avoir souligné à juste titre, les hypoxies aiguës covidiennes ne pouvaient trouver meilleur terreau que ce fléau hypoxique chronique. Si on respire trop et trop mal, c'est aussi parce qu'on respire trop souvent par la bouche, une voie qui n'est pas faite pour ça. Et c'est généralement la nuit que nous recourons inconsciemment à la funeste respiration buccale. Comment y remédier ? C'est ce que nous avons déjà expliqué dans un dossier (*Néosanté* n°111 de mai 2021) et que le naturopathe Jérémie Mercier a également dévoilé dans une des infolettres⁽¹³⁾. Personnellement, j'ai pris l'habitude de dormir avec un sparadrap micropores collé sur les lèvres et les empêchant de s'ouvrir. Cette respiration nocturne obligatoirement nasale est à mon avis une autre bonne manière de faire barrière au covid et à son évolution péjorative.

6) Le pouvoir du souffle tu découvriras

Il y a cependant un outil plus performant dont je vous ai également entretenu plusieurs fois : la rétention du souffle à poumons vides. C'est une technique de yoga qui remonte à la nuit des temps et qui permet de s'oxygéner à bon escient en corrigeant le déséquilibre gazeux entre O₂ et CO₂. Le dioxyde de carbone retenu dans les poumons devient alors un précieux allié de la respiration. De nos jours, cette connaissance intuitive ancestrale a été ressuscitée sous les concepts de « méthode Buteyko » ou de « respiration intermittente ». J'aime bien cette deuxième appellation parce qu'elle évoque le jeûne intermittent et que la rétention du souffle à poumons vides est justement cela : un jeûne respiratoire évidemment très provisoire. Depuis que je la pratique matin et soir, l'apnée après expiration me semble avoir augmenté mon bien-être et ma vitalité globale, et amélioré ma santé pulmonaire en particulier. Contexte covidien oblige, j'ai acheté en pharmacie un oxymètre, petit appareil pas cher qui me permet de surveiller ma saturation sanguine en oxygène. Celle-ci navigue généralement entre 96 et 99, ce qui est plutôt bon, mais elle s'élève systématiquement d'un pourcent au bout de deux minutes après mes exercices yogiques. Je sais que c'est très audacieux de l'écrire, mais je suis convaincu que la rétention respiratoire pourrait utilement remplacer l'oxygénation ambulatoire et contrecarrer les hypoxies silencieuses qui sont un peu la « marque de fabrique » de la grippe covid. Mon professeur



en naturopathie, André Passebecq, disait qu'il faut toujours aller dans le sens du symptôme au lieu de chercher à le combattre. Dans la même logique, s'abstenir momentanément de respirer est à mon sens une bonne parade au risque de mourir étouffé. Je serais curieux de savoir si mes expériences à l'oxymètre se vérifient chez autrui et surtout si elles seraient reproductibles chez des patients en détresse.

7) À l'ozonothérapie tu penseras

En décembre 2021, j'ai eu le plaisir d'animer une conférence en présence de deux médecins normaux, c'est-à-dire de deux généralistes qui reçoivent ou visitent leurs patients et les soignent précocement au lieu de les laisser en plan ou de les envoyer à l'hôpital en cas de covid. L'un des deux généralistes qui ont partagé leur expérience était le Dr Thierry Schmitz, figure bien connue des médecines alternatives en Belgique et toujours à la pointe des traitements naturels innovants. Comme son confrère, le Dr Schmitz n'a déploré aucun décès parmi les nombreux malades du covid qu'il a eu à traiter. Outre l'injection de vitamine C en intraveineuse, ce vrai disciple d'Hippocrate a recouru à l'ozonothérapie pour aider ses patients à oxygéner leur sang. Venue d'Allemagne, cette méthode consiste à prélever du sang et à y insuffler de l'ozone avant de le réinjecter dans la circulation. Comme l'indique sa formule chimique (O_3), l'ozone est en effet une molécule plus riche en oxygène que l'oxygène lui-même, et qui ne répugne pas à partager ses atomes. Une séance d'ozonothérapie consiste à prélever 10 fois 200 millilitres de sang, à y insuffler le gaz oxygénant et à le réinjecter au patient qui repart ainsi avec 2 litres de sang remis à neuf. La machine fait merveille en prévention de la désaturation et le Dr Schmitz a d'ailleurs constaté par vidéo que des collègues chinois l'avaient utilisée à Wuhan. Tolérée en Belgique, cette approche est malheureusement prohibée en France, ce qui oblige les Gaulois réfractaires aux interdits à franchir la frontière. Dans une interview visible sur Youtube⁽¹⁴⁾, Thierry Schmitz explique clairement comment se déroule un protocole d'ozonothérapie et ce qu'on peut en attendre. Les abonnés de *Néosanté* se souviendront que notre revue a consacré un article à ce procédé dans son numéro 81 de septembre 2018.

8) Ton sang tu fluidifieras

Restons focalisés sur le système sanguin car les problèmes de coagulation sont, avec l'hypoxie qui leur est liée, la principale complication du covid. Comme l'ont révélé des autopsies, les microthromboses au niveau des capillaires pulmonaires sont plus nombreuses que dans une grippe ordinaire. Personnellement, je pense que la campagne de terreur orchestrée par les gouvernements n'est pas étrangère à ce phénomène et je m'en suis ex-

pliqué dans l'infolettre intitulée « *On leur a glacé le sang* »⁽¹⁵⁾. Mais il est évident aussi qu'une intoxication chimique (Mercure ? Cyanure ? Oxyde de graphène ?) peut avoir pour résultat d'épaissir le sang et d'y créer des caillots. S'il s'avère que la protéine spike est une toxine coagulante et que les vaccinés la propagent, cela pourrait également expliquer les vagues de « contaminations » concomitantes aux vagues de vaccination. Avant de passer aux anticoagulants si nécessaire, il est donc judicieux d'adopter les bons gestes permettant d'améliorer naturellement la fluidité de son liquide vital. En cuisine, privilégiez les aliments comme l'ail, le curcuma ou le gingembre. Rayon compléments alimentaires, optez pour la vitamine E, les Oméga-3, la bromélaïne (une enzyme extraite de la tige de l'ananas) et la nattokinase, une autre enzyme provenant du natto, un plat à base de soja fermenté. Bien sûr, la pratique d'une activité physique régulière participe à la fluidification du sang, de même qu'une bonne hydratation. Toutes les bonnes astuces naturelles pour fluidifier le sang, vous pouvez les retrouver sur une page bien fichue du site *Wikiphow*⁽¹⁶⁾. Mais il y manque une solution et non des moindres : l'hirudothérapie. Ainsi que je vous l'ai déjà confié, l'application de sangsues est LE moyen par excellence de prévenir et de traiter les troubles thrombotiques. Il existe malheureusement trop peu de thérapeutes versés dans cette technique ancestrale peu ragoûtante mais diablement efficace.

9) Au sport ou au sauna tu sueras

En naturopathie, la règle d'or est d'abaisser le niveau de toxicité en stimulant les émonctoires principaux que sont le foie, les reins, les poumons, les intestins et la peau. Le sport est à cet égard une médecine polyvalente car il permet, à suffisante intensité, de dynamiser toutes les voies d'épuration corporelle. L'exercice physique induit notamment une accélération du transit et, comme le montre un nombre croissant d'études, il favorise un changement positif de la composition du microbiote intestinal. À ma connaissance, aucun sportif professionnel n'est encore décédé du covid. Beaucoup d'athlètes ont succombé après l'injection générique expérimentale mais je ne sais pas qu'un seul d'entre eux ait payé le prix fort à la maladie. Plusieurs recherches scientifiques, dont une parue dans le prestigieux *British Medical Journal*⁽¹⁷⁾, ont démontré que la sédentarité augmentait considérablement le risque d'hospitalisation et de décès en cas d'infection covidienne. Si, pour l'une ou l'autre raison, vous ne pouvez pas vous dépenser physiquement, sachez que la peau est un émonctoire majeur et que, par le biais de la sudation, vous pouvez en partie compenser votre inactivité. Pensez donc à vous faire couler des bains chauds ou, mieux, à faire régulièrement du sauna. Personnellement, j'ai acquis il y a longtemps déjà une cabine infra-rouge. Ce type de sauna domestique est à la fois efficace et économique car on y sue déjà abondamment à partir de 45°C. Les lampes infra-rouge prodiguent aussi d'autres bienfaits non négligeables. Avec les rayons UV du soleil (ou du banc solaire !) permettant de synthétiser la vitamine D, c'est une frange du spectre lumineux à haut pouvoir thérapeutique.

10) La fièvre tu respecteras

La preuve que suer est bon pour la santé, c'est que le corps humain se met automatiquement en hyperthermie en cas de maladie infectieuse. La fièvre est un symptôme que tout naturopathe vous encouragera à ne pas combattre, et même à favoriser comme le faisaient nos aïeux en enfouissant les malades sous des couvertures. Timidement mais sûrement, la médecine

allopathique commence d'ailleurs à reconnaître que les épisodes fébriles sont de nature à impulser les guérisons spontanées, du moment que la température atteinte demeure supportable. Pour rappel, le Prix Nobel de médecine André Lwoff a démontré dans les années 60 que la fièvre jouait un rôle guérisseur dans les infections virales ou bactériennes. Il est totalement scandaleux que ses travaux et découvertes demeurent toujours ignorés de nombreux médecins et qu'ils ne soient pas enseignés aux carabins. Et ce qui est véritablement dramatique dans le contexte actuel, c'est que les protocoles anticovid officiels recommandent toujours de faire appel à un fébrifuge comme le paracétamol. Outre sa toxicité pour le foie et l'épuisement du glutathion qu'il entraîne, ce médicament a en effet le grand tort d'être antipyrétique, ce qui en fait une molécule doublement dommageable. Autant que possible, il faut laisser notre thermostat interne faire son travail et permettre à la chaleur de carboniser les microbes et particules virales devenues inutiles. En cas de fièvre ou de douleurs trop fortes, l'aspirine sera préférable car cette dernière a l'avantage d'être légèrement anticoagulante. Mais n'oublions pas que selon une étude scientifique que j'ai déjà maintes fois citée⁽¹⁸⁾, l'abus d'acide acétylsalicylique a très probablement aggravé les ravages de la grippe espagnole en 1918. Ne commettez plus la même erreur avec la grippe covid !

11) Au jeûne tu te mettras

Un autre geste que conseillera inmanquablement un naturopathe, c'est celui de jeûner régulièrement pour rester en bonne santé et se construire une bonne immunité. Au moindre signe de maladie infectieuse, le réflexe sera également de s'abstenir de manger. Mettre le système digestif au repos complet est un puissant moyen de guérir un grand nombre de pathologies. Et se forcer à s'alimenter, c'est le meilleur moyen de les empirer. Bien sûr, aucune étude de grande ampleur n'a exploré l'efficacité du jeûne pour affronter la grippe covid. Ce qui ne peut rien rapporter financièrement n'a guère de chances de figurer dans des programmes de recherche. Heureusement, il existe un pays – l'Allemagne – où les médecines naturelles sont moins méprisées qu'ailleurs et où la pratique du jeûne thérapeutique peut se faire avec suivi médical dans des institutions spécialisées, les cliniques Buchinger Wilhelmi. Celles-ci ont mis au point un protocole en prévention du covid long et l'ont testé avec quelques patients. Comme vous pouvez le lire sur leur site⁽¹⁹⁾, le personnel soignant a constaté des « améliorations stupéfiantes » et des « rétablissements spectaculaires » chez les malades soumis à ce « traitement ». Ce compte-rendu enthousiaste n'est pas un article scientifique *peer reviewed* mais il devrait néanmoins attirer l'attention car il suggère que le jeûne est puissamment agissant sur l'infection. Une amie bruxelloise a soigné ainsi sa maman covidée en 2020, en la mettant à la diète puis en la réalimentant en douceur avec des jus de légumes. Malgré son grand âge et son diabète, la dame s'est rétablie en quelques jours. Chez les jeûneurs expérimentés, il y a les partisans du jeûne hydrique (on ne mange pas mais on continue à boire de l'eau, des tisanes ou des bouillons) et les défenseurs du jeûne sec. Couramment pratiquée en Russie, cette seconde méthode implique de ne consommer ni solide ni liquide. Selon ses promoteurs, elle renforce l'efficacité du jeûne et en accélère les effets. Nous lui avons consacré un article dans la revue *Néosanté* n°101 de juin 2020.

L'alimentation anti-covid



Si elle ne s'impose pas comme une priorité pour la vitamine D, la voie alimentaire fait cependant figure d'instrument prophylactique hors pair : les données scientifiques se sont accumulées qui attestent qu'une meilleure nutrition exerce un effet protecteur majeur contre le covid. L'alimentation

de type occidental est trop pauvre en végétaux et trop riche en produits industriels ultra-transformés. Ces deux caractéristiques favorisent une inflammation latente qui fait à son tour le lit des maladies chroniques (diabète, obésité, hypertension...) et qui rend plus sensible aux infections. Un mauvais état nutritionnel est également propice au stress oxydatif, lequel a un impact délétère sur le système immunitaire. À l'inverse, une alimentation anti-oxydante et anti-inflammatoire favorise une plus solide immunité. Concernant le covid, des études épidémiologiques ont clairement mis en évidence que le contenu de l'assiette faisait la différence. Par exemple, chez les agents de santé de six pays, ceux qui avaient des régimes à dominante végétale et plus faibles en viandes rouges et transformées avaient entre 59 et 73% de risque en moins de développer un covid modéré à grave. De même, une étude polonaise a révélé que les personnes consommant quotidiennement 500 g (ou plus) de légumes et de fruits et 10 g (ou plus) de noix avaient un risque de covid inférieur de 86% à celles qui en consommaient de plus faibles quantités. Plus généralement, l'adhésion à un régime de type méditerranéen a été corrélée à un moindre pourcentage de personnes infectées et décédées du covid. Tel a été le cas dans 23 pays et dans 17 régions d'Espagne auscultés par des chercheurs universitaires de Cambridge. Vous pouvez trouver les références de ces travaux dans un article du site *The Conversation*⁽²⁰⁾ où les chercheurs français en nutrition Michel Duru et Anthony Fardet mettent les pendules hippocratiques à l'heure en rappelant tout le pouvoir thérapeutique d'une alimentation saine et équilibrée. Si vous ne connaissez pas Anthony Fardet, c'est que vous ne lisez pas assez attentivement le mensuel *Néosanté* : ce pourfendeur de la malbouffe est le concepteur de la « règle des 3 V » (manger plus vrai, plus végétal et plus varié) et nous recensons toujours ses ouvrages dans la rubrique « Espace livres » de la revue.

12) Aux inhalations à haute température tu t'adonneras

Cette solution a été brandie dès le début de l'épidémie par le Dr Pierre-Jacques Raybaud. Ce généraliste français diplômé en immunologie l'avait exposée dans un article posté sur le site de *Médiapart*⁽²⁰⁾. La partie la plus utile et la plus pratique se situe en

fin de texte, sous l'intertitre « Inactivation des virus par la chaleur ». Juste en dessous, le médecin décrit en détail le protocole à suivre, les règles de prudence à observer et les contre-indications à respecter (c'est pas pour les enfants !). Convaincu que le port du masque et cette méthode simple pouvaient suffire à enrayer la première vague, le Dr Raybaud avait même adressé une lettre ouverte à Emmanuel Macron ⁽²¹⁾ où il implorait le Président de la République d'étudier en urgence l'intérêt de la chaleur inhalée. Attention : comme le précise bien le protocole, il s'agit d'inhaler de l'air chaud humide porté à haute température par un inhalateur électrique. L'inhalation « classique », avec bol et serviette, ne marche pas aussi bien car la température retombe rapidement à moins de 42°C. Avec un air beaucoup plus chaud (minimum 56°C), le coronavirus serait éliminé dans la sphère ORL et dans le tractus trachéo-bronchique, c'est-à-dire là où sa présence massive pose problème. Dans son article, le généraliste-immunologiste admettait que le procédé n'avait pas été cliniquement testé contre le SARS-CoV-2 mais il ajoutait que les données scientifiques existantes étaient probantes quant aux effets des inhalations « hot » sur les infections virales. Trente mois ont passé et cette voie de traitement précoce n'a évidemment pas été explorée comme elle aurait dû l'être. Il ne fallait pas encombrer le tapis rouge déroulé aux vaccins avec cette solution simplissime qui ne rapporte rien aux labos pharmaceutiques. J'ai néanmoins trouvé une petite étude italienne publiée en janvier 2021 et dont les résultats sont encourageants ⁽²²⁾ : sur les 10 patients ayant bénéficié de l'inhalation, 6 ont rapporté une amélioration de leurs symptômes (notamment la perte de goût et d'odorat) et 2 seulement ont vu leur état s'aggraver. Chez tous les participants, le test PCR était négatif après quelques jours. Alors, performante, la chaleur humide ? On ne peut pas l'affirmer mais il serait sot de ne pas essayer une technique dénuée de danger, si ce n'est celui de se brûler avec l'eau bouillante. Tester prudemment le procédé, c'est ce qu'a fait une femme doublement « rescapée » du covid que j'ai rencontrée l'hiver dernier. Elle s'en félicitait car elle est persuadée que l'inhalation lui a été d'un grand secours. Précision importante : cette personne a ajouté des huiles essentielles à l'eau chaude, en l'occurrence le complexe *Aromaforce* de la société belge Pranarôm, dont voici la composition : *eucalyptus globuleux*, *ravintsara*, *pin sylvestre*, *eucalyptus radié*, *menthe poivrée*, *giroflie*, *romarin*, *gingembre*, *lavande vraie*. En soutien avéré de l'immunité, l'aromathérapie aurait également mérité de figurer dans le protocole *Néosante*. Avec ses 12 recommandations, ce dernier est cependant déjà de taille à vous aider à prévenir et guérir la grippe covid.

