

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°127

Revue internationale de santé globale

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

Novembre 2022

DÉCODAGES

Rhinite

Arthrite juvénile

Maladie de Crohn

Vagin

LE GLUTATHION



**Pilier
de santé globale**

AVANTAGE NATURE

La psychomorphologie

NATURO PRATIQUE

L'aérophagie,
un message à entendre

BIEN-ÊTRE

La voie
du Souffle

Interview



GÉNOCIDE PAR INJECTION ?

**On peut sérieusement
se poser la question !**



**Un dossier-choc
de Senta Depuydt**



ANDRÉ MARRO

L'incroyable sagesse du grand âge

LE SOMMAIRE

N°127 novembre 2022

SOMMAIRE

Éditorial p 3

Santéchos p 4

DOSSIER : La question du génocide par injection p 5

INTERVIEW : Dr André Marro p 12

CAHIER DÉCODAGES

- La rhinite p 15

- L'arthrite juvénile p 16

- Le vagin p 17

- Décod'agenda p 19

- Anatomie & pathologie : Autres malformations cardiaques p 20

La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte

CAHIER RESSOURCES :

- Avantage nature : La morphopsychologie p 21

- Naturo pratique : Ballonnements et aérophagie p 22

- Bon plan bien-être : La voie du Souffle p 23

- Modèle paléo : Leçon de nutrition des Huaorani p 24

- Nutri-infos p 25

- Espace livres p 26

Article 154 : Le glutathion, pilier de santé globale p 28

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 :

Eric Barzin

Ont collaboré à ce numéro :

Yves Patte, Jean-Brice Thivent, Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte, Bernard Tihon, Malory Cremer, Dr Alain Scohy, Senta Depuydt

Photo de couverture : Deposit Photos

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

PENSER L'IMPENSABLE

A mon grand dam, je vois encore circuler sur les réseaux sociaux cette vidéo où Bill Gates se réjouit d'avance de faire diminuer la population mondiale de 10 à 15% grâce aux vaccins. Extraite d'une conférence donnée en 2010, cette séquence alimente la théorie selon laquelle le milliardaire mégalomane investit délibérément (dans) la médecine vaccinale à des fins génocidaires. C'est un grossier montage car l'homme d'affaires n'expose nullement le projet de dépeupler la planète en faisant mourir des gens : il exprime au contraire son espoir que la vaccination contribue à réduire la mortalité infantile, ce qui aurait l'indirecte conséquence de freiner la croissance démographique. Très (bio)logiquement, les femmes font en effet moins d'enfants lorsque ceux-ci ont de meilleures chances de survie. Sur base de phrases sorties de leur contexte, il est donc absurde d'imputer à Gates et à sa fondation l'obscur dessein d'empoisonner volontairement des populations entières afin de dépeupler la terre. Cette accusation infondée discrédite le discours vaccino-critique alors que des faits avérés et des indices sérieux permettent de suspecter la mise en œuvre de plans réellement machiavéliques.

À l'aube des années 60, les États-Unis d'Amérique ont compris que la puissance du nombre pouvait menacer leur domination hégémonique du monde. Pour l'imiter l'influence des pays surpeuplés, les USA ont alors activement favorisé les « politiques de santé » onusiennes visant à promouvoir la contraception, l'avortement et même la stérilisation des femmes en âge de procréer. Tout cela est documenté et a été raconté, entre autres, par le démographe belge Michel Schooyans dans son livre « *Le crash démographique* ». L'auteur y relate notamment que certains médicaments contraceptifs ont été massivement injectés en Afrique sous des prétextes faussement prophylactiques. Plus tard, c'est le vaccin antitétanique qui a servi de fausse bannière sanitaire : il contenait des hormones anticonceptionnelles et a été administré à des milliers de femmes dans plusieurs pays. C'est au Kenya que cette expérience secrète a été éventée, lorsque des médecins locaux soupçonneux ont fait discrètement analyser les fioles. L'OMS a démenti avec force ce qu'elle a qualifié de rumeur mais les lanceurs d'alertes kényans ont apporté des éléments probants étayant un scandale qui est au cœur du récent film d'Andy Wakefield « *Infertilité, un programme diabolique* ». Produit par Robert Kennedy Jr, ce bref documentaire vaut surtout par le témoignage percutant du Dr Karanja, un des principaux protagonistes de cette sombre affaire. Or celui-ci est décédé quelques semaines après l'interview, soi-disant du covid ! Dans son dossier (*Lire page 5 à 12*), notre journaliste Senta Depuydt ne prétend pas que le courageux médecin africain a été assassiné. Elle n'en a pas la preuve. Mais elle pose posément la question : lorsqu'un vaccin est spécifiquement élaboré pour nuire à la fécondité, est-il encore abusif de dénoncer un génocide ? Ne serait-il pas temps de « penser l'impensable » et d'envisager l'hypothèse que certains cocktails vaccinaux sont en réalité des armes destinées à tuer et à dépeupler ?

Quand bien même cette abominable intention ne serait pas présente dans l'esprit détraqué des vaccinateurs fanatiques, il y a des campagnes de vaccination qui constituent de véritables tueries de masse par leur bilan catastrophique. Senta nous rappelle ainsi la découverte macabre du chercheur danois Peter Aaby, lequel a dévoilé il y a quelques années que le vaccin DTCoq faisait d'immenses dégâts en Afrique : on y compte 5 fois plus de décès chez les enfants vaccinés que chez les autres. Or c'est le vaccin le plus utilisé sur le continent noir ! Par ses attermoissements et ses dissimulations, l'OMS se rend à tout le moins coupable de complicité dans cette tragédie ignorée des médias. Et que dire alors du désastre en cours, celui de la multivaccination contre la grippe covid ? Dans la première partie de son enquête, notre collaboratrice expose les données les plus criantes démontrant que l'injection expérimentale blesse et tue dans des proportions effrayantes. Et elle souligne aussi que le système reproducteur humain est particulièrement affecté par les produits issus de la technologie génique. De là à postuler que l'infertilité massive est l'objectif caché de la plandémie, il y a un pas que nous ne franchissons pas. Mais nous sommes de ceux qui osent plonger le regard dans les ténèbres et imaginer l'inimaginable.

Yves RASIR

L'IRRIGATION NASALE PROTÉGERAIT DU COVID SÉVÈRE



L'irrigation nasale ? C'était un des 12 « commandements » de notre protocole anticovid 100% naturel (voir *Néosanté* n°125). Cela consiste à vaporiser ou à faire couler de l'eau salée dans une narine et à la faire sortir par l'autre. Bien connue en Asie, cette technique ancestrale d'hygiène est notamment préconisée par la médecine ayurvédique en prévention des maladies respiratoires. Selon la vision pasteurienne, cette action viendrait du fait que la muqueuse nasale est la porte d'entrée des germes et que le lavage des fosses permet de les chasser avant qu'ils se disséminent dans les poumons. Dans une optique différente, on peut se douter que l'eau nettoie le nez des impuretés qui s'y incrustent et des particules chimiques qui s'y introduisent, protégeant ainsi le terrain pulmonaire des véritables agresseurs. Toujours est-il qu'une nouvelle étude américaine (*) a révélé que l'irrigation du nez deux fois par jour avec une solution saline peut réduire la gravité des symptômes du covid chez les patients à haut risque. Cet essai a été mené auprès de 826 individus âgés de 55 ans et plus qui ont été recrutés dans les 24 heures suivant un test PCR positif. Parmi les

participants, 79 souffraient de comorbidités importantes (obésité, hypertension et/ou diabète) et étaient âgés de plus de 64 ans en moyenne. Tous les patients ont été répartis au hasard en deux groupes. Le premier devait utiliser 240 ml de solution isotonique contenant 2,5 ml de povidone iodée, le second devait effectuer les lavements avec une solution saline contenant 2,5 ml de bicarbonate de sodium. Des travaux antérieurs ont en effet suggéré une action virucide de la povidone et la capacité du bicarbonate à barrer le passage aux coronavirus, raisons pour lesquelles les chercheurs ont ajouté ces deux produits dans la solution saline. Bilan ? Ils ont pu observer que seulement 1,3 % des participants à l'étude ont été hospitalisés. Un seul passage aux urgences dans le groupe « bicarbonate » et aucun dans le groupe « povidone ». Pas un seul décès n'a été constaté dans les deux groupes. On peut déplorer que l'étude n'a pas été effectuée versus une simple solution saline, voire avec de l'eau pure. Un groupe privé d'hygiène nasale aurait également renforcé la portée de l'expérience. Cette recherche indique néanmoins que l'irrigation du nez, méthode sûre, naturelle et peu coûteuse, semble protéger efficacement des formes graves de la grippe covid. « *Le lavage nasal est une pratique d'hygiène courante dans les pays asiatiques comme la Thaïlande, le Vietnam et le Laos, ce qui expliquerait leur taux de mortalité largement inférieur à celui des États-Unis.* » a commenté le Dr Amy Baxter, auteure principale de l'étude.

Y.R. (Source: *Le Courrier des Stratèges*)

(*) BAXTER AL, SCHWARTZ KR, JOHNSON RW, ET AL. Rapid initiation of nasal saline irrigation to reduce severity in high-risk COVID+ outpatients. *Ear, Nose & Throat Journal*. 2022;0(0). doi:10.1177/01455613221123737

● Le sport plus fort que les gènes

Des chercheurs américains ont comparé la longévité de 5446 femmes suivies pendant 33 ans en prenant en compte d'une part leur patrimoine génétique et d'autre part leur niveau d'activité physique. Résultat : la pratique régulière d'un sport était associée à une mortalité significativement plus faible, et ce indépendamment des déterminants héréditaires. On peut donc bien améliorer son espérance de vie en modifiant son mode de vie ! (*Human Kinetics Journals*)

● Codéine & ibuprofène

Des effets nocifs graves, y compris la mort : dans un avis publié le 30 septembre dernier, l'Agence Européenne du Médicament (EMA) met en garde contre la consommation abusive (prolongée ou à des doses supérieures à celles prescrites) de la codéine associée à l'ibuprofène. Les deux médicaments pris ensemble peuvent notamment endommager les reins et engendrer une insuffisance fatale.

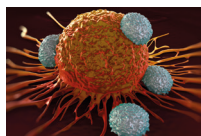
● Mélanome & vitamine D

Une nouvelle étude présentée au dernier congrès de l'Académie Européenne de Dermatologie indique que les patients atteints d'un mélanome et déficients en vitamine D au moment du diagnostic ont deux fois plus de risque de décès précoce que ceux dont les niveaux sanguins sont suffisants. Et si le soleil n'était pas la cause des cancers de la peau mais bien son principal remède instinctivement recherché par ceux qui aiment s'exposer aux UV ? (*Melanoma Research*)

● Solitude & vieillissement

Une étude menée sur des seniors chinois indique que les sentiments de solitude et de tristesse, de même qu'un sommeil agité, ont un impact très important sur le rythme de vieillissement. Le fait de se sentir seul et malheureux ajoute 1,65 an à l'âge biologique alors que le tabagisme ne l'alourdit « que » de 1,25 an ! (*Aging*, 27 septembre 2022)

● Des champignons observés à l'intérieur des cancers !



Deux études, l'une réalisée en Israël et l'autre aux États-Unis, viennent de décrire un phénomène insolite : des champignons poussent à l'intérieur des tumeurs cancéreuses ! Il s'agit bien entendu de champignons microscopiques, invisibles à l'œil nu, comme les ascomycètes ou les basidiomycètes. Les scientifiques ont trouvé l'ADN de ce « mycobiote » dans les 35 types de cancer analysés et l'ont aussi détecté dans les cellules immunitaires chargées de combattre les tumeurs. Plus surprenant encore, les chercheurs ont établi un lien entre la présence de certains champignons et les chances de survie du patient. Allô, Docteur Hamer ? (*Source : Futura Sciences*)

La question du GÉNOCIDE PAR INJECTION

DOSSIER

Un dossier de Senta Depuydt

Lorsque l'on est confronté aux méthodes de l'industrie pharmaceutique et à la logique des politiques vaccinales, et que l'on en rencontre différents acteurs, on peut se demander si certaines pratiques parfois perçues comme un complot, ne sont pas simplement de l'incompétence, de la négligence, voire une forme de 'dommages collatéraux', tolérés en raison des divers bénéfices attendus et récoltés. Poser la notion du génocide en lien avec les vaccins implique tout autre chose. Est-il seulement possible de le faire sans abuser du terme, ni de la mémoire des victimes de l'histoire ? Le génocide, c'est le mal pur, le meurtre intentionnel à grande échelle. Comment imaginer que les injections nommées vaccins, qui représentent pour la majorité l'un des plus grands bienfaits de la science et de l'humanité, puissent être utilisées à un aussi obscur dessein ? Pour certains, ces interrogations sont déjà criminelles, car en jetant le doute sur la vaccination, elles mettraient en danger la santé des populations. Pour d'autres, toute évocation de ce type constitue une atteinte à la mémoire des victimes de 'véritables' génocides et est à ce titre répréhensible. Pourtant, l'exécution des condamnés et l'euthanasie nous le rappellent : une injection constitue aussi l'un des moyens les plus rapides, efficaces et économiques de donner la mort. Alors, dans un contexte jamais vécu auparavant, où des milliards de personnes reçoivent des injections expérimentales, souvent sous la contrainte, n'est-il pas légitime, voire même indispensable, de s'assurer qu'une telle politique ne soit ni conçue, ni détournée à de mauvaises fins, en particulier si les nombreux garde-fous habituels sont tombés ? Et à quel moment faut-il se poser les questions qui dérangent, oser penser l'impensable ?

F in 2020, Mike Yeadon, le CEO d'une boîte pharma et ancien vice-président et directeur scientifique du département de la recherche des maladies respiratoires chez Pfizer, et le pneumologue prof. Wolfgang Wodarg, ancien parlementaire européen, avaient alerté les autorités de santé et l'Agence européenne des médicaments sur les risques spécifiques liés aux vaccins Covid en développement, notamment un impact probable sur la fertilité. Après le début des campagnes de vaccination, ils avaient fondé un groupe nommé *Doctors for Covid Ethics*, et recueilli des données médicales, des témoignages et des contributions scientifiques pour attirer l'attention de leurs pairs sur le nombre astronomique de dommages vaccinaux et de décès liés aux vaccins. Ils avaient par exemple été les premiers à signaler les cas de myélites transverses observés avec le vaccin AstraZeneca à l'Agence européenne des médicaments. Malgré cela, et on l'a vu en France, en Belgique et partout ailleurs, la seule réaction des autorités face à leurs alertes répétées fut la censure et le discrédit. Comme tant d'autres, Mike Yeadon s'est donc interrogé sur les raisons de ce dénigrement. Après avoir considéré la panique, la désorganisation, la naïveté, l'incompétence, la négligence, le manque de responsabilité et l'appât du gain, il a fini par 'penser l'impossible'. Dans une ultime lettre ouverte adressée à tous ceux qui se demandent ce qui se passe autour d'eux, il implore à présent chacun de considérer l'hypothèse d'une nuisance volontaire : « *Tout ce qui s'est passé et se passe devient beaucoup plus simple et tout a un sens, dès lors que vous vous forcez à penser l'impossible. Si vous adoptez pour quelques instants, à titre expérimental, l'hypothèse selon laquelle NOTRE GOUVERNEMENT S'EFFORCE DE NOUS NUIRE, DE DÉMANTELER LA SOCIÉTÉ MODERNE ET D'ASSERVIR TOUS LES PEUPLES DANS UN MONDE TOTALITAIRE CONTRÔLÉ NUMÉRIQUEMENT, tout s'explique. Rien n'est superflu. Même si votre réponse immédiate est que c'est absurde, essayez-le pendant un jour ou deux* »... « *Je n'ai absolument aucune raison de dire tout cela si je n'en étais pas certain. J'ai passé 41 ans dans les sciences de la vie, depuis ma formation jusqu'à ma réussite en tant que PDG d'une société de biotechnologie, en passant par la direction de la recherche mondiale et la vice-présidence de l'unité respiratoire de Pfizer (1995-2011).*

Je suis certain de ce que j'affirme. Tout cela s'est passé "dans mon moulin", mon domaine d'expertise. C'est pourquoi je vous prie d'écouter ce que j'ai à vous dire ». Lorsqu'un directeur de recherches de Pfizer à la retraite va jusqu'à dire ceci publiquement et qu'il estime qu'il s'agit probablement du message le plus important de sa vie, il est temps de se poser de vraies questions plutôt que de ramper devant les principes du soi-disant 'politiquement correct'. La première question est de savoir si les vaccins tuent effectivement et s'ils sont en mesure de réduire la population mondiale de manière significative. La seconde est d'établir les responsabilités et la troisième est de savoir s'il y a une volonté délibérée de nuire.

Les 'vaccins' tuent-ils en masse ?

Bien qu'elle ait été dissimulée sous les chiffres de décès attribués au Covid, une première vague de mortalité surélevée a pu être observée partout dans le monde, dans les trois mois⁽¹⁾ qui ont suivi le début de la vaccination. Mais, malgré les mises en garde précoces des professeurs Montagnier, Perronne, Raoult, Alexandra Henrion-Caude ou Dr Delépine dans le monde francophone et de tant d'autres ailleurs, les autorités de santé ont poursuivi leur croisade vaccinale. 18 mois plus tard, c'est indéniable, les données le montrent, non seulement les vaccins Covid ne fonctionnent pas, mais ils ont tué une multitude de personnes en bonne santé. Un des exemples les plus frappants est celui des milliers de sportifs professionnels ou amateurs qui se sont écroulés sur un terrain ou durant une compétition. La montée vertigineuse^{(2),(3)} de la courbe de décès par arrêt cardiaque chez les athlètes, montre une augmentation de 1700% depuis le début des injections Covid par rapport à la moyenne des 40 dernières années. Même si l'on tente d'at-

tribuer ces chiffres à 'des vagues de chaleur' ou à d'autres explications farfelues, c'est un fait que l'on ne peut plus ignorer. Et du côté de l'armée, l'on s'inquiète aussi. 47 membres du Congrès américain craignent que les obligations vaccinales ne viennent à réduire leurs effectifs, et demandent la réintégration des soldats suspendus pour avoir refusé le vaccin. Ainsi, le 10 septembre 2022 des milliers de médecins et de professionnels de la santé du monde entier se sont associés pour déclarer⁽⁴⁾ « une crise médicale internationale due aux maladies et décès liés à l'administration des produits connus sous l'appellation de 'vaccins Covid' » et demander leur retrait immédiat. Ils demandent que les excès de mortalité toutes causes confondues soient analysés d'urgence. Alexandra Henrion-Caude⁽⁵⁾, qui figure parmi les signataires, a attiré l'attention sur les chiffres particulièrement inquiétants de mort subite chez les jeunes en bonne santé ayant été vaccinés, ainsi que sur le nombre de fausses couches et de mortalité périnatale, dont les autorités ne semblent pas s'inquiéter. Selon la déclaration « en examinant les rapports sur le VAERS du CDC, le système de carte jaune du Royaume-Uni, le système australien de surveillance des événements indésirables, le système européen EudraVigilance et la base

Dans une lettre ouverte adressée à tous ceux qui se demandent ce qui se passe autour d'eux, Mike Yeadon, ancien directeur de recherches chez Pfizer, implore chacun de considérer l'hypothèse d'une nuisance volontaire.

de données VigiAccess de l'OMS, à ce jour, il y a eu plus de 11 millions de rapports d'effets indésirables et plus de 70 000 décès susceptibles d'avoir été causés par l'inoculation des produits dits "vaccins covid". Et nous savons que ces chiffres représentent à peu près entre 1%⁽⁶⁾ et 10% de tous les événements réels ».

Cette mortalité excessive est observée dans tous les pays ayant un taux de vaccination élevé⁽⁷⁾. Une analyse des chiffres européens⁽⁸⁾ réalisée en septembre montre que les classes d'âge 0-14 ans et 15-44 ans présentent une plus forte augmentation de la mortalité que les autres tranches d'âge pour l'année 2022 par rapport aux années précédentes. Pour ces deux tranches d'âge, l'année 2022 semble la plus critique, alors que presque toute la population est vaccinée et que les variants sont moins délétères que la souche originale. Alors que la mortalité chez les 12-15 ans était plus faible que les autres années en 2020 et 2021, elle a augmenté de 691%⁽⁹⁾ suite à l'approbation en urgence des vaccins pour cette tranche d'âge par l'Agence européenne des médicaments (qui l'avait fait sans études préalables). En Grande-Bretagne⁽¹⁰⁾, l'Office National des Statistiques enregistre un excès de mortalité globale de la population de 14,4%, principalement suite à des problèmes cardio-vasculaires alors que le taux de décès attribués au Covid est minime. Ce sont à nouveau les jeunes qui payent un lourd tribut, à tel point que le gouvernement britannique a stoppé la vaccination⁽¹¹⁾ des enfants entre 5 et 11 ans suite à une augmentation de 22% des décès dans cette tranche d'âge. Une étude⁽¹²⁾ comparant les enfants vaccinés aux non-vaccinés, a révélé l'ampleur de la catastrophe : toutes causes confondues, les enfants vaccinés ont 45 fois plus de risques de mourir, que les non-vaccinés. Et pour les décès attribués au Covid, les enfants ayant reçu ces dangereuses injections auront toujours 13x plus

Pour l'instant, les chiffres ne sont pas comparables aux millions de morts d'un génocide 'reconnu', mais si la vaccination de masse est maintenue et si des effets mortels devaient encore apparaître à moyen et long terme, cela entraînera fort probablement une réduction de la population.

de risque de perdre la vie que les non-vaccinés. Au Danemark⁽¹³⁾, on semble tirer les conséquences de cet amer constat, puisqu'à la mi-septembre le pays a mis fin aux recommandations vaccinales pour toutes les personnes de moins de 50 ans, estimant que le rapport bénéfice/risque pour cette tranche d'âge ne penche plus en faveur de la vaccination. Aux USA aussi, une étude récente⁽¹⁴⁾ menée par les universités de Harvard et John Hopkins déconseille la poursuite du programme vaccinal chez les étudiants en âge d'université. Selon l'article

il faudrait faire des rappels de vaccin à 30 000 étudiants pour éviter une seule hospitalisation due au Covid, alors qu'un tel nombre d'injections occasionnerait entre 19 et 98 événements graves, et de 1 à 3 myocardites. Il est évident que cette mortalité excessive ne peut pas être attribuée au Covid, d'autant que les causes de décès ne sont plus tant des problèmes respiratoires, que des troubles cardio-vasculaires, des maladies auto-immunes et des cancers⁽¹⁵⁾ fulgurants. Il y a aussi le fait que beaucoup de décès surviennent peu de temps après la vaccination. Par exemple, aux États-Unis⁽¹⁶⁾, 16,7% des décès sont survenus endéans les 24h et 15,8% de plus dans les 48 heures. Par ailleurs, les autopsies effectuées sur plusieurs dizaines de cadavres par le groupe d'anatomopathologistes allemands sous la direction du prof. Arne Burkhardt⁽¹⁷⁾ ont mis en évidence les mécanismes menant aux décès suite aux injections Covid, notamment la formation de caillots sanguins provoqués par la protéine spike⁽¹⁸⁾. Et de nombreux embaumeurs⁽¹⁹⁾ (ou thanatopracteurs) font état d'observations similaires, en exposant la découverte de caillots et tissus fibreux qui tapissent le système vasculaire des cadavres.

