

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°132

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 13^e année - 5,50 € (Belgique) - 6,50 € (France + UE) - 9 CHF (Suisse) - 11 CAD (Canada) **Avril 2023**

DÉCODAGES

Burn-out

Malaria

Polyradiculonévrite

Endométriose

NATURO PRATIQUE



Pourquoi respecter
la fièvre

AVANTAGE NATURE

Quelles protéines
pour se muscler ?

BON PLAN

Le jeûne
à la japonaise

MODÈLE PALÉO

La viande, un aliment
antidépresseur ?

Interview



Dossier

LA RESPIRATION, OUTIL DE GUÉRISON



C'est une médecine très puissante,
à condition de bien s'en servir



ALEXANDRA HENRION CAUDE

Sus aux apprentis sorciers de l'ARN messenger

LE SOMMAIRE

N°132 avril 2023

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : La respiration, outil de guérison	p 5
CAHIER DÉCODAGES	
- La polyradiculonévrite	p 15
- Le burn-out et le bore-out	p 16
- La malaria	p 17
- LE PLEIN DE SENS : L'endométriase	p 18
- Décod'Agenda	p 19
- Anatomie & pathologie : Le conflit de l'imprévu	p 20
<i>La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte</i>	
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Le choix des protéines	p 21
- Naturo pratique : Pourquoi respecter la fièvre	p 22
- Bon plan bien-être : Le jeûne à la japonaise	p 23
- Modèle paléo : La viande, un antidépresseur ?	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
INTERVIEW : Alexandra Henrion Caude	p 27
Abonnement : 7 formules au choix	p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko srl)

Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

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

E-mail: info@neosante.eu

Site: www.neosante.eu

N° d'entreprise: BE 0871 351 988

N° CPPAP: 1126 U 92531

ISSN: 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef:

Yves Rasir

Journalistes:

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

Corrections:

Ariane Dandoy

Abonnements /secrétariat:

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

Photo de couverture: DR

Impression: Dereume Printing (Drogenbos)

*Afin d'arriver entre vos mains, notre revue est conditionnée
avec soins par l'ASBL l'Ouvroir. Cette ETA offre, aux personnes
en situation de handicap, une place active dans notre société.*

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

Les Éditions Néosanté sont indépendantes de tout pouvoir politique ou financier et libres de toute attache avec un quelconque mouvement philosophique ou religieux. Ne bénéficiant ni de subsides ni de rentrées publicitaires, nous finançons nos activités avec le produit des abonnements, la vente de la revue au numéro et la commercialisation de livres compatibles avec notre approche de la santé. Celle-ci repose principalement sur les recherches du biologiste Henri Laborit et sur les découvertes du médecin Ryke Geerd Hamer, lesquels ont mis en lumière l'origine conflictuelle et le sens biologique des maladies. Selon ce nouveau paradigme médical, ces dernières ne sont pas des erreurs de la nature mais, au contraire, des solutions de survie déclenchées par le cerveau inconscient en réponse à des situations de stress. Avec les méthodes naturelles de prévention et les techniques thérapeutiques considérant l'être humain dans sa globalité, la divulgation de ce processus vital représente l'axe majeur de nos objectifs éditoriaux.



ÉDITO

EXPIRER POUR REVIVRE

Pour la deuxième fois consécutivement, notre dossier du mois s'étale sur dix pages au lieu de six ou sept. Cette longueur exceptionnelle s'explique par le thème essentiel de l'enquête d'Oscar Hart : la respiration. Nous avons déjà abordé le sujet à plusieurs reprises, notamment en mai 2021, en publiant des extraits du livre « *L'incroyable pouvoir du souffle* », mais nous y revenons et y reviendrons encore. Pourquoi ? Parce que la respiration est un outil de santé extraordinaire qui a le double avantage d'être totalement gratuit et extrêmement puissant. Ces deux qualités sont loin d'être antinomiques et sont même indissociables au regard de la naturopathie hippocratique traditionnelle, approche que nous avons toujours privilégiée en dehors du décodage psychobiologique. Selon l'hygiénisme naturopathique, les « facteurs naturels de santé » les plus efficaces sont en effet les moins onéreux ou ceux qui ne sont pas (encore) monétisés. Il s'agit de l'eau pure, de la lumière du soleil, de l'exercice physique, du repos et de l'air sain. Avec ces cinq atouts ne coûtant pas un sou pourvu d'avoir accès à une source, un être humain peut déjà repousser la maladie et allonger sa vie à condition de se nourrir sainement par ailleurs. Néanmoins, l'air sain ne servira à rien si l'art de bien respirer est négligé.