Et si ça ne suffit pas, aux traitements conventionnels éprouvés tu te résoudras

Quitte à en fâcher plus d'un, je me refuse à chanter les louanges de l'hydroxychloroquine et de l'ivermectine. La première n'est pas dénuée de toxicité (voir *édito* p. 3) et la seconde est une calamité environnementale. Les vétérinaires savent que le crotin d'un cheval traité à l'ivermectine devient poison pour les insectes et les poissons. Si de nombreux humains en consommaient, les dégâts sur la faune aquatique seraient immenses via les eaux usées ! ⁽²³⁾

De mon point de vue, ce qui est mauvais pour les animaux ne peut pas être bon pour l'être humain, même si ça ne se voit pas d'emblée. De plus, les études sur ces deux médicaments chimiques sont contradictoires et les échos que j'en ai ne plaident guère en leur faveur. Depuis deux ans et demi, j'ai reçu moult témoignages indiquant que la prescription hâtive de

Évacuer la kilomorbidité



Face au covid, ma sérénité personnelle repose sur l'assurance de ne pas appartenir aux groupes à risques. Je ne suis ni très vieux (62 printemps), ni hypertendu, ni diabé-

tique, ni hyperglycémique en principe (je n'ai plus de médecin traitant depuis 30 ans, donc je ne peux pas le jurer) ni surtout en surpoids. Je suis même le contraire d'un obèse et mon IMC (indice de masse corporelle) est légèrement inférieur à ce qu'il devrait être idéalement. Or – nos autorités de nuisance à la santé ne l'ont guère souligné non plus – la surcharge pondérale est clairement corrélée à la sévérité du covid. C'est notamment démontré par une étude du *Lancet* ⁽²⁹⁾ qui a trouvé une relation étroite et linéaire entre un « Body Mass Index » dépassant la norme et la gravité de l'infection covidienne. Autrement dit, vous avez d'autant plus de risques d'être secoué par l'épisode grippal que votre balance indique la présence de kilos excédentaires. A contrario, les personnes très minces sont généralement à l'abri de cette « kilomorbidité », ce qui est un peu logique si l'on considère que les toxiques se stockent dans les graisses, et singulièrement dans les bourrelets abdominaux. Fin de l'année dernière, ma voisine est venue m'apporter un délicieux dessert chocolaté et m'annoncer tout sourire qu'elle était grippée et positive. Comme elle n'est pas un modèle de vie saine, je me suis permis de lui prodiguer quelques conseils, entre autres celui de filer dans son lit et de bien se reposer. Lundi, je l'ai pourtant retrouvée dans son jardin en train de couper du bois ! Faut dire que cette quadragénaire n'a pas beaucoup plus que la peau sur les os et qu'elle bénéficiait donc de l'avantage de cet inconvenient. À l'inverse, j'observe depuis que les gens en déséquilibre pondéral – ne fût-ce qu'au seul niveau de la taille – développent plus souvent un covid assez carabiné. Mais que cela ne les effraie pas ! Dans une de ses vidéos, le Dr Pascal Trotta raconte qu'il a morflé pendant 10 jours mais qu'il avait retrouvé à l'arrivée sa silhouette de jeune homme. Il a pris stoïquement cette épreuve pour un jeûne involontaire et il nous rappelle utilement qu'en médecine naturelle, l'épisode pathologique n'est jamais qu'une évacuation spontanée des toxines accumulées. En prévention, il n'est jamais vain de surveiller son poids et de faire en sorte d'évacuer les kilos superflus.

chloroquine ou d'ivermectine n'avait pas infléchi le cours de la maladie ni empêché son aggravation. En revanche, patients traités et médecins traitants sont unanimes sur les performances de l'**azithromycine** ou d'autres antibiotiques courants. C'est aisément compréhensible car les complications du covid résident souvent dans une surinfection bactérienne secondaire, la grippe « tombant sur les poumons » et se muant en pneumonie. C'est d'autant plus logique que les antibiotiques ont un effet anti-inflammatoire et que l'inflammation exacerbée – les fameux orages de cytokines – constitue un facteur de sévérité bien identifié. Au demeurant, l'intérêt de tempérer l'inflammation par l'administration de **cortisone** – sous forme de dexaméthasone en particulier – n'est plus à démontrer : la littérature médicale regorge de preuves qu'elle a permis de réduire la mortalité au fil

L'eau oxygénée : une botte cachée ?



Comme je m'en explique dans l'éditorial (page 3), je suis très sceptique quant à l'efficacité et à l'innocuité du dioxyde de chlore dans la prévention et le traitement de la grippe

covid. Il en va autrement de l'eau oxygénée. Utilisé dilué en bain de bouche, le peroxyde d'hydrogène (c'est le nom chimique de l'eau oxygénée) est connu depuis des lustres pour ses propriétés désinfectantes sans être toxique. Il s'agit simplement d'eau plus riche en oxygène, un gaz qui est antiseptique lorsqu'il se libère. Dans un silence médiatique assourdissant, plusieurs études⁽³⁰⁾ ont récemment montré que ce produit pouvant être qualifié de naturel (le peroxyde d'hydrogène existe naturellement chez les êtres vivants comme sous-produit de la respiration cellulaire) agissait dans les infections virales en général, et dans celle attribuée au SARS-CoV-2 en particulier. Au Ghana, la prévention contre le covid a été mise en place dans plusieurs hôpitaux à l'aide d'eau oxygénée : les soignants et les patients étaient invités à se rincer la bouche et à se gargariser quotidiennement avec une solution à 1%. Un rinçage nasal était également préconisé avec de l'eau oxygénée à 0,5%. Selon l'étude relatant les résultats⁽³¹⁾, aucune des personnes ayant eu recours à ce protocole n'a été infectée.

des vagues. Selon une étude récente basée sur 10.000 analyses biologiques⁽²⁴⁾, la corticothérapie inhalée est capable de moduler l'inflammation et d'infléchir le cours de la maladie à ses débuts. Le « bête » puff prescrit aux asthmatiques serait donc déjà une arme allopathique de choix. Dans son arsenal, la médecine classique possède aussi les **anticoagulants**, médicaments décalqués sur la bave de sangsue et qui peuvent également sauver la vie s'ils sont prescrits à bon escient et au bon moment. Bref, notre ultime « commandement » est de faire confiance à l'art de guérir conventionnel lorsque les moyens naturels de prévenir et de soigner ont échoué. Car contrairement à ce que martèlent les autorités sanitaires et les gouvernements depuis deux ans et demi, votre médecin n'est pas démuni face au covid et rien ne justifie la politique du « tout vaccin ». À la conférence que j'ai animée en décembre 2021, le deuxième praticien qui partageait son expérience m'a aussi confirmé que l'oxygénation ambulatoire pouvait parfaitement suffire à soulager la plupart des détresses respiratoires. Officiellement, il faudrait déjà s'inquiéter avec une saturation inférieure à 95 et foncer à l'hôpital si le plancher de 90 est dépassé. Or ce toubib a fait oxygéner chez eux des patients descendus jusqu'à 80 et même 70 ! Ne pas paniquer et ne pas faire paniquer, c'est sans doute le meilleur conseil à vous donner pour conclure ce protocole « labellisé » *Néosanté*.

NOTES

- ⁽¹⁾ <https://expose-news.com/2021/05/21/covid-pcr-test-swabs-are-dangerous-as-inhaling-asbestos/>
⁽²⁾ <https://www.anses.fr/fr/system/files/CONSO2021SA0089.pdf>
⁽³⁾ Tang HN, Li L, Tang CY, Liu JY, Li B, Zhou HD. Hyperglycemia and blood glucose deterioration are risk factors for severe COVID-19 with diabetes: A two-center cohort study. *J Med Virol.* 2022 May;94(5):1967-1975. doi: 10.1002/jmv.27556. Epub 2022 Jan 8. PMID: 34967028; PM-

CID: PMC9015512.

- ⁽⁴⁾ A Machine-Generated View of the Role of Blood Glucose Levels in the Severity of COVID-19 - *Front. Public Health*, 28 July 2021 <https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.695139>
⁽⁵⁾ Di Pierro, Francesco et al. Potential Clinical Benefits of Quercetin in the Early Stage of COVID-19: Results of a Second, Pilot, Randomized, Controlled and Open-Label Clinical Trial. *International Journal of General Medicine.* Volume 14. 2807-2816. 10.2147/IJGM.S318949.
⁽⁶⁾ <https://dailyscience.be/07/04/2022/de-la-curcumine-et-de-la-quer-cetine-pour-temperer-les-effets-du-covid/>
⁽⁷⁾ Silvagno F, Vernone A, Pescarmona GP. The Role of Glutathione in Protecting against the Severe Inflammatory Response Triggered by COVID-19. *Antioxidants (Basel).* 2020 Jul 16;9(7):624. doi: 10.3390/antiox9070624. PMID: 32708578; PMCID: PMC7402141.
⁽⁸⁾ Voir dossier du *Néosanté* n°123 de juin 2022
⁽⁹⁾ Piero Sestili, Carmela Fimonagri. Paracetamol-Induced Glutathione Consumption : Is There a Link With Severe COVID-19 Illness ? *Front. Pharmacol.*, 07 October 2020 <https://doi.org/10.3389/fphar.2020.579944>
⁽¹⁰⁾ MacIntyre IM et al. Regular acetaminophen use and blood pressure in people with hypertension: The PATH-BP trial. *Circulation* 2022 Feb 8; 145:416. (<https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.121.056015>, opens in new tab)
⁽¹¹⁾ <https://www.sante-corps-esprit.com/on-se-lave-bien-les-dents-pourquoi-pas-le-nez/2>
⁽¹²⁾ <https://www.sante-corps-esprit.com/le-geste-n1-des-japonais-pour-eviter-la-grippe-en-hiver/>
⁽¹³⁾ https://www.jeremie-mercier.com/une-solution-archi-simple-pour-regler-vos-problemes-de-sommeil-jai-teste-pour-vous/?vgo_ee=vKFJIVhBtTqUYvx8WoDBrSPYzc4ChaYOhK0XxZDBCQ%3
⁽¹⁴⁾ <https://www.youtube.com/watch?v=eZeYcKXvpNs>
⁽¹⁵⁾ <https://www.neosante.eu/on-leur-a-glace-le-sang/>
⁽¹⁶⁾ <https://fr.wikihow.com/fluidifier-son-sang-naturellement>
⁽¹⁷⁾ Sallis R, Young DR, Tartof SY, et al. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes : a study in 48 440 adult patients - *British Journal of Sports Medicine* 2021;55:1099-1105.
⁽¹⁸⁾ Karen M. Starko, Salicylates and Pandemic Influenza Mortality, 1918-1919 *Pharmacology, Pathology, and Historic Evidence, Clinical Infectious Diseases*, Volume 49, Issue 9, 15 November 2009, Pages 1405-1410, <https://doi.org/10.1086/606060>
⁽¹⁹⁾ <https://www.buchinger-wilhelmi.com/fr/jeuner-une-cle-pour-prevenir-ou-traiter-le-covid-long-pscs/>
⁽²⁰⁾ <https://blogs.mediapart.fr/pierre-jacques-raybaud/blog/020320/coronavirus-recommandations-et-inhalation>
⁽²¹⁾ <https://blogs.mediapart.fr/pierre-jacques-raybaud/blog/160320/coronavirus-je-vous-implore-ecrit-le-15-mars-2020>
⁽²²⁾ Giancarlo la Marca et all., Thermal inactivation of SARS COVID-2 virus : Are steam inhalations a potential treatment ?, *Life Sciences*, Volume 265, 2021
⁽²³⁾ <https://www.techno-science.net/glossaire-definition/lvermectine-page-3.html>
⁽²⁴⁾ Baker, J. R., Mahdi, M., Nicolau Jr, D. V., Ramakrishnan, S., Barnes, P. J., Simpson, J. L., ... & Bafadhel, M. (2022). Early Th2 inflammation in the upper respiratory mucosa as a predictor of severe COVID-19 and modulation by early treatment with inhaled corticosteroids : a mechanistic analysis. *The Lancet Respiratory Medicine*, 10(6), 545-556. [https://doi.org/10.1016/S2213-2600\(22\)00002-9](https://doi.org/10.1016/S2213-2600(22)00002-9)
⁽²⁵⁾ Peclivanidou E, Vlachakis D, Tsarouhas K, Panidis D, Tsitsimpikou C, Darviri C, Kouretas D, Bacopoulou F. The prognostic role of micronutrient status and supplements in COVID-19 outcomes : A systematic review. *Food Chem Toxicol.* 2022 Feb 25;162:112901.
⁽²⁶⁾ Amiel A. Dror, et al. Pre-infection 25-hydroxyvitamin D3 levels and association with severity of COVID-19 illness, *Plos One*, February 3, 2022 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263069>
⁽²⁷⁾ A. Joliffe et Al. Vitamin D Supplements for Prevention of Covid-19 or other Acute Respiratory Infections: a Phase 3 Randomized Controlled Trial (CORONAVIT) *medRxiv* 2022.03.22.22271707; DOI:<https://doi.org/10.1101/2022.03.22.22271707>
⁽²⁸⁾ <https://theconversation.com/lalimentation-un-atout-de-taille-neglige-dans-la-guerre-contre-le-covid-19-177386>
⁽²⁹⁾ Min Gao et al, Associations between body-mass index ebd COVID-19 severity in 6.9 million people in England: a prospective, community-based, cohort study. *The Lancet Diabetes & Endocrinology.* April 28, 2021. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(21\)00089-9DOI:](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(21)00089-9DOI:)
⁽³⁰⁾ <https://www.abcsante.be/fr/home.php?offset=10>
⁽³¹⁾ Amoah AGB, et al. Further observations on hydrogen peroxide antiseptics and COVID-19 cases among healthcare workers and inpatients. *J Hosp Infect.* 2022; 126:103-108. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35594985>

CHRISTOPHE HAAG

Cracker le code de la chance

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

La chance : pourquoi certains en ont et d'autres pas ? Telle est la question ! Elle nourrit le nouvel ouvrage, palpitant, de Christophe Haag, où il nous enjoint de la provoquer ⁽¹⁾. Après avoir ausculté la contagion émotionnelle dans un livre éponyme, pour lequel nous avons eu la joie de l'interviewer, ce chercheur en psychologie sociale, fin explorateur des comportements humains, se penche sur la baraka. Trois ans durant, dans la foulée d'un cap de vie secouant, ce spécialiste des émotions extrêmes a mené l'enquête, fait des rencontres fascinantes, inventorié des découvertes scientifiques surprenantes et lutté contre ses superstitions. L'analyse approfondie de la psychologie des serial chanceux lui a permis de percer à jour certains de leurs secrets et de sonder les profondeurs de « l'âme chanceuse ». Il nous livre des clés concrètes pour aimer la chance. Voilà qui est bienvenu par les temps qui courent !

Au début de « *Provoque ta chance !* », vous prévenez que ce livre n'est pas un manuel de psychologie classique, ni un livre de recettes dans lequel tout est prémâché. Quel est-il alors ?

La chance est un sujet que l'on peut très bien aborder sérieusement mais sans éluder pour autant le côté récréatif. S'il est à portée pédagogique, c'est donc également un livre d'aventures humaines qui permet à l'esprit de vagabonder. En fait, j'ai toujours été fasciné par ce sujet, j'ai donc cherché à résoudre une partie de l'équation de la chance comme l'avait fait à son époque le psychologue Kurt Lewin pour comprendre les comportements humains. Pour cracker le code de la chance, j'ai dévoré des piles d'articles scientifiques, mais j'ai aussi été à la rencontre de personnalités extraordinaires. Le chercheur tératologue ⁽²⁾ que je suis aime s'aventurer dans des univers extraordinaires pour mieux comprendre l'ordinaire. Car je pars du principe que celles et ceux qui en parlent le mieux sont ceux qui ont vécu la chance ou la malchance au plus profond de leurs tripes. À travers leurs récits de vie hors norme, j'ai trouvé des éléments de réponse aux questions qui me taraudaient. J'y ai découvert des clés inattendues qui ne m'avaient jamais traversé l'esprit. Tous m'ont captivé, surpris... Un vrai kif ! Je suis ainsi allé interroger la seule survivante d'un crash aérien, des anciens des forces spéciales passés maîtres dans l'art de la survie en milieu hostile aux États-Unis, des champion(ne)s d'apnée hors norme, des experts des requins, le numéro 2 du RAID, de célèbres chasseurs de trésors, et bien d'autres. Tous ont en commun le fait d'avoir croisé la chance (et/ou la malchance) à haute intensité dans leurs vies rocambolesques. Mon cerveau s'est également nourri d'échanges « gourmands » avec Stéphane Allix et Lise Bourbeau, et des scientifiques comme le physicien Philippe Guillemant, le neurobiologiste Pierre-Marie Lledo (le papa de la plasticité cérébrale), ou encore la psychologue Fanny Nusbaum.

À l'écoute des témoins de votre livre, pensez-vous que pour être un serial veinard, il faut aussi être par moment malchanceux ? Être capable de percevoir le beau, le bon, le rebond dans « l'enfer » – je pense à Annette, seule survivante d'un crash d'avion dans lequel son compagnon est mort, qui a dû survivre huit jours dans la jungle vietnamienne, blessée, entourée de cadavres et qui, pourtant, connaît un état de grâce en s'émerveillant des arbres qui l'entourent ?

Tous les personnages que j'ai rencontrés ont effectivement connu, à

un moment ou un autre, une période compliquée... Prenez Annette : le crash aérien, pourtant suivi de nombreuses autres épreuves, a permis un *reboot* mental dans sa vie, avec à la clé un nouvel état d'esprit lui faisant prendre conscience que le bonheur n'est pas avoir ce qu'on veut, mais vouloir ce qu'on a. Malgré tout ce qu'elle a vécu (crash, deuils, fausses couches, chômage, divorce...), elle a surtout conscience des coups de chance qui ont jalonné son chemin de vie. Elle nous démontre que sous l'énergie positive de la pensée et des actes transformateurs, le plus hideux des crapauds peut devenir le plus beau des princes. Chance et malchance sont les deux côtés d'une même pièce. Considérer chaque malchance comme une chance peut paraître tordu, néanmoins, force est de constater que cette contorsion de l'esprit, qui produit une échancre dans le quotidien routinier, est bénéfique à la production de pensées chanceuses, de rencontres bénéfiques et autres synchronicités. L'important est de rester ouvert, aux gens, aux situations, pour percevoir les mains tendues ⁽³⁾. En fait, moi qui, en tant que tératologue, étudie la nuit pour comprendre le jour, je réalise que mes grands témoins sont peu ou prou dans cette même philosophie. Autrement dit, pour apprécier le jour, il faut avoir à un moment vécu la nuit. Pour apprécier le beau, il faut avoir vu le laid. Pour apprécier le genre humain, il faut peut-être avoir observé un monstre, même de loin... Cependant, la plupart de ces témoins disent quand même qu'il ne faudrait pas attendre d'être face à une situation de vie ou de mort pour que des choses aussi élémentaires que celles que révèle le livre pour activer la chance, soient appliquées dans notre quotidien !

Pour faire le pont avec votre précédent ouvrage *La contagion émotionnelle*, la chance et la malchance sont-elles aussi contagieuses que les émotions ?