Mensonge, manipulation et malversation

Non seulement la vaccination est généralement omise des causes de décès, mais 'les morts disparaissent' des divers systèmes de pharmacovigilance. Voici quelques exemples :

- En juin 2022, des lanceurs d'alerte se sont adressés au sénateur Ron Johnson⁽²⁰⁾ pour exiger une enquête sur la disparition de données sur les décès liés aux vaccins Covid dans le registre militaire américain, notamment en ce qui concerne la fréquence élevée des myocardites.

- Dans l'état du Massachussets, le juriste John Baudouin⁽²¹⁾ a comparé les certificats de décès aux données de pharmacovigilance et a introduit une plainte sur base du fait que de nombreux certificats de décès mentionnant les vaccins dans le rapport écrit n'étaient pas repris dans les bases de données codifiées, ce qui fausse bien entendu les statistiques. Il apparaît que certains médecins ont procédé de la sorte de manière systématique et ceux-ci sont donc poursuivis à titre personnel. Le plaignant demande à présent l'accès à l'entièreté des dossiers de son état, de manière à effectuer 'le travail qu'aucune agence de santé n'a effectué' et d'établir combien de morts sont liées à la vaccination dans les constats de décès.

- Plus proches de chez nous, le chercheur néerlandais Wouter Aukema⁽²²⁾ a pu observer les 'corrections à la baisse' dans la base de pharmacovigilance européenne Eudravigilance, en capturant les écrans divulgués semaine après semaine. Ainsi des cas individuels ayant eu un premier encodage sont modifiés par la suite. Un cas typique consiste à effacer les données de certains champs comme par exemple l'âge, ce qui a pour effet d'entraîner la 'nullité' de la fiche et de la faire disparaître des statistiques. D'après le chercheur, la différence pour les effets indésirables graves et les décès serait assez significative. Ainsi, le nombre de décès suite au vaccin Pfizer tombe après 'correction' de 2890 à 2301, ce qui fait une diminution d'environ 20%. Ceci est assez inquiétant que pour mettre en cause la fiabilité du travail de l'AEM. Car en l'absence d'un organisme de contrôle fiable, l'on ne peut plus garantir le suivi de produits expérimentaux, ce qui serait une raison supplémentaire pour retirer l'autorisation conditionnelle des 'vaccins covid'.

Baisse de la fertilité

Aux États-Unis, la base de données VAERS a enregistré deux fois plus de fausses couches après le vaccin Covid que pour tous les autres vaccins durant les 30 dernières années. Et en Grande-Bretagne à la mi-août 2022, le gouvernement a cessé de recommander la vaccination en cas de grossesse⁽²³⁾. Certains pays observent une chute drastique de la natalité depuis le début des campagnes vaccinales, de 11 à 13% en Allemagne, et près de 15% en Suisse⁽²⁴⁾. Par ailleurs, des femmes du monde entier se plaignent d'un dérèglement de leur cycle menstruel et de troubles gynécologiques graves ou permanents. En France, le collectif 'où est mon cycle ?' a regroupé plus de 5000 témoignages de femmes souffrant d'aménorrhées, d'hémorragies, de douleurs extrêmes, kystes ovariens, endométriose ou encore ménopause précoce, certaines jeunes femmes ayant dû subir



une hystérectomie. Leurs données ont été soumises à l'OPEST (un organisme d'évaluation des politiques scientifiques) qui a estimé 'qu'étant donné leur volumétrie et le caractère peu vraisemblable d'une coïncidence temporelle avec la vaccination chez toutes les femmes qui ont expérimenté ces troubles, il est très étonnant qu'ils ne soient pas considérés comme un effet avéré du vaccin'. Toutefois, lors d'une réunion en juin avec son comité de pharmacovigilance, l'EMA a jugé qu'il n'y avait pas de problème et qu'il n'y a pas lieu d'adapter la notice des vaccins. Pour le collectif, il est inacceptable de continuer d'imposer un vaccin qui risque de causer l'infertilité, alors que par ailleurs son efficacité n'est pas démontrée en termes de protection contre le Covid, que des traitements existent et que le taux de létalité se situe à environ 0,60%. Selon eux, ceci peut être considéré comme une discrimination et une violation de la résolution de l'ONU du 26 novembre 2012 prohibant les mutilations génitales faites aux femmes. Le collectif a donc initié une pétition⁽²⁵⁾ pour qu'une audition publique soit tenue à l'Agence européenne des médicaments sur l'acceptabilité des risques liés à cette vaccination. Cette action est soutenue par des femmes et des hommes d'autres pays d'Europe, notamment de Belgique⁽²⁶⁾.

Les faits sont là. La miraculeuse campagne de vaccination est un échec, elle fait des ravages. Pour l'instant, ces chiffres ne sont pas comparables aux millions de morts d'un génocide 'reconnu', mais si d'une part la politique de vaccination en masse est maintenue, et si d'autre part des effets mortels devaient encore apparaître à moyen et long terme, cela entraînera fort probablement une réduction de la population. Le bilan dressé ci-dessus devrait être plus que suffisant pour retirer l'autorisation conditionnelle accordée par l'Agence européenne des médicaments aux vaccins Covid et mettre un moratoire sur l'utilisation des technologies génétiques à base d'ARNm, d'autant que la pandémie est 'derrière nous' et qu'il n'y a plus de raison de maintenir un état d'urgence. Mais les institutions s'entêtent. Faut-il s'en étonner ? Entretemps, les indices de fraude et de mensonges concernant l'efficacité et la sécurité des vaccins s'accumulent. Il y a quelques mois, des milliers de pages documentant des essais cliniques conduits par Pfizer, censés n'être divulgués que dans 75 ans, ont été obtenus par voie judiciaire à l'initiative d'associations citoyennes⁽²⁷⁾. Ils révèlent que les données de nombreux essais cliniques ont été manipulées pour présenter de faux résultats d'efficacité et cacher les risques, effets secondaires graves ou mortels. L'exemple du suivi des femmes enceintes dans les essais cliniques de Pfizer⁽²⁸⁾ est plus que choquant. À la lecture des données obtenues, on s'aperçoit que les femmes vac-

nées au 1^{er} et second trimestre de grossesse ont été écartées de l'étude, alors que 80% des bébés ont perdu la vie. Voilà donc sur quelle base un vaccin qui aurait clairement dû être interdit à toute femme enceinte a été recommandé par des gynécologues du monde entier.

En réalité, l'on sait que les responsables des agences de santé étaient avertis⁽²⁹⁾ de toute une liste d'effets secondaires graves déjà observés lors des phases de test, mais qu'ils les ont sans cesse dissimulés. Un exemple intéressant est l'enregistrement de la présentation du vaccin aux autorités de santé américaines et britanniques, par un scientifique de la FDA lorsqu'il 'saute' les tableaux reprenant les effets secondaires, alors que ceux-ci méritaient au moins une discussion approfondie. En Europe, des emails piratés durant l'été 2022^{(30),(31)} ont révélé à quel point l'Agence européenne des médicaments a été sous pression politique de la part d'Ursula von der Leyen, et a fini par approuver les vaccins sans avoir assez de garantie sur les éléments essentiels tels que la qualité ou l'efficacité du produit. Faut-il rappeler que madame von der Leyen (dont le mari Heiko a été nommé en septembre 2020 à la tête d'Orgénès, une pharma qui se considère comme 'le Uber des technologies génétiques') a négocié toute seule⁽³²⁾ avec Albert Bourla, le CEO de Pfizer une partie des contrats menant à commander 1,8 milliard de vaccins à 19,5 euros la dose, en utilisant l'application Whatsapp, dont les données se sont effacées. Zéro transparence pour un des plus gros marchés de l'Union Européenne, dont les commandes totalisent 4,2 milliards de doses⁽³³⁾. Car malgré les interpellations constantes des parlementaires européens, il n'y a jamais eu moyen de savoir où va exactement l'argent, ni ce qui est négocié dans les contrats. La présidente de la commission a beau avoir été fustigée par un rapport des auditeurs de la Cour des comptes Européenne, rien n'a bougé et elle est toujours à la barre.

Avant de donner une autorisation de mise sur le marché conditionnelle, l'AEM avait pourtant marqué des réticences devant la différence de qualité entre les lots, en particulier la stabilité des molécules mRNA souvent dégradées, ainsi que devant le manque de contrôle des sites et des

Il faut se souvenir qu'au début de la pandémie, on prédisait une véritable hécatombe en Afrique. Bien que la mortalité Covid y ait été minime, nos gouvernements continuent d'insister pour vacciner massivement le continent noir.

À quelle fin ?

procédés de fabrication, censés garantir la conformité et la pureté des produits. Or si l'agence tient à rassurer le public en affirmant que ces inquiétudes sont à présent levées, les analyses des fioles vaccinales effectuées par des chercheurs indépendants⁽³⁴⁾ montrent que les lots sont très variables et 'crasseux', à savoir que la plupart contiennent des impuretés dans des proportions beaucoup trop élevées. Ainsi l'on trouve la présence de protéines, de fragments de séquence ARNm non caractérisés et d'ADN résiduel dans des concentrations qui dépassent de loin les limites de 'l'acceptable' (par exemple entre 1300 et 2500 nanogrammes d'ADN par dose, alors que la limite est fixée à 9).

Le problème est que c'est Pfizer même qui établit les normes de qualité de ses produits, qui teste ses lots et qui choisit ceux qui sont utilisés pour obtenir une autorisation de mise sur le marché. Tout cela sans même proposer de standards et de méthodes pour effectuer des contrôles de qualité dans les divers sites de production. Il y aurait pourtant urgence à effectuer ce travail essentiel dans le chef des autorités régulatrices. Le seul fait que le site 'how bad is my batch' (à quel point mon 'lot' est-il mauvais ?) totalise plus de 88 millions de visites, démontre à quel point le public cherche à connaître la vérité sur la qualité des vaccins. En effet, le système de pharmacovigilance VAERS dans lequel les numéros de lots sont repris avec des déclarations d'effets secondaires, a permis d'identifier des 'lots pourris', sur base de la constatation qu'une majorité d'effets secondaires déclarés proviennent d'environ 5% des lots. Un groupe de chercheurs indépendants et d'avocats (ICAN) se sont mobilisés autour de cette question et ont demandé par voie judiciaire que tous les numéros de lots, le nombre de vaccins produits pour chacun et les lieux d'expédition soient divulgués au plus vite. Il s'agit de détermi-



ner la dangerosité de chaque lot, où il a été produit, et où il a été écoulé. S'agit-il de zones démographiques et de populations spécifiques ?

Un véritable crime vaccinal génocidaire, perpétré sous la direction de l'OMS, est l'objet du film récent 'Infertilité, un programme diabolique' co-produit par le Dr Andrew Wakefield et l'avocat Robert F. Kennedy Jr., et dans lequel plusieurs médecins kényans apportent des preuves concluantes.

considérer les nouveaux produits comme des 'mises à jour' des anciens vaccins mARN qui ont si bien fonctionné, et de ne plus devoir introduire de dossier pour chaque nouveau vaccin.

Hasard inexplicable ou plan machiavélique ?

La palme de l'inconscience revient sans doute à Israël, où les autorités de santé semblent avoir fait preuve d'une négligence inouïe, alors que leur population a été la première au monde à être vaccinée en masse. Les Israéliens ont été entraînés de force par leur premier ministre Netanyahu pour être les cobayes de la vaccination Covid. En janvier 2021, Mr. Netanyahu avait déclaré *'qu'Israël guiderait le monde vers la sortie de la pandémie et que le pays servirait de laboratoire d'expérience à grande échelle pour l'efficacité des vaccins'*. Israël s'étant engagée contractuellement^{(35),(36)} à partager ses données avec Pfizer de manière à leur permettre d'amé-

l i o -



Madame Vera Sharav, fondatrice de l'AHRP, l'Alliance pour la protection dans la recherche humaine, rescapée des camps nazis, lors de son allocution aux 75 ans du code de Nuremberg.

rer la recherche et le développement de vaccins Covid et d'autres traitements. Le monde aurait donc les yeux tournés vers les expérimentations d'Israël pour orienter ses politiques vaccinales. Très vite, de nombreux communiqués de presse ont vanté les succès de cette campagne exemplaire. Pourtant, fin mars

2021, trois mois après les premières injections, deux médecins israéliens, Chaim Hativ et Hervé Seligmann^{(37),(38)} (un ancien de l'IHU de Marseille) avaient pointé le fait que la courbe de décès avait augmenté de manière vertigineuse dès les premières injections. Selon eux, les chiffres rassurants communiqués à la population étaient tout à fait erronés, les vaccins tuant 40 fois plus de personnes que la maladie elle-même (avec un chiffre qui grimpe à 260 fois pour les jeunes). En France, ces informations capitales avaient d'ailleurs été relayées par les associations de médecins indépendantes et auraient dû à minima provoquer un débat et un travail de vérification. Il n'en fut rien, on le sait. Mais officiellement, le ministère de la santé israélien n'aurait commencé à récolter les données de pharmacovigilance qu'au bout d'une année et n'aurait procédé à des premières analyses qu'en juin 2022, soit dix-huit mois après le début de la campagne. Ce fait, s'il faut le croire, est tout simplement ahurissant, pour une nation 'cobaye' censée guider le monde. Mais il s'explique peut-être par les termes du contrat⁽³⁹⁾, dans lesquels Pfizer s'est arrogé le droit d'obtenir les données des vaccinés et de décider quel type d'analyse serait autorisé et divulgué. Car la firme a aussi obtenu de 'co-rédiger' tous les rapports scientifiques et communications ayant trait au vaccin Covid, se réservant même le droit d'effacer toute information ou référence comme bon lui semble. En est-il de même pour les contrats européens et américains ? Il semble qu'aux USA, le CDC, qui a pour mission de contrôler les politiques vaccinales, ait également tardé à faire un certain nombre d'analyses, et que Rochelle Walensky, la directrice de l'agence ait consciemment menti⁽⁴⁰⁾ à propos du type d'analyses menées par son institution. Récemment, le 22 août 2022, de nouvelles preuves⁽⁴¹⁾ sont apparues quant au fait que le gouvernement d'Israël avait rapidement découvert de graves problèmes de santé liés aux vaccins Covid et les avait dissimulés. Une des principales pièces à conviction de cette gravissime accusation est l'enregistrement secret d'un appel zoom entre le ministère de la santé et un groupe d'experts indépendants en pharmacovigilance. Les autorités s'y interrogent sur comment éviter des poursuites judiciaires en sachant qu'elles ont continué de recommander un vaccin dangereux. En effet les experts en question avaient clairement établi la gravité des dommages vaccinaux, tant en nombre, qu'en types de pathologies et aussi démontré le lien de causalité, notamment par la répétition des symptômes lors de l'administration des doses de rappel.

Mais comment imaginer qu'une nation comme Israël ait pu avoir une confiance aveugle dans les injections expérimentales de Pfizer (seul vaccin ayant finalement été utilisé), au point que son gouvernement ait accepté de transformer toute sa population en cobayes ?

Apparemment les doutes normaux, légitimes, anticipés sur cette question ont été soigneusement évincés par une campagne de vaccination orchestrée autour de l'Holocauste et de la foi juive. Ainsi, quelques jours après avoir reçu l'autorisation d'urgence de mise sur le marché du vaccin Covid, Albert Bourla, le CEO de Pfizer, un Juif grec dont les parents ont eu la chance de ne pas se faire arrêter par les nazis, a d'abord été invité par l'ambassade israélienne à Washington à la célébration virtuelle (vu les restrictions Covid) de la fête de Hannuka. Bourla a évidemment prêché la foi vaccinale en s'exclamant : *'et si la transposition moderne du miracle de Hannuka était le développement d'un vaccin contre le coronavirus ?'* Le CEO de Pfizer a ensuite été présenté comme le héros juif, l'anti-Hitler en quelque sorte, lorsque l'ambassadeur a affirmé : *'« Soixante-quinze ans après que les nazis ont assassiné des millions de personnes, le Dr. Bourla mène aujourd'hui la course pour en sauver des millions »'*. Peu de temps après, l'on a assisté à une campagne de vaccination spéciale⁽⁴²⁾ pour les survivants de l'Holocauste, lancée lors de la journée internationale de commémoration de l'Holocauste qui coïncide avec la libération des camps d'Auschwitz. Voilà donc un vaccin venu libérer les innocentes victimes de 'la prison Covid'. Cette stratégie de communication vaccinale a également été relayée par le Dr Moshe Kantor, président du congrès juif européen, qui avait pressé les états membres de l'Union d'assurer un accès aussi rapide que possible à la vaccination à tous les survivants de l'holocauste⁽⁴³⁾. Un axe de communication similaire a été utilisé pour le vaccin russe Sputnik⁽⁴⁴⁾. Lorsque les vaccins ont été déployés en masse, avec l'introduction des codes QR (très peu populaires en Russie), Alexander Gintsburg, le directeur du centre de Gamaleya qui produit le vaccin russe, a été invité par le congrès juif russe pour

recevoir le Global Influence Award. À cette occasion, il a été comparé au plus vénéré des prophètes : « *Tel Moïse, vous nous avez aidés à sortir de la quarantaine et à retrouver la liberté. Lorsque nous avons été confrontés au virus et à l'isolement, nous n'étions plus un peuple libre. Mais grâce à cette chance de recevoir un vaccin Sputnik, vous nous avez offert un chemin vers la liberté !* » Tout cela nous rappelle qu'en France, l'extension des obligations vaccinales de 3 à 11 vaccins, s'est faite par le forcing d'Agnès Buzyn, avant qu'elle ne démissionne de son poste en plein début de pandémie pour entrer dans la course électorale à la mairie de Paris. Fort critiquée pour sa gestion de la crise sanitaire, l'ancienne ministre de la santé a ensuite été promue au cabinet du directeur de l'OMS, où elle jouit cette fois d'une immunité diplomatique. Agnès Buzyn a ceci de particulier qu'elle est la fille de survivants de la Shoah et l'ex-épouse du fils de Simone Veil, elle-même ancienne ministre de la santé, ex-présidente du Parlement européen et également survivante des camps de la mort. En juillet 2018, Macron⁽⁴⁵⁾ a veillé à rendre l'hommage le plus élevé de la République à madame Veil en lui conférant une place au Panthéon et voici que finalement Hollywood lui prépare justement un grand biopic. Comment peut-on imaginer une seconde être confronté à des politiques totalitaires ou à la perspective de crimes contre l'humanité face à des personnes qui baignent dans une telle aura ?



Fauci, le conseiller santé des USA, le guitariste Joe Perry d'Aerosmith et le pape (et Albert Bourla, hors montage photo). Tous alliés pour prêcher la foi dans les injections transhumanistes lors de la grande conférence pour la science et la spiritualité qui s'est tenue au Vatican en avril 2021.

Certes, il n'y a pas que les rabbins ou les rescapés qui ont été sollicités pour promouvoir les vaccins Covid. Le pape et les autres chefs religieux ont tous exprimé leur foi absolue dans les vaccins Covid. Mais c'est bien évidemment à la communauté juive qu'une stratégie de communication doit s'adresser en priorité si elle veut éviter toute allusion autour des idées du totalitarisme et de réduction de la population. En effet, les Juifs qui ont osé faire un parallèle entre l'imposition constante de restrictions durant la montée du régime nazi et les dérives totalitaires de la pandémie se sont véritablement fait lyncher. On pense au docteur Zelenko, à Naomi Wolf mais surtout à Vera Sharav, la fondatrice de l'Alliance pour la protection de la personne humaine dans la recherche médicale. madame Sharav, juive de Roumanie, a été déportée dans les camps nazis en Ukraine, où elle a perdu son père et vécu trois années de famine. Elle a été accusée de 'révisionnisme' et de 'violer la mémoire de l'Holocauste', lorsqu'elle a évoqué des similitudes entre les politiques actuelles et celles de l'Allemagne nazie. Sharav estime qu'il est au contraire de son devoir d'évoquer des parallèles et que l'Holocauste avait ceci de particulier qu'il s'est déroulé avec le vernis de légitimité conféré par la science et la médecine de l'époque. Dans un discours⁽⁴⁶⁾ prononcé à l'occasion des 75 ans de Nuremberg, madame Sharav insiste sur le fait que si l'on ne peut pas utiliser la mémoire de la Shoah et le code qui a découlé du procès de Nuremberg pour empêcher que de nouvelles dérives ne se produisent, ceux-ci perdent alors de leur sens et leur raison d'être. Il ne s'agit en aucun cas de se focaliser sur la question juive, de donner en filigrane des arguments en faveur d'un complot juif ou d'un complot envers les juifs, mais de s'interroger sur le fait que les décisions qui ont été prises en dehors de tout cadre et de tout contrôle et qui ont mené à injecter des produits dangereux et expérimentaux à toute la population,

en violant les principes de respect de la personne humaine, ont été présentées comme désirables grâce à l'inclusion de personnes et avec une rhétorique censées être 'au-delà de tout soupçon'. D'ailleurs, d'autres communautés victimes de discrimination ont également été sollicitées de la sorte. Aux États-Unis, sous les encouragements de l'université John Hopkins et de la fondation Bill et Melinda Gates, on a fait campagne pour vacciner en priorité les communautés noires et latinos (après les soignants), avec une argumentation similaire de 'donner un traitement privilégié aux victimes de la société', en particulier dans le contexte du mouvement Black Lives Matter qui s'est déroulé au beau milieu de la pandémie. Les agences de santé ont utilisé pour cela un programme développé par Palantir, une firme de la CIA impliquée dans l'opération Warp speed et le recueil de données, et connue pour permettre aux services de l'état d'identifier et de cibler les minorités ethniques dans les politiques d'immigration et des services de police... Reste à voir si cette chance s'est aussi traduite dans les lots administrés ? Enfin, il faut se souvenir qu'au début de la pandémie, l'on ne cessait de prédire une véritable hécatombe en Afrique, et bien que l'incidence de la mortalité due au Covid ait été absolument minime, nos gouvernements continuent d'insister sur l'importance des initiatives internationales pour vacciner le continent.