Contrairement à ce que beaucoup croient, l'art du souffle ne consiste pas à avaler goulûment de l'air et à se remplir les poumons avec un maximum d'oxygène. C'est même le contraire qu'il faudrait faire, il vaut mieux consommer ce gaz avec modération et on vous explique pourquoi dans le dossier. En très résumé, un bon fonctionnement du système respiratoire repose sur l'apport précieux de deux autres gaz pourtant décriés : l'oxyde nitrique (NO) et le dioxyde de carbone (CO₂). Le premier est produit dans les fosses nasales de ceux qui ont la bonne habitude de respirer par le nez. Il a notamment montré dans des études qu'il faisait office de bouclier contre la grippe covid. Et le second préside paradoxalement à l'oxygénation cellulaire, elle-même fournissant le combustible à nos centrales énergétiques, les mitochondries. Or ce processus complexe est perturbé chez les hyperventilés chroniques que sont les gens stressés. Ils respirent trop vite, inspirent trop d'oxygène et se retrouvent ainsi... sous-oxygénés. Comme vous allez le lire, on peut remédier à cette carence par l'hypoventilation volontaire, c'est-à-dire des exercices d'apnée qui corrigent presque instantanément le déséquilibre gazeux et installent durablement le réflexe d'apaiser la respiration. Intuitivement, les inventeurs du yoga avaient déjà tout compris car cette discipline enseigne précisément à respirer lentement, tranquillement, à l'économie, et aussi à retenir son souffle après s'être vidés les poumons en expirant profondément. C'est toujours dans le fin fond des plus vieilles traditions que réside la sagesse authentique.

En Occident, nous avons cependant besoin de rationaliser les choses et de les valider scientifiquement. Et c'est tant mieux car les chercheurs qui s'aventurent dans ce domaine (re)découvrent combien l'hypoxie contrôlée peut aider à prévenir et à guérir les maladies. C'est le médecin ukrainien Konstantin Buteyko qui, dans les années 50, a fait l'expérience la plus éloquente : en apprenant aux patients asthmatiques à inhaler moins d'air, il les a tous tirés d'affaire ! Le traitement de l'asthme par sa méthode ou au moyen du samozdrav, un appareil d'entraînement respiratoire, est aujourd'hui monnaie courante en Russie. Dans ce pays pionnier du jeûne thérapeutique, on a vite compris que la restriction en oxygène pouvait aussi faire des merveilles. Comme je vous le raconte en page suivante (rubrique *Santéchos*), la science occidentale progresse également dans la compréhension de la respiration : une étude vient de montrer que le « souffle cyclique » (expirer plus longtemps qu'inspirer) réduisait drastiquement le stress et une autre que le temps de l'expiration permet au cerveau de se déconnecter légèrement, cette déconnexion mentale étant évidemment propice à la relaxation. Comme vous le lirez dans le dossier qui suit, il ne faut cependant pas en conclure que les techniques hyperventilatoires (méthode Wim Hof, respiration holotropique, oxygénation hyperbare, sport intensif...) sont à répudier. Non contente de modifier l'état de conscience et de favoriser ainsi un délestage émotionnel, l'hyperventilation provisoire facilite par la suite un fonctionnement respiratoire pacifié. Et respirer moins, c'est respirer mieux.

Yves RASIR

MIEUX RESPIRER, C'EST EXPIRER PLUS LONGTEMPS



Le hasard faisant bien les choses, une nouvelle étude scientifique (*) vient corroborer le principal enseignement de notre grand dossier sur la respiration, à savoir que les exercices d'hyperventilation sont très bénéfiques pour la santé. L'expérience a été menée à la faculté de psychologie de l'Université de Stanford (Californie), où quatre groupes de volontaires ont été constitués. Un groupe devait seulement suivre un programme de méditation de pleine conscience, les trois autres groupes devaient pratiquer 5 minutes de respiration contrôlée par jour. L'un devait pratiquer le « souffle cyclique » (*Cyclic Sighing*), qui consiste à avoir des expirations plus longues et plus lentes que les inspirations, l'autre devait faire l'inverse et pratiquer l'« hyperventilation cyclique » tandis que le troisième devait pratiquer la « respiration carrée », c'est-à-dire consacrer le même temps à inspirer et expirer. Dans tous les groupes, les chercheurs ont constaté une amélioration de l'humeur et une réduction de l'anxiété. Cependant, l'exercice respiratoire seul, et en particulier le souffle cyclique centré sur l'expiration, a entraîné une plus grande amélioration de l'humeur et une réduction de la fréquence respiratoire par rapport à la méditation. Les auteurs vont planifier un essai clinique plus large pour examiner les effets antistress du souffle cyclique. Ce dernier procure clairement un apaisement physiologique et psychologique immédiat mais les chercheurs souhaitent en évaluer la durée.

Y.R.

(*) Melis Yilmaz BALBAN, et coll. : *Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal*, 2023, Cell Reports Medicine 4, 100895

● Hiver & sommeil

Les êtres humains devraient-ils hiberner ?

En tout cas, une récente étude scientifique suggère que leur sommeil est relié au rythme des saisons. Les chercheurs allemands n'ont pas relevé de changement saisonnier sur la durée de sommeil totale mais ils ont observé que le sommeil profond (avec mouvements rapides des yeux) était 30 minutes plus long en hiver qu'en été. Et cette « hibernation » a été constatée chez tous les participants, même ceux qui habitent en ville, qui sont soumis à la pollution lumineuse et dont l'environnement est pauvre en lumière naturelle. (*Frontiers in Neuroscience*)

● Froid & bien-être

S'immerger dans l'eau glacée ou prendre des douches froides, c'est bon pour la santé, comme vient de le confirmer un petit essai clinique effectué au sein de l'armée tchèque. Les soldats exposés quotidiennement au froid pendant 8 semaines ont rapporté un mieux-être global, une perte de masse grasse, une baisse du niveau d'anxiété et une amélioration de leur satisfaction sexuelle. (*BMJ Mil Health*)