Je partage, au fil du livre, que les personnes qui sont dans la victimisation génèrent un cercle vicieux : en étant dans la plainte, en ne tentant pas de recycler la malchance, elles finissent par contaminer négativement leur entourage et créer de la distance avec autrui... ce qui accentue encore leur mal-être. Lise Bourbeau, qui s'est penchée sur *Les 5 blessures qui empêchent d'être soi-même*, m'a ainsi dit un jour que les extrêmement malchanceux, souvent, se complaisent à avoir des problèmes, car ils croient que c'est le seul moyen d'attirer l'attention. En tout cas, ne pas se considérer comme une victime du « sort » semble être un paramètre essentiel dans l'équation de la chance – tous les témoins s'accordent à le dire ! En d'autres termes, le sentiment d'être un(e) malchanceux(se) notoire est entretenu par celui de se considérer,



systématiquement, comme une victime. Je reprends l'exemple d'Annette : elle ne s'est jamais plainte et affirme que se sentir victime n'aide pas, car « les gens n'aiment pas les victimes ». Je cite aussi une célèbre joueuse de poker, Gaëlle Baumann, qui nous invite à imaginer deux personnes qui ont perdu. La première avec un discours type : « *Comme d'habitude, je suis un chat noir, ça ne marche jamais...* ». Et la seconde se disant : « *Je suis éliminée, ce n'est pas grave. J'ai été malchanceuse sur ce coup, mais je vais réfléchir à ce que je pourrais faire la prochaine fois afin d'augmenter mes chances de gagner...* ». Vous imaginez aisément l'impact inconscient qu'engendre une telle différence de points de vue ? La clé, explique Gaëlle, est de faire tout ce qui est en son possible pour influencer positivement les facteurs sur lesquels on a une emprise. Ainsi, on augmente ses chances, sans être pour autant sûr d'une issue positive.

Qu'en est-il de la chance : déteint-elle aussi sur les autres ?

Eh oui, les personnes chanceuses sont « contagieuses », elles aussi ! Dans la brume de la sinistrose ambiante, elles sont comme des phares, elles irradient d'une énergie positive : on se sent irrésistiblement attiré par elles, car on perçoit qu'elles sont en général équilibrées, bien dans leur peau. Les côtoyer s'apparente à un anxiolytique naturel ! Presque de manière égoïste, on a envie de s'approcher, tant on pressent qu'elles vont nous faire du bien. Par un effet boomerang, leur chance nous revient comme par magie en retour. François Sarano, qui a été le conseiller scientifique du Commandant Cousteau, témoigne de cette « contamination positive » dans le livre. Il confie qu'à son seul contact, les opportunités et les portes s'ouvraient, « comme si la chance de Cousteau était en quelque sorte contagieuse ». Selon lui, cette chance contagieuse vous permet de pousser au-delà du possible et entraîne une

capacité à créer des synergies positives et chanceuses. Un véritable cercle vertueux. Qui plus est, tous les serial chanceux émérites que j'ai rencontrés sont des personnes profondément gentilles : elles sont dans une écoute active, un échange bienveillant, une envie d'être dans une relation win-win, la conciliation, etc. Être gentil est donc l'arme secrète des chanceux ! Dans le livre, je détaille, études scientifiques à l'appui, les bienfaits de la gentillesse (trop souvent raillée dans notre société de la méchanceté), car elle est en soi une vraie chance dans la vie : elle augmente notre niveau de bien-être, améliore la santé physique et psychique, favorise les relations amoureuses pérennes, etc. Ainsi, pour ne citer qu'un exemple, les gens constamment gentils secrètent 23 % de moins de cortisol (comparativement au reste de la population) et vieillissent mieux. Autre bonne nouvelle : la gentillesse, elle aussi, est contagieuse. En effet, quand on côtoie quelqu'un de (vraiment) gentil, inconsciemment on a envie de l'imiter parce que notre cerveau sait que ça lui fait du bien. Donc, il y a bien une forme de contagiosité de la chance et des vertus qui y sont associées !

Puisque la chance est contagieuse, le fait de traiter ce sujet et de rencontrer des serial chanceux a-t-il fait déferler des ondes positives sur votre vie ?

(Il s'exclame) Ah oui ! D'autant plus que j'applique toujours ce que je préconise dans mes livres. Ça fait partie de mon hygiène d'auteur. Ainsi, entre autres, je mets en pratique l'idée des Yes Days, que je détaille dans *Provoque ta chance*. C'est inspiré du film *Yes Man*, où Jim Carrey interprète un employé de banque qui refuse tout ce qu'on lui propose et se protège derrière la barrière du « non ». Or, un jour, un homme lui donne une brochure vantant les mérites du « oui », une philosophie de vie selon laquelle tout est possible. Il décide alors de changer sa vie, en disant « oui »

à tout ce que l'on pourrait lui proposer... Cette règle, je me l'applique à moi-même. Un jour dans la semaine, mes enfants peuvent me demander

Les personnes chanceuses sont « contagieuses », oui ! Dans la brume de la sinistrose ambiante, elles sont comme des phares, elles irradient d'une énergie positive.

n'importe quoi, dans la mesure de ce qui est faisable et acceptable. Outre le fait de renforcer notre complicité, cela nous a déjà amenés à vivre des moments aussi surprenants que bénéfiques. J'applique aussi l'élan de ces momentum dans ma vie professionnelle : j'ai sélectionné au hasard de mon agenda 52 Yes Days sur l'année, autrement dit des demi-journées (matin ou après-midi) où je dis « oui » à tout. Si l'on me contacte par mail, par téléphone ou sur les réseaux pour me demander de faire une conférence, de répondre à un entretien, de prendre un rendez-vous pour discuter, de rendre un service, etc., je réponds toujours par l'affirmative, dans les limites éthiques et budgétaires. Pour me ménager un tant soit peu, je tiens ce Yes agenda secret. Mais si vous saviez toutes les opportunités, professionnelles comme personnelles, qui sont nées de ces moments de disponibilité absolue où je dis « go » ! C'est juste fou comme cet heureux hasard « organisé » fait bien les choses, rendant ma vie plus chanceuse.

Auriez-vous un exemple des effets magiques de ces Yes Days à nous partager ?

En voici un, très concret : alors que j'étais en train de boucler ce manuscrit, il me manquait un chapitre et j'ignorais ce que j'allais y mettre... Je donne alors une webconférence avec un youtubeur célèbre, à laquelle assiste une certaine Sylvie, qui me contacte ensuite par Messenger. Je ne suis pas très adepte des réseaux sociaux, mais lors de mes Yes Days, je fais le tour de mes « popotes » et je tombe donc sur son message qui m'interpelle par son approche tout en gentillesse. Une discussion s'amorce autour de l'intelligence émotionnelle. En évoquant le fait qu'il manque un thème au dernier chapitre de mon livre, Sylvie me

confie être apnéiste et s'intéresser à des outils « pas classiques » de préparation mentale. Sachant que je me penche dans mes recherches sur des univers peu communs, elle me parle donc du sien, où elle côtoie des champions d'apnée, des plongeurs professionnels opérant sous la glace, des spécialistes des requins... Des personnes avec des profils particuliers qui ont beaucoup de choses à nous révéler sur la psychologie humaine, tout particulièrement sur la thématique de la chance. Tout à coup, je vois s'afficher devant mes yeux « *Le grand bleu* » : cela deviendra l'ultime chapitre de mon livre. Sylvie m'a ainsi entraîné dans les profondeurs de l'océan pour y rencontrer ces personnalités hors norme. Et ce, m'a-t-elle dit, juste parce que je lui ai transmis des choses (lors de ma webconférence) et que j'aide les gens à aller mieux ; elle voulait donc m'apporter quelque chose en retour. Donner (même maladroitement, mais du mieux qu'on peut), augmente toujours la chance de recevoir... Voilà donc un exemple de ce que peut offrir un Yes Day. C'est ce que pratiquent souvent les serial chanceux – c'est-à-dire cette ouverture qui se produit lorsqu'on dit « oui » : oui à la vie, oui au monde, oui aux autres.

Entre autres outils que vous nous transmettez pour provoquer la chance, vous (nous) conseillez de penser dans une seconde langue...

En effet, c'est un outil précieux, car dans notre quotidien, nous sommes fréquemment confrontés à des carrefours de vie. Pour l'heure, par exemple, je commence à réfléchir sur le choix du collège pour ma fille aînée... Alors pour faire un choix heureux, activateur de chance, j'applique ce précepte du Captain Hawke, vétéran des forces spéciales

Les serial chanceux bénéficient des ouvertures qui se produisent lorsqu'on dit « oui » : oui à la vie, oui au monde, oui aux autres.

et survivaliste (qui parle sept langues), qui nous suggère de penser dans notre seconde langue – l'anglais, en ce qui me concerne. Selon lui, réfléchir et résoudre un problème dans une langue étrangère a des effets positifs. On diminue

ainsi le flux de pensées habituel, souvent ponctué de pensées parasites, polluantes ; cela nous permet d'entrer dans une réflexion lucide, d'avoir une vision plus limpide et d'éviter la surchauffe. C'est d'une grande aide aussi pour trouver des réponses et des solutions plus simples, claires, directes et efficaces. Et ça marche ! Bref, j'applique généreusement les conseils que je partage dans le livre. Et il est vrai que depuis, il m'arrive des choses extraordinaires.

Ce qui me frappe, c'est que les pratiques proposées sont très accessibles, mais avec un maximum d'impact. La simplicité est-elle la clé de l'efficacité ?

Je ne veux pas survendre le truc, mais force est de constater qu'en appliquant ces préceptes, quelquefois surprenants, mais la plupart du temps tout simples, les résultats sont au rendez-vous. En fait, je crois que nous avons oublié certaines choses élémentaires qui, pourtant, amènent une manne de positif dans nos vies. Tout simplement, on ne les a plus dans notre scope parce que l'être humain est particulièrement doué pour tout complexifier, pour ruminer... et que si ça semble trop simple, cela nous paraît bête. Eh bien, non ! Je crois sincèrement que, bien souvent, les choses élémentaires sont aussi les plus efficaces. Depuis que je m'emploie à les mettre en pratique, ma vie est fluide, tant sur le plan pro que perso.

Nos lecteurs découvriront les leviers de la chance dans votre livre, mais avant de nous quitter, pourriez-vous nous partager cette étonnante équation de la chance, formulée dans le chapitre dédié au physicien Philippe Guillemant ?

La théorie que ce docteur en physique propose est celle de la « flexi-

bilité de l'espace-temps », dans laquelle il avance que « la possibilité de provoquer la chance s'explique par la capacité de la conscience à augmenter la probabilité d'un futur souhaitable ». S'il fallait mettre la chance en équation (chose dont ce physicien ne raffole pas au demeurant), cela donnerait, dans l'hypothèse où la personne vit conformément à qui elle est vraiment : $Chance = (V - I) \times E$. Soit : $V =$ Vibration (Émotionnel) ; $I =$ Information (Mental) ; $E =$ Énergie (Conscience). Ce qui signifie que plus vous vibrez (+ V) en conscience (E) vos intentions sans même savoir comment les réaliser (c'est-à-dire sans être dans la planification du mental ou de l'ego, mais dans le lâcher-prise, le laisser-agir ou l'agir non-agir cher au taoïsme, l'ici et maintenant, d'où le $-I =$ pas d'information), et plus la chance vous guette. Vous suivez alors le guide de l'intuition, de la foi en la vie qui passe par le ressenti, l'émotion et la vibration. Les personnes appliquant cette équation au quotidien vivent des synchronicités à répétition, une sorte d'état de grâce, selon Philippe Guillemant.

Vos livres font écho à l'actualité, voire la devançant – à l'image de *La contagion émotionnelle*, écrit avant le covid mais dont la sortie et les propos ont résonné avec la crise. Ici, *Provoque ta chance tombe à pic dans la sinistrose ambiante...*

C'est le retour que je reçois des lecteurs : ils me font remarquer que mes livres collent au contexte – qui plus est, en l'occurrence, un contexte fait pour durer. Dans ce climat chaotique, les gens ont en effet besoin de ressorts et d'outils pour transmuter le négatif en positif. Ce qui fait que le livre marche très bien et qu'il génère beaucoup de courriers, de dialogue ; les gens ont un besoin pressant d'échanger. Il n'est donc pas étonnant qu'un optimiste comme moi soit allé chercher, dans cet ouvrage, des experts en survie ! Des êtres qui sont par ailleurs très fins au niveau de leur psychologie, car je pense qu'il va falloir s'habituer à ce nouveau contexte, déroutant, et être créatifs. En tant qu'explorateur passionné par les comportements humains face à l'extrême, je me dis que dans cette nouvelle eau dans laquelle nous baignons, il y a peut-être de nouvelles techniques de nage à apprendre... Je crois que nous avons réellement changé de paradigme ; il va falloir faire avec. Mes deux derniers livres font partie de ce nouveau paradigme de société, ils livrent un regard sur cette nouvelle psychologie collective et les outils à mettre en œuvre. Là, je suis en pleine écriture d'un livre qui poursuivra la plongée dans cette nouvelle « eau » ; j'y partagerai notamment les expériences de vie peu communes que j'ai expérimentées dans la foulée de *Provoque ta chance*. À suivre, donc ! ■

⁽²⁾ *La tératologie part du principe que c'est en étudiant l'anormal qu'on comprend mieux la normalité.*

⁽³⁾ *Chez Néosanté, nous avons adopté, avec bonheur, ce précepte de rester ouverts à ce qui nous était donné de vivre en temps de crise ; ce qui nous a permis de saisir les opportunités et les mains tendues qui ont suivi l'appel lancé par Yves Rasir, « Ça passe ou ça casse ». Et nous sommes encore là !*

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **À lire : *Provoque ta chance ! Pourquoi certains en ont et d'autres pas...***, Christophe HAAG (Albin Michel, 2022). Ce livre est finement complémentaire de son précédent *La contagion émotionnelle*, paru en 2019 chez le même éditeur, et pour lequel nous l'avons interviewé, en plein covid, à la sortie du premier confinement (voir *Néosanté* n°102). Dans cet ouvrage quasi prémonitoire, il nous montrait à quel point toute émotion, la peur en tête, pouvait se révéler contagieuse. La chance, aussi ! Voir christophe-haag.com et retrouvez-le dans son émission *Empreinte émotionnelle* sur YouTube et via l'app *Dr Mood* sur smartphone.

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 445 LES DIFFÉRENTES FORMES DE FATIGUE

Introduction

Il n'est pas toujours facile de s'y retrouver dans les différentes formes de fatigue qu'on peut ressentir au cours d'une vie, qu'elle soit liée à une maladie ou non. Beaucoup de patients y sont confrontés en venant me voir et me questionnent beaucoup sur le sujet. Je constate souvent un sentiment d'être « perdu » face à elle. La fatigue, qu'elle soit chronique ou de passage, fait partie intégrante de notre vie. Et il est très utile de trouver la cause et de savoir comment l'accompagner.

Stress : la fatigue de phase active

Lorsque nous vivons un stress intense ou bien qui dure, face auquel nous cherchons des solutions pour réagir de manière efficace, notre système nerveux autonome se met en état d'alerte. Nous fonctionnons de manière amplifiée sur le système orthosympathique, qui est aux commandes lorsqu'il s'agit de passer à l'action. Quand ce phénomène perdure, nous puisons dans nos réserves. Car dans la nature, le stress est souvent de courte durée et notre corps n'est pas adapté à subir des situations d'urgence sur de longues périodes. La fatigue s'installe alors, sous la forme d'une **fatigue dite « tendue »**. C'est-à-dire que, malgré la fatigue, nous sentons que l'heure n'est pas au repos et à la détente. Le sommeil est souvent mauvais, peu récupérateur, avec une tendance à l'insomnie. Le cerveau étant actif dans un processus de recherche de solution au conflit actif. Cet état d'« hyper-sympathicotomie » s'accompagne souvent d'un état plus ou moins marqué de préoccupation, voire d'anxiété.

Relâchement : la fatigue de deuxième phase

Lorsque nous relâchons enfin le stress, le système nerveux va enclencher une phase de récupération et de réparation. Nous fonctionnons alors de manière amplifiée sur le système parasympathique, en « **hyper-vagotonie** ». Ce système est celui qui est aux commandes lorsqu'il s'agit de digérer et de se reposer. Mais après avoir vécu un stress long

ou intense, la récupération est beaucoup plus profonde. Et cette phase essentielle s'accompagne d'une **profonde fatigue dite « détendue »**. Les nuits sont souvent bonnes et le sommeil profond. Mais la fatigue persiste car le corps a besoin de beaucoup d'énergie pour rétablir tout ce qui avait été chamboulé durant la phase de stress. Cette période s'accompagne souvent d'une grande lassitude, à ne pas confondre avec une dépression. Cette « envie de rien » résulte tout simplement du fait que la priorité du psychisme et du cerveau n'est pas d'aller explorer de nouveaux horizons et de passer à l'action mais bien de récupérer, au calme. C'est en quelque sorte un état de « mise au repos forcé ». Il est essentiel de bien surfer sur cette vague pour permettre un retour à la normale. Cette vague peut être petite et courte, ou grande et longue, avec le risque parfois de faire émerger un « ras-le-bol » au vu de la sensation d'être « diminué ». C'est aussi durant cette phase que les symptômes physiques sont les plus présents, entraînant de nouveaux soucis et préoccupations. C'est donc une urgente invitation au farniente et au repos à tous les niveaux.

Voyons maintenant quelques formes de fatigue fréquentes associées aux conflits biologiques. L'objectif n'est pas d'établir un diagnostic mais d'y voir plus clair dans le lien entre le vécu et la réaction du corps et d'avoir des premières pistes pour comprendre ce que le corps est en train de vivre et de mettre en place.

Hypoglycémies : des coups de fatigue soudains

Le sucre est le carburant numéro un pour les muscles et le cerveau. La glycémie (taux de glucose dans le sang) est maintenue dans des valeurs normales lorsqu'il n'y a pas de stress. En cas de besoin accru en énergie, le taux de glucose dans le sang augmente pour répondre aux besoins du corps et être efficace dans l'action menée (sport, travail...). Lorsqu'il y a un conflit trop important ou une situation qui dure depuis un certain temps dans laquelle je n'arrive plus à réagir efficace-

ment, le cerveau passe par différentes phases où il essaie de lutter face au danger, mais vu que la réaction est inefficace, il bascule dans une phase où il force le corps à « stopper le combat », à arrêter l'affrontement. Le corps subit alors des chutes brutales et importantes de glycémie. Ce qui explique des épisodes de fatigue intenses, des « **coups de pompe** » ou « coups de barre » qui demandent un repos immédiat. Ceux-ci surviennent assez fréquemment après les repas ou après une activité plus intense. Ils sont généralement améliorés par la prise d'un aliment sucré et un bref repos. La tendance au grignotage fréquent indique souvent que le corps est attiré par le sucre lorsqu'il fait face à ce type de situation de stress. Le conflit lié est donc celui d'une **peur impuissante face à un danger qui est proche de moi** (dans mon territoire) et qui provoque éventuellement le **dégoût** (personne envahissante ou harcèlement au travail, conflits professionnels, de couple ou familiaux...).