Génocides 'humanitaires'

Qu'en est-il au juste dans les pays en voie de développement ? La situation est simple. Près d'un tiers des pays de la planète n'ont pas de système de pharmacovigilance. Il est donc très simple d'affirmer que 'les vaccins sont sûrs et efficaces'. Il suffit de croire sur parole, l'OMS, son directeur Tedros⁽⁴⁷⁾ pourtant accusé de génocide par une ethnie de son propre pays, l'alliance GAVI où les producteurs de vaccins s'emploient à mener tant de programmes charitables avec l'UNICEF ou encore USAID, une ONG 'qui sert principalement de couverture à la CIA', comme le décrit Robert F. Kennedy, Jr. dans son livre 'Fauci, Gates, Big Pharma et leur guerre contre la démocratie et la santé publique'. Car la plupart des pays d'Afrique l'ont aujourd'hui compris, l'aide aux pays en voie de développement a essentiellement consisté à contenir ou réduire la croissance démographique tout en mettant la main sur les ressources minières ou pétrolières. Cela s'est vu, lorsque des pays comme le Burundi, Madagascar et la Tanzanie ont refusé de jouer le jeu de la pandémie. Et, avec le Brésil, ce sont les pays africains qui se sont mobilisés contre la prise de pouvoir de l'OMS avec son 'traité sur les pandémies', dans lequel elle deviendrait le premier organe d'un 'gouvernement mondial par la santé'⁽⁴⁸⁾. Ici encore, quelques faits doivent nous éclairer. Contrairement à ce que l'on prétend, des vaccins stérilisants existent et ont été développés depuis les années 70, notamment avec des financements internationaux, principalement des États-Unis, de l'Inde et du Canada. Le chercheur indien Gursaran Talwar⁽⁴⁹⁾ a consacré 30 ans de carrière pour aboutir aux fameux vaccins anti-tétaniques contraceptifs, mais aussi souvent stérilisants ou abortifs, grâce à l'addition d'hormones de grossesse (hcg). Ces vaccins ont été utilisés par l'OMS pour contrôler la croissance démographique de pays pauvres, sous prétexte de diverses campagnes pour la prévention du tétanos, notamment au Mexique, au Nicaragua, aux Philippines et au Kenya. Ils ont été administrés à des milliers de femmes, sans leur consentement, jusqu'à ce que des médecins locaux s'en aperçoivent et fassent discrètement tester les fioles. L'OMS a démenti et contre-attaqué par toute une série de tromperies et de menaces les laboratoires et les responsables de santé nationaux. Ce véritable crime génocidaire, perpétré sous la direction de l'OMS, est l'objet du film récent '*Infertilité, un programme diabolique*'⁽⁵⁰⁾ coproduit par le Dr Andrew Wakefield et l'avocat Robert F. Kennedy Jr., et dans lequel plusieurs médecins kenyans apportent des preuves concluantes. En réalité, ce document devrait ni plus ni moins mener à l'arrestation des responsables de l'OMS pour crimes contre l'humanité.

Tout cela semble difficile à croire et pourtant un autre cas gravissime soulève la question d'une responsabilité criminelle de type génocidaire dans le chef des agences onusiennes. Il s'agit des travaux que Peter Aaby a menés sur 'les effets non systémiques' de la vaccination à partir d'une des meilleures banques de données disponibles, le registre de Guinée-Bissau, construit avec le fameux Se-



Le docteur Karanja, décédé peu après ces interviews, avait adressé un message fort aux Occidentaux : « Lorsqu'ils en auront fini avec l'Afrique, ils s'en prendront à vous ».

rum Institute du Danemark. Peter Aaby s'est appliqué durant 30 ans à chercher les effets tant positifs que négatifs que les vaccins pouvaient avoir sur le système immunitaire, en dehors de la maladie spécifique ciblée par le vaccin. Par exemple, en Afrique, les enfants ayant reçu le vaccin simple contre la rougeole semblaient être mieux protégés contre d'autres maladies que les non-vaccinés. Malheureusement, un jour le chercheur s'est rendu compte que les campagnes

Après la guerre, l'idée d'éliminer les faibles et de favoriser les forts n'a pas quitté les esprits. Au lendemain de Nuremberg, 1600 scientifiques nazis ont été exfiltrés par la CIA à destination des laboratoires de recherche de l'armée américaine.

avec le vaccin DTCQ (diphthérie, tétanos, coqueluche) avaient au contraire été une catastrophe. L'on comptait 5 fois plus de décès^{(51),(52)} chez les bébés ayant reçu ce vaccin que chez les autres. Le Dr Aaby et sa collègue le Dr

Benn ont immédiatement alerté l'OMS pour qu'elle mette fin à ces campagnes et qu'elle retire ce vaccin du marché, mais l'organisation a prétendu qu'elle manquait de données et a préféré clore le dossier sans prendre aucune mesure. Il faut savoir que le DTCQ est le vaccin le plus utilisé en Afrique et que le nombre de doses administrées sert de référence pour calculer l'indice santé des pays africains. Sur le papier, plus on vaccine, plus on sauve des vies, alors que sur le terrain, plus on vaccine, plus on tue. Voilà la politique que l'OMS poursuit sciemment en Afrique. À quel moment devient-on complice ?

Du surhomme au transhumain

À présent que le doute est légitime, vient la délicate question de savoir pourquoi l'on en est arrivé à ce point et qui pourrait bien être derrière tout cela ? Lors de son allocution pour la commémoration des 75 ans de Nuremberg, madame Vera Sharav a évoqué, non pas tant le nazisme, que l'eugénisme. Avant la guerre, ces idées étaient aussi populaires aux USA, qu'en Grande-Bretagne, en Turquie ou en Allemagne. Et en réalité, il semble qu'après la guerre, l'idée d'éliminer les faibles et de favoriser les forts n'a pas quitté les esprits. Au lendemain de Nuremberg, 1600 scientifiques nazis ont été exfiltrés par la CIA à destination des laboratoires de recherche de l'armée américaine, lors de l'opération connue sous le nom de Paperclip. Progressivement les organisations internationales ont recyclé les vieilles idéologies sous de nouvelles couleurs. Le surhomme a fait place au transhumain ou à l'homme augmenté, les instituts eugénistes ont changé de nom et ont désormais étudié les sciences de la génétique, et l'élimination des moins désirables s'est exercée à coup de cliniques et méthodes abortives sous couvert d'aide humanitaire et de droits des femmes. À cela s'est ajoutée la vision malthusienne reprise par le club de Rome en 1953, selon laquelle, les ressources de la terre sont limitées et ne peuvent supporter le poids de la démographie croissante. Pour faire simple, la civilisation occidentale et ses milliardaires se sont angoissés devant la croissance démographique mondiale : il y a trop de monde, il faut réduire la population et de préférence en éliminant 'les faibles, les pauvres

et les dégénérés'. Quelques citations célèbres de personnages qui ont façonné la politique mondiale des dernières décennies en témoignent :

- « La dépopulation devrait être la priorité absolue de la politique étrangère à l'égard du tiers monde, car l'économie américaine aura besoin de quantités importantes et croissantes de minerais provenant de l'étranger, notamment des pays moins développés »^{(53),(54)}.

Henry Kissinger, 1979. Conseiller des présidents américains depuis l'après-guerre, protégé de Rockefeller et mentor de Klaus Schwab.

- « La société n'a pas d'intérêt à tolérer la reproduction de toutes sortes de dégénérés ».

Théodore Roosevelt, président des USA, 1913⁽⁵⁵⁾.

- « Si je me réincarnais, je souhaiterais être ramené sur terre sous la forme d'un virus tueur pour faire baisser le niveau de la population humaine ».

Prince Phillip, époux de la reine Elizabeth, duc d'Édimbourg, et directeur du Fonds mondial pour la nature⁽⁵⁶⁾.

- "Le régime planétaire pourrait se voir confier la responsabilité de déterminer la population optimale pour le monde et pour chaque région et d'arbitrer les parts des différents pays dans leurs limites régionales. Le contrôle de la taille de la population pourrait rester la responsabilité de chaque gouvernement, mais le régime aurait un certain pouvoir pour faire respecter les limites convenues."

John P. Holdren, scientifique en chef d'Obama qui a plaidé pour la poursuite des recherches de gains de fonction en 2014⁽⁵⁷⁾ : Extrait du livre 'Ecoscience' dont il est co-auteur.

Henri Kissinger se trouve être le mentor de Klaus Schwab⁽⁵⁸⁾ (héritier d'une famille nazie), fondateur du Forum Economique Mondial de Davos où, avec des Young Global Leaders tels que Macron, Trudeau, De Croo, les dirigeants des multinationales et des grandes banques⁽⁵⁹⁾ s'accordent pour ériger la vaccination comme un instrument privilégié du gouvernement mondial qu'ils rêvent de créer ensemble. L'agenda 2030 signé par le FEM et les dirigeants de l'ONU paraît formidable sur papier, mais il est teinté de l'idéologie transhumaniste. Ces 'élites' auto-proclamées sont déconnectées du réel. Leurs membres aspirent à devenir tels des dieux, en repoussant les limites de la biologie, avec la technologie et l'intelligence artificielle. Ils affirment vouloir triompher de la mort et faire de la planète un paradis écologique. Le transhumanisme est 'eugéniste'. Il cherche à créer l'homme augmenté, jusqu'à la perfection de la vie éternelle et à soumettre, reconditionner ou éliminer les sujets inutiles et imparfaits qui peuplent encore la planète.

Conclusion

Pour les lecteurs qui s'abreuvent des fact-checking de l'AFP⁽⁶⁰⁾, 'appliquer la notion de génocide à la pandémie' tel que cela a été fait ici, ou tel que l'a fait l'avocate Virginie de Araujo-Recchia dans les accusations qu'elle a portées contre le gouvernement français, est tout simplement choquant et dépourvu de fondement juridique. Pour d'autres un peu plus vifs, des initiatives comme « le plaidoyer⁽⁶¹⁾ pour une évaluation indépendante de la réponse belge au covid, non pas pour juger, mais pour comprendre et s'adapter » apportent une réflexion rafraîchissante, tout en évitant d'aborder de front les questions essentielles. En revanche, pour les esprits libres, ancrés dans la vraie vie, il y a urgence à approfondir la question du génocide par injection. Il y a suffisamment de cris d'alarme pour dire que l'humanité ne peut plus faire l'économie de ce débat 'interdit'⁽⁶²⁾. Lui donner une chance ouvrira la possibilité d'évoluer collectivement dans une autre direction. ■

Suggestions d'actions

1. Partager cet article et ouvrir la discussion sur ce sujet

2. Regarder et partager le film "La face cachée des vaccins" (film gratuit sur <https://www.lafacecacheedesvaccins.fr/voir-le-film/>)

3. Regarder et partager le film "Infertilité un programme diabolique français" <https://infertilitymovie.org/infertile-un-programme-diabolique-francais/> (cliquer sur cc en bas de l'image pour voir les sous-titres en français)

4. Soutenir la pétition 'Où est mon cycle'

5. Soutenir les actions contre le traité de l'OMS

6. <http://medicalcrisisdeclaration.com>

7. Participer au Global Walkout pour ne plus collaborer à l'arnaque mondiale

8. Soutien aux diverses associations : Réinfocovid, Conseil scientifique indépendant, Notre Bon Droit, Bon Sens, Ligue Nationale pour la Liberté des vaccinations, Children's Health Defense Europe

9. Vous trouverez des informations complémentaires et des traductions complètes de nombreux textes cités dans cet article sur sentadepuydt.substack.com

NOTES

vaccine-for-covid-19/summary-public-assessment-report-for-pfizerbiontech-covid-19-vaccine (p. 174)

(24) <https://www.francesoir.fr/societe-sante/chute-de-la-natalite-en-allemande-et-en-suisse>

(25) https://www.ouestmoncycle.com/wp-content/uploads/2022/09/A_Ursula_VON_DER_LEYEN_14.9.22.pdf

(26) <https://www.ouestmoncycle.com/be/231657-2/>

(27) <https://www.icandecide.org>

(28) https://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2022/08/30/covid-vaccine-pregnant-woman.aspx?ui=62204e7184ff0eedad8ff17fe7620d243b329f296a108f24546124d1626016a1&sd=20200729&cid_source=dnl&cid_medium=email&cid_content=art1HL&cid=20220828_HL2&mid=DM1243226&rid=1588206377

(29) <https://expose-news.com/2022/08/27/medicine-regulators-knew-harms-of-covid-vaccines/>

(30) <https://childrenshealthdefense.eu/eu-issues/what-the-leaked-ema-emails-docs-reveal-major-concerns-with-pfizer-c-19-vaccine-batch-integrity-and-the-race-to-authorize/>

(31) https://www.lemonde.fr/planete/article/2021/01/16/vaccins-ce-que-disent-les-documents-voles-a-l-agence-europeenne-des-medicaments_6066502_3244.html

(32) <https://www.politico.eu/article/eu-stonewalls-over-von-der-leyen-role-in-multi-billion-euro-pfizer-jab-deal/>

(33) https://ec.europa.eu/info/live-work-travel-eu/coronavirus-response/safe-covid-19-vaccines-europeans_en

(34) <https://www.bitchute.com/profile/ElBpqlUaeLVq/>

(35) <https://www.mondaq.com/reporting-and-compliance/1031886/israel-discloses-its-agreement-with-pfizer-for-de-identified-covid-19-vaccine-related-health-data>

(36) <https://en.globes.co.il/en/article-what-data-is-israel-actually-giving-pfizer-1001356784>

(37) <https://www.francesoir.fr/videos-les-debriefings/vaccination-en-israel-des-chiffres-de-mortalite-qui-interpellent-video>

(38) <https://www.winterwatch.net/2021/04/death-rates-skyrocket-in-israel-following-pfizer-experimental-covid-vaccines/>

(39) <https://ehden.substack.com/p/pfizerleak-the-israeli-connection>

(40) https://www.theepochtimes.com/cdc-director-admits-agency-gave-false-information-on-covid-19-vaccine-safety-monitoring_4726981.html?utm_source=top5noe&utm_campaign=top5-2022-09-17&utm_medium=email&utm_source=blqVixUaPYggP07rFGGAQWdu4%2B0X6DUseEb2En6hyXwG8L0t6VmKWIHnQ13GDibwclF6w%3D%3D

(41) <https://anthropo-logiques.org/scandale-en-israel-comment-le-gouvernement-a-dissimule-les-effets-indesirables-des-injections-geniques/>

(42) <https://www.cbsnews.com/news/holocaust-survivors-covid-19-vaccine-auschwitz-liberation-remembrance-day/>

(43) <https://eurojewcong.org/ejc-in-action/statements/ejc-president-moshe-kantor-calls-to-prioritise-covid-19-vaccine-for-holocaust-survivors-at-eu-remembrance-event/>

(44) https://edwardslavsquat.substack.com/p/the-false-prophet-leading-russians?utm_source=substack&utm_campaign=post_embed&utm_medium=web

(45) <http://rakotoarison.over-blog.com/article-srb-20180701-discours-macron-pantheon-veil.html>

(46) <https://childrenshealthdefense.eu/fr/union-europeenne/vera-sharav-a-moins-que-nous-ne-resistons-tous-plus-jamais-ca-cest-maintenant-discours-nuremberg-le-20-aout-2022/>

(47) <https://childrenshealthdefense.eu/fr/union-europeenne/tedros-adhanom-ghebreyesus-loms-est-elle-dirigee-par-un-terroriste/>

(48) <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12288547/>

(49) <https://infertilitymovie.org/infertile-un-programme-diabolique-francais/>

(50) <https://alschner-klartext.de/2021/03/30/wir-sind-keine-impf-gegner-sondern-gegner-der-dummheit/>

(51) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5360569/>

(52) <https://childrenshealthdefense.org/video/la-plupart-dentre-vous-pensent-que-nous-savons-ce-que-font-nos-vaccins-nous-ne-savons-pas/?lang=fr>

(53) <https://thewashingtonstandard.com/depoulation-from-rockefeller-to-kissinger-to-klaus-schwab/>

(54) <https://thewolf.report/2017/08/27/the-kissinger-report-and-the-world-population-control/>

(55) <https://eugenics.us/letter-by-theodore-roosevelt-to-charles-davenport-society-should-not-permit-degenerates-to-reproduce-their-kind/176.htm>

(56) <https://www.snopes.com/fact-check/prince-philip-deadly-virus/>

(57) <https://theamericanreport.org/2021/06/16/chilling-covid-19-origin-clue-obama-biden-science-czar-john-holdren-77-book-says-biowarfare-lab-leak-potential-manmade-solution-to-population-explosion/>

(58) <https://archive.org/details/les-valeurs-de-la-famille-schwab/page/n5/mode/2up>

(59) <https://www.pandata.org/whos-driving-the-pandemic-express/>

(60) <https://factuel.afp.com/http%253A%252F%252Fdoc.afp.com%252F9FP9CH-1>

(61) <https://www.lecho.be/opinions/general/plaidoyer-pour-une-evaluation-independante-de-la-reponse-belge-au-covid-19/10413357.html>

(62) Ariane BILHERAN, Vincent PAVAN "Le débat interdit, langage, covid et totalitarisme », Guy Tredaniel, 2022.

(63) <https://infertilitymovie.org/infertile-un-programme-diabolique-francais/>

(1) <https://www.mondialisation.ca/lhecatombe-post-vaccinale-setend-dans-le-monde/5656922>

(2) <https://expose-news.com/2022/07/30/athlete-deaths-up-since-covid-vaccine-rollout/>

(3) Traduction de Peter Mc Culloch <https://sciencesvp.substack.com/p/myocardites-post-vaccination>

(4) <http://medicalcrisisdeclaration.com/fr/home-fr/>

(5) Chaîne youtube Alexandra Henrion Caude <https://www.youtube.com/watch?v=m0LNZs4XGM&t=3s>

(6) Ceci est généralement admis pour tous les vaccins depuis l'étude connue sous le nom de 'Harvard Pilgrim' <https://digital.ahrq.gov/sites/default/files/docs/publication/r18hs017045-lazarus-final-report-2011.pdf>

(7) <https://expose-news.com/2022/08/28/depoulation-covid-vaccination-gov-knew-happen/>

(8) <https://www.francesoir.fr/opinions-tribunes/que-disent-les-donnees-de-mortalite-d-euro-momo>

(9) <https://expose-news.com/2022/08/29/europe-691percent-increase-excess-deaths-child-ren/>

(10) <https://childrenshealthdefense.org/defender/increased-mortality-rates-cola/>

(11) <https://expose-news.com/2022/09/17/uk-gov-stops-covid-vaccine-5-to-11-after-increase-in-deaths/>

(12) <https://expose-news.com/2022/07/27/uk-gov-vaccinated-children-increased-mortality/>

(13) <https://citizenwells.substack.com/p/denmark-ends-covid-vaccinations-for>

(14) https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4206070

(15) https://www.theepochtimes.com/new-and-recurrent-cancers-after-mrna-vaccines-studies-suggest-immune-changes_4669064.html

(16) <https://digital.ahrq.gov/sites/default/files/docs/publication/r18hs017045-lazarus-final-report-2011.pdf>

(17) <https://childrenshealthdefense.eu/fr/union-europeenne/dr-arne-burkhardt-md-les-preuves-scientifiques-que-nous-avons-maintenant-devraient-etre-presentees-au-public-symposium-3-doctors-for-covid-ethics/>

(18) https://thehighwire.com/videos/is-spike-protein-causing-catastrophic-damage-to-dna?utm_source=substack&utm_medium=email

(19) https://www.theepochtimes.com/embalmers-have-been-finding-numerous-long-fibrous-clots-that-lack-post-mortem-characteristics_4696015.html?utm_source=top5noe&utm_campaign=top5-2022-09-10&utm_medium=email&utm_source=KLATu%2FOWZt%2FRBzrGcvSRqjv0MBfyFai%2BLoM4CvcnE7GgKdTM2B00KsoAu%2F6E65zQKw%3D%3D

(20) <https://childrenshealthdefense.org/defender/sen-ron-johnson-dod-military-medical-database-records/>

(21) <https://coquindechien.substack.com/archive>

(22) <https://threadreaderapp.com/thread/1571797099808804865.html>

(23) <https://www.gov.uk/government/publications/regulatory-approval-of-pfizer-biontech>

ANDRÉ MARRO

Vive l'incroyable sagesse du grand âge !

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

« Lorsque les tout jeunes gens, encore inconscients, sentant uniquement la supériorité de leur force, rient dans notre dos, s'amusant de notre démarche mal assurée, de nos quelques cheveux blancs (...), nous nous souvenons qu'autrefois, habités par la même force et tout aussi inconscients, nous avons souri nous aussi. Mais au lieu d'éprouver à présent un sentiment d'infériorité et de défaite, nous nous réjouissons d'avoir franchi cette étape de notre vie, d'avoir un tout petit peu gagné en sagesse et en patience », clamait Hermann Hesse dans son *Éloge de la vieillesse*. Le psychosociologue André Marro lui emboîte le pas dans un livre stimulant qui met en lumière *L'incroyable sagesse du grand âge* ⁽¹⁾. Ce fervent partisan de l'interdisciplinarité y entremêle le point de vue du psychanalyste, de l'ethnologue et du philosophe féru de spiritualité, tout en s'appuyant sur une pratique très concrète du bien vieillir. Loin de la vision de notre société où la vieillesse est encore perçue comme un naufrage, André Marro l'envisage comme une ultime étape de croissance, à même de nous offrir une plongée dans le mystère. Le flux du vivant est en perpétuel mouvement et vieillir intérieurement apaisé et clairvoyant se révèle possible. En spécialiste, André Marro nous révèle que les chamanes et autres sages des peuples premiers connaissent la voie pour y parvenir. Pussions-nous nous en inspirer !