● Démence & laxatifs

La consommation régulière de laxatifs en vente libre est liée à un risque accru de démence, en particulier chez ceux qui utilisent plusieurs types de médicaments décongestionnants : c'est ce qui ressort d'une vaste enquête britannique menée auprès de 500.000 adultes d'âge moyen ou plus âgés. Ceux qui ont déclaré recourir couramment à des laxatifs avaient un risque de démence augmenté de 51% par rapport à ceux qui ne le faisaient pas ou rarement. Lorsque plusieurs laxatifs étaient utilisés, l'excès de risque grimpa à 90% ! (*Neurology*, publication en ligne du 22 février 2023)

● Cancer du sein & virothérapie

Guerre au virus ? Cette posture belliqueuse est d'autant plus déraisonnable que la science médicale a trouvé des vertus anticancer aux particules virales. Ce qui a été mis en évidence pour le virus de la rougeole l'est à présent pour un virus de la famille herpes, le T-VEC. Selon une étude parue dans *Nature Medicine*, l'injection locale de ce virus oncolytique a donné de bons résultats chez près de la moitié de patientes atteintes de cancer du sein « triple négatif », la forme la plus sévère de tumeur mammaire. Cette petite étude va être suivie d'essais cliniques approfondis pour vérifier le potentiel de la virothérapie.

● Papier toilette & polluants éternels

Le danger des polyfluoroalkylés (PFAS) se précise chaque jour un peu plus. Selon une étude américaine, ces substances chimiques qualifiées de « polluants éternels » en raison de leur rémanence entraînent chez les enfants exposés un risque plus élevé de diabète, de cancer et de maladie cardiovasculaire. Et d'après une autre étude parue dans la revue *Environmental Science et Technology*, le papier toilette représente une des principales sources de contamination, surtout en Europe et singulièrement en France. La présence de PFAS dans le papier WC peut s'expliquer par le fait que les fabricants ajoutent des additifs chimiques lors de la transformation du bois en pâte à papier, ou parce que le papier hygiénique recyclé est fabriqué à partir de fibres contenant des PFAS.

● Comment la respiration influence le cerveau

Le hasard faisant décidément bien les choses, une autre étude sur la respiration vient d'être réalisée à l'Université d'Aarhus, au Danemark. Elle montre que les rythmes cérébraux sont étroitement liés aux rythmes respiratoires et que le temps d'expiration revêt une importance particulière. Alors que l'inspiration rend plus sensible au monde extérieur, le cerveau se déconnecte légèrement pendant l'expiration, ce qui entraîne un effet relaxant et explique, notamment, pourquoi les tireurs d'élite appuient sur la détente à la fin de l'expir. (*Psychological Review*)



LA RESPIRATION, outil de guérison

DOSSIER

Un dossier de Oscar Hart

S'oxygéner un maximum. Respirer à fond. Se remplir les poumons. Et si nous avions tout faux ? Et si ces conseils de santé nous faisaient plus de tort que de bien ? Personne ne remet en cause les bienfaits (d'ailleurs sous-estimés) de l'oxygène, mais la présence de ce gaz dans les poumons et dans le sang ne veut pas dire que les cellules soient correctement oxygénées. Sur base de notions scientifiques méconnues, des voix s'élèvent pour mettre en évidence le rôle très précieux du dioxyde de carbone dans le processus d'oxygénation cellulaire. Ce gaz tant décrié serait en effet le principal allié de nos organismes trop souvent sous-oxygénés en raison du stress et de l'hyperventilation qu'il provoque. Non seulement le CO₂ est indispensable au bon fonctionnement du corps, mais sa production interne – voire un apport externe – s'avère hautement thérapeutique. Parmi les nombreuses maladies que le gaz carbonique soulage et soigne efficacement, il y a même l'asthme ! À rebours des recommandations habituelles, c'est en respirant moins et en retenant leur souffle que les patients découvrent en eux cette source de vitalité transformatrice et cette force d'auto-guérison insoupçonnée. Du pranayama à la respiration intermittente en passant par la méthode Buteyko, nous avons exploré les chemins anciens et les nouveaux sentiers qui mènent à ce grand retournement des connaissances et des pratiques respiratoires. Changer sa manière de respirer peut tout changer !