Surrénales : difficile de se mettre en route

Le cortisol, hormone libérée par les surrénales, joue un rôle essentiel dans l'équilibre du glucose sanguin et la libération de sucre à partir des réserves de l'organisme en réponse à une demande accentuée en énergie. Le pic de cortisol est atteint en temps normal entre 6 et 8 heures du matin, ce qui donne l'énergie nécessaire pour bien démarrer la journée. En cas de conflit sur les surrénales, ce pic, plus faible, survient beaucoup plus tardivement. **C'est ce qui explique une difficile mise en route au cours de la matinée, voire parfois même un regain d'énergie en fin de journée uniquement.** Le conflit lié aux surrénales est **celui de ne plus savoir dans quelle direction aller, quel choix faire.** En phase active de stress, le taux de cortisol dans le sang chute et avec lui la sensation d'énergie. Le sens biologique de cette baisse d'hormones surrénales est de nous forcer à résoudre le stress de recherche de solution, de direction, avant de continuer d'aller dans tous les

LES DIFFÉRENTES FORMES DE FATIGUE (SUITE)

sens, au risque d'empirer la situation de stress.

Thyroïde : la fatigue qui s'installe progressivement

La thyroïde est une glande qui fonctionne en étroite collaboration avec le système nerveux autonome. Elle a pour rôle soit d'accélérer tous les processus du corps, soit de les freiner. Elle réagit **en lien avec des conflits de peur « frontale » où je n'ai pas pu agir assez vite par rapport à un danger qui venait « sur moi »** (une agression, des problèmes financiers, une maladie grave d'un proche, la menace d'une perte d'emploi...). Aussi bien en cas d'hypothyroïdie que d'hyperthyroïdie, la fatigue peut être intense. Éventuellement accompagnée de changements d'humeur, de nervosité, d'une perte ou d'une prise de poids.

Anémie : perte de force et fatigue persistante

L'anémie survient suite à un sentiment de **dévalorisation de soi en rapport avec les liens de sang** (relations familiales avec les parents, les enfants, les personnes de mon clan). J'aimerais « **vivifier** » le contexte et les relations mais mes réactions sont inefficaces et je me sens impuissant. La pâleur (bien visible à l'intérieur des paupières) est souvent associée à la fatigue en cas d'anémie.

Hypotension : un manque de puissance dans les vaisseaux

Les causes d'hypotension peuvent être multiples. Mais les facteurs principaux sont soit une modification de la régulation par le système nerveux autonome, soit une faiblesse au niveau du cœur (liée éventuellement à des troubles du rythme, de la bradycardie, parfois l'hypoglycémie fait que le cœur trinque par manque d'apport en sucre). Il est donc très utile de chercher s'il y a des conflits cardiaques : **des situations de stress avec dévalorisation et impuissance à trouver une issue, éventuellement en lien avec des conflits de territoire** (difficulté à trouver sa place, injustice et contrariété, conflits sexuels...). Une crise ou un accès d'hypotension orthostatique (chute de tension en se levant) peut être améliorée par une position couchée ou accroupie.

Burn-out : le système nerveux autonome totalement épuisé

Le burn-out survient après des mois, voire des années de stress, de manque de confiance, de recherche de performance et de résultats. Il révèle une **importante dévalorisation de soi dans un contexte souvent professionnel**. La personne va faire montre de **perfectionnisme** et porter énormément sur ses épaules. Souvent, s'ajoutent à cette dévalorisation des **conflits de territoire** (difficulté à trouver sa place, injustice et contrariété, conflits sexuels...), à la **thyroïde** ou aux **surrénales**. La phase aiguë correspond à un début de décompensation. La personne est complètement « à plat » et la récupération peut être lente et progressive. Ici aussi, il est essentiel de bien respecter cette phase profonde de récupération et en profiter pour revoir des priorités.

Depression : de la déprime passagère à la dépression profonde

La dépression peut résulter de plusieurs conflits mais est le plus souvent en lien avec plusieurs conflits de territoire simultanés (difficulté à trouver sa place, injustice et contrariété, conflits sexuels...). Dans cette configuration où le cerveau doit gérer plusieurs conflits en même temps, il bascule tantôt sur l'hémisphère gauche, tantôt sur l'hémisphère droit. Lorsqu'il fonctionne, de manière exacerbée, sur l'hémisphère gauche, la tendance est à la déprime, voire à la dépression. La personne ne ressent d'envie pour rien, a tendance à s'isoler, est en introspection extrême. L'énergie, l'action et l'impulsion à aller vers l'extérieur sont inhibées par ce fonctionnement du cerveau qui, pour la survie, choisit ce mode de repli et d'involution. S'en suit alors une **perte du sens de la vie, une fatigue intense tant physique qu'émotionnelle**.

Conclusions pratiques

- Au vu de quelques éléments exposés, nous voyons l'importance d'apprendre à reconnaître dans quelle phase nous nous trouvons (phase active de stress ou phase de récupération) et quelle est la cause de la fatigue au niveau du stress émotionnel. Cela permet d'accompagner au mieux le processus.
- **Beaucoup de patients avec des cancers ou des pathologies lourdes** en phase active mais aussi en phase de réparation pensent qu'il faut faire du sport pour guérir. Le sport est une bonne chose. Mais diriez-vous à un marathonien qui vient de finir une course de 42 kilomètres qu'il devrait prendre ses baskets et aller courir un peu ? Non, vous le laisseriez se reposer. Le cancer est déjà une maladie qui demande beaucoup d'énergie au corps, déjà par les processus biologiques qui sont en jeu mais aussi par les traitements qui sont souvent énergivores. Il est donc important, à mon sens, d'apprendre à écouter son corps et son niveau de fatigue intérieur pour ne pas le surcharger et bien surfer sur la vague de la

maladie ! S'il ressent une grande lassitude, un grand besoin de repos, c'est que c'est essentiel pour sa réparation cellulaire et psychique. Il faut également veiller à bien réfléchir aux régimes que l'on met en place. Adopter une alimentation saine est une bonne chose, mais un régime trop strict ou trop brutal peut épuiser les réserves de l'organisme (notamment en minéraux) à une période où il en a le plus besoin. N'oublions pas que dans le corps, ce sont l'émotionnel et le cerveau qui sont aux commandes et il est donc essentiel d'aller vers ce qui apporte le plus de bien-être et de joie dans les périodes difficiles.

- En cas de fatigue « tendue », de phase active, avec un mauvais sommeil, **il est important de rechercher ce qui cause** cet état d'hyper-vigilance du système. Le simple fait d'en prendre conscience est déjà la première étape vers une solution et un relâchement. Apprendre alors à être davantage à l'écoute de son niveau d'énergie et de fatigue, permet de ne pas ajouter de charge mentale ou physique à cette période déjà difficile à gérer pour le corps.

- **Les molécules ne font pas tout** : nous avons souvent tendance à vouloir cacher la fatigue, avec des médicaments, des compléments alimentaires ou des vitamines. Bien sûr, celles-ci peuvent aider lorsqu'elles sont bien ciblées et adaptées. Mais le corps a tendance à n'assimiler que ce dont il a besoin en fonction de ce que nous vivons. S'il juge, par exemple, que la priorité est de maintenir un taux de fer plus bas que la moyenne au vu des conflits de dévalorisation que nous vivons, nous aurons beau augmenter l'apport, il y a de fortes chances qu'il ne soit pas assimilé. Il est donc surtout très important de bien comprendre dans quelle phase je suis (phase active de stress, phase de relâchement) et de travailler à résoudre les conflits sous-jacents, au risque de mettre un couvercle et de voir la cocotte exploser à nouveau à tout moment. La fatigue est donc un signal riche d'informations lorsque nous apprenons à le décoder et à respecter ce qu'il nous indique.

Wyane Frisee



Concepteur des méthodes *Somaway* et *The Wild Man*, **Wyane Frisee** est expert en santé psychosomatique et en hygiène de vie naturelle. Il accompagne à la compréhension des symptômes à travers des ateliers et des séances de coaching. www.wyanefrisee.fr

DÉCODAGE L'ALIÉNATION ET 446 L'USURPATION PARENTALES

Sil est difficile de nouer des liens d'amour sains et clairs avec nos propres enfants, cela peut l'être plus encore avec ceux qui ne sont pas issus de nos lignées biologiques. Et comme le disait d'ailleurs si bien Khalil Gibran : « Nos enfants ne sont pas nos enfants, ils passent à travers nous mais ne sont pas à nous ». Il est donc également possible d'élever et d'éduquer des enfants avec qui nous n'avons pas de liens génétiques, de sang et de nom, mais qui sont devenus orphelins, ont été **volés** ou **achetés** à leurs parents biologiques ou encore conçus et portés avec tous les moyens de la **PMA** (Procréation Médicalement Assistée).

Dégâts de la PMA

La PMA est un phénomène croissant et de plus en plus banalisé au fur et à mesure que la stérilité humaine progresse à grande vitesse avec tous les facteurs chimiques empoisonnant notre environnement et perturbateurs de nos systèmes corporels. La **perte**, l'**usurpation** ou l'**absence** de lien (abandon) avec un ou les deux parents peut être qualifiée d'**aliénation parentale**. Et cette **a-lien-ation** ou absence (alpha privatif en grec) de lien pourrait bien conditionner de futurs troubles psychiques (suicides...) chez ces gamètes, embryons, fœtus, nouveau-nés **a-liénés**. Les mammifères ont développé au cours de l'évolution un épiderme sensible au contact ou peau (derme nouveau) au-dessus (épi) du derme ancien insensible des reptiles servant, lui, à protéger leur intégrité corporelle lors du frottement avec le sol dans leurs déplacements. Et, chez ces mammifères, le contact de peau à peau (épiderme) est capital pour créer du lien et de l'attachement affectif. Des expériences inhumaines ont d'ailleurs montré que la privation de ces liens conduisait à des troubles psychiques sévères et même à la mort, comme dans les orphelinats roumains du dictateur Ceausescu. Au vu des milliers d'arbres généalogiques étudiés au cours des vingt dernières années, il me paraît indispensable d'attirer l'attention, avec les exemples suivants, sur les conséquences graves de ces **aliénations parentales**, souvent suivies d'**usurpations « parentales »** aggravantes. En effet, les personnes qui se croient de toute bonne foi ou se persuadent psychiquement être les parents d'enfants qui ne sont pas issus de leur biologie, présentent un **trouble psychotique** dont les racines se trouvent dans leur ascendance transgénérationnelle.

Rachat de fautes

Je sais que ces termes sont forts et pourraient choquer, mais il n'est possible de guérir de nos conflits qu'en reconnaissant la réalité biologique. Dans la psychose, l'autre n'existe pas

et cela m'arrange bien. Ici, en l'occurrence, c'est comme si, pour les pseudo-parents, le(s) parent(s) biologique(s) n'existai(en)t pas et qu'il(s) pouvai(en)t disposer à sa/leur guise de leurs enfants. Cela permet bien évidemment aux pseudo-parents (grands-parents, beaux-parents, adopteurs) de pactiser avec eux en se faisant appeler Papa ou Maman avec la dangereuse illusion d'être parents alors qu'ils ne le sont pas. Pour avoir aidé bien des couples considérés comme médicalement incurablement stériles, à avoir des enfants, j'ai pu découvrir les conflits transgénérationnels à l'origine de ces stérilités. En néerlandais, on ne dit pas **faire** ou **avoir** un enfant mais **acheter** un enfant. Et c'est précisément comme si ceux qui usurpent une parentalité cherchaient à **racheter** « la faute », à savoir l'**abandon** d'un enfant par des ancêtres. Il est encore difficile pour beaucoup de réaliser que tout est **juste** et a du **sens** du point de vue biologique. L'**abandon** ou l'**adoption** réelle ou symbolique sont des processus de survie mais pas de **vie**.

Chaque enfant n'a que deux parents

Commençons par les **adoptions**, les familles d'accueil ou les familles recomposées où les « adopteurs » pourraient plus justement se faire appeler « Parrain et Marraine ». Leur véritable fonction sociétale est de **suppléer** à la fonction parentale biologique quand celle-ci est déficiente (maladie, accident) ou absente (décès, divorce, garde alternée) pour augmenter les chances de survie. « **L'abandon** » conscient ou inconscient par un ou les deux parents biologiques, dont les arbres généalogiques comprennent un programme de mort potentielle pour les enfants, donne en effet un répit et une chance supplémentaire de survie et de guérison des mémoires ancestrales. Mais, pour le petit mammifère humain, cette **séparation** d'avec ses parents biologiques est généralement hautement traumatique car elle est souvent renforcée d'un ressenti de **tra-hison**. La bienveillance des adoptants, des beaux-parents, des oncles et tantes ou même des parrains et marraines suppléants est un incontestable réconfort et une source de résilience. **Mais**, si ces suppléants se font appeler Papa, Maman ou se considèrent comme tels, ils réactivent chaque fois le **conflit de séparation et d'aliénation parentale**. Chaque enfant n'a qu'un seul papa et une seule maman ! Dans beaucoup de divorces, l'ex-conjoint « victime » préférerait souvent socialement être veuf/veuve que cocu(e). Certains pères vont aliéner la mère et se substituer à elle ou demander à leur nouvelle compagne de le faire. Certaines mères vont aliéner le père et se substituer à lui ou demander à leur nouveau compagnon de

le faire. Faire croire à un enfant qu'il a deux papas ou deux mamans comme dans certaines familles recomposées, dans certains couples homosexuels ou quand des grands-parents se prennent pour les parents, crée chez l'enfant une schizophrénie parentale.

La biologie ne juge pas

Pire encore, si les grands-parents et les beaux-parents se substituent au parent supposé « mauvais » (adultère, absent, maltraitant...), l'enfant aura trois ou quatre figures parentales en même temps. L'enfant se trouve alors écartelé entre deux ou plusieurs personnes aimées. Cette appropriation illégitime du territoire parental et d'être aimé peut chez certains « pères adoptifs », certains « beaux-pères », entraîner des infarctus du myocarde ou des cancers de la prostate, et chez certaines « mères adoptives », ou « belles-mères », des cancers des seins gauches lorsqu'à l'adolescence « l'enfant » se rebelle contre ces « usurpateurs ». Tout enfant devrait avoir le droit de connaître ses parents biologiques quelles que soient ses conditions de conception (accident, viol, fille-mère, adultère, FIV, don d'ovule ou de sperme, mère porteuse...). La biologie est amoral et ne juge pas ! Nous avons juste à accepter et reconnaître ce qui a été et est comme **juste**, si cela a permis la vie. Car les secrets et mensonges volontaires ou involontaires sont de nature à déclencher des maladies chez les enfants suppléés et les suppléants. Tout ce que l'âme a (du mal à dire (la maladie) en mots, elle le dira en maux car le corps, lui, ne ment pas. Heureusement, les hypnoses transgénérationnelles, les méditations et les constellations familiales permettent aujourd'hui d'éviter ces aliénations et ces usurpations de fonction parentale. Alors, pour pouvoir jouir pleinement et sainement de part et d'autre de cette suppléance « parentale » magnifique, soyons vrais avec notre ascendance pathologique et notre descendance supplétive.

Dr Eduard Van Den Bogaert



Exerçant comme médecin de famille à Bruxelles, **Eduard Van den Bogaert** promeut la Médecine Sensitive Coopérative qui recourt notamment au décodage biomédical et à l'homéopathie chamanique.

Il est l'initiateur du « *Dictionnaire des codes biologiques des maladies* » et l'auteur des livres « *HosmSham* » (Éd. Quintessence) et « *Psychogénéalogie : manuel d'autodécryptage de votre arbre-minute* » (Éd. Grancher). Il partage ses connaissances dans de nombreux pays par le biais d'ateliers ouverts aux médecins, soignants et personnes malades.
www.evidences.be

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

DE LA TERREUR PARALYSANTE

À LA CONFIANCE RÉ-ANIMANTE - Dr EDUARD VAN DEN BOGAERT

La minorité dominante (0,1%) utilise de manière « militaire » la **terreur** pour mieux contrôler (avec l'Intelligence Artificielle) et dominer (avec les vaccins) les autres 99,99%. Les descendants capitalistes des colons et nazis occidentaux, des communistes russes ou chinois et des islamistes nous le montrent chaque jour. Le terrorisme militaro-politico-économico-médiatique mondial insidieux et le contre-terrorisme hyper médiatisé (printemps arabe, gilets jaunes...) des peuples opprimés et exploités procèdent des mêmes blessures. Alice Miller nous montre dans « L'enfant sous terreur » comment nos traumatismes trans-générationnels, périnataux et infantiles nous sensibilisent à la terreur. « T'es erreur » ou « Thé erreur » (l'erreur de Dieu (*Theos*) ?).

En fait, comme le rappelle le Dr Bernie Siegel, « *La seule erreur dans la vie, c'est de ne pas vivre tant qu'on est vivant* ». La fonction de la terreur est donc de nous **paralyser** spirituellement, socialement, psychiquement, émotionnellement, énergétiquement et physiquement avec les masques, les confinements, les pass vaccinaux... Comme la gestion de la crise Covid nous l'a démontré à souhait. En brandissant les spectres bactériologiques (grippe, Covid, variole du singe...), militaires (guerre en Ukraine), complotistes, de la famine, de la pénurie énergétique, du terrorisme, des mafias... ils terrorisent les peuples à leur insu. Est-il dès lors surprenant que le Covid somatise sur les systèmes respiratoire, cardiovasculaire, nerveux et locomoteur dont la fonction commune est de nous faire ressentir, **réfléchir, décider et ré-agir** en conscience ? Alors qu'aujourd'hui, techniquement, nous pouvons tout faire plus vite et plus simplement, tout est insidieusement mis en place pour nous ralentir dans nos déplacements, nos communications, nos décisions, nos actions, nos achats :

- réduction des bandes de circulation, sens interdits, limitations chaotiques de vitesse, accroissement des contrôles, voitures électriques à autonomie réduite et à approvisionnement incertain...
- sur-information et désinformation par tous les médias mainstream (TV, Internet, Métaverse...),
- explosion de choix (alimentaires, vestimentaires, voyages, loisirs...)
- réduction du pouvoir d'achat.

Mais trop, c'est toujours pas assez. Et cette surabondance pour nantis cache mal les manques des millions de nouvelles personnes venues gonfler les rangs des milliards vivant dans la précarité. Le conflit de manque affecte les foies qui sont en lien avec la foi. L'IA ne pourra pas rivaliser avec l'intelligence de la Vie. Les phénomènes naturels (tremblement de terre, éruption volcanique, tsunami, tempête...) peuvent en venir à bout facilement. Alors, comment cultiver la foi et la confiance ré-animante de la vie face à ces « Mangemorts » ? Tout simplement en arrêtant de nous gaver de GAFA et d'intox et en retournant vivre au plus proche de la nature et de nous-mêmes. En nous terrorisant et en nous laissant terroriser, nous oublions qui nous sommes et que nous sommes puissants au-delà de tout ce qu'on peut imaginer. Et c'est principalement notre puissance qui terrorise cette minorité psychotique. Alors, réveillons la puissance du dragon qui sommeille en nous et maîtrisons-la pour accomplir des miracles.