En préface de votre essai, le neurologue Pierre Lemarquiss écrit : « André Marro nous conduit à un véritable exercice de transcendance et de sagesse. » Quelle est cette « incroyable sagesse du grand âge », à même de nous transcender, loin de la vision occidentale d'un vieillissement synonyme d'amoindrissement ?

L'idée de cet ouvrage est de donner à voir qu'il y a des sages, des penseurs, des sociétés qui tentent de nous montrer les voies plurielles capables de nous mener à la source de nous-même – une sorte d'absolu, éternel, infini, où l'on comprend que non seulement le temps, mais aussi le monde, sont une illusion, comme disent les grands maîtres de l'Advaita Vedānta. L'ouverture à la transcendance est omniprésente dès notre plus jeune âge, mais elle semble augmenter en intensité avec l'avancée en âge pour peu que l'on ne cherche pas à refouler, ni à éviter notre étonnante condition humaine vouée à la finitude. Cette ouverture donne accès à la vraie liberté. Ainsi, dans le livre, je cite William Blake dans *Le Mariage du Ciel et de l'Enfer* : « Si les portes de la perception étaient nettoyées, chaque chose apparaîtrait à l'homme telle qu'elle est : I N F I N I T É. Car l'homme s'est refermé sur lui-même jusqu'à considérer toute chose par les brèches étroites de sa caverne. »

L'éternité de soi comme fondement de l'humaine condition pourrait bouleverser nos certitudes, notamment l'abord de la vieillesse et la fin de la vie !

En effet, à l'instar des peuples premiers ⁽²⁾, je pense que la vie n'a pas de début, dans la mesure où il y a toujours un quelque chose avant la naissance ; pour exemple, un fœtus, un gamète, un spermatozoïde, un ADN, des gènes, des acides aminés, des particules élémentaires à la fois corpusculaires et ondulatoires, un vide créatif... Il n'y a pas de raison, en bout de chaîne, qu'il y ait une fin à la Vie... Deux infinis se confondent fatalement. En ce sens, la vieillesse peut être considérée comme une porte s'ouvrant vers un absolu de soi, même si cet absolu se nomme la mort. Le mot mériterait d'être redéfini, il a une signification réductrice, matérialiste. De plus, c'est probablement le déni de la profondeur abyssale et mystique de la mort qui nous empêche de deviner la cohérence et le miracle de la Vie... Nier la Vie avec son terme, c'est douter de sa dimension transcendante. Or, l'angoisse de la mort peut être noyée, dépassée dans l'expérience de la transcendance.

Cette ouverture permet-elle un approvisionnement de la mort ?

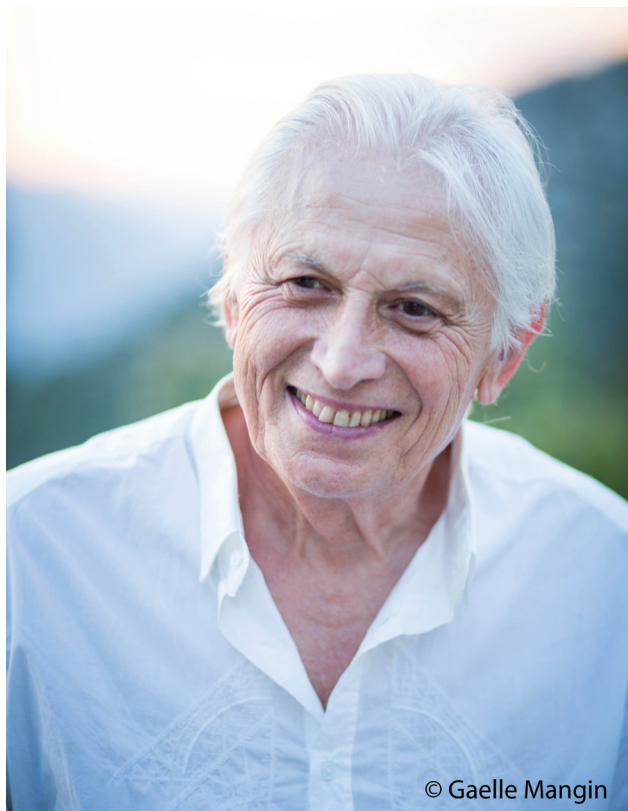
Plus précisément, un consentement éclairé à la mort. Quasi enthousiaste, même ! Dans notre culture, il y a un malentendu autour du mot « consentement ». Consentir est différent de se résigner et même de s'adapter ; on ne s'adapte pas au fait de mourir, on y consent. De mon point de vue, nous devrions consentir inconditionnellement à mourir, puisque, in fine, tout va bien ! Lorsqu'on pose la question aux chamanes : « Pensez-vous que nous sommes éternels ? », la plupart ne répondent pas, car ils trouvent la question complètement absurde. C'est un fait pour eux ! Donc, comme il s'agit d'un fait, on y consent.

Dans cette vision, la mort est perçue comme un passage, et non comme une fin en soi...

Il n'y a pas de fin, puisque dans cette logique des peuples premiers (les Maasaï, par exemple), la conception du monde ressemble à une toile d'araignée où le passé, le présent, le futur se télescopent. La toile, dans sa structure, suit une logique fractale, ainsi la notion d'éternité est pour eux une évidence. Le temps ne passe pas pour ces peuples racines : tout est là, infiniment là, à chaque instant. Au moment où nous nous parlons, il y a vos parents, il y a les miens (mais aussi tout le parcours phylogénétique qui nous a amenés à l'étape actuelle d'Homo Sapiens Sapiens), qui sont sur d'autres plans et d'autres registres de la réalité, qu'on peut convoquer. Donc, cette notion de début et de fin est une invention occidentale, qui a sûrement ses avantages, mais c'est une forme d'ignorance vis-à-vis d'autres logiques de perception de la réalité.

Si cette expérience de la transcendance peut permettre de dépasser l'angoisse de la mort, qu'en est-il de la souffrance souvent associée au grand âge ?

Là aussi, y « consentir » serait, selon moi, la seule voie possible. La mort est irrévocable, la souffrance parfois inévitable. Au travers de ce consentement, il s'agit de réaliser que la vie se délite dans l'inconfort et la souffrance et que ce passage escarpé signe la Vie. Néanmoins, cette transition, souvent inconfortable sur le plan physique, peut être adoucie. Comme je l'explique au fil de l'ouvrage, dans toutes les sociétés traditionnelles et contemporaines, il existe un savoir qui le permet.



© Gaelle Mangin

Parlant de la souffrance, vous proposez des formations en thérapies non médicamenteuses, en utilisant votre pratique du chant des bergers de Tuva et de Mongolie appelé *köömi* (chant diphonique) et du didgeridoo. Vous créez ainsi des « berceaux sonores » et une réappropriation corporelle, permettant aux soignants de se ressourcer. C'est essentiel quand on sait qu'ils côtoient, mais endossent aussi la souffrance au quotidien...

Je vous rejoins totalement. Le soignant a l'incroyable mission de devoir amener quelqu'un vers son éternité : ce métier consiste, qu'on le veuille ou non, à accompagner des sujets dans la dernière étape de leur croissance, vers quelque chose qui n'est pas un néant d'eux-mêmes, mais quelque chose de vraiment radicalement *autre*. Alors que le soignant, lui, n'a pas fait ce travail, ni vécu cette expérience de l'éternité de lui-même... Du coup, il y a certes un épuisement dû au contexte – on ne va pas revenir sur le classique ratio soignants/soignés, aidants/aidés, nettement insuffisant dans nos sociétés occidentales – mais, en parallèle, il y a un manque évident de formation ou d'approche philosophique sur la condition vertigineuse de l'humain, alors que les soignants et les aidants sont en première ligne pour accompagner des sujets qui ont parfois très peur.

Comment remédier à ce manque ?

J'ai parlé de cette problématique avec Corine Sombrun (chamane et spécialiste de la transe, ndlr), et l'un des projets de la chaire partagée d'anthropologie-gérontologie à l'Université Nice Côte d'Azur, que je codirige, serait de créer un DU (diplôme universitaire, ndlr) sur cette thématique. L'autre versant serait de trouver des outils qui permettent à la personne âgée angoissée, qui n'a pas accompli au fil de sa vie le travail pour réaliser la possible éternité d'elle-même, de vivre des états modifiés de conscience. En accédant à des dimensions qui lui étaient jusqu'alors inaccessibles, ouvrant des champs vers l'infini, elle va peut-être réaliser que ses angoisses ne sont pas fondées... Cela peut se vivre à travers des techniques de mouvements dansés qui peuvent *ouvrir* à quelque chose

de l'ordre de la transcendance, la rigolothérapie, la respiration holotrope ou encore via des berceaux sonores et vibratoires, et cætera. Il y a plein d'axes qui amènent à ces états de transe, parce qu'à mon avis, il n'y a qu'une transe, qu'un geste de chavirement, et plusieurs outils et moyens pour y accéder ou pour intensifier ce geste.

Notre société se meurt d'une véritable thanatophobie, une peur bleue de la mort qui précipite notre fuite vers l'avant. Le fait de refouler la mort serait-il à la base de notre rupture avec le vivant, projetant notre planète dans un avenir incertain ?

(Il réfléchit) Je dirais plutôt que c'est une conséquence. Notre conception du temps linéaire était assez alléchante au départ (Rire). C'est l'idée qu'il y a un début aux choses, un début à l'univers : notre cosmogonie parle du big bang, tout en sachant qu'avant le big bang, il devait y avoir probablement quelque chose mais... Dès lors, le temps, calqué sur cette vision, est structuré par une flèche : cette flèche du temps va de la gauche vers la droite pour nous, par exemple. Ce faisant, tous nos modèles de réflexion, de pensée, sont séquencés, découpés, par une sorte de temps-horloge marqué par une notion de succession, notamment générationnelle. Ce modèle-là, qui augmente naturellement en complexité au fil de l'Histoire, demeure toujours notre cosmogonie. Sur le papier, c'est logique : il suffit d'ouvrir les yeux pour voir que les organismes ont un début et une fin. Mais cette vision évacue d'autres possibles : une lecture qui serait plus en épaisseur, en profondeur. Ce n'est pas la même cosmogonie qu'on va trouver en Asie centrale ou en Haute-Asie, ou encore en Inde, par exemple.

Comment cette vision linéaire du temps impacte-t-elle notre relation au vivant ?

Cette façon de voir les choses, avec un début et une fin, sur chaque génération, va étrangement « chosifier » le mouvement. Ce qui enlève la possibilité que chaque sujet puisse, lui, être éternel. Chacun « s'éternise » donc en transmettant le relais à la descendance. Il n'y a même pas besoin de descendance biologique directe, cette transmission marche aussi de manière indirecte. Cependant, vous le voyez bien, ça n'évacue pas l'angoisse... De fait, notre espèce humaine a trois angoisses fondamentales : la peur de la mort, la peur de l'absurde et la peur de la solitude. Mais ces angoisses se résument

Notre espèce humaine a trois angoisses fondamentales : la peur de la mort, la peur de l'absurde et la peur de la solitude. Mais ces angoisses se résument toutes à la peur du néant.

toutes à la peur du néant. Or, notre logique occidentale linéaire n'évacue pas cette peur du néant ; elle ruse avec, mais elle ne l'éteint pas. Du coup, nos comportements peuvent vite devenir irrationnels. On peut ainsi faire la guerre, abîmer la planète, la chosifier, faire n'importe quoi... puisqu'après moi le déluge ! On assiste, actuellement, à des comportements complètement délirants, qui, à mon avis, sont dus à une mauvaise lecture ou à une ignorance d'une condition de nous-même qui est extrêmement plus profonde. Nous sommes là, infiniment là, à chaque instant, pour toujours et à jamais.

Je fais appel au préhistorien : cette peur de la mort était-elle déjà présente à la Préhistoire ? Ou les hommes et les femmes préhistoriques avaient-ils une conception ouverte du temps et du vivant ?

C'est une question immense et intéressante, sur laquelle je me suis penché... Effectivement, je pense que, tant que la pensée conceptuelle ne s'était pas complètement emballée dans le cerveau de notre espèce, nous avons fonctionné pendant des millions d'années davantage comme des êtres biologiques, proches de la nature et de ses cycles. Certes, au Paléolithique, notre vie était très courte, et on n'était jamais sûr d'être vivant

le soir venu ! En contrepartie, nous étions dans une hypervigilance de l'instant : dans ce frémissement de l'existence, on devait être en interdépendance perpétuelle avec tout ce qui est, avec nos congénères aussi.

L'osmose avec la nature était telle qu'il n'y avait pas de problèmes métaphysiques. Dans ce creuset, la notion de peur de mourir était, à mon avis, complètement évacuée. On peut presque le deviner par une sémiologie de l'image. Quand on voit les gravures de la Grotte Chauvet, remon-

tant à environ 36.000 ans avant J.-C., c'est spectaculaire, cette perspective sur les profondeurs, ces couleurs, ces mouvements. Notre monde était alors en ouverture perceptive perpétuelle. Et ça a duré long-

temps, très longtemps ! La bascule s'est produite, à mon sens, lorsque nous avons commencé à enterrer nos morts (vers 120.000 ans avant

J.-C.), avec des objets personnels précieux, des pétales de fleurs, etc. C'est avec cet acte de sépulture, scandé par des rituels, que nous avons inventé un « au-delà ». Or, si je commence à inventer un « au-delà de moi-même » c'est que je ne suis plus dans le confort... sinon je n'ai pas besoin de l'inventer ! Selon moi, l'invention de l'au-delà, à travers la sépulture individuelle, a donc commencé à signer notre peur de la mort, ou, en tout cas, l'invention d'un possible néant de nous-même. C'est une invention due à un emballement de la puissance conceptuelle de notre espèce – qui a aussi initié une formidable opportunité, parce que la nécessité de dépasser cette peur structurelle a permis le surdéveloppement des sociétés... jusqu'à arriver à un point délirant, nous sommes d'accord.

Pour revenir justement à notre actualité, dans votre livre, vous pointez du doigt le jeunisme et la perspective du transhumanisme... Cette tentation de jeunesse et de vie éternelle ne nous fait-elle pas loucher, précisément, la fécondité de la vie, faite de cycles et de passages ?

J'en suis convaincu ! Il y a quelque chose de pathétique à vouloir mettre comme priorité de sa vie et, plus largement, d'une société, le fait de rester jeune. Mais ce n'est pas le jeunisme, ni le transhumanisme, les responsables, ils sont la conséquence. C'est parce que je me suis brouillé avec un absolu de moi-même (faute d'avoir eu accès, par exemple, à des états d'expansion de conscience qui m'auraient fait réaliser qu'il y a un « je » sans forme qui est toujours là, infiniment là, et qui échappe au vêtement du temps qui passe) que je mets en place un jeunisme. Ou que je cultive l'espoir de me prolonger ad vitam æternam via le transhumanisme... C'est pour cela que, fasciné depuis ma plus tendre enfance par le mystère de la vie et de la mort, mon travail et mes recherches tendent à ramener à cette source, cette ouverture vers l'infini.

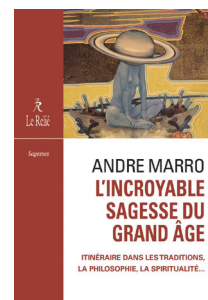
« Vieillir, c'est se retirer graduellement de l'apparence », écrivait Goethe. La vieillesse ne serait-elle pas l'âge le plus subversif : celui où l'on s'affranchit des regards, des jugements et des conventions ?

Non seulement, c'est l'âge le plus subversif, mais le plus intéressant aussi, de mon point de vue : puisqu'on est dans le crépuscule, on est donc au cœur du mystère. Être subversif, c'est aussi se détacher des conditionnements, être de plus en plus libre. Consentir à ce que le mental lâche l'affaire sur ses certitudes pour s'immerger dans un mystère dont, au final, on ne comprend rien... Mais on s'en fout de ne pas comprendre ! Même si j'ai toujours eu une démarche de scientifique, content de lever un petit coin de voile sur le mystère, je suis conscient que ça ne sert à rien. C'est tellement immense et insondable, qu'il vaut mieux consentir à ne pas comprendre. C'est là que pourra se déployer une joie, profonde, immuable et indicible. ■

⁽²⁾ Psychosociologue, André Marro est également, et entre autres, préhistorien et anthropologue, docteur du Muséum d'Histoire Naturelle. Il a étudié et côtoyé les peuples premiers, notamment en Mongolie et dans l'Altaï.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire : ⁽¹⁾ *L'incroyable sagesse du grand âge. Itinéraire dans les traditions, la philosophie, la spiritualité*, André MARRO, Préface Pierre LEMARQUIS (2022, Le Relié). André Marro est également l'auteur, entre autres, de *Mieux prendre en charge la fin de vie : Comprendre l'existence pour faire face à la mort* (LEH, 2017). Voir également andremarro.com



POUR TOUT L'OR DE LA TRANSMISSION

« Être un passeur, c'est être un facilitateur de vie »

Et si rendre grâce à la sagesse du grand âge tenait à la capacité d'en percevoir toute la fécondité ? *« Les personnes âgées sont un livre d'or pour les générations suivantes »*, s'enthousiasme le sociologue Serge Guérin, spécialiste de la « seniorisation » de la société et théoricien de l'intergénération. Comme le souligne un proverbe africain, il faut tout un village pour élever un enfant... La transmission intergénérationnelle, concept devenu « tendance » en écho à notre société de transition, sous-entend l'idée de tissage de liens et de complicité entre les générations. Cette complicité répond à un besoin vital de sens dans notre monde en chaos. De nombreux sondages révèlent d'ailleurs un goût pour la mixité intergénérationnelle. *« Curieusement, la classe d'âge des quinze à trente-cinq ans, enquêtes à l'appui, souhaite échanger avec leurs grands aînés à la dernière étape de leur vie. La transmission des connaissances et des aspirations profondes est copartagée dans ces deux classes d'âge »*, relève André Marro. Et cette transmission se fait dans les deux sens : *« Peut-être stimulées par l'inquiétante destinée de notre planète, les jeunes générations désirent apprendre de plus en plus de leurs aînés à cuisiner, coudre, cultiver, bricoler (etc.), mais s'intéressent aussi, notamment, à la connaissance des plantes... Par-dessus tout, elles recherchent des valeurs fondatrices qui peuvent tenir dans un monde devenu incertain. Mais il y a réciprocité, les seniors aiment découvrir les récits de voyage et s'intéressent aux nouvelles technologies de l'information et de la communication »*, décrypte André Marro. Pour déployer cette interdépendance féconde et commencer à ressentir toute la richesse de la diversité, il est nécessaire de dépasser la stigmatisation et les stéréotypes, à tous les étages de la pyramide des âges. N'oublions jamais que l'intergénération nourrit la transmission, indispensable pour « faire société ». *« Être un passeur, c'est être un facilitateur de vie. La transmission de l'expérience d'être peut se faire par les savoirs, mais elle se fait surtout par une attitude, des silences, ou encore un simple regard. »* Et André Marro de souligner la floraison de centaines d'associations engagées dans les liens intergénérationnels, partout en France et en Europe. *« Il faut aussi y voir un besoin réciproque de sortie de solitude au cœur d'une société qui s'épuise »*, analyse notre psychosociologue. La boucle est bouclée : vive le lien, par-delà la fracture des âges pour nourrir la vie !

AVERTISSEMENTS

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



DÉCODAGE LA RHINITE 450 RHINITE CHRONIQUE - OZÈNE

La rhinite est une inflammation des muqueuses des fosses nasales. Il y a d'une part la rhinite aiguë, ou rhume (voir le chapitre qui y est consacré dans le tome 1 du *Sens des maux*) et d'autre part la rhinite chronique qui peut être allergique (voir le chapitre sur l'allergie dans le tome 1 du *Sens des maux*) ou non allergique. La rhinite chronique est une inflammation récidivante ou plus ou moins permanente des fosses nasales. La rhinite chronique allergique se manifeste par un écoulement nasal clair, une obstruction nasale et des salves d'éternuements qui surviennent par crises. Elle peut être saisonnière ou pas selon l'allergène concerné.

Dans le cas d'une rhinite chronique non allergique, elle est favorisée par divers facteurs (fragilisation de la muqueuse par des rhinites aiguës à répétition, tabagisme, exposition à une pollution aérienne, abus de médicaments locaux vasoconstricteurs...) et on distingue divers types :

- les rhinites atrophiques : caractérisées par une atrophie de la muqueuse nasale, certaines étant consécutives à une autre maladie (syphilis, tuberculose, syndrome sec), d'autres non, telle l'ozène, appelée autrefois punaisie, une maladie dégénérative des fosses nasales qui est caractérisée par l'apparition de croûtes et la perception par le malade d'une odeur fétide ;
- la rhinite hypertrophique : caractérisée par une hyperactivité non allergique et une hypertrophie de la muqueuse nasale ;
- la rhinite vasomotrice : dont le facteur déclenchant est banal (changement de température, odeur forte, fumée, pollution, changement de pression) et qui serait produite en raison d'une régulation anormale du débit sanguin nasal ;
- la rhinite à éosinophiles : caractérisée par une augmentation locale des éosinophiles (catégorie de globules blancs polynucléaires) qui provoque une dégradation de la muqueuse et des lésions tissulaires.

Chercher le pied de nez

Le mot « rhinite » vient du grec « rhis » = nez. Le mot « nez » vient du latin « nasus » = nez, au sens figuré, goût, finesse du goût, esprit moqueur, moquerie, raillerie. Qui s'est moqué de moi ? Qui a fait un pied de nez derrière mon dos ? La moquerie pue au nez.

Et pour l'éviter, il s'agit d'avoir du nez, du flair, d'avoir le nez fin, d'avoir du (bon) goût.

Le mot « nez » est utilisé dans de nombreuses expressions de la langue française. Retenons-en quelques-unes qui donnent des pistes relatives aux sous-tonalités conflictuelles de la rhinite :

- ne pas voir plus loin que le bout de son nez = être borné, manquer de discernement, de prévoyance (il faut toujours prévoir, ce qui est un signe de paranoïa) ;
- se bouffer le nez = se disputer violemment ;
- son nez s'allonge = il ment (culpabilité sous-jacente) ;
- passer sous le nez = se dit d'une chose qui échappe à quelqu'un après avoir semblé être à sa portée (conflit de ne pas pouvoir attraper le morceau).