Le *samozdrav* est un appareil au mécanisme aussi curieux que son nom. Cet intubateur portatif large comme une assiette à soupe favoriserait la guérison de maladies respiratoires en tout genre, de l'hypertension et d'un grand nombre de maladies cardiovasculaires. À 65 ans, Alexandra Kilmankina se débat contre un diabète sucré, une hypertension galopante et de l'hypertonie⁽¹⁾. Sa tension frôle souvent les 240-260/110-120. Ce témoignage est loin d'être le seul. Le site qui fait la promotion de l'appareil⁽²⁾ en présente une petite dizaine⁽³⁾. Les miraculés du *samozdrav* présentent souvent les mêmes traits : des personnes âgées frappées par de nombreuses maladies cardiaques et respiratoires⁽⁴⁾, assommées par des années de traitements médicamenteux. Certains font exception, comme Sergueï Kanavets. Cet athlète trentenaire utilise l'appareil pour booster ses performances. Pendant 2 mois d'entraînement respiratoire avant de dormir, il réussit à stabiliser sa respiration pendant l'effort. Aujourd'hui, il dit pouvoir calmer son souffle après une course de 5 km en trois respirations lentes et profondes. Comment expliquer de tels témoignages ? En observant l'appareil de plus près. Son mécanisme est bien intrigant : la surface de la chambre à air est constellée de petits trous que l'on peut plus ou moins obturer. Pour quoi faire ? Ils permettent de saturer en CO₂ l'air inspiré. Le *samozdrav* est un réservoir à gaz carbonique ! Mais pourquoi faire respirer du CO₂ ? C'est de la pure inconscience si l'on en croit la fiche de toxicité des autorités de santé⁽⁵⁾. En réalité, et c'est ce que nous allons voir, cet appareil prouve tout le contraire, déconstruisant des années de croyances sur la respiration.

Histoire d'un super-gadget

Avant d'en arriver là, découvrons l'histoire du *samozdrav*. Cette invention est le fruit des recherches du physiologiste Nikolai Agadjanian et de ses collègues, dans la Russie soviétique des années 50. À l'époque, l'équipe entraînait les cosmonautes aux premiers vols dans l'espace au sein du prestigieux Institut de médecine de l'aviation et de l'espace de l'Armée de l'air soviétique. Le défi est de taille : préparer les astronautes à l'absence presque totale de mouvement, autrement dit à l'apesanteur. Dans ces conditions de flottaison permanente et de stress prolongés, un jeune homme peut vite se transformer en vieillard grabataire, comme dans les films (ou presque). Nikolai Agadjanian élabore donc une atmosphère diffusée dans les cabines des navettes et fusées spatiales pour maintenir les cosmonautes dans la même forme que s'ils marchaient ou faisaient de l'exercice sur le sol terrestre. Le secret de cet air magique ? Un taux saturé en dioxyde de carbone⁽⁶⁾... Le scientifique soviétique avait observé que le CO₂ dilatait les vaisseaux et que sa faible teneur dans le sang favorisait les maladies cardiaques de façon d'autant plus marquée que l'on est soumis à des stress et une sédentarité chronique. Parce qu'une fois réduite, la lumière des vaisseaux empêche les cellules

d'obtenir la quantité d'oxygène suffisante pour bien fonctionner. À force d'études et de résultats édifiants, le destin fit se rencontrer Nikolai Agadjanian et l'ingénieur Youri Michuchitine, à la fin des années 90, pour créer le *samozdrav*. L'appareil se verra décerner la médaille d'or au Salon international des innovations de Bruxelles en 1999 et 10 ans plus tard, celle d'argent au concours Lépine de Paris.

Le CO₂ est notre ami

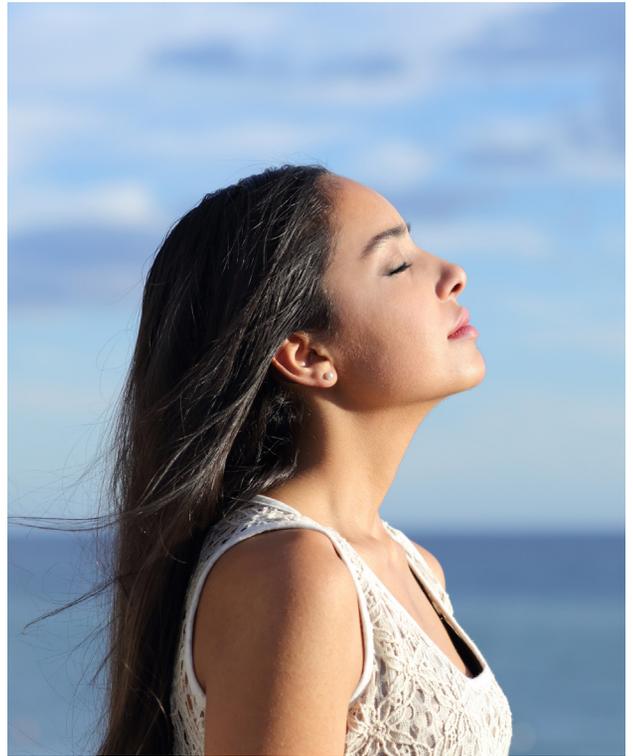
Le *samozdrav* a pour mérite de réhabiliter le CO₂ comme autre gaz primordial de la respiration. Pour beaucoup, ce gaz est toxique⁽⁷⁾. Bien sûr que dans certaines conditions, un air hyper saturé en dioxyde de carbone peut s'avérer dangereux. En 1999, par exemple, un fast-food français a été la scène d'une intoxication au dioxyde de carbone, causée par la fuite d'une bonbonne à carboniser les sodas⁽⁸⁾. Pourtant, c'est le CO₂ qui déclenche l'inspiration, et non le manque d'oxygène. Comment ? La respiration est gérée par le système nerveux central. Ce dernier la régule selon les signaux transmis par des capteurs nerveux mesurant divers paramètres. Un des plus sensibles est le taux de CO₂ dans le sang, car le cerveau en tolère une certaine quantité. Tant que le taux de dioxyde de carbone reste en dessous du seuil, la respiration reste naturelle mais dès

qu'il est atteint, la respiration s'emballer pour expirer le surplus de CO₂ et retrouver l'équilibre. D'autres capteurs nichés dans le cerveau mesurent le pH sanguin. Le CO₂ maintient notre équilibre acido-basique que le corps cherche sans cesse à garder. C'est le principe