HÉMOCHROMATOSE - ODILE W. (FRANCE)

En réponse à votre appel à décodage dans les n°123 et 124 de *Néosanté*, je vous signale que le Dr Salomon Sellam cite dans son livre *L'incorporation émotionnelle* un exemple d'hémochromatose et voici ce qu'il écrit (j'ai recopié l'essentiel pour la compréhension) : *Psychosomatiquement parlant, nous devons nous poser la question suivante : à quoi sert le fer dans la physiologie générale ? La réponse se trouve dans les livres d'hématologie : il intervient dans la constitution de l'hémoglobine. Nous retrouvons donc le thème de la respiration et de l'oxygène à transporter pour en fournir à toutes les cellules de l'organisme. Au niveau dynamique, l'hémochromatose n'apparaît jamais du jour au lendemain mais plutôt d'une manière très progressive sur de nombreuses années d'évolution. Chez un patient, la question suivante a permis de mettre en évidence ce type d'incorporation : y a-t-il dans votre entourage proche quelqu'un qui nécessite de l'oxygène ou qui présente une maladie respiratoire depuis de longues années ?*

Sa réponse fut triple :

- 1) Existence d'une maladie respiratoire chronique chez son frère, nécessitant de nombreuses hospitalisations en milieu spécialisé en fonction de l'intensité des rechutes. Il est décédé il y a dix ans.
- 2) Son père est décédé d'un cancer du poumon après plusieurs années de difficultés respiratoires, surtout lors de la dernière année.

3) L'un de ses meilleurs amis vient de décéder des suites d'un cancer du poumon également. Après la thérapie, essentiellement centrée à la fois sur ce triple deuil et son désarroi de ne pas pouvoir intervenir pour les aider, son hémochromatose s'est stabilisée et son taux sanguin de fer oscille dans les limites considérées comme acceptables par son hématologue. Ce cas clinique est instructif à plusieurs niveaux car il met en évidence que le mécanisme d'incorporation émotionnelle peut s'effectuer dans n'importe quelle situation et pour n'importe qui de très cher – frère, père et ami proche. Néanmoins, leur seul dénominateur commun est émotionnel, avec un désir ardent conscient et surtout inconscient de les **aider à surmonter leurs difficultés respiratoires** dans les trois cas.

Mes propres analyses de sang ont révélé un taux de ferritine au-dessus de la normale, et ce décodage s'applique aussi dans mon cas. J'ai commencé à avoir des symptômes (principalement essoufflement) après le décès de ma mère, qui souffrait d'emphysème depuis plusieurs années. Dernièrement, avec le Covid et toutes les images de détresse respiratoire qui nous ont été imposées, je m'étais mise à avoir peur d'être dans cette situation !

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 du **phénomène de l'aube** chez le diabétique
- Une lectrice française cherche le décodage de la **fasciite nécrosante**
- Une lectrice française cherche le décodage de l'**hyperthyroïdie**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

EDUARD & JUDITH VAN DEN BOGAERT à Ohain



- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 17 au 19 septembre à Ohain un séminaire sur « *La psycho-généalogie bio-médicale* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.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
- **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

FRANCE

ANGELA HOFFMANN à Paris



- **Le Dr Gérard Athias & Isabelle Boos** animent du 15 au 18 septembre à Sanary-sur-Mer (83) un séminaire sur « *Le Projet-Sens émotionnel* »
Info : +33 (0)6-07 58 93 41 – www.athias.net
- **Catherine Aimelet-Périssol & Olivier Vidal** 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
- **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
- **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
- **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
- **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
- **Clothilde Marciano** anime les 17 et 18 octobre à Paris une formation sur « *Coacher avec les émotions* » (Partie I)
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – 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

SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Genève



- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 21 septembre à Genève une conférence sur « *La peur, poison émotionnel* »
Info : +33 (0)6-84 81 19 09 – www.centrephilae.com
- **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
- **Coralie Oberson Goy** anime les 1^{er} 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

VISIOCONFÉRENCE

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence



- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 24 septembre une table ronde sur « *Identité sexuelle et genres* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 24 septembre une formation sur « *Conseiller en Décodage Biologique Pratique : Module Fondamentaux* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com



Histoires de VERRUES

La rémission spontanée d'une verrue est extrêmement fréquente, mais cela ne justifie pas de faire un raccourci direct, un lien automatique avec l'événement qui vient de se produire. Le symptôme est en effet dû à un réflexe de compensation symbolique d'un mauvais souvenir (inverse du syndrome de Pavlov). Donc, comme tout réflexe conditionné, il survient lors de la seconde fois, c'est-à-dire au premier réveil du mauvais souvenir qui a conditionné le sujet. Mais le symptôme reste toujours la compensation du premier conflit qui a provoqué une « culpabilité » en donnant une mauvaise image du moi. Le malade n'en a jamais parlé. Ce qui est surprenant, c'est de voir les conflits qui sont parfois incriminés comme étant à l'origine de ces verrues, une maladie de la peau. Il y a notamment une dévalorisation dans des apprentissages difficiles de gestes (écriture, sport). La peau n'a rien à voir avec les gestes. Elle donne des conflits liés au contact, aux limites du corps. De plus, la dévalorisation ne produit pas une tumeur mais, au contraire, une réduction du tissu concerné par ce ressenti (atrophie, maladie auto-immune, voire destruction de l'os par des métastases osseuses). Une solution symbolique du conflit programmant peut provoquer une rémission mais il persiste un risque de rechute. Il faut en effet qu'il y ait eu l'aveu de la culpabilité responsable du symptôme pour qu'il y ait guérison définitive.

Tumeur bénigne

Les verrues sont des petites excroissances rugueuses de la peau superficielle (épiderme) « liées » à un virus de la famille des papillomavirus. Dans la grande majorité des cas, elles disparaissent spontanément. Les verrues seraient très fréquentes et réputées très « contagieuses » pour le malade mais elles ne se transmettraient pas d'un sujet à un autre sauf par voie sexuelle. Allez comprendre. Le sens symbolique de cette pathologie est suggéré par son siège (la peau qui permet le contact) et, comme souvent, par le nom du virus, ici lié au papillome humain. Le papillome est une petite tumeur bénigne constituée d'axes conjonctifs bordés par des cellules épithéliales se développant sur la peau et les muqueuses. En latin, le mot papilla veut dire mamelon. La prolifération cellulaire vient donc protéger (peau épaissie) le sujet privé d'un contact de caractère maternel (indulgent, bienveillant, protecteur). Nous avons retenu trois cas de verrues pour cerner au cas par cas le plus petit dénominateur psychoaffectif commun et vérifier la symbolique univoque de cette compensation.

Verrues plantaires

Il s'agit de verrues situées sous les métatarses 2 et 3 droits (symboliquement l'axe des doigts des frères - sœurs et "collatéraux") d'un homme.

Ce jeune homme est en souffrance depuis que son frère fait couple avec son ex-petite-amie. Il est dans la crainte que son "ex" ait raconté des choses intimes sur lui à son frère. Le risque de délation est la source de sa honte. Le jeune homme a besoin d'une « femme » qui le protège par sa discrétion. Les verrues lui apportent cette protection symbolique maternelle. Et après l'aveu de son incapacité à gérer cette honte, les verrues ont disparu en un mois.

N. B. Rappelons que chez l'adulte, les 2/3 des verrues disparaissent naturellement quand le conflit disparaît (rémission spontanée). Chez l'enfant, la disparition est souvent plus rapide. Par contre, le traitement par brûlure est fréquemment suivi de récurrence.

Verrue du petit doigt

Ce n'est pas parce qu'on est amoureux qu'on est adroit dans ses relations. Un jeune homme d'une vingtaine d'années emmène une jeune fille chez lui pour la première fois. Lorsqu'ils redescendent du deuxième étage, ils croisent la maman dans l'escalier et lui disent bonjour sans protocole de présentation et ils s'en vont en ville. Le soir, la maman éperonne son fils qui n'a pas fait de présentation protocolaire de son amie. Elle ajoute : « Si je ne métais pas retenue, je lui aurais flanqué une gifle ». Colère liée à une jalousie ? En tout cas, le jeune homme s'attendait à tout sauf à ça. Les semaines passent et lorsqu'il voit apparaître une verrue à l'extrémité de la face latérale interne de son auriculaire gauche, face à l'annulaire, il conclut à la responsabilité des traumatismes faits avec son aviron parce qu'il tient son auriculaire replié pour bloquer l'aviron. Après son mariage, le fils part avec sa femme pour un séjour prolongé aux Antilles. Ses parents viennent y passer quinze jours de vacances. Le père médecin prétend avoir un don et il propose à sa belle-fille de toucher ses verrues des mains. C'est celle de son fils qui disparaît rapidement ! Effectivement, ce séjour a permis un autre type de rencontre entre les deux femmes, très différente de la première fois. La bonne ambiance qui a régné pendant ces 15 jours a permis de tisser d'autres relations avec un contact chaleureux. Ce nettoyage du conflit initial était une compensation suffisante pour entraîner une rémission symbolique de la verrue.

Explications : la verrue apporte le contact maternel symbolique souhaité. Sa situation entre les 5^e et 4^e doigts, nous dit qu'il s'agit d'une relation verbale (5^e) liée au couple (4^e). La situation latérale de la verrue sur le doigt vient signifier le besoin de contact différent, en parlant autrement. Enfin, la position repliée de l'auriculaire pour tenir l'aviron vient symboliquement diminuer les paroles furieuses de la maman, source du conflit. La période de vacances permet de tourner la page et la verrue « infectieuse » disparaît.

Épidémie de verrues à l'usine

Un patron d'usine a la fibre sociale. Il choisit donc pour l'embauche de ses ouvriers un contremaître qui est depuis longtemps au chômage. Il lui donne le libre choix des critères de l'embauche, ce qui doit être exceptionnel. Plus d'un an après cette décision, le contremaître fait une découverte incroyable. Il a constaté en serrant la main de « ses » ouvriers embauchés qu'ils ont tous un chapelet de verrues sur le dos de la main droite, sur l'axe du quatrième métacarpien, l'axe de l'annulaire pour faire « alliance (4^e) pour le travail (dos de la main) ». Ses ouvriers n'ont pas un poil dans la paume mais des verrues sur le dos de la main.

Effectivement, le contremaître a expliqué ses critères de choix pour l'embauche : il a pris exclusivement des cas sociaux qu'il fallait tirer d'affaire. Les ouvriers ont donc reçu (côté droit) un vrai contact maternel qui leur a fourni de quoi vivre.

Conclusion

Ce cas par cas nous a donné du 100% sur le rôle symbolique de la verrue qui vient protéger d'une situation de détresse où la note maternelle bienveillante fait défaut, ce qui empêche un contact « nourrissant » pour les personnes. À vérifier pour d'autres patients si trois cas et 100% vous paraissent insuffisants pour une causalité. ■



Great reset INTESTINAL

Pour prévenir et soigner les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, nous disposons de deux autres outils efficaces : le jeûne et certains compléments alimentaires. Y recourir permet une sorte de réinitialisation ou de reconstruction intestinale.



Le jeûne, arme anti-inflammatoire

Comme nous l'avons évoqué le mois dernier, certaines personnes à l'intestin abîmé peuvent avoir du mal à absorber certaines quantités de matières grasses. Dans ce cas-là, il peut être nécessaire d'envisager une période de transition avec du jeûne intermittent et/ou des ratios un peu différents (un peu plus forts en protéines, moins forts en matières grasses, et toujours bas en glucides). Lorsque vous réalisez tous les jours un jeûne de plus de 15h (en sautant le petit déjeuner par exemple), ou en jeûnant occasionnellement deux jours, vous favorisez le déstockage des graisses au profit des corps cétoniques, mais aussi l'inhibition de mTOR, un processus enzymatique qui favorise l'immuno-modulation. Selon les études ⁽¹⁾, la restriction calorique est capable de faire passer l'environnement immunitaire de type de cellules pro- à anti-inflammatoires, ce qui explique les améliorations constatées dans les maladies auto-immunes lors de jeûnes. Mais les effets bénéfiques du jeûne sur les intestins ne s'arrêtent pas là. Bien qu'il reste encore à déterminer à plus grande échelle comment le jeûne module le microbiote intestinal, des études isolées ont montré une augmentation des souches bactériennes *F. prausnitzii* et d'*Akkermansia mucinophila*, toutes deux caractérisées comme reflétant un environnement intestinal anti-inflammatoire ⁽²⁾. Il y a des arguments pour préférer des périodes de jeûne prolongées. Il est cependant important d'évaluer l'état nutritionnel de chaque patient avant de recommander un jeûne prolongé, notamment dans le cadre des maladies de Crohn. Les patients souffrant de dénutrition, ainsi que les enfants atteints de maladies intestinales susceptibles de développer un état nutritionnel inadéquat qui aurait un impact négatif sur leur croissance et leur développement, ne doivent pas non plus

jeûner. Dans ce cas, un régime alimentaire paléo-cétogène associé à des périodes de jeûne courtes (24h max) pourraient s'avérer un traitement complémentaire plus bénéfique.

La complémentation alimentaire des MICI

Probiotiques

Nous avons vu que des apports en pré-biotiques (c'est-à-dire en fibres alimentaires susceptibles d'apporter un substrat au microbiote intestinal) n'étaient d'aucun bénéfice dans l'amélioration des inflammations. L'excès de fibres est même très souvent problématique sur une muqueuse enflammée. En ce qui concerne les probiotiques (des souches microbiennes vivantes), leur prescription n'a pas montré d'efficacité contre la maladie de Crohn, ni en phase active, ni pour maintenir un état de rémission et ce, quelle que soit la souche de probiotique testée ⁽³⁾. En revanche, des résultats plus prometteurs ont été obtenus dans la colite ulcéreuse pour induire et maintenir une rémission ⁽⁴⁾.

VITAMINE D

Une supplémentation de vitamine D3 pendant un an (1200 UI/J) chez des personnes souffrant d'une maladie de Crohn en rémission diminue le taux de récurrence dans le groupe traité (13 %) par rapport au groupe ayant reçu un placebo (29 %) ⁽⁵⁾. Pour expliquer cela, la science a montré que nous avons des récepteurs à la vitamine D dans de nombreux tissus, incluant les cellules immunitaires, modulant l'expression des gènes de ces cellules. De plus, des études récentes ont montré que la vitamine D protège la fonction barrière de l'intestin ⁽⁶⁾ et améliore l'état de notre microbiote ⁽⁷⁾.

Glutamine

La L-glutamine est un acide aminé qui a des effets bénéfiques au niveau de l'intestin et qui permet d'améliorer la fonction barrière de l'intestin ⁽⁸⁾. Pour beaucoup de nutritionnistes, la glutamine est le produit phare qui est censé reconstruire les parois intestinales abîmées, enflammées, ou ulcérées. Scientifiquement, des études ont montré une efficacité de la glutamine sur des modèles expérimentaux de colite ⁽⁹⁾. La prescription de L-glutamine est considérée comme une stratégie convaincante qui vaut la peine d'être essayée.

Conclusion

L'évolution de nos modes alimentaires au cours des 20 dernières années semble donner la primauté aux végétaux, aux aliments bruts ou complets. Les autorités sanitaires, en matière de nutrition, nous incitent à consommer plus de fruits et légumes, à conserver une part importante de glucides (55% des apports énergétiques) et à diminuer nos apports en graisse. Cependant, une nouvelle mouvance nutritionnelle est en train d'émerger dans les pays anglo-saxons, avec à sa tête les plus grands médecins nutritionnistes universitaires (Gary Taubs, Robert Lustig, David Perlmutter, R. Gundry...), remettant en cause toutes les croyances bien établies depuis les années 70. Limiter nos apports de céréales et légumineuses, consommer moins de fibres et plus de gras, ne pas manger 3 repas par jour, sauter le petit déjeuner (jeûne intermittent)... autant de règles alimentaires qui trouvent toutes leur sens dans l'accompagnement des troubles intestinaux en pleine augmentation. Les MICI supposent une prise en charge globale (exercice physique, grand air, relaxation...) avec une approche alimentaire qui risque d'ébranler nos convictions en matière de nutrition mais les résultats obtenus avec ce que j'ai appelé le régime « paléo-céto-jeûne » ouvrent de nouvelles perspectives plus qu'encourageantes, surtout en associant des compléments de qualité. ■

Jean-Brice THIVENT

⁽¹⁾ Choi JY, Piccio L, Childress P, Bollman B, Ghosh A, Brandhorst S et al. A diet mimicking fasting promotes regeneration and reduces autoimmunity and multiple sclerosis symptoms. *Cell Rep* 2016;15:2136-46.

⁽²⁾ Remely M, Hippe B, Geretschlaeger J, Stegmayer S, Hoefinger I, Haslberger A. Increased gut microbiota diversity and abundance of *Faecalibacterium prausnitzii* and *Akkermansia* after fasting: a pilot study. *Wien Klin Wochenschr* 2015;127:394-8.

⁽³⁾ Ghouri YA. Systematic review of randomized controlled trials of probiotics, prebiotics, and synbiotics in inflammatory bowel disease. *Clin Exp Gastroenterol* 2014;7, 473.

⁽⁴⁾ Curro D. Probiotics, fibre and herbal/medicinal products for functional and inflammatory bowel disorders. *Br J Pharmacol* 2016 Oct 3.

⁽⁵⁾ Orgensen SP. Clinical trial vitamin D3 treatment in Crohn's disease - a randomized double-blind placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther* 2010;32: 377-383.

⁽⁶⁾ Du J, Chen J. 1,25-Dihydroxyvitamin D Protects Intestinal Epithelial Barrier by Regulating the Myosin Light Chain Kinase Signaling Pathway. *Inflamm Bowel Dis* 2013 Nov;21(11):2495-506.

⁽⁷⁾ Ooi JH. Vitamin D regulates the gut microbiome and protects mice from dextran sodium sulfate-induced colitis. *J Nutr* 2013 Oct;143(10):1676-86.

⁽⁸⁾ Chu CC. Pretreatment with alanyl-glutamine suppresses T-helper-cell-associated cytokine expression and reduces inflammatory responses in mice with acute DSS-induced colitis. *J Nutr Biochem* 2012 Sep;23(9):1092-9.

⁽⁹⁾ Hou YC. Alanyl-glutamine administration suppresses Th17 and reduces inflammatory reaction in dextran sulfate sodium-induced acute colitis. *Int Immunopharmacol*. 2013 Sep;17(11):1-8.



LA MALADIE & LA SANTÉ sont-elles le fruit du hasard ?

La santé n'est pas une question de chance, ni la maladie le résultat d'un hasard malheureux. Les maladies n'apparaissent pas de manière mystérieuse, inexplicable ou illogique.