Conflit de puanteur

En décodage biologique, une atteinte de la muqueuse nasale correspond à un conflit de puanteur (réelle, imaginaire, symbolique ou virtuelle), associée à un danger que l'on pressent (il y a donc anticipation des problèmes) et qu'il est indispensable de détecter le plus tôt possible. Ça sent mauvais pour moi. Qu'est-ce qui se trame derrière mon dos (paranoïa sous-jacente) ? Cette puanteur renvoie à la mort (à la peur de la mort). La rhinite apparaît après la solution du conflit. Dans le cas d'une rhinite chronique, il s'agit d'un conflit en balance avec alternance (récidives fréquentes) de phases de conflit actif et de conflit solutionné. Il est important de décoder précisément quand réapparaissent les symptômes pour trouver l'élément déclencheur (par exemple, ça recommence au début des vacances ou des congés de longue durée, donc il s'agit d'un conflit actif au travail qui se solutionne en pratique avec l'arrivée des congés).

La fonction de l'odorat est double : flairer le danger et reconnaître l'autre (le partenaire sexuel). On cherchera donc s'il n'y a pas une sous-tonalité conflictuelle relative à ce partenaire. La muqueuse nasale a encore d'autres fonctions que l'odorat : filtrer les particules présentes dans l'air inspiré et réguler la température et le degré d'humidité de l'air inspiré (ce qui peut donner aussi des sous-tonalités conflictuelles intéressantes dans certains cas).

Voici d'autres pistes conflictuelles ou d'autres expressions du conflit relatif à la rhinite :

- conjonction d'un conflit de puanteur et d'un conflit de séparation (particulièrement dans le cas de la rhinite chronique allergique) ;
- conjonction d'un conflit de puanteur et d'un conflit d'identité (conflit d'identité vécu sur le mode aérien) ;
- conflit de territoire du buffle ou du chien qui se sent envahi par l'odeur de l'autre et qui chasse symboliquement l'intrus en soufflant par les naseaux ;
- si la rhinite ne touche qu'un côté : à droite (pour un droitier) le conflit est vécu dans l'affectif ; à gauche dans une notion de danger (pour un gaucher c'est l'inverse).

Sous-tonalités

Voici encore d'autres pistes ou sous-tonalités conflictuelles relatives aux divers types de rhinites inspirées de trouvailles d'autres spécialistes en la matière :

- rhinite chronique : sous-tonalité de pulsion active, de mise en route au quart de tour ou sous-tonalité de culpabilité par rapport à une séparation qui a beaucoup compté (je me rachète en expiant longtemps par le nez) ;
- rhinite hypertrophique : sous-tonalité de fortes et multiples agressions qui m'assaillent de toutes parts et que je dois neutraliser ou de devoir laver ou évacuer ce que je (res)sens de manière explosive ;
- rhinite vasomotrice : sous-tonalité de conflit dans ou avec le clan familial de sang et d'être obligé(e) de faire quelque chose d'imposé par un dominant dans un choix de vie ou de ressentir des rapports dénués d'affection (d'amour) ;
- rhinite à éosinophiles : conjonction d'un conflit de puanteur, d'un conflit de séparation et du conflit de ne pas arriver à avoir les (bonnes) informations et/ou du conflit de sentir que n'arrive pas ce qu'on a tant attendu et qu'on continue à espérer (conflit de l'attente désespérée de sentir que va arriver ce qu'on attend) ;
- ozène (ou punaisie) : conflit de puanteur extrême, au-delà du supportable (il n'est plus question que je sente ni maintenant ni jamais) ; je ne sentirai plus son odeur (séparation définitive, mort) donc ça ne sert plus à rien de sentir ; la punaisie est un insecte qui dégage une mauvaise odeur quand on l'écrase.

DÉCODAGE L'ARTHRITE CHRONIQUE JUVÉNILE

451 MALADIE DE STILL – ARTHRITES JUVÉNILES

L'arthrite désigne toute affection inflammatoire, aiguë ou chronique, des articulations. Il existe six formes d'arthrites juvéniles, en fonction de la localisation des articulations et os concernés :

- la maladie de Scheuermann qui touche les vertèbres ;
- la maladie de Legg-Calvé-Perthes qui touche la tête fémorale ;
- la maladie de Kienbock qui touche le semi-lunaire (main) ;
- la maladie de Freiberg qui touche les métatarsiens (pied) ;
- la maladie d'Osgood-Schlatter qui touche l'insertion du tendon rotulien sur la tubérosité tibiale ;
- la maladie de Sever qui touche le calcanéum à l'insertion du tendon d'Achille et le condyle fémoral interne.

L'arthrite chronique juvénile (ACJ) est une arthrite qui débute avant l'âge de 16 ans et d'une durée d'au moins 3 mois. Elle peut prendre trois formes principales :

- la forme oligoarticulaire (50 % des cas) qui se traduit par une atteinte de quatre articulations au plus, sans fièvre (chez les filles elle s'associe souvent à une uvéite latente, et chez les garçons à une enthésopathie) ;
- la forme polyarticulaire (30 % des cas) qui affecte surtout les filles et se traduit par une atteinte symétrique et diffuse touchant de nombreuses articulations, avec une fièvre modérée ou absente ;
- la forme systémique (20 % des cas), que l'on appelle maladie de Still, qui atteint surtout les enfants de moins de 5 ans et qui est caractérisée par une polyarthrite symétrique (qui touche surtout les mains, les genoux et les pieds) associée à d'autres troubles non articulaires : adénopathies (gonflement d'un ou plusieurs ganglions lymphatiques), splénomégalie (augmentation du volume de la rate), éruption cutanée, fièvre très élevée et cyclique (un pic par jour) et parfois une inflammation du péricarde.

Manque de « still »

Le mot « juvénile » vient du latin « juvenilis » = jeune, relatif à la jeunesse, juvénile, plein d'entrain. Il s'oppose à « sénile » et il caractérise une tranche d'âge durant laquelle on est plein d'énergie (et en pleine contestation) : ça explose dans tous les sens, pour le meilleur et pour le pire. Il s'agit en effet d'une des caractéristiques conflictuelles de ces maladies.

Le mot anglais « still » est employé comme adverbe (= encore, toujours), adjectif (= fixe, immobile, calme), nom (= alambic, calme) ou verbe (= calmer). Il évoque donc principalement la notion de quiétude et celle de continuité. Ce sont sans doute les deux valeurs primordiales qui manquent aux jeunes qui souffrent de cette maladie. En décodage biologique, la notion d'arthrite ressemble et s'oppose à celle d'arthrose. Dans les deux cas, il s'agit d'un conflit de dévalorisation de soi (plus légère que celle qui touche les os), propre à la localisation du tissu cartilagineux (de l'articulation concernée), dans la tonalité d'un conflit pour les autres, à propos des autres. Dans le cas de l'arthrose, le conflit est d'intensité faible, vécu avec une certaine résignation, et il évolue en mode chronique dans le cadre d'un conflit en balance. Par contre, dans le cas de l'arthrite, le conflit est violent, de forte intensité, avec colère, combat, refus, et il évolue en mode aigu, la maladie apparaissant après la solution du conflit (les douleurs apparaissent dans les 48 heures et sont majorées durant la vagotonie de la nuit). Malheureusement les récurrences conflictuelles sont fréquentes, qui peuvent venir de la maladie elle-même (la maladie peut être ressentie comme une dévalorisation), entraînant la chronicité. À la lecture de ce qui précède, on comprend pourquoi l'arthrite atteint plus souvent les personnes jeunes, alors que l'arthrose concerne davantage les moins jeunes.

Chercher le geste empêché

Les articulations servant généralement à faire des gestes, on s'intéressera bien sûr prioritairement au(x) geste(s) qui est (sont) empêché(s) par la maladie pour affiner le décodage. Une autre façon d'exprimer le conflit est la suivante : conflit de dévalorisation de soi portant sur un geste, avec la nuance que c'est le geste qui dévalorise (par exemple, un geste maladroit ou inconvenant), mais la dévalorisation n'est pas vécue en termes d'incapacité ou d'impuissance à effectuer une action (car dans ce cas cela toucherait les muscles). Pour les six arthrites juvéniles précitées, Claude Sabah donne une piste de décodage commune : conflit de dévalorisation qui combine toutes les tonalités générales et spécifiques de chaque partie du corps concernée avec en plus la tonalité commune qui répercute l'aspect juvénile du conflit, c'est-

à-dire la tonalité explosive, réactive (face à une oppression), voire hyper réactive (c'est une arthrite au carré !), active, rapide de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte jeune. Ceci est à affiner, pour ces six maladies précitées, en fonction des parties du corps concernées. Par exemple, pour la maladie de Scheuermann, en fonction de la ou des vertèbre(s) concernée(s) et de leur sens (voir les chapitres consacrés aux vertèbres dans le *Biodico* ou les tomes 1 et 3 du *Sens des maux*).

Dévalorisation quotidienne

Pour l'arthrite chronique juvénile et plus particulièrement la maladie de Still, le même auteur donne la piste de décodage suivante : conflit de dévalorisation, récidivant quotidiennement, dans ce que nous nous représentons de négatif (pour nous) par rapport à ceux qui ont de la valeur pour nous, par rapport à ce que nous réalisons en termes de gestes et de mouvements dans les actions concernées par la maladie. Par exemple, c'est l'enfant qui se sent rejeté par ses parents (qui pense donc n'avoir aucune valeur à leurs yeux) quand il fait telle chose, ou le sportif qui sent qu'il est nul aux yeux de son entraîneur qui le laisse sur le banc car il est inefficace pour un certain type d'action. Ceci est aussi à affiner en fonction des parties du corps concernées par la maladie et surtout des gestes ou mouvements concernés, pour voir de quelle manière ils sont en lien avec le conflit. Enfin, ceci est aussi à affiner en tenant compte des autres troubles non articulaires et du décodage qui y correspond : ganglions lymphatiques, rate, uvéite... (voir les chapitres qui y sont consacrés dans le *Biodico* ou les autres tomes du *Sens des maux*). L'enfant vit quotidiennement ce conflit. Il y pense le soir. Il fait le bilan. Et le lendemain il essaie de le solutionner. Chaque soir, il examine le résultat. Et celui-ci lui paraît négatif. Et l'enfant, qui a peur la nuit, ressent qu'il ne peut se réfugier auprès de ses parents, qu'il ne peut pas être pris dans leurs bras, particulièrement ceux de sa mère. Ce serait sans doute un premier pas à faire vers la guérison : trouver une solution réelle ou symbolique pour que l'enfant ne soit pas seul face à ce conflit insoluble pour lui.

Bernard Tihon

Le vagin est le conduit musculaire et membraneux qui s'étend de l'utérus à la vulve de la femme et qui est l'organe féminin principal de la copulation (qui permet la relation sexuelle). Il mesure de 8 à 12 centimètres de longueur. Son sommet est occupé par la saillie du col de l'utérus, qui est entouré d'un manchon, le cul-de-sac vaginal. Son extrémité inférieure est séparée de la vulve par une membrane, l'hymen, qui se déchire lors du premier rapport sexuel. La paroi vaginale, souple et contractile, forme des replis longitudinaux et transversaux très extensibles qui permettent les rapports sexuels et le passage du fœtus pendant l'accouchement. Les pathologies principales du vagin sont les suivantes : vaginite, kystes, polypes, vaginisme et cancer. La vaginite est due le plus souvent à une infection à bactéries ou à champignons, ou encore à la réaction à la présence d'un corps étranger (par exemple un tampon oublié), ou encore à une atrophie après la ménopause. Normalement le vagin est doté d'une flore microbienne qui, en sécrétant de l'acide lactique, crée un milieu acide protecteur contre les germes nocifs et la vaginite apparaît si, pour une raison ou une autre, l'équilibre de cette flore est rompu. Les symptômes sont les suivants : pertes vaginales anormales, parfois sanglantes, sensation de brûlure, démangeaisons, les rapports sexuels peuvent être douloureux.

La gaine et la verge

Le cancer du vagin est rare et il peut être primitif ou secondaire (métastases d'autres cancers voisins). Les glandes de Bartholin sont situées de part et d'autre de la moitié postérieure de l'orifice vaginal. Elles sont contenues dans le muscle constricteur de la vulve. Leur canal excréteur débouche entre les petites lèvres et l'hymen. Elles augmentent rapidement de volume à la puberté et elles régressent à la ménopause. Leur rôle consiste à sécréter en permanence, mais plus encore au moment des rapports sexuels, un liquide filant et incolore qui contribue à la lubrification du vagin. La bartholinite est l'inflammation d'une ou des deux glandes de Bartholin. Les symptômes sont les suivants : gonflement rouge et douloureux de la partie postérieure de la vulve, fièvre. Par la suite, un abcès peut se former, ce qui peut nécessiter

un traitement par marsupialisation (technique chirurgicale de drainage d'un abcès, que l'on ouvre vers l'extérieur). Le mot « vagin » vient du latin « vagina » = gaine, fourreau, étui, enveloppe, ce qui donne déjà une piste de décodage : conflit de se sentir emprisonnée. C'est le vagin de la femme qui enveloppe la verge de l'homme pendant les rapports sexuels, mais dans la vie de couple c'est l'inverse, c'est l'homme qui est une gaine pour la femme. Le mot « marsupiaux » vient du latin « marsupium » = bourse, d'après la poche marsupiale en forme de bourse, des kangourous par exemple. Les marsupiaux sont un ordre de mammifères vivipares dont le développement embryonnaire effectué dans le ventre maternel n'est que peu avancé à la naissance et s'achève dans une poche ventrale qui renferme aussi les mamelles. On cherchera donc le conflit programmant de ne pas avoir été allaité par sa mère et/ou le conflit de séparation à la mère (au sein de la mère) peu après la naissance, qui est toujours un conflit vital pour le nouveau-né.

L'union charnelle impossible

En décodage biologique, le vagin correspond au conflit de ne pas pouvoir, moralement ou physiquement, accomplir l'acte d'union charnelle, l'acte sexuel. Exemples : du fait que le partenaire ne soit pas adéquat du point de vue religieux, du fait de ne pas avoir la possibilité d'avoir des rapports époux-épouse mais seulement de type amant-maîtresse, du fait d'avoir un partenaire alcoolique, du fait de « baisser » sans aimer... Bref le conflit d'être une femme prise mais pas de la bonne manière. Si j'ai perdu ma virginité, ce n'est pas pour me retrouver dans un cul-de-sac. Une autre façon d'exprimer le conflit est la suivante, plus proche de la notion de frustration sexuelle : conflit de ne pas pouvoir être possédée sexuellement, de ne pas pouvoir avoir un homme à moi (dans le représenté cérébral : un homme dans mon fourreau, dans mon vagin) et de ce fait, de n'appartenir à personne. En cas de cancer, c'est le même conflit mais avec une masse conflictuelle plus importante. Le vagin est un tissu qui provient de l'ectoderme. La vaginite et le cancer du vagin sont des pathologies qui se manifestent après la solution du conflit.

Prudence en cas de balance

Dans le cas d'une vaginite, il s'agit souvent d'un conflit en balance, avec alternance de phases de conflit actif et de conflit solutionné, au cours desquelles la patiente assouvit en pratique, en ayant un ou plusieurs rapports satisfaisants, et solutionne donc épisodiquement le conflit, qui récidive par la suite. Si un(e) thérapeute suspecte l'apparition possible d'un cancer du vagin chez une patiente, dû à un ancien et long conflit en balance, Robert Guinée conseille de faire preuve d'une grande circonspection avant d'aborder avec elle ce conflit, voire de ne pas l'aborder quitte à passer pour un(e) incapable. Primum non nocere. Il vaut mieux s'abstenir pour ne pas nuire. Ce sera par exemple le cas d'une femme qui n'a pratiquement jamais eu de relations sexuelles durant une longue vie conjugale, situation qu'elle a vécue péniblement.

Les glandes de Bartholin sont un tissu qui provient de l'endoderme. En décodage biologique, elles correspondent au conflit de ne pas pouvoir produire assez de sécrétions vaginales durant la relation sexuelle, qui est vécue dans une tonalité archaïque de sale, de moche, de cruelle. De ce fait, la femme ne peut pas accomplir l'acte d'union charnelle en harmonie avec elle-même d'un point de vue moral ou physique. La relation sexuelle est mal vécue (vécue comme sale, moche...). Ce conflit peut être couplé, en conjonction, avec celui du vaginisme. En cas de sous-tonalité de dégoût (pour le sexe du partenaire ou pour le sexe avec le partenaire), il peut être aussi associé à la longue au conflit de l'hypoglycémie (conflit de forte répugnance dans un climat de résistance). La bartholinite apparaît après la solution du conflit.

Chez les animaux, quand la femelle est en chaleur, les sécrétions de ses glandes de Bartholin attirent les mâles. Ceci nous met sur la piste d'un conflit de désir sexuel avec culpabilité (et plaisir interdit). Je ne dois pas attirer le mâle, en tout cas ce mâle-là, car il est dangereux. La sexualité est difficile, empêchée, mal jugée, rien ne la facilite. Qu'en est-il de mon désir de femme ? Il serait peut-être temps que je m'autorise à reconnaître mon désir et à l'accepter tel qu'il est.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

Retrouvez la liste de tous les décodages déjà parus sur notre site: www.neosante.eu

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

MALADIE DE CROHN

Martine, née en 1985, nous consulte en avril 2004 pour une maladie de Crohn. Elle a alors 19 ans. Il s'agit d'une iléite terminale – c'est-à-dire d'une inflammation grave d'une partie de l'intestin grêle. Cette maladie évolue depuis qu'elle a 12 ans. Elle est traitée par corticothérapie et Imurel, une chimiothérapie anti-immunitaire, puisqu'il s'agit – selon la médecine officielle – d'une maladie auto-immune. Ce traitement provoque chez elle une leucopénie, c'est-à-dire une diminution du nombre des globules blancs.

Selon la médecine psychosomatique, cette maladie traduit un conflit d'assimilation par rapport à "l'aliment nourricier" en provenance de la maman. Le cerveau ordonne la construction d'un **cancer en nappe tout le long de l'intestin grêle** afin de mieux absorber la nourriture concrète ou virtuelle qui risque de faire défaut. Comme c'est le cas fréquemment, la construction de la tumeur est inapparente. Par contre, le démontage par les micro-zymas s'accompagne d'une intense inflammation locale avec diarrhées sanguinolentes très dévitalisantes.

C'est en général au stade de démontage que le diagnostic est posé, après des semaines d'évolution : les cellules cancéreuses sont évacuées pour la plupart et la zone est difficilement accessible aux endoscopes. De ce fait, le mot "cancer" n'est pas prononcé !

Le décodage met rapidement le doigt sur le nœud du conflit : sa maman commence une formation de psychothérapeute en 1994. Cette formation dure jusqu'en août 1997 et l'accapare presque tous les week-ends dans un premier temps, puis pendant des périodes continues qui durent entre 15 jours et deux mois ensuite. Les premiers temps sont très durs à vivre pour Martine, elle pleure au retour de sa mère en se cachant dans sa chambre, elle a peur de gêner. Ensuite, Dieu merci, sa pathologie lui permet de mieux vivre la situation. Mais la privation de la maman reste chez elle un énorme stress qui va se manifester parallèlement par un ralentissement notable de la croissance et de la maturation.

La maladie – qui est, nous l'avons vu, le démontage de cette tumeur en nappe – commence à la Toussaint 1997, lorsqu'elle prend conscience que c'est fini : maman ne partira plus en stage, elle a terminé sa formation. C'est alors qu'apparaissent la fatigue, la pâleur et un mal-être que l'on attribue à tort à la puberté. Elle tombe et se fait mal à la moindre occasion. Le diagnostic est évoqué en mars 1998 à la suite d'une gastro-entérite, devant l'importance de l'anémie ! Tout le monde lui dit qu'elle n'en guérira pas et elle subit alors une hospitalisation qui la prive à nouveau de sa maman. Il est question de l'amputer d'une partie de son intestin grêle lorsqu'elle nous consulte.

Dans les préprogrammations, nous retrouvons 3 événements importants à sa naissance :

- À l'âge de 3 jours, elle s'étouffe avec des mucosités et il faut l'aspirer. Symboliquement, pour son cerveau, on lui enlève ce qui est déjà dans sa bouche, c'est-à-dire le lait de maman.
- Au 6^e jour, un ictère se manifeste et elle est séparée de sa maman pour être installée dans une couveuse, sous lumière blanche, yeux bandés. Ce sont des hurlements qui ne se calment pas. Sa mère en vient très vite à signer une décharge et à la sortir de la clinique tellement elle sent son bébé malheureux.
- Quelques mois plus tard, la fatigue de la maman amène le médecin à exiger le sevrage. Il se passe évidemment très mal, tant pour elle que pour sa maman.

La conscientisation et le travail de deuil de tout ceci, accompagnés d'une bonne cure de vitamine C et d'un peu d'homéopathie amènent une guérison spectaculaire et définitive en quelques mois. Bien sûr, l'Imurel est stoppé sans qu'il soit nécessaire d'y revenir. Martine va faire des séjours prolongés en Inde dans des conditions de salubrité limites, sans le moindre souci hormis celui de transporter sa vitamine C. Elle est aujourd'hui en parfaite santé !