Une carence en dioxyde de carbone entraîne une foule de symptômes vecteurs d'inflammation et d'épuisement du corps. C'est le lot d'une grande partie de la population aujourd'hui sédentaire, chez qui la respiration est souvent chaotique.

de l'homéostasie, ce non-changement dynamique qui garde nos cellules en pleine forme. Un déséquilibre dans l'un des deux sens, comme une carence en dioxyde de carbone, entraîne une foule de symptômes vecteurs d'inflammation et d'épuisement du corps. C'est le lot d'une grande partie de la population aujourd'hui sédentaire, chez qui la respiration est souvent inconsciente et chaotique. Observez un instant le souffle des personnes que vous croisez dans la rue, dans la file d'attente ou chez le médecin, ou même la vôtre. Dans bien des cas, vous verrez des façons de respirer très irrégulières, parfois en apnée. Peut-être qu'il vous arrive aussi de l'être, par exemple devant un écran. Ce phénomène est tellement répandu qu'on parle aujourd'hui d'apnées des écrans et des mails, ce qui en dit long sur notre perception du stress. On parle souvent d'hyperventilation pour désigner une respiration irrégulière et chaotique. Pour le diagnostic, quelques indices peuvent vous aiguiller :

- Votre souffle est court, votre respiration sifflante. Vous tousssez, le thorax vous serre, vous avez la sensation de manquer d'air. Vous baillez et soupirez souvent. Vous pouvez ronfler plus que d'habitude et faire des apnées du sommeil.
- Votre pouls et votre respiration s'accroissent, votre rythme cardiaque est saccadé ou irrégulier.
- Vous êtes vite distrait, étourdi, sensible aux vertiges, vous



suez plus que d'habitude. Vous avez des fourmillements dans les mains et dans les pieds, malaises, tremblements et maux de tête.

- Vous êtes tendu, sur le qui-vive, souvent déprimé et anxieux.
- Vous pouvez aussi avoir la bouche sèche, le sommeil agité, les mains moites, souffrir de crampes, de spasmes, uriner plus souvent, souffrir d'un mauvais transit, vous sentir fatigué à la longue et manquer de peps.

Respirer moins pour respirer mieux

Selon la *Revue française du Praticien*, dans un article publié en avril 2021, 6 à 10% de la population seraient atteints d'hyperventilation. Cette façon de respirer a un coût. D'ailleurs, la respiration elle-même en a un car elle mobilise le thorax, le diaphragme et tous les muscles, tissus et connexions nécessaires à ce cycle vital. D'où la nécessité d'une respiration optimale pour une vie saine et heureuse pour ceux qui le souhaitent. En tout cas, trop respirer épuise l'organisme. On expire plus de CO₂ que nécessaire, ce qui alcalinise le sang et rompt l'équilibre acido-basique. D'où l'envie pressante chez certains d'aliments et substances acidifiants : produits transformés, gras et sucrés, café, thé, excitants, drogues et bien d'autres. D'autre part, cette fuite de gaz carbonique entraîne une sous-oxygénation des cellules. Pourquoi ? C'est dû au pouvoir fabuleux de notre cher gaz, l'effet Bohr, du nom du physiologiste danois (1855-1911) qui le découvrit en 1903. Le lauréat du prix Nobel observe à l'époque que les globules rouges relâchent l'oxygène dans les tissus riches en CO₂. Grâce au gaz carbonique, l'oxygène est livré dans les cellules... Dans les années 90, des médecins russes étudièrent la teneur en gaz contenus dans le sang de milliers de volontaires. Au-delà de 35 ans, la plupart avaient des taux critiques de CO₂ autour de 4-5% (en dessous de 6%, le corps se grippe à plusieurs niveaux) et avaient pour nombreux symptômes

Mesurer sa tolérance au CO₂ avec l'Easy Breath Hold⁽⁹⁾

Cet exercice du Dr. Buteyko permet d'évaluer simplement notre tolérance au dioxyde de carbone. C'est un bon indicateur de notre santé globale et un bon moyen de se mettre au défi si l'on souhaite s'améliorer et mesurer le temps d'apnée confortable après une expiration.

Voilà comment faire : assis, le dos droit, les épaules relâchées, respirez calmement pendant quelques minutes. Puis inspirez doucement par le nez pendant 2 à 3 secondes, expirez sur la même durée et pincez vos narines à la fin de votre expiration. Lancez alors le chronomètre. Dès que l'envie se fait sentir, stoppez-le et lâchez votre nez. Reprenez une respiration calme et profonde. L'idée n'est pas d'établir un record, prenez de l'air dès que votre corps vous l'indique. Pour le professeur ukrainien, la norme devrait être de 40 secondes, voire 1 minute. C'est le score optimal, à partir duquel vous accédez à votre plein potentiel physique et intellectuel : vous n'avez aucune douleur, vous vous adaptez aux situations de stress sans ciller, vos émotions vous traversent. C'est aussi un état propice à la réception d'informations et de perceptions extra-sensorielles, connu des yogis, moines bouddhistes et grands méditants. 40 secondes est un objectif motivant pour qui souhaite évoluer et largement atteignable à l'aide d'un programme et d'exercices adaptés⁽¹⁰⁾. Aujourd'hui, des coachs reconnus en respiration comme Loris Vitry ou Stéphane Janssoone témoignent que la norme se situe plutôt autour des 20/30 secondes, selon les catégories de personnes reçues en stage et en séances personnelles. Entre 20 et 30 secondes, l'hyperventilation est fréquente, parfois handicapante. Un score en dessous de 20 est préoccupant car l'hyperventilation est sévère.