Il existe une relation de cause à effet entre la façon dont l'homme dirige sa vie et les états physique et psychique dans lesquels il se trouve, c'est l'aboutissement d'un long processus de dégradation du terrain par accumulation de déchets. Vous êtes le créateur de votre propre état de santé. Derrière chaque maladie locale (symptôme), se cache une altération du terrain. L'important n'est dès lors pas de rechercher la cause déclenchante (froid, microbe, choc nerveux), mais l'ensemble des erreurs dans le mode de vie qui ont fait naître un terrain morbide. Toute altération localisée (ulcère, fistule, tumeur) ou générale (par exemple motricité au niveau de la sclérose en plaques) s'aggrave, augmente, régresse ou stagne, suivant que le terrain organique se surcharge, se nettoie ou se maintient dans son état.

Il n'y a absolument aucun remède pour guérir une maladie, il est temps que tout le monde comprenne cela. La seule chose qui peut guérir une personne, c'est elle-même, aucun médecin et aucun remède ne peuvent le faire à votre place. Un médecin conventionnel spécialiste de la "maladie" et de son « remède » ne fera que s'attaquer aux symptômes, mais ne résoudra rien dans la grande majorité des cas. Il est inutile de prendre des médicaments chimiques qui ne feront que masquer les signaux avertisseurs que quelque chose ne va pas. Des médicaments qui ne servent à rien, pour des maladies qui n'existent pas. Ils vont empêcher les processus de guérison naturelle de l'organisme et encrasser davantage le terrain, en refulant en profondeur les toxines dont le corps cherchait à se libérer, ce qui peut engendrer des récurrences, des rechutes, des aggravations, des problèmes chroniques et des complications. Il en est de même pour ce qui est de l'ablation d'organes malades, tous les organes ont une fonction importante. Il faut simplement les régénérer et trouver les causes de leur état. Ce qu'il faut pour éradiquer définitivement une maladie, c'est d'en trouver la cause et la supprimer. En respectant les lois naturelles du vivant, de l'hygiénisme, de l'homéostasie et de l'hormèse.

Le microbe n'est rien, le terrain est TOUT !



Ce qu'on appelle "maladie" n'est en fait qu'une crise de nettoyage, de détoxification, de guérison. C'est un processus vital enclenché par l'organisme lui-même, tendant à rétablir la santé. Ceci est dû à un déséquilibre ou une surcharge toxémique du terrain. Le symptôme, lui, n'est qu'un signal d'alarme qu'il faut écouter ! (maladie = symptôme = signal d'alarme).

Dans 99% des cas, la toxémie est à l'origine de ce que les gens appellent communément une "maladie". Quand le corps n'en peut plus, que le seuil de tolérance toxémique est dépassé, un effort naturel (réaction somatique) de celui-ci se met en place pour expulser les toxines, les déchets et résidus. C'est la crise bienfaitrice d'élimination. Le corps se purge de ses toxines, apparaissent alors glaires, pus, inflammation, fièvre, diarrhée, vomissement, toux, etc. C'est à ce moment qu'il faut aider à l'expulsion et ne surtout pas l'entraver. Pour les naturopathes et les hygiénistes, la maladie aiguë est une bénédiction ! La "maladie" ou "crise guérissante" a un but essentiel : sauvegarder la vie.

La maladie est le remède

Mais nous pouvons nous poser la question : POURQUOI le corps est-il en crise ? Le dépassement du seuil de **tolérance toxémique** (plus d'accumulation de toxiques et de toxines que le corps ne peut en éliminer) peut émaner de l'environnement, de l'alimentation, du stress, de la fatigue, de la pollution, de la sédentarité, de médicaments, de fatigue émonctoirelle, etc. Il est donc très important de faire attention aux 9 facteurs de la santé intégrale exposés dans le *Néosanté n°122*. Des "béquilles" naturelles peuvent aider et soulager le mal-être en cas de crises éliminatoires, comme les plantes, la diète ou le jeûne, le repos, l'air frais, les purges, la bouillotte chaude sur le foie, etc. Mais le vrai remède c'est la **suppression de la cause** ! Victime d'un système éducatif déficient, l'homme vit en marge des

lois de la Nature. Il se nourrit stupidement et s'intoxique sans cesse le corps et l'esprit. Il détruit ainsi ses résistances physiques et morales, son énergie nerveuse et prépare peu à peu sa déchéance individuelle.

Il est tout à fait contre-indiqué de s'alimenter pour "donner des forces" lorsqu'on est malade. La nourriture ingérée se putréfie, elle est mal éliminée et augmente la charge toxémique. Il préférable de garder toute son énergie vitale pour le processus de guérison et non la perdre dans le processus de digestion. Cela retarderait le retour à la santé. Celui qui ignore le principe du repos, en stimulant les activités du corps, barre la route à la guérison. **Il n'y a pas de maladie qui soit incurable !** Cependant, certaines personnes ne sont pas guérissables, leur toxémie étant trop importante et leur énergie vitale anéantie, ou simplement elles ne le désirent pas, ne voulant pas se responsabiliser, se prendre en charge en changeant leurs habitudes pathogènes et leur refus de corriger leur hygiène de vie morbide, anti-biologique.

La solution à tous ces symptômes ou "maladies" c'est de nettoyer le terrain de tous les acides, colles, carences, toxines, déchets et sentiments négatifs qu'il contient, régénérer l'organisme et nettoyer les émonctoires pour permettre l'**ÉLIMINATION**.

Nous pouvons donc conclure que la maladie non accidentelle est toujours auto-gène, en d'autres termes, elle est induite par nos erreurs existentielles.

Citations

« Les patients chez qui la toxémie est développée plus vite qu'elle n'est éliminée, ne se remettent jamais. » - **Dr. J. H. Tilden.**

« La maladie n'est pas une agression de l'organisme, son but est de libérer l'organisme d'une situation anormale. C'est un moyen mis en œuvre par le corps pour remédier à une situation qui risque de devenir extrêmement dangereuse pour lui. Le véritable sens de la maladie n'est presque jamais perçu dans son entité réelle. Rarement le malade, ni celui qui est considéré comme son guérisseur, ne comprennent le véritable sens de la maladie qui est de libérer l'organisme d'une situation anormale. » - **Pr. Désiré Mérien**



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

DESCARTES AU PAYS DU QI GONG

Neurosciences et arts énergétiques taoïstes

Scientifique français de famille chinoise, professeur de Qi Gong, Henri Tsiang fait dialoguer ces deux cultures dans Descartes au pays du Qi Gong⁽¹⁾. Au fil de ce livre-pont, il met en résonance ses connaissances en neurosciences et sa pratique énergétique. À la clé, une vision élargie du lien corps/esprit.

« Tout adepte même débutant sent bien que la pratique régulière du Qi Gong produit dans le corps des effets aussi subtils que réels. Car le Qi Gong n'est ni une pratique corporelle ni un art physique, c'est d'autre chose dont il s'agit. Et c'est justement cet 'autre chose' que les Chinois ont le plus grand mal à expliquer aux petits-enfants de Descartes », écrit en préface Cyrille Javary, grand spécialiste de la culture chinoise et du Yi King. C'est cet autre chose qu'explore Henri Tsiang, docteur en biologie cellulaire et disciple de Lao Zi. Son ouvrage nous invite à parcourir un voyage captivant à travers notre réalité corporelle, mentale et émotionnelle, doublé du précieux éclairage du Qi Gong, art énergétique taoïste tout autant qu'outil privilégié de conscience de soi.

Alchimie interne

Arrivé enfant de Chine avec ses parents, celui qui a consacré toute sa carrière à la recherche scientifique retourne dans son pays d'origine peu avant sa retraite et redécouvre la culture chinoise millénaire, notamment la médecine traditionnelle. « Cette médecine n'est pas basée sur des raisonnements rationnels, ni sur des croyances, mais sur la vérification de son efficacité, basée sur l'accumulation de plusieurs milliers d'années d'observation et d'expérimentation, illustrant le pragmatisme des médecins chinois », souligne Henri Tsiang. Retraité, il se forme au Qi Gong et l'enseigne, ce qui lui permet d'aborder la médecine chinoise « sans entrer dans la grande complexité de sa pratique », dit-il. « Ce petit pas vers mes racines m'a réconcilié avec les valeurs chinoises, le confucianisme, le bouddhisme, mais surtout le taoïsme dont l'influence sur la médecine chinoise a été déterminante », confie-t-il. Il appréhende ainsi le rôle fondamental que le taoïsme a joué dans la relation de l'homme à la nature et l'unicité du couple corps/esprit – concept qui commence à essaimer dans les pays occidentaux. Au gré de sa pratique, Henri Tsiang découvre à quel point les exercices de Qi Gong relient ces deux entités. Au-delà des gestes visibles provenant des mouvements du corps, s'élabore une alchimie subtile interne qui ouvre à une autre dimension dans la compréhension holistique de l'humain. Le corps devient le creuset d'une profonde transformation. « Le Qi Gong est littéralement l'outil qui permet de partir à l'exploration de soi : de ce corps jusque-là inconnu dans lequel pourtant nous vivons et de ce cerveau dans les méandres desquels nous passons notre temps à nous égarer. Il en résulte une perception renforcée de la conscience de soi et de sa place dans le monde », relève-t-il.

Confluences

À l'aune de son parcours et des récentes découvertes des neurosciences, Henri Tsiang nous propose d'observer, dans son livre, des corrélations entre ce qui domine la scène contemporaine dédiée au fonctionnement du système nerveux et ce que l'observation empirique des médecins chinois, en particulier taoïstes, avait révélé depuis des millénaires. Plus que les autres branches de la médecine chinoise telles que l'acupuncture ou la pharmacologie, le Qi Gong,

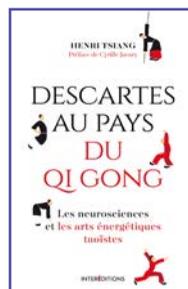
traditionnel et contemporain, peut nous apporter des éléments d'analyse et de réflexion. « Le Qi Gong est l'un des outils qui permet d'agréger les savoirs scientifiques de l'humain et la perception du vide des taoïstes qui, loin d'être une vision négative du néant, permet de prendre conscience de l'immensité du vide dans lequel nous évoluons. Entre Ciel et Terre, il invite à ressentir une réalité intérieure qui peut mener à un sentiment d'harmonie et de sérénité. Un des effets à long terme du Qi Gong est de rééquilibrer les états physiologiques et les états émotionnels, atténuant les dysfonctionnements provoqués par les aléas de la vie quotidienne », observe Henri Tsiang. En développant la capacité de concentration, le Qi Gong permet d'amplifier la perception des signaux faibles qui parcourent le corps, menant à une sensation de plénitude. « Les frontières entre l'intérieur et l'extérieur sont abolies, et il n'y a plus de corps séparé de l'esprit. C'est une sensation d'unité qui nous envahit. » Alors, entre Ciel et Terre, l'homme est UN comme diraient les spécialistes de la culture chinoise. ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ **Descartes au pays du Qi Gong : Les neurosciences et les arts énergétiques taoïstes**, Henri TSIANG, Préface de Cyrille JAVARY (Intéréditions, 2022).

ATTEINDRE LE SOMMET DU NÉANT



La plupart des pratiques énergétiques chinoises internes et externes commencent par un moment de calme intérieur. La posture de repos ou *Wu Ji*, qui est à la source des exercices de Qi Gong et de Tai Chi, se pratique debout. Préparation physique et mentale pour prendre la posture de l'arbre ou pour la méditation debout, elle est présente à tout moment pour retrouver un état de mental apaisé. Cette posture permet d'intégrer la perception des sensations intérieures et de la circulation de l'énergie. « Dans l'exercice du *Wu Ji*, l'immobilité apparente ne doit pas être source de tension rigide, mais plutôt un état d'éveil sur la conscience de soi », précise Henri Tsiang. *Wu Ji* est un terme issu du taoïsme qui peut se traduire littéralement par « sommet du néant ». Mais le terme de néant ne doit pas être pris dans le contexte occidental qui y accole une interprétation négative. Il faut plutôt le rapprocher de la vision taoïste du *Wu Wei*, traduit par « non agir ». « Là non plus, il ne faut pas faire l'erreur de comprendre 'ne rien faire', mais plutôt de se situer dans la recherche du moment propice pour agir avec le maximum d'efficacité et le minimum d'effort. » Le *Wu Ji* consiste à ne pas s'épuiser inutilement afin de se retrouver dans un moment où le mental et le physique seront à leur meilleur niveau d'efficacité pour agir. Avec justesse. Essentiel en ces temps de grand chaos !



Comment VIEILLIR EN BONNE SANTÉ (I)

Manger et s'activer à la manière de nos ancêtres du Paléolithique ne nous rendra pas immortel. Mais cela peut permettre de « bien vieillir », c'est-à-dire de vieillir en demeurant bien dans sa tête et dans son corps. Il n'y a pas de fatalité à développer tout un ensemble de troubles de santé ou de dégradations physiques que l'on associe généralement au vieillissement.

Nous avons déjà abordé la question du vieillissement, en particulier, du cerveau, dans un article de février 2020. Essayons d'aller un peu plus loin aujourd'hui. Attention, « vieillir bien » veut dire ici vieillir en bonne santé, et en maintenant au maximum les capacités physiques permettant de garder une vie autonome et de qualité. Je ne parle pas ici « d'avoir l'air jeune », comme certaines stars de télévision ou de cinéma. Petite parenthèse : sachez d'ailleurs que beaucoup de parents, dans les films, sont joués par des acteurs et actrices beaucoup trop jeunes pour être les parents des acteurs jouant leurs enfants. Souvent, il n'y a pas plus de 10 ans entre, par exemple, l'actrice jouant la mère et l'actrice jouant la fille. Bref, nul besoin de s'identifier à ces acteurs et actrices, ce n'est tout simplement pas réaliste.

Vieillir n'est pas grossir

Commençons par une idée classique : « en vieillissant, on prend forcément du poids ». Et de fait, aux États-Unis par exemple, on considère que près de 80% des hommes et 70% des femmes de 60 ans et plus sont en surpoids ou obèses (*Journal of Aging Research*, 2011). En vieillissant, plusieurs choses se passent. Le corps devient de moins en moins sensible à l'insuline, et la tolérance au glucose diminue. Cela peut avoir un impact à la fois sur la masse grasse et sur la masse maigre. La première tend à augmenter et la deuxième à diminuer. Et cette transformation de la composition corporelle a toutes les chances d'impacter... la sensibilité à l'insuline et la tolérance au glucose, dans le genre de cercle vicieux souvent abordé dans cette rubrique.

Mais la double bonne nouvelle, c'est d'une part que l'alimentation et le mode de vie ont un impact très important sur ces processus, et d'autre part qu'il n'est jamais trop tard pour agir !

Une étude parue dans *The Journal of Gerontology Series 1. Biological Sciences and Medical Sciences* a ainsi montré qu'un programme de 150 minutes d'activité physique par semaine, à intensité modérée, était plus efficace que



n'importe quel médicament pour réduire les incidences du diabète chez des personnes âgées de 60 à 85 ans. L'étude conclut : « une modification du style de vie est exceptionnellement efficace pour prévenir le diabète ».

Et cela est particulièrement important lorsqu'il s'agit de vieillir en bonne santé, puisqu'on sait qu'une personne diabétique entre 30 et 40 ans peut s'attendre à vivre 11 à 12 ans de moins « en bonne santé » qu'une personne non diabétique (*Journal of Health Monitoring*, 2021). On sait aussi que près de 20% de la population mondiale des 65-99 ans vit avec le diabète. Les pays les plus touchés étant la Chine, les États-Unis, et l'Inde (*Diabetes Research and Clinical Practice*, 2020). Bien sûr, les sécrétions d'insuline diminuent avec l'âge : de 0,7% par année en moyenne, à partir d'un certain âge. Mais cette diminution est accélérée chez celles et ceux qui sont déjà intolérants au glucose : cela va jusqu'à deux fois plus vite ! De plus, le vieillissement en soi n'a pas d'effets sur la sensibilité à l'insuline indépendamment des modifications de la composition corporelle (*Diabetes Care*, 2008).

Freiner la sarcopénie

Avec l'âge, la masse musculaire décline à un taux de 3 à 8 % chaque décennie après l'âge de 30 ans. C'est ce qu'on appelle la « sarcopénie ». Cette perte de masse musculaire augmente les risques de développer une intolérance au glucose et de voir apparaître du diabète. Tout simplement parce que le tissu musculaire est le principal site d'élimination du glucose (*Journal of Aging Research*, 2011). Mais la sarcopénie peut être ralentie par des exercices avec résistance (*Journal of Nutrition, Health and Aging*, 2000). Peut-être avez-vous

vu l'un de vos parents ou grands-parents se faire prescrire des petits exercices avec élastique par son ou sa kinésithérapeute ou médecin ? C'est de cela qu'il s'agit : effectuer un mouvement contre une résistance. Cela peut également être un poids. C'est là-dessus qu'est fondé tout le « body-building ». Un article paru dans *Clinical Interventions in Aging* (2010) conclut même que l'entraînement avec résistance est l'intervention la plus efficace pour prévenir la sarcopénie.

Si on se résume jusqu'ici : en restant actif et en mangeant sainement, vous évitez de prendre du poids et de perdre trop vite de la masse musculaire, ce qui réduit les risques de développer du diabète. Et en retour, garder une bonne sensibilité à l'insuline et une bonne tolérance au glucose permet de ne pas prendre trop de poids. Ce qui vous permet plus aisément de rester actif.

Super mamies

Du point de vue de notre évolution, cela est particulièrement important, non seulement pour notre survie, mais plus encore pour la survie du groupe. Le nomadisme impliquait que tout le groupe se déplace, y compris les personnes âgées. La chasse, en elle-même, était pratiquée en groupe, et nécessitait parfois que tout le groupe suive une proie sur de longues distances. C'est ce qu'on appelle le « *persistent hunting* », la chasse par persistance, dont nous avons parlé dans un article de mars 2017. On sait également, avec les études de Hawkes (*Bulletin of Mathematical Biology*, 2017), que chez les chasseurs-cueilleurs, le rôle de la grand-mère était déterminant pour la survie de l'enfant, lorsque la mère avait plus d'un enfant. Une part importante de la nourriture était cueillie par les grands-mères. Et l'hypothèse est que c'est cela qui explique que les humains vivent si vieux après leur période de fécondité. Le mois prochain, nous poursuivrons sur d'autres éléments d'un mode de vie actif et d'une alimentation saine, qui peuvent permettre d'augmenter son nombre d'années de vie en bonne santé. ■



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



Santé osseuse : les compléments de vitamine D sont généralement inutiles



La vitamine D est largement recommandée pour la santé des os. Or selon une grande étude américaine publiée en juillet dernier, les compléments de vitamine D ne sont pas plus efficaces qu'un placebo pour prévenir les fractures dans la population générale. Parmi les 26.000 participants suivis pendant 5 ans, la supplémentation n'a pas eu d'effet significatif sur le nombre total de fractures ni sur certaines fractures particulières (hanche, poignet, vertèbres...). Chez les personnes non carencées, il ne sert donc à rien de se compléter pour renforcer son squelette. Selon les chercheurs, il n'est même pas sûr non plus que le recours aux gélules permette d'augmenter la masse osseuse chez les personnes en carence. Ils vont le vérifier, mais sans grande conviction. (*New England Journal of Medicine*).