Dr Alain Scohy - Extrait de : www.alainscohy.com

APPEL À DÉCODAGE

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

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

- Un lecteur français cherche le décodage de **la banalité génitale**
- Une lectrice française cherche le décodage de **l'anhédonie, l'aboulie et la clinophilie**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

ISABELLE BOOS à Gembloux

- **Isabelle Boos** anime du 10 au 13 novembre à Gembloux un séminaire sur « *Homéopathie, décodage bio-énergétique des remèdes* »
Info : +32 (0) 483 69 97 50 – www.yeela.be/eclor



FRANCE

DR OLIVIER SOULIER à Paris

- **Christian Flèche et son équipe** animent les 5 et 6 novembre à Aubagne (13) une formation sur « *Conseiller en Décodage Biologique Pratique : Module Fondamentaux* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Catherine Aimelet-Périssol & Sylvie Alexandre-Rochette** animent les 11 et 12 novembre à Paris une formation sur « *Agir en connaissance* »
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – www.logique-emotionnelle.com
- **Clothilde Marciano** anime les 17 et 18 novembre à Paris une formation sur « *Coacher avec les émotions* » (Partie II)
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – www.logique-emotionnelle.com
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 18 au 20 novembre à Paris un séminaire sur « *Clés, codes, symboles : la vision symbolique appliquée à la vie* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Clothilde Marciano** anime du 25 au 27 novembre à Paris une formation sur « *Approcher ses émotions* »
Info : +33 (0)6-87 38 22 46 – www.logique-emotionnelle.com
- **Angela Hoffmann** anime du 25 au 27 novembre à Paris une formation sur « *Décodage biologique* » (Module 4)
Info : +33 (0)6-16 81 35 94 – www.illuminare.lu
- **Le Dr Olivier Soulier** anime du 20 au 22 janvier à Paris un séminaire sur « *L'enfant entre son héritage et son avenir* »
Info : +33 (0)6- 32 46 67 19 – www.lessymboles.com



SUISSE

CORALIE OBERSON-GOY à Aigle

- **Coralie Oberson-Goy** anime les 11, 18 et 25 novembre à Aigle une formation sur « *Des mots pour les maux : introduction au décodage psychobiologique* »
Info : + 41-77 495 68 87 – www.decodage.ch
- **Coralie Oberson Goy** anime les 8 et 16 décembre à Aigle une formation sur « *Introduction à la psychogénéalogie* ».
Info : + 41 – 77 495 68 87 - www.decodage.ch



VISIOCONFÉRENCE

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence

- **Jean-Philippe Brébion** anime le 15 novembre un atelier sur « *Intuition & mental* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent du 17 au 20 novembre une formation sur « *Conflictologie neuro/endocrino* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 19 novembre une formation sur « *Physiologie des émotions* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca
- **Jean-Philippe Brébion** anime le 6 décembre un atelier sur « *Le couple* »
Info : +33 (0)6-79 19 32 06 – www.bioanalogie.com
- **Christian Flèche et son équipe** animent le 9 décembre une formation sur « *Biodécodage et projet-sens* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **L'Institut Canadien de Biologie Totale** organise le 10 décembre une table ronde sur « *Effet miroir et problèmes visuels* »
Info : 00 (1) – (514) 596-8779 – www.icbt.ca





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

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

Autres MALFORMATIONS CARDIAQUES

Comme nous l'avons vu dans le *Néosanté* de juin dernier, la méthode au « cas par cas » peut être associée à l'étude symbolique d'une malformation cardiaque qui vient compenser la souffrance psychoaffective de la maman à l'annonce de la grossesse. Les malformations congénitales sont une mine de représentations symboliques fournies par le fœtus pour compenser les inquiétudes de la maman enceinte. Nous avons déjà vu que la crainte déclenchée par une grossesse gémellaire non désirable peut provoquer l'apparition d'une malformation cardiovasculaire chez l'un des jumeaux associant une coarctation aortique à une communication inter ventriculaire. Le système cardiovasculaire de l'un des fœtus est ainsi modifié pour renforcer l'oxygénation des zones concernées par la paternité (projet d'un deuxième enfant – cerveau, faire l'enfant – membres supérieurs, myocarde – père).

Un couple à « trois »

Nous allons maintenant étudier le cas d'une transposition des gros vaisseaux qui semblerait être la solution symbolique pour le problème d'un couple à trois. La malformation cardiaque que nous présentons maintenant est plus fréquente que celles que nous avons envisagées précédemment (la coarctation aortique). La transposition des gros vaisseaux (TGV) est une malformation congénitale caractérisée par une inversion des gros vaisseaux de la base du cœur (L'aorte est branchée sur le ventricule droit et l'artère pulmonaire est implantée sur le ventricule gauche). Les deux circulations sont indépendantes : elles impliquent une pompe cardiaque pour chacune d'elle. Il paraît intéressant de présenter cette malformation pour sa représentation symbolique singulière qui ne permet la survie de l'enfant de façon transitoire qu'au moment de la naissance, grâce à la persistance du canal artériel qui permet encore des échanges plus ou moins importants entre l'aorte et l'artère pulmonaire en faisant communiquer temporairement les circulations droite et gauche. Car une intervention chirurgicale est nécessaire pour remettre les deux circuits dans le prolongement l'un de l'autre et permettre une vie normale.

Pour madame G., l'histoire conflictuelle de la grossesse était due à « l'interposition de l'amant » dans le couple des parents, amant qu'elle tenait à conserver, avec un système de circulation sanguine distribuant l'énergie familiale à tous les organes périphériques du corps (rôle du père) et de façon indépendante un circuit d'oxygénation au niveau des poumons pour recevoir l'oxygène « la joie de vivre » (avec l'amant). Symboliquement, la séparation des deux systèmes justifie ou plutôt exige la présence de deux cœurs (pompes réelles différentes pour assurer la circulation simultanée dans les deux circuits indépendants).

Commentaires

Comme nous en avons maintenant l'habitude, au cas par cas, le même ressenti produit obligatoirement le même symptôme (100 % des cas) ce qui permet d'établir un lien de causalité entre la malformation cardiaque et la poussée émotionnelle de la femme en début de grossesse. Ces cas confirment la symbolique du père (l'homme) pour les ventricules (ventricule gauche et ventricule droit). Malheureusement, n'ayant jamais interrogé des femmes appartenant à une « série de grossesses » aboutissant à des enfants ayant une malformation congénitale, il est

impossible de trancher définitivement sur la véritable cause de ces malformations pour lesquelles ont été évoquées d'autres étiologies : toxiques, virales, génétiques... Les femmes qui ont pris de la thalidomide ont-elles eu les mêmes fortes émotions et leurs enfants les mêmes malformations ?

Bien sûr, l'aveu après coup de la culpabilité de la maman, après le diagnostic de la malformation, ne fait que soulager la culpabilité de la femme sans agir sur la malformation cardiaque.

La trop jeune maman

Voici l'exemple caricatural d'Angèle. Elle vient me consulter pour la première fois. Sa naissance a été dramatique puisque sa mère l'a abandonnée. Angèle va donc compenser transgénérationnellement les souffrances de sa mère. Quel va être son comportement ? Notons d'abord que le prénom lui-même est une compensation. Angèle, c'est l'ange en anglais (Engel). Ce prénom fait référence à l'avortement spontané ou provoqué avec mort du fœtus. Autrefois, on appelait les femmes qui pratiquaient des avortements clandestins, des « faiseuses d'anges ». Ce prénom a été choisi parce qu'inconsciemment, il procure une compensation symbolique précise : il compense symboliquement la souffrance de la maman par rapport à la mort de son enfant. Dans une première hypothèse, la mère a peut-être souhaité avorter (spontanément ou activement), ce qui ne s'est pas produit. Dans la seconde hypothèse, la maman a peut-être fait une fausse couche ou un avortement lors d'une grossesse antérieure. Angèle serait chargée de faire « revivre » le fœtus mort.

De plus, la grossesse a été mal vécue : Angèle me raconte que, juste après sa naissance, elle a dû être opérée d'une coarctation aortique et d'un rétrécissement mitral. Une double malformation qui confirme que la grossesse avait posé un gros problème à la maman qui est symbolisée par l'oreillette gauche qui communique avec le ventricule gauche (le père symbolique) par la valve mitrale. Le rétrécissement mitral réduit symboliquement les rapports entre la mère et le père, et surtout augmente la pression et donc les contacts symboliques entre la mère (oreillette gauche dilatée) et sa fille (le sang, symbole des liens familiaux) qui va être abandonnée. Au tout début de la grossesse, la maman se sentait incapable de mener une grossesse à terme et d'aimer cet enfant du tracas. La malformation aortique (rétrécissement appelé coarctation) vient symboliquement rendre la maman capable de mener la grossesse jusqu'au bout et de renforcer les liens du sang avec sa fille. En effet, grâce à la coarctation aortique, la circulation est augmentée au niveau du cerveau pour renforcer le projet de grossesse, au niveau des bras pour bien faire l'enfant, au niveau des coronaires pour avoir un cœur bien réactif à l'amour.

Conclusion

Les malformations congénitales semblent en lien avec les émotions de la future maman au tout début de la grossesse. Étant donné leur caractère apparemment irréversible, une prévention doit être proposée systématiquement par une information « spécialisée » des femmes en âge de procréer sur la nécessité de faire le point par rapport à leurs appréhensions liées à l'éventualité d'une grossesse et les éventuels conflits que cette grossesse peut générer. ■



Notre corps, reflet de notre vitalité (II)

Après avoir posé, le mois dernier, les relations entre vitalité et morphologie, voyons comment les zones de dilatation ou de rétraction de notre corps sont le reflet de notre rapport au monde.

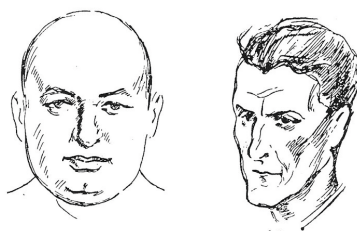
La plus grande loi biologique de la morpho-bio-psychologie est la loi de dilatation/rétraction du Dr Louis Corman. Ancien médecin-chef du service psychiatrique de l'adulte à l'hôpital Saint-Louis, et fondateur du service de psychiatrie de l'enfant à l'hôpital Saint-Jacques de Nantes, il est le créateur de la Fédération française de morphopsychologie en 1980. Il définira plusieurs lois, dont la « loi de dilatation-rétraction » : « Tout être vivant étant en interaction avec son milieu, si les conditions sont favorables, les structures physiques et physiologiques tendent à s'épanouir, dans le cas contraire, elles s'amenuisent. » C'est une loi universelle qui concerne tous les êtres vivants. Dans les conditions optimales de vie, les organismes ont tendance à prendre de l'expansion, à augmenter leur volume alors que, dans les conditions défavorables, ils auront tendance à se rétracter pour offrir le moins de surface possible à l'agression. Nous sommes comme une plante qui, dans un biotope idéal, bien nourrie, arrosée et ensoleillée, s'épanouira bien plus (dilatation) que dans un milieu pauvre et peu ensoleillé (rétraction).

Taux d'échanges

Prenons les deux extrêmes entre dilatation et rétraction. D'un côté, vous avez un bébé accueilli dans l'amour, la sécurité, l'abondance. Il sera naturellement dilaté (ventre, joues rondes) et s'ouvrira facilement au monde (curiosité, besoin de toucher, sentir, goûter...). Sa dilatation sur le plan digestif montre qu'il assimile facilement. D'un autre côté, vous avez un vieillard, il a perdu sa « chair », ses muscles, ses viscères.... Il concentre et économise son peu d'énergie qui lui reste pour sa survie. Il s'accroche à la vie grâce à sa rétraction. Notre corps est fait de zones de dilatation et de rétraction. Certaines parties de notre corps en « expansion » sont bombées, volumineuses, dilatées quand d'autres sont en creux, rétractées. On peut avoir un ventre dilaté et des jambes rétractées. Des personnes ont une cage thoracique bien ouverte sur un corps très mince... Chaque fois que vous trouverez une zone (organe) en dilatation, elle sera un lieu d'échanges, d'activité intense, de dépense énergétique..., une zone où la personne est heureuse de fonctionner et par laquelle elle s'épanouira facilement. À l'opposé, une zone en rétraction sera faible en échanges, qui fonctionne à l'économie et de façon sélective. Par exemple, prenons un individu ayant un ventre

Dilatation	Rétraction
Expansion	Repli, conversation
Prise d'espace	Réduction de l'espace
Déploiement dans le milieu	Contenu dans le milieu
Epanouissement libre	Epanouissement limité
Adaptation aisée	Adaptation difficile
Extraversion	Introversion
Echanges nombreux	Echanges limités
Confiance en la vie optimum	Prudence en la vie, voire méfiance
Energie centrifuge	Energie centripète
Parasympathique domine	Orthosympathique domine
Hypovigilance/vivre	Hypervigilance/survivre
Yin	Yang
Présent domine	Passé et avenir dominant
Imperméabilité relative au stress	Perméabilité relative au stress
Eau et Feu dominant	Air et terre dominant
Visage = cercle, rectangle ou losange	Visage = triangle, rectangle allongé
Teint coloré, peau chaude	Teint pâle, peau froide

assez rond, préminent, une mâchoire puissante avec une bouche large aux lèvres bien dessinées et pulpeuses (*Visage de gauche ci-dessous*). Ces signes morphologiques sont l'indice d'une forte capacité digestive et cette personne se fera plaisir dans des bons repas copieux qu'elle assimilera sans sourciller.



À l'opposé vous avez une personne maigre (*visage de droite ci-dessus*), le ventre en creux, avec une petite bouche aux lèvres fines repliées sur elles. Celle-ci sera obligée de sélectionner drastiquement sa nourriture et d'en limiter les quantités si elle ne veut pas souffrir d'indigestion ou de ballonnement. Sa plus faible capacité digestive la limite dans son rapport à la nourriture. Pour un naturopathe, ce type d'information est essentiel pour proposer un programme d'hygiène vitale adapté. Gérard Athias dit que « le symptôme ne ment jamais », autrement dit, qu'il est toujours la réponse juste à une inadéquation. Je dirai ici que « le corps ne ment pas », il traduit notre façon de gérer notre énergie vitale. Un individu « dilaté » aura tendance à la dépenser sans regarder, « il brûle

la chandelle par les deux bouts », à la différence d'un « rétracté » qui saura davantage l'économiser.

Interprétation et déduction

L'étude des signes morphologiques permet d'apprécier la valeur des différents systèmes organiques (nerveux, respiratoire, ostéo-musculaire, circulatoire, digestif) mais aussi les grands traits de notre personnalité. Le fondement de la morphopsychologie de Corman et de ses prédécesseurs (Kretschmer, Sheldon...) nous apprend donc qu'en interprétant les formes du corps qui sont le reflet de notre fonctionnement organique, nous pouvons en déduire les qualités physiologiques et psycho-émotionnelles puisque notre corps physique et notre mental forment un tout. Le corps dans sa globalité, mais aussi le visage (projection directe du système nerveux), les mains, les ongles, l'iris (iridologie) sont autant d'informations utiles pour réaliser un bilan de vitalité suffisamment précis. Ce bilan permettra d'individualiser le protocole d'hygiène de vie proposé au consultant. En effet, on ne pratique pas un sauna, un exercice physique, un bain froid, une cure détox... de la même façon si l'on est de tempérament musculaire, nerveux ou digestif. C'est au niveau de cette individualisation que se joue l'art de la naturopathie et c'est ce que nous découvrirons prochainement à travers l'analyse des tempéraments.

Jean-Brice THIVENT



Praticien-naturopathe et professeur d'éducation physique, **Jean-Brice Thivent** dirige en France la Formation alsacienne de Naturopathie. Il est l'auteur du livre « De l'homme dévitalisé à l'homme vivant » et du livre « En finir avec le diabète et les maladies métaboliques » (éditions Néosanté). www.alsacenature.com



L'AÉROPHAGIE, un message à entendre

Ventre tendu et gonflé, inconfort, oppression, gênes, douleurs, flatulences : tous ces symptômes ne sont pas à prendre à la légère car ils signalent que le système digestif est en souffrance. Si vous écoutez votre corps lorsqu'il chuchote, vous n'aurez pas à l'entendre crier...

Les ballonnements traduisent une dysbiose intestinale et donc un déséquilibre du microbiote, principalement dû à de mauvais choix et de mauvaises associations alimentaires comprenant des sucres complexes, des céréales avec leurs acides oxalique et acétique, des sucres raffinés, ou des fruits après les repas provoquant fermentations et gaz. La flore intestinale est le reflet de l'environnement et du mode de vie : nourriture, stress, sommeil, produits chimiques, etc. Fermentations, ballonnements, diarrhées, constipation, lourdeurs, sont les premiers signes du dysfonctionnement intestinal (dysbiose) et de l'auto-intoxication de l'organisme. C'est surtout au niveau de l'alimentation qu'il faut agir.

Fermentations intestinales

Des fermentations intestinales peuvent être à l'origine d'une élévation des enzymes hépatiques gamma GT et donc d'une surcharge hépatique, même chez des personnes ne consommant pas d'alcool. En effet, les intestins humains peuvent fermenter de l'éthanol à partir de certains sucres ingérés lors des repas ou de mauvaises compatibilités alimentaires. Par exemple, avec un petit-déjeuner occidental classique comprenant céréales, jus d'orange, yaourt ou pain avec fromage et fruits. Les acides et les amidons ne sont absolument pas compatibles ! La nutrition doit être consciente car elle conditionne une bonne digestion et un bon équilibre intestinal, c'est la principale responsable du fonctionnement normal ou pathologique de notre côlon. Les ballonnements peuvent également être la conséquence de l'hyperperméabilité intestinale : les toxiques passent dans le milieu intérieur, c'est-à-dire dans le sang et la lymphe. Or les causes de l'intestin perméable sont connues : une alimentation inappropriée ou trop complexe (composée de lait, de céréales, de jus de fruits, de muesli, de nourriture industrielle), les médicaments comme les antibiotiques, les pesticides, une surcharge de toxines, un microbiote déséquilibré, le stress, une faiblesse biliaire de la vésicule, une mastication insuffisante, du grignotage, de mauvaises associations alimentaires... Une transition alimentaire vers une alimentation plus saine et plus vivante, à base de fruits et de légumes crus peut faire



gonfler la plaque mucoïde (plusieurs couches de déchets agglutinés à la paroi du côlon) pour la décoller des intestins. Nous devons alors continuer en douceur, par exemple en ajoutant quelques légumes cuits afin de détacher ces crasses. Remarque : des sensations douloureuses et des ballonnements peuvent être provoqués par un manque de production de sérotonine (hormone du bien-être, du plaisir, de la mémoire, etc.)

Solutions générales

Le repos du système digestif est à poser en premier lieu. Le solliciter le moins possible avec diètes, mono-diètes, jus de légumes, respect des temps de digestion. Le jeûne est idéal. Ensuite, rétablir progressivement le microbiote à l'aide de probiotiques et prébiotiques naturels : fruits et légumes mûrs et biologiques, jus de légumes, choucroute crue et autres légumes lactofermentés, bananes, panais, topinambours, oignons, ail, asperges, fenouil, curcuma, carottes, miso bio de riz brun et de soja, etc. N.B : 4 bonnes fourchettes de choucroute crue contiennent des milliards de probiotiques. L'hydrothérapie du côlon, les lavements, ou les purges magnésiennes ou à l'huile de ricin seront bénéfiques dans certains cas. En cas de fragilité intestinale trop importante au début, faisons l'impasse sur les crudités et rééduquons les intestins fragilisés avec des jus de légumes uniquement. L'alcool, le tabac et le café sont des irritants des muqueuses digestives, créant gastrite, entérite, colite, fermentations et ballonnements. Au besoin, il faudra des béquilles de soutien phytothérapeutiques pour un soulagement pendant la réforme alimentaire : huiles essentielles d'estragon, de cumin des prés et de menthe poivrée. Elles sont antispasmodiques, anti-fermentaires et carminatives. Elles seront diluées dans un peu d'huile végétale ou déposées sur un comprimé neutre à prendre aux re-

pas. Il existe aussi des plantes et des tisanes cholagogues pour la bile & carminatives pour les gaz : anis vert, menthe, fenouil, angélique. Idéalement, une ampoule de fenouil-menthe poivrée avant le repas. Et n'oublions pas le charbon actif, allié précieux du système digestif.

Pour les gaz & les intestins enflammés

- Du jus de carottes, pommes, épinards, pommes de terre et un peu plus tard, 2 à 4 bananes mûres tous les jours pendant 3 semaines.
- Des fruits doux et mûrs : kakis, mangues, melons, etc. À consommer en dehors des repas, une heure avant ou quatre heures après.
- De l'aloé vera fraîche.
- Pas de légumes crus pendant la cure, mais en jus à l'extracteur (auto-réparation, revitalisation).
- Le jeûne : laissons le système digestif au repos, 1 jour, 2 jours, 3 jours... si possible le temps nécessaire.
- L'utilisation des associations alimentaires compatibles rend la digestion plus aisée. Elle réduit les risques de fermentation et de putréfaction digestives, économise l'énergie vitale et diminue la toxémie. L'alimentation associée constitue un facteur rénovateur de santé.

Citations

- « L'hygiène intestinale est de premier ordre, c'est la clé de la santé, de la vitalité et de la vraie naturopathie hygiéniste. Les matières fécales stagnantes intoxiquent l'organisme. Le processus d'auto-guérison ne peut être effectué qui si on vide la tripe. La purge libère l'homéostasie » - **Pr. Grégoire Jauvais**
- « 95 % de maladies dépressives viennent d'inflammations d'origine digestive. L'intestin est responsable d'au moins 90 % des maladies mentales. » - **Dr. François Plantey, psychiatre**
- « Les ballonnements, les gaz, les gargouillements dans l'estomac, les malaises, les selles malodorantes, l'haleine fétide et la langue chargée de même que des symptômes plus graves aussi, attestent de la putrescence qui existe dans l'appareil digestif de la grande majorité des gens. » - **Albert Mosséri**
- « Les 4/5 des maladies sont dues directement ou indirectement aux produits toxiques provenant des fermentations ou putréfactions gastro-intestinales causées par des excès alimentaires, ou plus fréquemment encore par une alimentation irrationnelle. » - **Dr. Guillaume Guelpa**



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

LA VOIE DU SOUFFLE

Méditer comme on respire

La méditation est une révolution, bien au-delà d'un simple outil pour mieux vivre le tourbillon du quotidien. Cet art d'éveil de la présence ouvre un espace de transformation qui déploie une nouvelle vision, un lien au monde plus conscient, plus vivant. Avec *La Voie du Souffle* (1), Laurent Huguelit nous offre un guide de référence complet, pédagogique et poétique, érudit et joyeux. À vos zafus !