des spasmes des vaisseaux sanguins et des muscles lisses, un faible débit sanguin et une vascularisation déficiente, avec un risque accru d'AVC, d'ischémies, de tachycardie et de maladies cardiaques⁽¹¹⁾. Vaudrait-il mieux respirer moins pour vivre plus longtemps ? C'est en tout cas ce que le Dr. Konstantin Buteyko prouva dans l'Ukraine soviétique des années 50. Alors jeune étudiant, il souffrait d'une hypertension galopante. On lui donnait une dernière année à vivre. Dans un élan inespéré, le docteur teste une hypothèse salvatrice en 1952. Et si l'hypertension était due à ma respiration trop rapide ? La méthode Buteyko était née. En réduisant son débit d'air une poignée de secondes, le jeune docteur apaise ses migraines et ses douleurs cardiaques quelques minutes, puis celles-ci reprennent à mesure que sa respiration redevient normale. Ces observations ouvrirent la voie à des exercices et une méthode imparable contre l'asthme et de nombreux troubles respiratoires. Les principes étaient simples : respirer par le nez et non par la bouche ; relâcher le diaphragme jusqu'à sentir un léger manque d'air ; ensemble accompagné d'habitudes de vie propices à une respiration détendue. Cette méthode maximise l'effet Bohr vu précédemment en produisant une libération massive de dioxyde de carbone, optimisant l'oxygénation des cellules. Pourtant, la méthode se heurta dès le début au mur du dogme médical. Trop généraliste dans son approche et en avance sur son temps, elle resta longtemps en dehors des hôpitaux. En effet, il était impensable à l'époque de guérir des patients avec pour seule arme la respiration. Buteyko doit le succès de sa méthode à sa patience et aux proches formés à sa méthode qui l'accompagnèrent dans ses recherches. C'est en axant sa méthode sur le traitement de l'asthme que le docteur ukrainien a obtenu la reconnaissance tant attendue début des années 80. Sa méthode fut validée en Russie comme ayant 100% de réussite contre cette affliction. Le professeur avait remarqué que les asthmatiques respiraient plus que la moyenne de ses patients⁽¹²⁾. L'asthme est une inflammation des alvéoles qui obstrue la lumière des bronches et des capillaires sanguins, privant les malades de leurs capacités à respirer normalement. Une sensation chronique d'étouffement les

pousse ainsi à respirer plus. Pour le Dr. Buteyko, cela ne faisait aucun doute : la cause physiologique de l'asthme était un manque de CO₂ dans les bronches des asthmatiques. Aujourd'hui, la méthode Buteyko est validée par une vingtaine d'études⁽¹³⁾. Même si les résultats du docteur datent de 1968, le Comité soviétique des Découvertes et des Inventions finit par breveter la méthode contre l'asthme en 1983, validant un succès dans 100% des cas⁽¹⁴⁾. En 1998, une étude observa 39 patients asthmatiques non fumeurs pendant 3 mois. À raison d'une série quotidienne d'exercices allant de 60 à 90 minutes, le groupe de malades améliora significativement sa qualité de vie comparé au groupe de contrôle. La prise de médicaments contre les crises chuta de 90%, celle de Ventoline et traitements similaires de 49%⁽¹⁵⁾.

Trop respirer épuise l'organisme. On expire plus de CO₂ que nécessaire, ce qui alcalinise le sang et rompt l'équilibre acido-basique. D'où l'envie pressante chez certains d'aliments et substances acidifiants.

Respirer, un super-pouvoir ?

Si cette méthode est si efficace, c'est parce qu'elle crée une dette temporaire en oxygène, ou hypoxie intermittente en langage technique. Si l'entraînement d'altitude est un must pour de nombreuses équipes en sport de compétition, c'est justement pour jouir des vertus méconnues de ce manque d'oxygène : la corps pallie cette carence en libérant une armada de globules rouges, les navettes de l'oxygène dans le corps. Résultat ? Une super-oxygénation des cellules ultra bénéfique. En décembre 2020, l'étude du professeur israélien Yafit Hachmo fit sensation⁽¹⁶⁾. Le chercheur et son équipe découvrirent, stupéfaits, qu'un traitement à l'oxygène hyperbare entraînait non seulement une oxygénation accrue des cellules mais aussi un rajeunissement de l'ADN. Regroupés au centre médical Shamir de Tzifrin, 35 sexagénaires en bonne santé devaient respirer de l'oxygène pur pendant 90 minutes, 5 fois par semaine pen-

dant un mois dans un caisson hyperbare simulant l'altitude. Toutes les 20 minutes, les volontaires devaient ôter leur masque pour respirer pendant 5 minutes normalement. C'est pendant cette courte pause que les chercheurs observèrent non seulement une réaction d'hypoxie inattendue, mais aussi une régénération des brins d'ADN, favorisée par la présence d'oxyde nitrique et de dioxyde de carbone.