Hanches & végétarisme

Si se supplémenter en vitamine D3 n'offre guère de bénéfice pour la solidité des os, un changement d'alimentation pourrait en revanche faire la différence. Selon une étude britannique publiée en août dans la revue *BMC Medicine*, les femmes ayant une alimentation végétarienne ont un risque de fracture de la hanche 33% plus élevé que celles qui consomment régulièrement de la viande. Les chercheurs pointent un trop faible apport en calcium et en protéines, des nutriments généralement plus abondants dans les produits animaux.

Glucides & stéatose

Présentée en juin au congrès de l'*International Liver Society*, une étude menée aux Pays-Bas indique qu'un régime pauvre en hydrates de carbone et riche en graisses, principalement insaturées, permet d'améliorer à la fois la contrôle de la glycémie et la stéatose hépatique non alcoolique chez des diabétiques de type 2. En outre, les participants atteints des deux maladies ont perdu 5,8% de leur poids corporel. Encore une preuve que les lipides sont moins à fuir que les glucides. (*Source : MediQuality*)

Sel & potassium

Il est bien connu qu'une consommation élevée de sel est associée à une pression artérielle élevée et à un risque accru de crise cardiaque et d'accident vasculaire cérébral. C'est pourquoi les diététiciens recommandent généralement d'y aller doucement avec la salière et de surveiller la teneur en sel des aliments transformés. Mais ils pourraient également conseiller d'augmenter la consommation d'aliments riches en potassium (légumes, fruits, noix, poissons...) car ce minéral aide l'organisme à excréter davantage de sodium dans les urines. D'après une étude récente portant sur 25.000 participants, les personnes qui consomment le plus de potassium ont un risque d'événements cardiovasculaires inférieur de 11% par rapport à celles qui en consomment le moins. (*European Heart Journal*)

Alcool & cerveau

Un seul verre par jour, et déjà bonjour les dégâts ? Selon une étude parue en juillet dans la revue *PLOS Medicine*, la consommation de sept unités d'alcool ou plus par semaine est corrélée à des niveaux plus élevés de fer dans le cerveau. Or « cette accumulation de fer a été associée aux maladies d'Alzheimer et de Parkinson et constitue un mécanisme potentiel du déclin cognitif lié à l'alcool » indique le communiqué des chercheurs. Il existe de plus en plus de données suggérant que même une consommation modérée d'alcool peut avoir un impact négatif sur les neurones.



NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

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

COVID, VACCIN & OSTÉOPATHIE COGNITIVE

Par Claude Mangeot



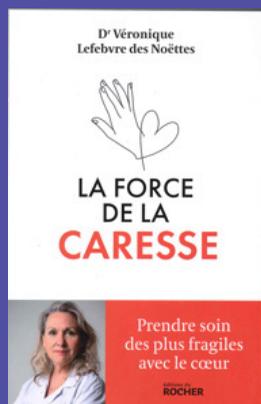
Dans l'exercice de mon métier et depuis deux ans, je suis confronté presque quotidiennement à des personnes présentant des séquelles à long terme de la maladie Covid-19 ou souffrant d'effets indésirables liés à l'injection d'ARNm. Voici ce que je pense en avoir compris, en terminant ces quelques explications par un remède à essayer.

1- La maladie Covid-19 et/ou les effets indésirables de sa "prévention à ARNm injectable" (du type Pfizer ou Moderna) seraient très certainement liés à l'altération d'une relation particulière, aux propriétés physiques et non chimiques, entre le cœur et les cellules souches de notre sang élaborées dans la moelle de nos os longs. Cette relation connue en embryologie [1] mais peu reconnue en médecine serait responsable, selon moi, d'un phénomène appelé *pulsatilité* participant grandement à la perfusion de nos organes [2], en particulier par nos globules rouges chargés de l'oxygène qui leur est nécessaire. Ce trouble de la microcirculation dans notre corps serait susceptible d'être responsable des symptômes divers et variés que nous pourrions ressentir ou avons ressentis et vécus dans notre chair...

[Lire la suite](#)



Caresser pour mieux soigner



Quoi de pire qu'une vie sans contact, sans douceur et sans caresse ? Dans le monde du soin, on confond trop souvent l'efficacité avec la froideur impersonnelle. Et avec la crise sanitaire, les soignants se sont souvent soumis à l'injonction de tenir leurs distances et d'ériger des barrières entre eux et les patients. Pourtant, une main qui se pose sur un bras peut apaiser bien des chagrins et des souffrances. D'où vient le pouvoir de ce geste ancestral ? Que pensent les philosophes du rôle du toucher

dans notre rapport à l'autre ? Que disent les scientifiques de son effet sur notre santé physique et mentale ? Comment garder sa place à la tendresse dans l'accompagnement des plus fragiles, dans une empathie pleine de respect ? Le Dr Véronique Lefebvre des Noëttes, qui travaille auprès des personnes âgées et qui s'est fait connaître en publiant le livre « *Viellir n'est pas un crime* », en fait l'expérience tous les jours. Dans ce nouvel ouvrage, elle invite à redécouvrir le sens du toucher et à réinscrire, par la caresse, de l'humain au cœur des soins.

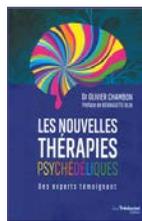
La force de la caresse

DR VÉRONIQUE LEFEBVRE DES NOËTTES
Éditions du Rocher



Le bouquin du mois

Témoignages psychédéliques

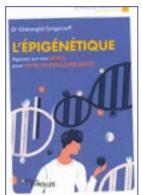


Comme nous l'avions pressenti en 2019 (*Néosanté* n°88), la médecine psychédélique est appelée à un brillant avenir. L'utilité des plantes psychotropes pour le soin des maladies physiques ou psychiques est de plus en plus démontrée. Dans cet ouvrage original et novateur, le spécialiste francophone du sujet a posé les sept mêmes questions à des thérapeutes devenus experts dans cette approche. Le livre répond ainsi aux questions du grand public sur ces pratiques révolutionnaires et dévoile l'intérêt qu'elles offrent, tant pour l'individu malade que pour la société. Au-delà de leurs vertus médicinales, les psychédéliques peuvent en effet bouleverser notre compréhension de la réalité.

Les nouvelles thérapies psychédéliques : des experts témoignent

DR OLIVIER CHAMBON
Éditions Guy Trédaniel

Agir sur les gènes



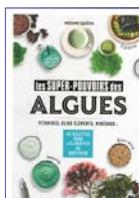
On pense souvent que la santé est une question d'hérédité. Or la manière dont nous vivons, notre hygiène de vie, est bien plus déterminante. C'est ce que nous révèle l'épigénétique, cette branche de la biologie qui étudie les mécanismes modifiant l'expression des gènes sans en changer la séquence ADN. Cet ouvrage vulgarisateur passe en revue les grands principes de l'épigénétique et de ses applications possibles dans la vie de tous les jours (alimentation, exercice, période de grossesse...).

Le lecteur apprendra ainsi qu'en modifiant son mode de vie, il peut optimiser son bagage inné et vivre plus longtemps en bonne santé.

L'épigénétique : agissez sur vos gènes pour vivre en meilleure santé

DR GHEORGHII GRIGORIEFF
Éditions Eyrolles

Aux algues !



À l'heure des infos anxiogènes sur de possibles pénuries alimentaires, cet ouvrage nous rappelle utilement que la terre est surtout composée de mers et que celles-ci regorgent d'un aliment extraordinaire : les algues. Riches en vitamines, minéraux et protéines, ces végétaux ancestraux – ils sont les premiers apparus sur la globe – constituent un garde-manger inépuisable se conjuguant avec une pharmacie naturelle exceptionnelle et un trésor d'actifs pour la peau. Ce

livre explore les saveurs et les bienfaits des algues et en fait découvrir la puissance nutritionnelle grâce à des fiches pratiques. Il contient également de nombreuses recettes culinaires et quelques recettes beauté.

Les super-pouvoirs des algues

RÉGINE QUÉVA
Éditions Larousse

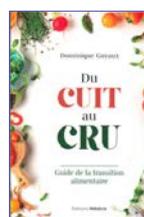
Soignants sous hypnose

Orthophoniste et docteur en neurosciences, Constance Flamand-Roze a découvert l'hypnose à l'hôpital. Dans un premier livre (« *Le corps est un langage qui ne ment pas* »), elle avait raconté 25 histoires de patients dont l'hypnose a changé la vie, en s'appuyant sur les dernières études scientifiques. Cette fois, elle raconte des histoires de soignants soignés par hypnose, partageant notamment ce qu'elle a vécu avec des équipes de réanimateurs pendant les vagues covid. Selon l'auteure, les médecins sont souvent plus démunis quand ils tombent malades. Leurs troubles et symptômes (angoisse de la performance, insomnies, peur paralysante...) se soignent cependant très bien par induction d'un état de conscience modifié.

Quand l'hypnose soigne les médecins

CONSTANCE FLAMAND-ROZE
Éditions Les Arènes

Transition alimentaire



Basée sur la transformation des aliments, l'alimentation moderne provoque de nombreux dysfonctionnements physiologiques qui font le lit des maladies. En explorant le comportement alimentaire originel de l'homme, qui était crudivore, cet ouvrage apporte les clés de compréhension de ces déséquilibres et éclaire sur la capacité du crudivore à y remédier. L'auteur propose ainsi d'accomplir une « transition alimentaire » allant du mode culinaire actuel à celui de nos lointaines origines, où la nourriture était intégralement crue et le choix des aliments dicté par les seuls sens. Dans cette approche sensorielle, les aficionados du régime paléo reconnaîtront les spécificités de l'instinctothérapie.

Du cuit au cru : guide de la transition alimentaire

DOMINIQUE GUYAUX
Éditions Médicis

Ré-info sur le covid



Les régimes covidistes vont-ils aller jusqu'à vacciner les enfants et/ou imposer l'injection expérimentale ? Alertée par cette dérive possible, l'ingénieure civile et assistante sociale Anne Dumont a mis sa double formation à profit pour mettre sur papier une brève synthèse ré-informative sur la pseudo-pandémie, sa gestion liberticide et ses fausses solutions. Ce petit bouquin à prix réduit (5€) était l'outil dont elle avait besoin pour informer tous les décideurs belges (ministres, députés, bourgmestres...) qui ont reçu le livre et ne pourront ainsi plus dire qu'ils ne savaient pas. Riche en références et préfacé par Laurent Mucchielli, ce mini pavé dans la doxa du covid peut évidemment inspirer pareille action ailleurs qu'en Belgique.

Covid-19 : des experts et ministres dignes de confiance ?

ANNE DUMONT
Éditions Médicatrix

LA NOUVELLE HUMANITÉ dans les affres de la naissance

Face à l'imminence d'un effondrement de notre civilisation, prélude nécessaire à la renaissance d'une humanité consciente, nous sommes poussés dans nos retranchements, individuellement et collectivement. Le docteur Zach Bush, dont nous avons fait la connaissance dans Néosanté en février dernier, et son ami le philosophe Charles Eisenstein témoignent de leur engagement au service du vivant, à contre-courant de l'idéologie de la séparation qui a façonné tous les rouages de notre société¹. Ils s'appuient sur leur vaste expérience médicale et métaphysique, alimentée par les travaux du psychiatre Stanislas Grof, pour nous montrer comment la compréhension du processus initiatique de la naissance peut nous aider à vivre sans peur le passage épique de l'ancien monde au nouveau, confiants dans la sagesse vertigineuse du processus. Cette perspective prend un nouveau relief si l'on y apporte l'éclairage essentiel et trop peu connu du docteur Michel Odent, spécialiste de la santé primale. Le message est simple : « Pour renaître, arrêtez de survivre et commencez à vivre ».

ARTICLE N° 152

Par Catherine Courson

Selon le psychiatre Stanislas Grof², la naissance est un événement déterminant qui va modeler et organiser toutes nos expériences ultérieures, même si nous l'avons complètement oublié. Cette approche permet, en s'identifiant au nouveau-né confronté à l'épreuve de sa naissance, de se connecter au processus universel de tous les commencements, qui s'apparente à une odyssee en quatre étapes. Chacune est associée à des émotions, des sensations physiques et des images symboliques bien distinctes, formant des constellations psychodynamiques que Grof désigne sous le nom de Matrices Périnatales Fondamentales (MPF). Pour Charles Eisenstein et Zach Bush, elles constituent un cadre de référence inspirant pour décrypter les événements générés par la crise évolutive que nous traversons, et guider nos comportements au cœur d'un processus aussi bouleversant qu'inéluctable.

Les quatre phases de la naissance

La première phase est celle de la félicité utérine.

L'utérus pourvoit à tous les besoins du fœtus qui se développe sans limite apparente ni effort au sein de ce milieu océanique. Bien que divers types de stress maternel puissent affecter le fœtus, la nature fait de son mieux pour le protéger des traumatismes.

La deuxième phase est celle du confinement.

La croissance du bébé se heurte aux limites de l'utérus, le monde semble se refermer alors que les contractions commencent avant même l'ouverture du col. Le paradis devient l'enfer lorsque la pression augmente sans qu'il y ait d'issue apparente. L'existence semble réduite à l'impuissance et au désespoir.

La troisième phase est celle du passage.

Elle commence lorsque le col de l'utérus se dilate, que les eaux se libèrent et que des forces titanesques propulsent le bébé dans le canal de naissance. Les contractions, les pressions et les poussées s'intensifient, mais une lumière apparaît au bout du tunnel et cette étape apparaît moins dramatique que la précédente, même si elle exige toutes les ressources de la mère et de l'enfant. Des ressources mises à mal dans les accouchements médicalisés et qu'il importe de redécouvrir.

La quatrième phase est celle de l'émergence dans un nouveau monde. Avec la coupure du cordon, une séparation profonde s'est produite en même temps qu'une libération. Il n'y a pas de retour en arrière possible, même si le bébé est réuni à sa mère – du moins dans les circonstances idéales d'un accouchement naturel. Un autre rapport s'établit entre eux. L'enfant est désormais un membre de la société, et une nouvelle phase de développement commence.

1. La part sauvage de notre intériorité

Si l'on applique cette grille de lecture au développement de la civilisation humaine, la première phase correspond à la longue courbe de croissance exponentielle de notre société qui, jusqu'à une époque récente, consommait les immenses richesses de Mère Nature sans limite apparente. Même lorsque les ressources étaient épuisées à un endroit, il y avait toujours un territoire vierge à exploiter.

Et tandis que l'expansion consommait les ressources naturelles, elle consumait aussi la part sauvage de notre intériorité. C'est ainsi que l'on a assisté à la colonisation...

- des cultures du don par l'argent et le marché ;
- des modèles traditionnels d'organisation sociale par la loi, la police et le gouvernement ;
- du royaume de l'enfance par le régime scolaire ;
- des communautés de vie enracinées dans une histoire par des grands ensembles impersonnels ;
- de l'architecture vernaculaire par des normes de construction ;
- de la culture orale par la culture imprimée ;
- des cercles de chant par le téléchargement de MP3 et des récits populaires au coin du feu par des vidéos sur YouTube ;
- de la médecine populaire par la pharmacie chimique et de la maïeutique par l'obstétrique, etc.

Aucune de ces évolutions ne constitue en elle-même un mal absolu. Pourtant, il est indéniable que même les plus nantis sont souvent tourmentés par un sentiment de manque inexplicable et une tristesse sourde face à cette perte non reconnue qu'aucune distraction ne peut apaiser durablement.

2. La pression du confinement

La Première Guerre mondiale marque un tournant civilisationnel et le passage de la première phase, étape de préparation nécessaire au réveil des consciences, à la deuxième phase, prélude à l'inéluctable expulsion d'un monde sans avenir. Après trois années de barbarie à grande échelle, les plus lucides furent pris du sinistre pressentiment

Le noyau familial et le cocon des groupes d'appartenance exclusifs (sociaux, religieux, politiques, etc.) s'avèrent être des espaces confinés, de plus en plus sclérosants pour ceux qui se reconnaissent intuitivement comme des cellules du grand corps de l'humanité, réunies et mues par une même fréquence vibratoire plutôt que par telle ou telle institution réglementée.

que la science, la technologie, la médecine moderne et leurs applications industrielles ne seraient sans doute pas la délivrance de l'humanité. À l'époque, la matrice de Mère Nature & Culture était encore confortable mais la pression augmentait. Il ne s'agissait pas tant des limites écologiques à la croissance que de ce sentiment de futilité, d'absurdité qui germa notamment au sein du mouvement existentialiste. Nous étions en pleine croissance, mais nous n'allions nulle part. Au cours du siècle qui suivit, ce sentiment se répandit au-delà des avant-gardes, confirmé par le fait que plus le développement gagne du terrain, plus la vacuité de ses promesses devient évidente. Il en résulte un effondrement du sens et de l'identité qui s'intensifie à mesure que les moyens et les technologies dont nous avons hérité nous trahissent, asphyxiant notre espace vital. Le noyau familial et le cocon des groupes d'appartenance exclusifs (sociaux, religieux, politiques, etc.) s'avèrent être des espaces confinés, de plus en plus sclérosants pour ceux qui se reconnaissent intuitivement comme des cellules du grand corps de l'humanité, réunies et mues par une même fréquence vibratoire plutôt que par telle ou telle institution réglementée. Le paradigme de la séparation est devenu une prison pour la psyché qui se libère dans une expansion incontrôlable de la conscience. Afin de l'enrayer, nos gouvernements techno-

Nous sommes au seuil de convulsions économiques et sociales qui dépassent tout ce que nous avons vu en Occident de mémoire d'homme. Les anciennes certitudes, élaborées à travers le prisme de la matérialité au cours de multiples générations se dissolvent à une vitesse stupéfiante, emportées par les eaux matricielles.

cratiques et les élites globalistes qui les pilotent font monter les enchères en tentant d'instaurer une "nouvelle normalité" : nouvelle normalité aussi improbable que celle du fœtus dans l'utérus

alors que la pression s'exerce de toutes parts, sans issue apparente. Les systèmes d'oppression comme la finance ou la politique-fiction vont devoir exploser tour à tour afin que se déchirent les voiles d'illusion qui nous retiennent encore dans la matrice.