Méditer au quotidien, ou de temps en temps, selon vos envies, est le plus beau cadeau que vous puissiez vous offrir, parce qu'en méditant, vous êtes de retour à l'intérieur de vous-même, là où, quelque part dans les profondeurs abyssales de l'être, tout se joue, là où résident une joie, une paix et une clarté toujours présentes », partage, enthousiaste, Laurent Huguelit. Connu pour son travail de pionnier dans le domaine de la spiritualité et des états de conscience élargis, l'auteur de *Fusion*, de *Mère* (*l'Enseignement de la forêt amazonienne*), ou encore coauteur de *Le Chamane* et *le Psy*, est méditant vipassanā depuis 2001. Littéralement, vipassanā signifie « la vision (ou perception) profonde, pénétrante ». Il s'agit de « voir les choses telles qu'elles sont en profondeur », dans leur nature véritable, qui est impermanente, fluctuante, interreliée. « Selon le Dhamma (la loi universelle), la cause des tensions, du stress, de la souffrance réside dans notre tendance à désirer solidifier, posséder ou fuir un réel que le Bouddha nous invite à voir tel qu'il est. En acceptant d'observer, plutôt que de nous calfeutrer dans le déni, de nous perdre dans l'attachement ou le rejet, nous avançons pas à pas vers la libération, en défaisant nos entraves, conditionnements, mémoires », souligne Laurent Huguelit. La clé est de percevoir « ce qui est tel que cela est » avec une conscience-attention corporelle affûtée, et d'en comprendre la nature profonde. Après avoir aiguisé votre conscience sensorielle par la pratique de l'attention au souffle, vous pourrez lâcher la bride à votre respiration, et simplement « sentir » la présence de votre corps. « Le corps est une fractale de sensations, des plus grossières aux plus subtiles », observe Laurent Huguelit dans son *Car-net de méditation*, dont il partage des passages choisis dans cet ouvrage.

Offrande à soi, aux autres et au monde

Dans ce nouvel ouvrage, essentiel, ce méditant impénitent témoigne que la méditation a transformé sa vie « de fond en comble ». Ce faisant, il nous fait une « sacrée proposition » : et si nous nous offrions une demi-heure par jour de sérénité, de tranquillité et de pratique dans un espace de méditation que nous aurions créé ? « Pendant ces trente petites minutes que vous vous accordez, tout s'arrête et il ne reste qu'ici et maintenant. Vous êtes chez vous, dans votre foyer, ou ailleurs, dans la nature, peut-être au pied d'un arbre dans un parc, en ville ; cet espace-temps vous appartient et s'ouvre au spirituel. La méditation vous tend la main, c'est une invitation. Vous pouvez y aller librement, sans aucune pression, et bénéficier des innombrables vertus de votre session quotidienne ; ou rester à rêver sur le canapé, dans le hamac, au pied de l'arbre – mais dans tous les cas, c'est une offrande de trente minutes préservées du monde extérieur que vous vous faites à vous-même », confie-t-il. Certes, les ouvrages sur la méditation sont légion, mais ce livre a une vraie spécificité. Simple sans être simpliste, érudit mais accessible, didactique et pédagogique sans être prosélyte, profond tout autant que joyeux, il nous prend par la main pour vivre pleinement chaque étape de

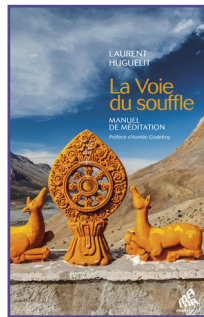
la méditation, jusqu'à en faire une pratique essentielle à glisser dans le fil de nos journées : de la mise en place d'un espace méditatif à l'intégration des préceptes au quotidien, en passant par l'observation du souffle, des sensations et des phénomènes de la conscience. « Il constitue le livre que j'aurais adoré recevoir lorsque je débutais sur le chemin de la pratique méditative », écrit, en préface, la journaliste, réalisatrice et autrice, Aurélie Godefroy. Je la rejoins : très clair, ce manuel de référence nous guide dans la pratique avec des conseils et points d'appui très concrets (sur l'assise, l'art d'ouvrir un temps dédié dans la journée, la respiration, la connexion aux sensations corporelles). « Dans la présence du corps, il y a cette rondeur qui m'enveloppe, ce frémissement vital. Je me sens de retour chez moi, dans cet espace charnel qui est le « moi » le temps d'une vie certes éphémère, mais tellement intense, belle, passionnante. La méditation est avant tout un retour au corps », poétise Laurent Huguelit. Un déploiement du cœur. Une jubilation de l'être ! ■

Carine Anselme

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾*La Voie du Souffle. Manuel de méditation*, Laurent HUGUELIT (Mama Éditions, 2022). Plus d'informations sur ses activités, voir outremonde.ch

RESPIRER, C'EST SE RELIER AU VIVANT



« La respiration sera votre infatigable guide, votre repère ; elle constituera votre trame de fond sur la voie du souffle... Que votre méditation soit superficielle, agitée, profonde, abyssale, la respiration sera toujours là, dans la présence de l'ici et maintenant, pour assurer la continuité de la conscience », explique Laurent Huguelit. Une voie d'invité. Dans un premier temps, il nous invite à observer un souffle dit « naturel » ; ce n'est donc pas une respiration maîtrisée ou régulée.

« Il s'agit de vos inspirations telles qu'elles ont lieu, ici et maintenant, spontanément, cycliquement, et rien de plus. » Concrètement, ne cherchez pas à modifier quoi que ce soit, restez attentif à ce qui est, tel que cela est. « Soyez passionné par le souffle naturel, faites-en un objet de contemplation. Surtout, ne changez rien ! L'attention au souffle n'a pas pour but de modifier la respiration de quelque manière que ce soit, de la rendre plus profonde ou plus subtile, plus « spirituelle ». On observe... et rien de plus », conseille Laurent Huguelit. Et nous voilà déjà en train de méditer ! Si vraiment vous n'arrivez pas à vous concentrer, vous pouvez respirer quelques fois plus intensément pour sortir de la torpeur et « sentir » (percevoir) plus clairement.



La leçon de nutrition des HUAORANIS

On parle beaucoup, à l'heure actuelle, de « reconnexion à la nature ». Mais quel est le sens de cette formule ? Et l'alimentation pourrait-elle être le meilleur moyen se « reconnecter » à la nature ? C'est l'hypothèse de Douglas London, docteur en anthropologie médicale à la Central Washington University. Cet anthropologue travaille depuis plusieurs années avec l'un des derniers peuples de chasseurs-cueilleurs de l'Amazonie : les Huaoranis.

Les Huaoranis vivent dans la partie amazonienne de l'Équateur, et ont la particularité de ne jamais avoir été déracinés. Ils vivent dans le même écosystème depuis aussi longtemps qu'on ait des traces de ce peuple. Vivant avec eux durant plusieurs années, les recherches de Douglas London ont porté sur la connexion entre ce peuple et son environnement, à partir de l'alimentation. Et au cœur de cette connexion, on retrouve les micronutriments. C'est là toute l'originalité de son approche. Bien qu'ils représentent 10% de la masse sèche de nos aliments, et qu'ils soient physiologiquement actifs, les micronutriments sont souvent relégués au second plan dans les prescriptions alimentaires. Douglas London leur donne un rôle central.

83 fruits différents, 40 mots pour les goûts !

Ce sont ces composés chimiques qui guident, selon lui, le peuple de chasseurs-cueilleurs dans ses choix alimentaires. Une alimentation beaucoup plus variée que la nôtre ! Les Huaoranis mangent jusqu'à 83 fruits différents, variant forcément selon les saisons. Cette variation dans l'alimentation est extrêmement importante, on ne le répète jamais assez. Bien sûr, d'une part, parce que ça permet d'avoir accès à un nombre plus grand de micronutriments : vitamines, sels minéraux, antioxydants, etc. Mais aussi, d'autre part – et c'est quelque chose qui est moins souvent abordé – parce que ça permet de ne pas consommer trop d'éléments toxiques. Les plantes contiennent aussi potentiellement des microéléments toxiques, du moins à une certaine dose. Mais si une plante est consommée parmi près d'une centaine d'autres, l'exposition à cet élément toxique est anecdotique. La variation des saisons laisse même au corps le temps de récupérer des effets néfastes de certains de ces composés.

Le manque de variété dans notre alimentation moderne occidentale est un élément central de la « déconnexion » à la nature, dont beaucoup font le constat aujourd'hui. Et cette déconnexion n'est pas une métaphore, c'est une



réalité biochimique, comme le montrent les recherches de l'anthropologue : les micronutriments nous connectent à l'écologie. Ils fonctionnent comme des signaux, nous indiquant quels fruits manger, en quelle quantité et à quel moment. London a remarqué que les Huaoranis étaient capables de sentir et goûter les microéléments dans les aliments qu'ils mangent. Ainsi, remarque l'anthropologue, ce peuple de chasseurs-cueilleurs a 30 ou 40 mots différents pour décrire le goût des aliments. Si l'on devait demander aux Occidentaux modernes de qualifier leurs aliments, nous n'aurions probablement que quelques mots : amer, sucré, salé... Un exemple concret : certains animaux ne sont chassés par les Huaoranis qu'à certains moments de l'année, correspondant à des périodes où l'animal, sauvage, se nourrit de certaines plantes. Cela donne un goût particulier à la viande, mais permet aussi, et surtout, d'avoir accès à certains micronutriments spécifiques.

Pas transformer, pas mélanger

Mais que retenir des travaux de Douglas London, pour nous, Occidentaux modernes et sédentaires ? D'abord l'idée de variation ! C'est essentiel ! Et pour cela, manger selon les saisons est une bonne base. Nous en avons déjà souvent parlé. Ensuite, et cela est plus original, mangeons les fruits tels quels. C'est-à-dire sans les transformer ou même les mélanger. C'est ce que font les Huaoranis. Et cela est logique : si les micronutriments sont extrêmement importants, les mélanger revient, sans le savoir, à faire de petites expériences chimiques. London préconise donc de manger soit une pomme, soit une banane, soit un kiwi... mais pas un smoothie pomme-banane-kiwi. Ça permet aussi d'en-

traîner son palais à reconnaître tous les microéléments de chacun de ces fruits séparément. Mais ça ne résout pas encore tout le problème : nos fruits actuels sont moins riches en micronutriments que ceux des Huaoranis, et de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs. La faute à une agriculture qui fragilise les plantes. Les plantes sauvages dont se nourrissent les Huaoranis doivent effectivement se défendre contre toutes les autres plantes, parasites et animaux de l'écosystème. Bon nombre de composés chimiques font partie des défenses de la plante, et de ses moyens de communiquer avec l'écosystème. Dans le cadre de l'agriculture moderne, ce sont nos produits phytosanitaires qui défendent la plante à sa place. Plante qui a par ailleurs toutes chances de pousser au sein d'une monoculture. Privilégions donc les cultures associées, la permaculture et les plantes sauvages.

Ils mangent même les plumes !

Quant aux animaux, les Huaoranis ont accès à une plus grande variété nutritive que nous, grâce au fait qu'ils mangent tout l'animal. Ils mangent même les plumes des oiseaux (cuites, pour des raisons sanitaires) ! C'est quelque chose dont nous avons déjà parlé également : partout, les chasseurs-cueilleurs consommaient davantage de parties de l'animal que ce que nous faisons actuellement. Toutes ces parties apportent des micronutriments différents. Et l'intérêt d'avoir des aliments plus riches en micronutriments, c'est que nous devons en manger moins pour le même apport. C'est-à-dire moins de macronutriments, et en particulier moins de sucre. Moins de calories aussi. Nos sociétés modernes se sont complexifiées, et peut-être enrichies. Mais au fur et à mesure, notre alimentation s'est, elle, appauvrie. Se reconnecter à la nature, c'est aussi retrouver ce rapport complexe aux éléments naturels qui nous entourent.

Pour cet article, nous nous sommes basés principalement sur l'interview que Douglas London a accordée au nutritionniste Trevor Connor, pour le blog « The Paleo Diet ».



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>.

Les graisses saturées innocentées !



Les maladies cardiovasculaires (MCV) sont la principale cause de mortalité dans le monde. Et depuis des décennies, on accuse les graisses saturées d'en être responsables. Leur consommation boucherait les artères et conduirait aux attaques cardiaques.

Mais le lien est-il prouvé entre les MCV et cette catégorie de lipides provenant le plus souvent des produits animaux ? Non, répond une méta-analyse parue en septembre dans l'*European Journal of Preventive Cardiology*. Après avoir épluché tous les articles scientifiques publiés à ce sujet entre 2010 et 2021, les chercheurs concluent qu'il n'y a pas d'association significative entre le risque de maladie cardiovasculaire et la quantité de graisses saturées consommées. Leur étude indique aussi que leur remplacement par des graisses insaturées ne présente pas de bénéfice évident.

Sushis & mélanome

Du fait de la présence de mercure, les sushis favoriseraient-ils le mélanome ? Selon une vaste étude américaine publiée dans la revue *Cancer Causes and Control*, il semble effectivement exister un lien entre ce cancer de la peau et la consommation de thon ou saumon cru. Chez les gros consommateurs de sushis, le risque de développer un mélanome malin est majoré de 20 à 25% par rapport aux petits mangeurs. Les chercheurs affirment que les contaminants contenus dans les poissons – et en particulier le mercure – en sont probablement la cause.

Cacao & artères

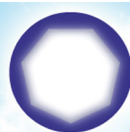
Une nouvelle étude suggère qu'une supplémentation en extrait de cacao serait capable de faire baisser rapidement la pression et la rigidité artérielles. Parue en juin dans la revue *Frontiers in Nutrition* et réalisée contre placebo, cette recherche montre aussi que l'effet favorable, mesurable trois heures après l'ingestion, est encore visible huit heures après. Cette réponse durable serait le résultat du métabolisme des flavanols du cacao par le microbiote intestinal. (Source : *Alternative Santé*)

Malbouffe & cancer colorectal

Dirigée par des chercheurs des universités de Tufts et de Harvard et parue dans le *British Medical Journal*, une étude a suivi plus de 200.000 patients pendant 25 ans. Il en ressort que les hommes consommant le plus d'aliments ultra-transformés, et en particulier des produits industriels à base de viande, ainsi que de sodas sucrés, avaient 29% de risques en plus de développer un cancer colorectal. Étrangement, cette association n'a pas été retrouvée chez les femmes. (Source : *Alternative Santé*)

Fast food & démence

Le lien est déjà bien établi entre la consommation d'aliments ultra-transformés (AUT) et le taux de cancer, de maladie cardiovasculaire, de diabète, et la mortalité toutes causes confondues. La dégénérescence cérébrale vient s'ajouter à cette liste puisque selon une étude parue en juillet dans la revue *Neurology*, il existe une corrélation entre la malbouffe et le risque de démence. En outre, les chercheurs ont trouvé que chaque augmentation de 10% de la consommation d'AUT se traduit par une augmentation de 25% de développer tout type de démence.



néosanté
éditions

NOUVEAU SUR
www.neosante.eu

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

Le jour où tout change

Par le Dr Christian Bourrit



La seule observation des lois matérielles a pu faire penser que nous sommes dans un monde de limitations et d'injustices. Que tant de gens le pensent est compréhensible. Tout change le jour où l'on découvre que tout ce que nous pouvons vivre est intimement lié à la projection de notre monde intérieur que notre conscience crée dans un processus permanent. L'extraordinaire de la physique quantique est qu'elle montre que le fondement de notre monde n'est pas matériel. Tout procède d'un champ d'énergie qui n'est fait que d'ondes, de densités, de fréquences et d'intensités très variées.

Mieux encore, cela invite à la compréhension magnifique que cet océan d'énergie qui nous entoure, longtemps considéré comme « le vide », est animé d'une Intelligence Universelle réagissant à notre façon d'être.

[Lire la suite](#)



La vraie urgence sanitaire



Dans ce livre explosif malheureusement éclipsé par d'autres crises, une chercheuse du MIT (l'une des meilleures universités scientifiques au monde) démontre que le glyphosate est le dénominateur commun d'une série de graves problèmes environnementaux et sanitaires. Il érode la santé humaine, tue les sols, détruit les écosystèmes et ruine la qualité nutritionnelle des aliments. Le Dr Seneff décrit le mécanisme unique de toxicité de l'herbicide qui perturbe l'absorption des minéraux par les plantes et tue les micro-organismes (bactéries, champignons...) qui entretiennent des relations symbiotiques avec les végétaux. L'effet direct sur les humains est terrible : le glyphosate porte atteinte à notre microbiote, essentiel à la synthèse des acides aminés et au système immunitaire. En outre, il compromet la capacité de notre corps à utiliser et transporter le soufre. Cela affecte tout, des fonctions hépatiques et rénales à la fertilité, en passant par l'auto-immunité. Des centaines de maladies graves (autisme, cancer, diabète...) en sont l'effroyable rançon !

Glyphosate : vérité alarmante & héritage toxique

STÉPHANIE SENEFF

Éditions Résurgence

Le bouquin du mois

Réussir l'après-naissance



Savez-vous qu'aux Pays-Bas, lorsqu'une maman rentre de la maternité avec son bébé, une bonne fée l'attend pour l'aider à réussir son retour au foyer ? On l'appelle la kraamzorg, sorte de super-infirmière qui cumule les compétences de la sage-femme et de la puéricultrice. Elle surveille la santé du nourrisson et de la maman, donne un coup de main pour les repas et le ménage, conseille sur l'allaitement, le sommeil, et offre une oreille bienveillante à toute la famille. Delphine Petit-Postma exerce ce beau métier à Amsterdam. Avec la journaliste Marion Joseph,

elle a écrit ce livre pour partager toute son expertise du modèle néerlandais. Elle y dispense ses précieux conseils pour gérer la période délicate du post-partum.

Un post-partum en douceur

MARION JOSEPH & DELPHINE PETIT-POSTMA

Éditions du Rocher

Équilibre énergétique



Selon la tradition hindoue, le corps humain abrite des pôles de réception et de distribution de l'énergie vitale : les chakras. Quand nous sommes affectés par un événement ou que nous éprouvons des émotions négatives, nous épuisons ces centres, un peu comme nous vidons la batterie d'un téléphone. Il convient de les recharger et de les rééquilibrer pour leur permettre de vibrer à leur fréquence optimale. La psychopraticienne Lysiane Lévy a créé 56 exercices (elle les appelle des « routines ») à pratiquer régulièrement, ou pour certains d'entre eux quotidiennement, spécialement destinés à la recharge et à l'équilibre des chakras. Ces nouvelles habitudes ne demandent aucune aptitude.

Comprendre le langage énergétique de votre corps

LYSIANE LÉVY

Éditions Le Courrier du Livre

Un médecin en quête de vérité



Avril 2021. La crise sanitaire dure depuis près de 18 mois. Le médecin et cardiologue retraité Jean Stevens est personnellement alerté par les effets secondaires très invalidants de sa deuxième dose de vaccin anti-covid. Cherchant à comprendre ce qu'il lui est arrivé, il entame une enquête fouillée sur la maladie et sa prétendue solution vaccinale. Son analyse débouche d'abord sur une découverte sans appel : les injections tuent, mutilent, sont inefficaces à long terme et favorisent même l'infection. Il découvre ensuite que les autorités ont menti à peu près sur tout. Émerge enfin chez lui la certitude que cette pandémie a été orchestrée et qu'elle répond à un agenda caché. Il dénonce avec force.

La pandémie du mensonge et de la peur

DR JEAN STEVENS

Éditions Augustin de Livois

Sauver la peau



Après avoir réalisé que le lavage et les soins de la peau occupaient plus de trois ans dans une vie, le médecin américain James Hamblin s'est lancé un pari fou : arrêter douches et shampoings et réserver le savon aux zones essentielles. Ce changement de vie radical l'a conduit à une vaste enquête sur les produits nettoyants et au constat que la pureté est un objectif marketing qui ne rime pas avec la santé. Il nous décrit les avancées scientifiques qui ont mis au jour le rôle fondamental du microbiote cutané, protecteur naturel du plus grand organe du corps humain, mais dont l'équilibre fragile est sans cesse menacé par l'obsession de l'hygiène. Sauver sa peau, c'est renoncer à la vouloir trop propre.

PURE ?

DR JAMES HAMBLIN

Éditions Eyrolles

Les plantes que l'on nous cache



Des breuvages magiques décrits dans les textes fondateurs des religions orientales à la nature originelle de l'eucharistie chrétienne en passant par les visions des plus grands prophètes, Stephan Schillinger explore ce que l'historien Huston Smith appelait « le plus grand secret de l'histoire », à savoir l'influence des plantes et champignons psychédéliques sur la naissance des courants religieux. À la lumière de la science, l'auteur démontre que ces plantes sacrées dont on redécouvre aujourd'hui le potentiel guérisseur des maladies psychiques (le Dr Olivier Chambon, pionnier de cet usage thérapeutique, est d'ailleurs le préfacier de l'ouvrage) procurent des états de conscience élargis qui sont sans doute à l'origine du sentiment spirituel. Pourquoi cette fascinante hypothèse est-elle taboue ?

La sagesse interdite

STEPHAN SCHILLINGER

Éditions Vega

Où sont leurs cycles ?



Après deux doses du vaccin Pfizer, Mélodie Feron a vu ses règles se transformer en cascades hémorragiques très douloureuses. Les médecins qu'elle consulte évoquent le stress et refusent d'envisager la causalité vaccinale. Devant le déni et l'inaction des autorités, la jeune femme crée le groupe *Où est mon cycle ?* et recueille en 4 mois plus de 4500 témoignages relatant des troubles menstruels post-vaccinaux, dont certains ont mené à l'hystérectomie ou à l'envie de suicide. Ce livre est constitué pour l'essentiel de ces témoignages, afin de donner la parole aux victimes, reconnaître leurs souffrances et mettre en lumière leur détresse. Pour quelle cesse.

Où est mon cycle ?

MÉLODIE FERON

Éditions Résurgence

Hydrolathérapie



Réputés plus doux que les autres remèdes phytothérapeutiques, les hydrolats de plantes n'en sont pas moins efficaces, notamment pour la sphère psycho-émotionnelle où il se dit qu'ils font merveille. Jadis, ces potions aqueuses obtenues par distillation et séparation de l'huile essentielle étaient d'ailleurs appelées « eaux royales » ou « eaux médicales ». Jusqu'au XIX^e siècle, leur usage était enseigné en facultés de médecine et de pharmacie. Aujourd'hui, ce sont trois femmes médecins qui ont uni leurs connaissances et leur expérience pour proposer ce livre pratique destiné aux familles.

Se soigner avec les hydrolats

DR FRANÇOISE COUIC MARINIER, DR CHRISTINE CIEUR & DR LAURE DESTEPHE VIDAL
Éditions Terre Vivante

Protéines végétales



Pour la santé et celle de la planète, il est recommandé aux Occidentaux de réduire leur consommation de produits animaux. Mais par quoi les remplacer sans négliger les apports protéiques ? Toutes les solutions végétales sont dans ce livre : quinoa, sésame, haricot, tofu, amarante... Naturopathe et experte en gastronomie bio, Christine Calvet partage son enthousiasme pour ces « bonnes protéines » et explique comment les utiliser dans 80 recettes saines et savoureuses. Rompant avec une idée reçue sur l'alimentation végétane, ce guide énonce qu'il n'est pas indispensable d'associer légumineuses et céréales au cours d'un même repas pour éviter les carences nutritionnelles.