Le nerf vague, le pont entre le corps et l'esprit

On l'a dit, le CO₂ est capital pour notre organisme. Il détend les cellules nerveuses, une aubaine pour notre cerveau et nos intestins connectés par des liaisons sanguines, chimiques et nerveuses via le nerf vague. L'enjeu de l'importance d'une respiration en conscience se dessine. Pourquoi ? La respiration est un processus physiologique inconscient, dirigé par le nerf vague. C'est le seul des phénomènes commandés par le nerf vague que l'on peut modifier immédiatement. Vous le savez peut-être, la fonction du nerf vague (et du système parasympathique dont il fait partie⁽¹⁷⁾) est de favoriser la détente et le retour au calme après un stress ou un effort important. Il nous aide à récupérer pendant le sommeil, après le repas pour la digestion, et en groupe ou

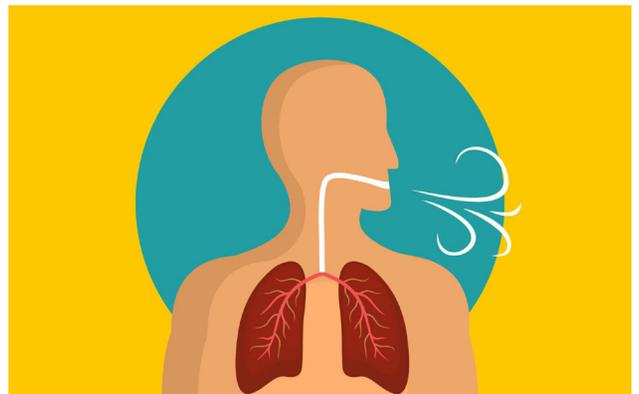
À l'inverse des Blancs, les Amérindiens respirent toujours par le nez. Même après une séance d'allaitement, les squaws referment avec soin la bouche de leur nourrisson pour leur apprendre à respirer par le nez.

avec nos proches pour créer du lien et nous sentir en sécurité. Le système sympathique est une autre branche du système nerveux autonome, l'ensemble des nerfs qui gèrent les processus physiologiques inconscients. Le système sympathique est la solution de l'évolution pour faire face à des stress mortels ou perçus comme tels. Trois options s'offrent à nous : la fuite, le combat ou la paralysie, en anglais « *fight, flight, freeze* »⁽¹⁸⁾. Pour fuir ou combattre, notre cerveau lâche du cortisol et de l'adrénaline, notre cœur bat plus vite, nous soufflons davantage, la digestion et les fonctions reproductives se stoppent, les muscles se bandent. Une variante existe : la paralysie. La menace est telle qu'elle nous fige sur place⁽¹⁹⁾. Une fois la menace résolue, le nerf vague libère de l'acétylcholine, une molécule apaisante. La respiration s'apaise, le cœur ralentit, le ventre se détend. C'est le retour au calme, propice pour se sentir en sécurité et s'ouvrir aux autres, une occasion aussi de tisser du lien autour d'activités de groupe pourvoyeuses d'hormones bienfaitantes⁽²⁰⁾. En clair, la respiration est un tranquillisant de pointe accessible à tous. Néanmoins, l'abondance du stress sous toutes ses formes empêche la plupart d'entre nous d'activer durablement son nerf vague et de jouir d'une santé optimale. Parmi ces nombreux stress, citons l'absence de mouvements, la position assise et les écrans, le manque de sommeil, la pollution de l'air et le bruit, la suralimentation, l'excès d'aliments raffinés ou sucrés mais aussi et surtout les douleurs chroniques et les traumatismes inconscients, les stress exprimés par nos gènes, ainsi que le manque d'affection, la violence et la solitude. Plus importante encore est la façon dont nous réagissons aux différents stress et aux événements de notre vie. Et c'est dans le cerveau reptilien, le siège des fonctions vitales comme la respiration, le rythme cardiaque, que s'enre-

gistrent ces réactions, notamment par le biais de nos émotions. N'importe quel événement stressant ou marquant sera perçu à l'aune d'anciens souvenirs traumatiques. Si, selon les stress détectés dans le présent, certaines conditions rappellent celles d'un événement passé, le cerveau déclenchera le mode survie et la réaction au stress appropriée... sans tenir compte de la menace objective. Autrement dit, ce schéma, utile à un moment donné dans notre évolution, peut nous maintenir aujourd'hui dans un état de stress chronique. Souvent, il fait se rejouer un traumatisme, une scène, un souvenir inconscient que nous avons mal digéré. Et c'est par la respiration, par son contrôle ou son ralentissement que nous pouvons désactiver certaines réactions délétères pour notre organisme.