3a. L'ouverture du col

« *Marins sur une mer calme, nous percevons le frémissement d'une brise* »
Carl Sagan

Charles Eisenstein : « *Je sais que je ne suis pas le seul parmi les personnes douées de conscience à avoir fait face à un désespoir abject au cours de*

l'année dernière. Mais maintenant, je sens que les vents ont tourné. Le navire continue d'avancer, pris dans l'élan de sa vieille inertie, mais une brise nouvelle s'est levée. » Alors que le col de la matrice se dilate, les contractions ne diminuent pas, elles s'intensifient. Nous sommes au seuil de convulsions économiques et sociales qui dépassent tout ce que nous avons vu en Occident de mémoire d'homme. Les anciennes certitudes, élaborées à travers le prisme de la matérialité au cours de multiples générations se dissolvent à une vitesse stupéfiante, emportées par les eaux matricielles.

Nous voici parallèlement dans la situation de la chenille qui se désagrège dans son cocon. **L'effondrement de sa structure est essentiel pour l'apparition du papillon, mais il est bon de se souvenir que le mécanisme de la métamorphose repose sur l'existence de cellules imaginaires**, présentes dès la conception. C'est le jour où la chenille (ou le moi immature) entame sa transformation qu'elles s'activent, entrent en résonance et forment le schéma du futur papillon (l'être accompli en puissance). Cependant, à cette étape, les cellules imaginaires sont considérées comme des corps étrangers par le système qui tente de les détruire et de défendre l'ancienne forme de vie : une chenille affamée de verdure ou un humain affamé de biens matériels et de relations gratifiantes.

Entre temps, la brise nouvelle qui s'est levée a fait place à la tempête. Nous entendons le grondement du tonnerre avant le déluge : menace de pénuries, défaillance des systèmes de transport, accélération de l'inflation, troubles civils et politiques, pannes d'Internet et d'électricité, incendies de forêt, inondations et sécheresses, etc. Le cauchemar est en passe de devenir réalité. Pour beaucoup de gens, c'est déjà le cas : les classes défavorisées – les "sans-dents" – les malades, les persécutés, jusqu'à présent relativement invisibles aux yeux de la société hypnotisée par le Spectacle. Mais le sport, les potins d'une actualité fictive et le divertissement ne pourront bientôt plus tenir la réalité à distance. Les événements commencent à nous arriver à nous, ici, et non plus aux autres, ailleurs. La normalité disparaît inexorablement à mesure que la transition s'opère.

Quelque chose a commencé.

3b. La voie primitive de l'extase

Mais avant de poursuivre notre voyage, revenons au corps... Pour aborder sereinement et créativement cette phase apocalyptique de la naissance à une nouvelle réalité, dans sa dimension matérielle et spirituelle, au plan individuel et collectif, il devient urgent de s'affranchir d'idées reçues, dévastatrices, sur la physiologie de l'accouchement humain et les comportements qui s'ensuivent. Dans le contexte médicalement correct, hors duquel le permis de naître est sujet à caution, jusqu'à nouvel ordre une seule question se pose : voie vaginale ou voie abdominale ? Érudant une autre question, ni posée ni pensable : la femme a-t-elle réellement besoin d'assistance pour accoucher, contrairement aux autres mammifères ? Nous sommes prisonniers d'un conditionnement culturel qui s'est développé depuis la révolution néolithique, explique le Dr Michel Odent. La notion selon laquelle des facteurs mécaniques et morphologiques seraient la cause des difficultés propres à la naissance humaine, et que seule une intervention extérieure compétente pourrait compenser ce qui s'apparenterait dès lors à un défaut de conception originel, relève d'une profonde incompréhension de la physiologie de l'accouchement. Les recherches anthropologiques montrent que dans certaines sociétés préagricoles – y compris contemporaines – **les accouchements sont solitaires et rapides, pour une raison fondamentale que nos académies de médecine s'obstinent à ignorer : l'accouchement est un processus physiologique involontaire, basé sur un réflexe d'éjection du fœtus**. La naissance est précédée d'une très courte série de contractions irrésistibles, puissantes, très efficaces, sans aucune place



pour des mouvements volontaires. En témoignent les récits concordants de certaines femmes modernes qui ont accouché avant de réaliser qu'elles étaient en travail, ou d'adolescentes qui, à la fin d'une grossesse cachée, accouchent en quelques minutes dans les toilettes. Lorsque le réflexe d'éjection du fœtus est imminent, il y a une réduction du contrôle néocortical ou mental. La mère peut alors se comporter d'une façon très peu civilisée, adopter des positions primitives, animales, crier, maudire ! Le stress de l'accouchement va de pair avec un état second, quasi extatique, qui favorise la libération d'endorphines et de noradrénaline, et active le système de l'ocytocine – l'hormone de l'amour. La moindre intervention rationalisante, y compris bienveillante, interrompt ce réflexe et extrait la mère de cet état de synergie profonde avec le bébé, prévu par la nature pour les acheminer rapidement et sûrement vers la séparation et la naissance. L'essentiel est de leur assurer un environnement sécurisant : c'est le rôle de la doula, présence tranquille et en retrait. Il est impossible de mettre des bébés au monde sans une activation intense du système de l'ocytocine, remplacé de nos jours par l'administration d'ocytocine synthétique. Sachant qu'une fonction physiologique de moins en moins utilisée tend à s'affaiblir de génération en génération, la capacité des femmes à accoucher naturellement et par elles-mêmes pourrait bien se trouver prochainement reléguée au rang des légendes. **La sollicitude qui consiste à "aider" ce processus naturel est aussi malvenue que d'aider l'oisillon à sortir de l'œuf ou le papillon de la chrysalide : ils ne pourront jamais développer leur puissance et mobiliser l'énergie nécessaire pour prendre leur envol. Qu'en est-il du petit d'homme ? Et de l'être de transition que nous sommes ?** Une réduction du contrôle mental est de toute évidence la condition préalable pour un accouchement facile. Mais bien d'autres aspects de notre potentiel sont inhibés par un néocortex actif et puissant. Cette caractéristique essentielle de la nature humaine ne fait l'affaire ni de la science ni de la religion. Elle met en péril ce grand mythe de notre époque que nous aurions besoin d'experts directs dans tous les domaines de la vie, y compris les plus élémentaires.

3c. L'épreuve initiatique du passage

Mais quelque chose a commencé. Bientôt, les circonstances nous pousseront définitivement hors de notre zone de confort. **Une zone de confort en passe de devenir aussi inhospitalière que le ventre de la mère au terme de la gestation.** Il n'y aura pas de retour à la normalité de la félicité utérine. Que nous le voulions ou non, nous sommes littéralement canalisés vers une nouvelle réalité et d'énormes pressions s'exercent sur nous, se relâchent et reprennent de plus belle. La situation ne va pas s'améliorer progressivement, bien au contraire. Elle s'intensifiera à chaque contraction jusqu'au moment où nous serons prêts à sortir de la matrice. Il ne s'agit pas de serrer les poings en attendant notre délivrance, ni de tenter d'en prendre le contrôle. Bien au contraire :

Le moment est venu de retrouver la dimension sauvage de notre intériorité, celle qui nous engage corps et âme dans l'action juste, en accord avec la Force de Vie. Chacune de ces contractions nous pousse vers l'horizon de lumière au bout du

tunnel, comme la poussée du germe à travers le sol. C'est une autre raison pour laquelle les césariennes médicalement inutiles sont si néfastes. Elles privent le bébé et la mère d'un accomplissement primordial et fondateur, auquel se substitue un sentiment d'impuissance congénital. Sans cette expérience archétypale de l'affrontement victorieux qui nous met sur la voie de l'autonomie, nous avons des chances d'être soumis à l'autoritarisme infantilisant qui dirige de plus en plus notre société, ainsi qu'aux diktats de la trinité infernale « victime, sauveur, coupable ». Heureusement, l'âme du nouveau-né privé de cette expérience fondatrice pourra l'orchestrer dans sa vie en mettant en œuvre les étapes initiatiques qui ont manqué à sa naissance. Elles se présentent généralement sous la forme des épreuves de l'existence : problèmes de santé, relations abusives, maltraitance institutionnelle, etc. Encore faut-il les reconnaître et les honorer comme telles.

4a. L'heure de vérité et la tentation diabolique de la technologie

Reste à savoir qui nous sommes et à quelles forces supérieures nous sommes soumis.

Zach Bush : « *La Déclaration d'indépendance des États-Unis établit en préambule que deux forces devront guider les dirigeants de ce pays. L'une est la loi naturelle et l'autre est la loi divine, et elle les décrit comme étant séparées et opposées l'une à l'autre. Ainsi notre pays en est venu à croire que la nature et le divin sont séparés, que les humains et la nature sont séparés, et en conséquence nous avons complètement perdu notre propre souveraineté.* »

Qui sommes-nous lorsque nous sommes séparés à la fois de la nature et du divin ?

En tant que société, nous sommes malades de ne pas savoir qui nous sommes.

Tout se passe comme si l'humanité se vidait progressivement de sa substance noble à mesure que nous renonçons à miser sur notre potentiel humain, à mesure que l'industrie pharmaceutique et les technologies médicales nous colonisent. L'engouement pour les techniques de procréation artificielles et les taux insensés de césariennes

témoignent de cet abandon de notre souveraineté. En permettant au technotope ⁴ de prendre le pas sur le biotope dans le processus même de notre incarnation terrestre, nous avons consommé notre divorce avec la nature, refoulant cette intuition que nous ne pouvons pas plus nous passer d'elle que nous ne pouvons venir au monde sans notre mère. Nous avons échangé notre salutaire interdépendance avec les règnes de la nature pour une dépendance mortifère au règne machinal⁵, célébrant l'avènement d'une « nouvelle ère de vie inorganique » façonnée par l'intelligence artificielle. En cédant à la tentation d'obtenir toujours plus (de biens, de satisfactions, de sécurité) tout en nous engageant de moins en moins, nous avons vendu notre âme au diable (*dia-bole* : ce qui sépare), et les connaissances auxquelles nous accédons sont dénuées de véritable puissance créatrice. Nous sommes sommés de nous adapter à la condition d'*homo mecanicus* au sein du règne machinal ou de disparaître. Nous n'avons même plus le loisir de rester confinés dans l'animalité, puisque les humains sont désormais considérés comme des « animaux piratables »⁵.

4b. À quoi sommes-nous en train de naître ?

À l'aube d'une nouvelle naissance, expulsés du monde d'abondance de l'utérus maternel, de la consommation industrielle et de l'État-providence, nous sommes appelés à couper les cordons qui menacent de nous étrangler et à devenir humains d'une manière totalement différente : humains augmentés par l'esprit ⁶ et non par la technologie qui est devenue un frein à notre évolution individuelle et collective. Les vibrations d'un nouveau champ énergétique se font sentir, en écho à l'élévation de la fréquence terrestre. Au niveau individuel, les cellules de l'Homme-Esprit unifié accèdent à un niveau d'information primordial qui permet **la transition du corps animal pensant à un corps vibratoire conscient**. Des compétences perdues au fil de siècles d'invo-

lution se répandent : capacités dites paranormales comme la télépathie ou la maîtrise de certaines fonctions physiologiques autonomes. Comprendre que c'est la vibration qui crée et préside à la manifestation est un fac-

Le processus que l'humanité est en train de vivre est inédit mais n'a pas été conçu pour être impossible, seulement pour le paraître à un moment clé, celui de l'épreuve de vérité entre le mental terrorisé auquel nous nous identifions et l'esprit souverain que nous sommes.

teur décisif. Si le citoyen lambda est tenu dans l'ignorance de cette loi fondamentale, une minorité l'instrumentalise sciemment pour entretenir la pensée et les attachements matérialistes qui cantonnent l'humanité dans les basses fréquences et la rendent manipulable. Au niveau collectif, l'élévation du niveau vibratoire, qui dépend de celle des consciences, est seule à même de générer les systèmes encore inimaginables appelés à remplacer l'actuelle organisation du monde, en voie de décomposition à l'instar de la chenille dans la chrysalide...

À quoi sommes-nous en train de naître ? Comme le bébé dans le canal de naissance, rien dans notre vie jusqu'à présent ne laisse présager ce qui nous attend, mais comme la chenille nous disposons des cellules imaginaires de notre être en devenir. Au cœur même du maelström, il y a cette connexion : un futur potentiel nous appelle. Certains essaient de le discerner dans les expérimentations sociales utopiques basées sur l'économie du don, d'autres dans les états modifiés de conscience, les mémoires ancestrales ou bien les incursions du futur dans le présent théorisées par la physique quantique. Ces intuitions sont comme les sons diffus et les faibles variations de lumière qui laissent entrevoir au fœtus un autre monde. Cependant, l'important n'est pas de savoir ce que sera ce monde. L'important est de savoir qu'il existe et que nous pouvons l'atteindre. Alors que le bébé semble s'éterniser dans le

canal de naissance, il y a souvent un moment où cela semble impossible, où la mère parasitée par les messages de son néocortex se dit : « *Je n'y arriverai pas* ». Le processus que l'humanité est en train de vivre est inédit mais n'a pas été conçu pour être impossible, seulement pour le paraître à un moment clé, celui de l'épreuve de vérité entre le mental terrorisé auquel nous nous identifions et l'esprit souverain que nous sommes. Souvenons-nous qu'à l'instant où le mental revient à la manœuvre, notre réflexe d'éjection hors de la matrice est interrompu. Ce tohu-bohu dans le canal de naissance n'est rien d'autre qu'une irrépressible aspiration à vivre, dans la plénitude du verbe, même s'il n'y a aucune garantie que nous naîtrons vivants. La tentation de se replier n'est là que pour tester notre détermination. La tension s'intensifie, mais la voie est ouverte et le moment est venu de s'engager, d'accompagner le mouvement de la vie qui nous propulse hors de la matrice de l'ancien monde.

À quelle distance est ce futur ? Juste à la distance d'un changement de conscience. ■

NOTES

- (1) Zach BUSH & Charles EISENSTEIN, « From a Pandemic of Control to a Paradise of Possibility » : https://www.youtube.com/watch?v=Rhu_1WF-Mgg&t=7s Charles EISENSTEIN, « Time to push » : <https://charleseisenstein.substack.com/p/time-to-push?s=r>
- (2) Stanislav GROF : psychiatre tchèque, pionnier dans la recherche sur les états modifiés de conscience, l'un des fondateurs de la Psychologie transpersonnelle et inventeur de la Respiration holotropique.
- (3) Michel ODEnt : obstétricien, auteur de nombreux ouvrages sur la santé féminine, dont *L'Humanité survivra-t-elle à la médecine ?* (Le Hêtre Myriadis, 2022)
- (4) Règne machinal : expression utilisée par PMO (piecesetmaindoeuvre.com) pour décrire l'évolution qui prétend dominer les règnes végétal et animal. Il va de pair avec le technotope, espace artificiellement construit (villes, objets connectés...) qui prétend se substituer au biotope à la suite de la destruction du milieu naturel, et nous permettre de fonctionner sinon de vivre.
- (5) L'avènement de la vie inorganique et le piratage des corps et des cerveaux humains : deux "avancées" sociétales promues par Yuval Harari, conseiller scientifique du Forum Économique Mondial.
- (6) Version lumineuse de nous-même qualifiée de suprahumaine, alternative à la version infrahumaine représentée par le transhumanisme.
- (7) Tohu-bohu : chaos primitif qui précède la création dans le texte hébraïque de la Genèse.



Charles Eisenstein est un philosophe américain de la contre-culture, auteur de *Notre cœur sait qu'un monde plus beau est possible* (Jouvence, 2020) et d'ouvrages non traduits parmi lesquels : *Climate : A New Story* (2018), *Sacred Economics* (2021) et *The Coronation, Essays from the Covid Moment* (2022). Il vit déjà dans l'économie du don puisque ses formations sont accessibles sans contrepartie et les essais diffusés sur son site libres.de.droits.charleseisenstein.org



Zach Bush est un médecin chercheur américain triplement certifié en médecine interne, endocrinologie et soins palliatifs, animateur de formations à la Santé Intrinsèque. Il a fondé l'association *Farmer's Footprint*, un groupement d'agriculteurs, éducateurs, médecins, scientifiques et chefs d'entreprise dont l'objectif est de mettre en œuvre des pratiques sanitaires et agricoles régénératrices. zachbushmd.com

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 7 FORMULES

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

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Adresse E-mail : Tél :

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

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	50 €	60 €	80 CHF	100 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	60 €	70 €	100 CHF	120 \$
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	75 €	90 €	120 CHF	150 \$

(Vous recevez deux numéros, un pour vous, un pour votre salle d'attente)

Abonnement PARTENAIRE

<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	150 €	175 €	240 CHF	300 \$
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	200 €	225 €	320 CHF	400 \$

(Vous recevez chaque mois 5 ou 10 numéros et vous diffusez la revue autour de vous au prix de vente indiqué en couverture. Le bénéfice vous permet de vous rémunérer ou de financer une organisation de votre choix)

<input type="checkbox"/> Abonnement NUMÉRIQUE	40 €	40 €	48 CHF	50 \$
---	------	------	--------	-------

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	70 €	80 €	106 CHF	126 \$
---	------	------	---------	--------

(Vous recevez chaque mois une revue au format papier + la revue en format PDF)

ANCIENS NUMÉROS :

Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (125 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	125																				

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

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

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

Par virement bancaire

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

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

date et signature:

Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



AIDEZ-LES À FRANCHIR LE PAS!

Parrainez les nouveaux abonnés de NÉOSANTÉ et gagnez votre abonnement gratuit!



Le principe est simple : vous remplissez le talon ci-dessous en nous renseignant de 1 à 4 personnes susceptibles d'être intéressées par la revue *Néosanté*. Si elles ne sont pas encore abonnées, nous leur envoyons gratuitement un exemplaire accompagné d'une proposition d'abonnement. Et si une de ces personnes s'abonne, nous prolongeons votre propre abonnement de 3 mois. Si les quatre le font, **vous gagnez ainsi un an d'abonnement gratuit**. Vous pouvez photocopier cette page et parrainer autant de nouveaux lecteurs potentiels que vous le désirez. En choisissant bien ses filleul(e)s, il est donc possible de rester abonné(e) gratuitement en permanence!

TALON à remplir EN MAJUSCULES et à renvoyer à
Néosanté /« page parrainage » - 66, Chevron - 4987 Stoumont – (Belgique)
Fax: +32 (0)86 84 11 99 - E-mail: info@neosante.eu

Je suis abonné(e) à *Néosanté*
NOM: Prénom:
Adresse:
Code postal: Ville: Pays:

Je parraine les personnes suivantes
1) NOM: Prénom:
Adresse:
Code postal: Ville: Pays:

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

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

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

Veillez leur envoyer un exemplaire gratuitement

- de ma part
 sans préciser l'identité du parrain