Les bonnes protéines

CHRISTINE CALVET
Éditions Thierry Souccar

Massacre à la seringue

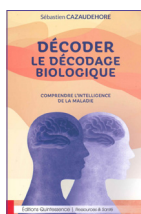


Se définissant comme un « passionné des mensonges d'état », l'auteur de cette brique de 600 pages a enquêté sur les répercussions des vaccins covid en fouillant sur les sites gouvernementaux américains, anglais, israéliens, français et d'ailleurs en Europe. Il y a découvert pléthore de documents attestant des méfaits des injections expérimentales, par exemple l'augmentation de 45% des décès chez les 18-64 ans aux États-Unis ou l'hécatombe d'arrêts cardiaques chez les sportifs. Ces données l'ont incité à approfondir le sujet auprès de scientifiques reconnus et à rédiger cet ouvrage-réquisitoire préfacé par l'ex-députée Martine Wonner. La clémence n'est pas de mise puisque les dangers sont amplement avérés, voire voulus et prémédités.

Ne leur pardonnez pas ! Ils savent très bien ce qu'ils font

JEAN-MICHEL JACQUEMIN-RAFFESTIN
Éditions Nouvelle Terre

L'intelligence de la maladie



Trop souvent, les ouvrages dédiés au décodage biologique sont utilisés comme des dictionnaires dans lesquels le lecteur va directement chercher l'interprétation de ses maux sans réaliser que cette approche est basée sur un paradigme médical totalement nouveau. Sébastien Cazaudehore a conçu son livre autrement : il commence par des explications sur le fonctionnement du cerveau, poursuit par un exposé des « cinq lois » du Dr Hamer, approfondit utilement le concept de « programme archaïque », aborde ensuite quelques cas concrets et termine par des conseils de bon usage du décodage. Au final, cet opuscule constitue une excellente introduction à la médecine nouvelle et à sa notion centrale, l'intelligence de la maladie.

Décoder le décodage biologique.

SÉBASTIEN CAZAUDEHORE
Éditions Quintessence

Recevez-vous Néosanté Hebdo ?



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



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

www.neosante.eu
et **inscrivez-vous**

LE GLUTATHION

Pilier de santé globale

Vatican, été 2002. Affaibli par Parkinson depuis des années, le pape Jean-Paul II frappe soudain par sa bonne forme étonnante. À l'origine de ce brusque regain de vitalité, deux remèdes méconnus que lui a transmis le Pr Luc Montagnier : de la papaye fermentée... et une drôle de substance appelée glutathion. Quel est donc ce mystérieux antioxydant stocké dans le foie et qui a refait parler de lui à l'occasion de la grippe covid ? Non contente de soutenir l'immunité et de détoxifier l'organisme, cette molécule agit efficacement contre la plupart des pathologies chroniques et des maladies de notre civilisation moderne. Gros plan sur un champion de santé globale.

Article 154

Par Oscar Hart

Avec un nom digne de héros mythologiques grecs, le glutathion est présent dans la plupart des cellules humaines, en même quantité que le cholestérol, le glucose ou le potassium. Découvert en 1888 par J. de Rey-Paiade à partir d'animaux morts et d'extraits de levures, il faudra attendre les années 70-80 pour que ce tripeptide⁽¹⁾ éveille un intérêt thérapeutique majeur. En septembre 2002, le glutathion surgit dans les grands médias grâce au Pr. Luc

Montagnier. Cette année-là, le codécouvreur du Sida demande à Jean-Paul II une audience privée – il souhaite que l'Église change sa ligne officielle sur le préservatif pour freiner l'épidémie qui ronge l'Afrique depuis plus de 50 ans. Avisé, le Prix Nobel de Médecine emporte avec lui de l'extrait de papaye fermentée, connue

Après 50 ans, les taux de glutathion diminuent drastiquement et les radicaux libres gagnent encore plus de terrain... jusqu'à grignoter notre ADN puis occire l'organisme – des taux élevés en glutathion étant un marqueur de longévité.

pour ses propriétés antioxydantes. Les résultats sont miraculeux. En tournée mondiale, le Pape frappe les médias par son élocution claire – rien à voir avec sa voix hésitante depuis des mois. Tapant sur la médecine naturelle, certains médias accusent le professeur de charlatanisme, oubliant qu'il avait prescrit au Pape un autre traitement – c'est le glutathion.

Un allié à tout faire

Le Dr. David Perlmutter connaît bien cette molécule. Dans son centre de santé holistique en Floride⁽²⁾, il en injecte depuis plus de 10 ans à ses patients contre Parkinson. Sur YouTube, une vidéo⁽³⁾ montre les effets d'une telle injection sur un retraité de 66 ans, vétéran du Vietnam et sans cesse secoué par des tremblements. Trente minutes après l'injection, les effets sont, là encore, spectaculaires. Sortant à peine du cabinet du docteur, le même patient parcourt le couloir d'un pas vif et se plante face caméra. Son discours est clair, il ne bute plus. La maladie de Parkinson n'est pas un cas isolé ; la plupart des démences séniles⁽⁴⁾ reculent face au glutathion. Ce n'est pas tout. En réalité, c'est une longue liste de maladies que pourfend ce chevalier de la santé :

- Asthme, broncho-pneumopathie chronique obstructive, syndrome de détresse respiratoire aiguë, mucoviscidose et autres maladies pulmonaires.

- Hypertension, infarctus, plaque artérielle et maladies du cœur ;
- Maladies du foie, du métabolisme et de la sphère digestive – hépatites, ulcères, diabète, gastrites, maladie de Crohn, syndrome de l'intestin irritable, etc.
- SIDA et maladies du système immunitaire ;
- Cataracte, dégénérescence maculaire, glaucome, baisse de l'ouïe et maux et maladies liées à l'âge ;
- Intoxications et intoxications aux médicaments et aux métaux ;
- Maladies de peau – psoriasis, eczéma, etc. ;
- Inflammations en tout genre
- Infertilité masculine ;
- Autisme, schizophrénie, addictions, déficit de l'attention et troubles mentaux ;
- Anxiété, fatigue et stress chronique – et même le rognage des ongles⁽⁵⁾ !

À ce jour, plus de 100 000 études médicales concernent le glutathion. Malgré tout, peu d'hôpitaux s'en servent, et peu de médecins en prescrivent, surtout à titre préventif. Antioxydant, le glutathion est surtout vu dans l'inconscient collectif comme un complément alimentaire sans importance, au même titre que les cures de jus de fruits et le thé vert. Des scandales ont aussi sali sa réputation. En Afrique et en Asie, le glutathion est surtout connu pour ses soi-disant vertus blanchissantes. Au Ghana, des injections pour un teint de lait se vendent jusqu'à \$350 au marché noir⁽⁶⁾... Les risques secondaires sont loin d'être banals : inflammations et cancers de la peau, lésions du foie, des reins et des nerfs... Aux Philippines, les autorités ont même banni les piqûres blanchissantes. En réalité, ce sont les adjuvants qui posent un risque sanitaire, l'hydroquinone et le mercure en particulier. Si le glutathion semble éclaircir la peau à court terme en réduisant la production de mélanine – effet qui s'estompe dès la fin du traitement – il agit surtout comme un baume de jouvence qui retend la peau et en efface les taches de vieillesse – d'où un effet « éclaircissant » que l'on doit justement à la nature antioxydante de la molécule.

Le roi des antioxydants

Mais un antioxydant, c'est quoi au juste ? Comme son nom l'indique, c'est une substance qui combat l'oxydation, ou le stress oxydatif, un processus naturel à la base du vieillissement... souvent comparé à la rouille d'un métal à l'air libre ou au brunissement des fruits coupés ; le même mécanisme relie ces phénomènes et la combustion



progressive de nos tissus par l'oxygène. On le sait, ce dernier est le carburant de nos cellules. Il permet aux usines de nos cellules – les mitochondries – de produire de l'énergie⁽⁷⁾ à partir des nutriments. Cette énergie est vitale au fonctionnement cellulaire. Mais lors de la combustion d'oxygène nécessaire à sa création, les mitochondries libèrent des déchets. Ce sont les fameux *radicaux libres*⁽⁸⁾ qui font « rouiller » l'ADN, les cellules et leurs composants, et qui enflamment et grippent les tissus... nous faisant vieillir et parfois, tomber gravement malades. Bien sûr, cette usure est naturelle et inéluctable. Les radicaux libres aident même à dégrader les microbes et les agents infectieux. C'est leur excès qui pose un problème. En temps normal, des antioxydants comme le glutathion « absorbent » les radicaux libres et limitent leurs dégâts. Mais à partir de 30 ans, les radicaux libres commencent déjà à proliférer chez certaines personnes. Après 50 ans, les taux de glutathion diminuent drastiquement et les radicaux libres gagnent encore plus de terrain... jusqu'à grignoter notre ADN⁽⁹⁾ puis occire l'organisme – des taux élevés de glutathion étant un marqueur de longévité. Mais le mode de vie citadin, occidental accélère cette rouille. Pollution, pesticides, alcool, tabac, malbouffe, excès de sport, sédentarité, drogues et médicaments (dont le paracétamol), écrans, soleil, bruits, dépression, émotions destructrices, etc. sont autant de stress qui vident les stocks de glutathion, rouillent nos cellules et attisent les maladies.

Un grand ami du cerveau

Plusieurs études relèvent des taux déprimés en glutathion chez 50% à 70% des patients d'Alzheimer et de Parkinson. Dans ce dernier cas, la maladie est due à un manque de dopamine dans la « substance noire » – une zone du cerveau. Or, cette zone comporte aussi des taux effrayants de radicaux libres, couplés à une surconsommation de glutathion, deux déclencheurs de la maladie. Le cerveau est d'autant plus à risque d'être grignoté ; il est riche en oxygène et contient des graisses facilement oxydables. Le glutathion tient aussi son nom de maître antioxydant parce qu'il régénère les 4 000 antioxydants

répertoriés par les scientifiques, comme les vitamines C et E ; sans lui, elles ne pourraient pas protéger le corps contre les maladies. Ce dopage au glutathion combat la formation de la plaque artérielle et de nombreuses maladies cardiaques. Parmi elles, l'occlusion progressive des artères dans les jambes dite maladie artérielle périphérique : les malades se plaignent de jambes lourdes, criblées de douleurs sourdes, ont du mal à marcher. En 2002, des chercheurs universitaires de Vérone ont injecté du glutathion 2 fois par jour à des patients frappés par cette maladie⁽¹⁰⁾. Au bout de 5 jours, les volontaires affichaient une meilleure circulation sanguine dans les jambes – et marchaient de plus grandes distances avant d'avoir mal. L'oxydation étant un des mécanismes principaux à la base des maladies chroniques, c'est sans surprise que le glutathion ralentit et traite avec brio le diabète, des inflammations de peau, l'infertilité⁽¹¹⁾ ou encore moult maladies gastriques et pulmonaires (voir liste plus haut).

L'éboueur oublié

Le covid en fait partie. Des chercheurs ont ainsi prouvé les bienfaits du glutathion – ou plutôt, de l'un de ses précurseurs⁽¹²⁾, la *N-Acétyl-Cystéine* (NAC), mieux assimilée – pour régénérer le tissu pulmonaire et améliorer le souffle au long cours chez les covidés⁽¹³⁾. Le nutritionniste renommé Anthony Berthou conseille même de prendre 500 à 1000 mg de NAC chaque jour contre le covid et les infections nasales. La NAC est d'ailleurs le premier réflexe des urgentistes contre les surdoses de paracétamol néfastes pour le foie⁽¹⁴⁾. Or, ce dernier produit la plupart de votre glutathion, utile pour charrier hors du corps le plomb, le mercure et les métaux lourds, la fumée de cigarette, les pesticides et d'autres substances délétères. Sans glutathion, votre foie s'assècherait, dévoré par l'accumulation des toxines. Aussi, la prise régulière de NAC (1000 mg par jour) suffit pour revigorer les foies les plus moribonds⁽¹⁵⁾... et y enrayer les virus et les bactéries (hépatites), l'excès d'alcool (cirrhose) et l'excès de graisses (stéatose hépatique). D'ailleurs, la prise de NAC a aussi des effets stupéfiants contre Alzheimer⁽¹⁶⁾ – cette maladie se caractérisant entre autres par des taux d'aluminium très élevés dans le cerveau...

L'aliment de l'immunité

Autre fonction du thiol⁽¹⁷⁾ couronné : il est essentiel à notre résistance aux virus. Le glutathion régule l'inflammation – quand elle doit se déclencher, quelles substances sécréter pour éliminer les toxines et les agents pathogènes. La teneur en glutathion est même le facteur limitant l'activité de nos cellules mange-virus⁽¹⁸⁾. Aliment de l'immunité, le glutathion freine ainsi la réplication du virus du SIDA et accompagne le traitement des maladies auto-immunes. Secret fascinant de ce bouclier viral : sa gestion de l'apoptose – « chute des feuilles » en grec. Lorsqu'il est régulé, ce processus sain commandé par les mitochondries permet la destruction des cellules déficientes ou âgées, phénomène nécessaire au renouvellement constant des organes, des muscles, des tissus et du corps entier. Mais lors de niveaux élevés et continus de stress oxydant, les mitochondries envoient de mauvais signaux aux cellules... et c'est le bazar : des cellules saines sont détruites, c'est le cas des maladies neurodégénératives... et des cellules malsaines prolifèrent, comme lors d'un cancer. D'où l'importance de taux élevés de glutathion... et son aide précieuse pour accompagner les malades cancéreux – même s'il est aussi conseillé pour ses vertus antioxydantes et détoxifiantes.

Reprendre sa santé en main

Finalement, on s'en rend compte, le glutathion est une molécule essentielle à notre bonne santé. La question est maintenant de

savoir comment en augmenter ses réserves. Le premier levier est de réduire les besoins du corps en glutathion. Autrement dit, de réduire son stress oxydatif... donc de s'extraire le plus possible des environnements pollués, de ne pas faire d'excès, de réduire sa consommation d'alcool, d'excitants si elle pose problème, de bannir le paracétamol... et de privilégier une alimentation bio riche en végétaux et en oméga-3⁽¹⁹⁾, moins exposée aux pesticides et cancérigènes de toutes sortes. Certains aliments contiennent beaucoup de glutathion – ou en facilitent la synthèse par l'apport d'un ou plusieurs minéraux, vitamines et molécules nécessaires : les asperges, les épinards, l'avocat, les haricots verts, la papaye fermentée, les champignons (surtout les cèpes), la famille des choux (riches en soufre nécessaire à la formation de cystéine), les baies – surtout les baies açaï, de goji et aronia, les mûres, les canneberges, les noix, les myrtilles et les framboises), les courges, les carottes, les patates, le pamplemousse et les oranges, les pêches, les bananes, etc. Les aliments riches en

Les taux de glutathion sont en moyenne 20% plus élevés chez les méditants réguliers que chez la moyenne des gens. Méditation et glutathion sont tous les deux liés à des mitochondries en pleine forme – elles-mêmes reliées à un fonctionnement cellulaire optimal.

cystéine sont peut-être à privilégier si vos taux de glutathion sont très faibles, celle-ci étant le facteur limitant dans la production de glutathion : levure de bière, germe de blé, soja, quinoa, ail, oignon et alliacées, chanvre, amandes, graines mais aussi protéines animales, etc. Peuvent aussi aider les aliments forts en sérine, la whey (protéine de petit lait) et des apports ou une supplémentation en vitamine C, D et E, en cuivre et en zinc, en acide alpha-lipoïque, en sélénium, en oméga-3 et en phénols antioxydants et anti-inflammatoires comme ceux contenus dans le curcuma, le thé vert ou le chocolat noir. En fait, augmenter ses apports en glutathion revient à adopter une alimentation la plus saine possible sans trop de contraintes... Ceux qui le souhaitent peuvent aussi se supplémenter en NAC mentionnée plus haut, mais pour de nombreux experts, la supplémentation de glutathion fait moins bien que l'alimentation. Les dosages ? 600 à 1000 mg de NAC quotidiens. Autres substances qui boostent vos taux de glutathion : la glutamine, la glycine, l'acide alpha-lipoïque et la silymarine. Le glutathion peut aussi se prendre directement dans les veines ou par le nez, moyen a priori plus efficace. Mais c'est plutôt réservé aux hôpitaux pour le traitement des cas cliniques et des maladies chroniques. Pour les rares personnes qui réagissent à la NAC, des cures de SAME⁽²⁰⁾ font l'affaire.

La molécule d'une vie saine et joyeuse

Nourrir ses stocks de glutathion, c'est en fait cultiver ce qui nous fait du bien. Marcher, bouger autant que possible. Méditer, pour ceux que ça attire : les taux de glutathion sont en moyenne 20% plus élevés chez les méditants réguliers que chez la moyenne des gens⁽²¹⁾. Méditation et glutathion sont tous les deux liés à des mitochondries en pleine forme – elles-mêmes reliées à un fonctionnement cellulaire optimal... et donc à un organisme en pleine forme⁽²²⁾ (voir encadré *Glutathion, la substance des mystiques* ?). Si le glutathion est loin d'être LA substance vitale comme le clament certains, en produire davantage facilite, allonge et adoucit la vie... Et qu'importent nos choix, l'essentiel reste de cultiver la joie, l'envie de vivre et de belles émotions. Aux États-Unis, on dit que les Indiens des plaines du Nord se racontaient souvent l'histoire suivante : un jeune homme dit à son grand-père : "Il y a deux loups à l'intérieur de moi, un qui veut tuer, l'autre qui veut semer la beauté. Lequel l'emportera ?" "Le seul que tu nourriras", répond le vieil homme. ■

Glutathion : la substance des mystiques ?

Dans leur excellent livre *Neurosciences et chamanisme*⁽²³⁾, les Dr. David Perlmutter et Alberto Villoldo décryptent la réalité scientifique de l'éveil ou l'illumination, cet état mystique que l'on a longtemps cru réservé aux mystiques et ascètes les plus stricts. En réalité, cet état est peut-être beaucoup plus accessible que ce qu'on croit : ce sont ces instants où nous nous sentons généreux, empathiques, pleins de joie, créatifs et reconnaissants envers les autres et la vie ; des moments parfois fugaces, où nous avons pleinement conscience de nous-même, des autres, de nos actions et de notre environnement. Et le glutathion joue un rôle capital dans cet état, car il garantit le bien-être de nos mitochondries, elles-mêmes aux zones du cerveau qui codent nos émotions, notre empathie et nous rendent plus généreux, plus créatifs et plus heureux... Si la méditation est une reine pour garantir des taux sains en glutathion, pas besoin d'être un moine pénitent. La méditation commence dès que nous regardons un objet, le mur, un arbre, le ciel, un paysage... et que nous essayons de faire taire nos pensées. Qu'importe la durée, seule compte la régularité – et la sensation plaisante de se sentir apaisé et serein, prêt à prendre son destin et sa chance en main.

NOTES

- (1) Le glutathion est une molécule faite de 3 acides aminés : acide glutamique, glycine et cystéine.
- (2) Perlmutter Health Center, Naples, Floride
- (3) <https://www.youtube.com/watch?v=-aDGxzy3Ro>
- (4) Aussi appelées dégénérescences cérébrales ou maladies neurodégénératives
- (5) Glutathione!, Integr Med (Encinitas). 2014 Feb; 13(1): 8-12.
- (6) Food and Drugs Authority warn Ghanaians against use of glutathione for skin bleaching, 5 octobre 2021
- (7) La fameuse molécule ATP, l'adénosine triphosphate
- (8) Les dérivés réactifs de l'oxygène sont une sorte particulière de radicaux libres
- (9) Les extrémités des télomères, les brins d'ADN, raccourcissent avec l'âge ; leur longueur est un marqueur majeur de l'âge biologique.
- (10) Effect of Glutathione Infusion on Leg Arterial Circulation, Cutaneous Microcirculation, and Pain-Free Walking Distance in Patients With Peripheral Obstructive Arterial Disease: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial, Enrico Arosio, Sergio De Marchi, Massimo Zannoni, MD, Manlio Prior, Alessandro Lechi, DOI: <https://doi.org/10.4065/77.8.754>
- (11) Dans le cadre de l'infertilité masculine, les radicaux libres grignotent l'ADN des spermatozoïdes et les rendent inopérants.
- (12) La NAC est une molécule requise en amont pour produire du glutathion, d'où le nom précurseur.
- (13) N-Acetylcysteine to Combat COVID-19: An Evidence Review; Zhongcheng Shi1 and Carlos A Puyo, Ther Clin Risk Manag., 2 Nov. 2020. doi: 10.2147/TCRM.S273700
- (14) Voir le « Dossier noir du paracétamol », *Néosanté* N°123
- (15) "Des preuves accablantes : la N-acétyl cystéine saluée par les chercheurs pour ses effets protecteurs sur la santé, Cogiito, 18 avril 2022
- (16) <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0925443911002262>
- (17) Un thiol est une molécule qui capte les métaux lourds
- (18) Voir les travaux du Dr. Gustavo Bounous
- (19) Choisir plutôt des petits poissons gras, les gros étant souvent truffés de mercure, de plomb et de métaux lourds.
- (20) S-adenosylméthionine; enzyme qui stimule la production du glutathion.
- (21) Sharma H, Datta P, Singh A, et al. Gene expression profiling in practitioners of Sudarshan Kriya. J Psychosom Res. 2008;64(2):213-218.
- (22) *Neurosciences et chamanisme, Les voies de l'illumination*, Dr. David PERLMUTTER et Dr. Alberto VILLODO, Guy Trédaniel, mai 2012
- (23) Ibid.

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMI LES 7 FORMULES

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

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Adresse E-mail : Tél :

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

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

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

☐ Abonnement PARTENAIRE

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

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

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

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

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

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

ANCIENS NUMÉROS :

☐ Je commande toute la collection de revues déjà parues en format numérique (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	126	127																		

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



ANCIENS NUMÉROS



**Vous pouvez acheter les anciens numéros à la pièce
(version papier* ou numérique) ou vous procurer
toute la collection (version numérique)
voir page 31**

*** les numéros 5, 103, 104 et 105 sont épuisés**

**Vous pouvez aussi les commander en ligne dans
la boutique du site www.neosante.eu**