La leçon de l'Homme des glaces

Aujourd'hui, une méthode fait beaucoup parler d'elle pour enrayer le fléau de l'hyperventilation et court-circuiter nos peurs et nos traumatismes enfouis : la méthode Wim Hof, du nom de son inventeur. Surnommé l'homme de glace, ce Néerlandais forme des dizaines de personnes chaque année à la technique qui l'a fait guérir. Son principe est simple : il s'agit de répéter des cycles d'une trentaine de respirations forcées suivies d'apnées à vide préparant une exposition au froid de quelques minutes. Cela inclut des phases intenses de méditation pendant les apnées. Selon Wim Hof, cette technique permettrait de renforcer le système immunitaire et de gagner en énergie, de dormir mieux et d'être plus concentré tout en soulageant le stress et l'inflammation, sources de multiples maladies chroniques. Malgré des exploits hors du commun qu'il attribue à sa méthode⁽²¹⁾, l'homme des glaces ne fait pas l'unanimité parmi les chercheurs. Sa forte médiatisation contribue même à lui donner l'étiquette de show man. Pourtant, une étude récente lui a redonné du crédit. En avril 2022, 8 individus sains partent en expédition au pôle Sud⁽²²⁾. Huit mois durant, ils pratiqueront la méthode Wim Hof 20 minutes par jour. Au programme, longues séances de respirations, bain dans l'océan ou dans un lac d'eau glacée, et douche froide. À la fin de l'étude, les chercheurs constatèrent une baisse des symptômes dépressifs et des réponses au stress chez tous les volontaires. Si la taille restreinte de l'étude empêche les résultats d'être indiscutables, c'est la première à constater les effets de la méthode pendant aussi longtemps. De toute façon, l'objectif n'est pas tant la pleine reconnaissance scientifique en bonne et due forme mais l'efficacité de terrain, attestée par les pratiquants et les instructeurs.



« Les narines pour respirer, la bouche pour manger »⁽²³⁾

Stéphane Janssoone, ex-triathlète, instructeur Wim Hof et d'autres méthodes, accueille chaque année des dizaines de personnes dans sa propre école de respiration située près d'Annecy, la première en France. Selon lui, la méthode Wim Hof est reine pour gommer des années de mauvaises habitudes respiratoires, se dépasser et reprendre confiance en soi. Cela dit, la modération est de mise. D'expérience, elle peut vite dérégler sa façon de respirer car elle invite à respirer par la bouche (même si rien ne vous empêche de respirer par le nez). Or, on sait qu'une respiration buccale favorise les retards de croissance, le déplacement des mâchoires et les anomalies de posture⁽²⁴⁾⁽²⁵⁾, trois facteurs d'hyperventilation future. Pneumo-allergologue réputé, le Dr. Paul Wulleman intervient depuis 1985 dans la prise en charge des troubles du sommeil chez l'adulte et l'enfant. Il crée même un laboratoire volant pour étudier le sommeil des patients à domicile⁽²⁶⁾. Le professeur est formel : « Chez l'enfant, une respiration buccale chronique voire des ronflements peut avoir des conséquences sur le développement neurocognitif. Le ronflement doit être considéré comme un problème de santé publique ». On observe d'ailleurs un lien très fréquent entre apnée du sommeil et respiration buccale. On définit apnée du sommeil par des pauses de la respiration pendant le sommeil, entre 10 à 30 secondes et au moins 5 fois par heure. Parmi les conséquences, on peut citer les ronflements, l'augmentation des risques de décès prématuré, les troubles cardiaques (hypertension), le diabète, l'impuissance, la fatigue chronique, la somnolence et les troubles de mémoire. Aujourd'hui, en France, 4% de la population serait touchée. Et en 2015, cette proportion grimpeait à plus de 30% chez les plus de 65 ans⁽²⁷⁾. Selon l'expert belge, la respiration buccale serait davantage un symptôme qu'une cause d'apnée du sommeil, qui trouve son origine surtout dans l'obstruction des voies respiratoires par le voile du palais à cause de l'obésité et des troubles de l'alimentation. Cela dit, respirer par le nez reste conseillé aux apnéistes du sommeil pour les raisons que nous allons voir. On sait désormais que respirer par la bouche fait le lit des malformations dentaires et faciales, des malocclusions de la mâchoire et des troubles de la croissance. En 1870, George Caitlin écrit un livre au titre incisif, *Shut your mouth and save your life*. Ce peintre américain, anthropologue passionné, a passé 30 ans à visiter 150 tribus indiennes, croisant la route de 150 millions de personnes. La respiration des Indiens l'a marqué : à l'inverse des Blancs, les Amérindiens respirent toujours par le nez. Même après une séance d'allaitement, les squaws referment avec soin la bouche de leur nourrisson pour leur apprendre à respirer par le nez. Idem avant de dormir, les mères glissent l'index sur les lèvres de leurs enfants. Selon George Caitlin, de telles habitudes seraient garantes de la beauté des Indiens, de leurs visages fins, de leurs dents alignées et de leur excellente forme. En Afghanistan, les caravaniers peuvent parfois marcher jusqu'à 60 km par jour dans les montagnes arides sans flancher⁽²⁸⁾. Derrière ces prouesses se cachent des techniques de respiration nasale, popularisées en Occident sous le nom de marche afghane. Ces exemples de sagesse autochtone sont loin d'être les seuls. Citons aussi les Tarahumaras, cette tribu de coureurs mexicains, fervents adeptes de la respiration

nasale⁽²⁹⁾. Prendre cette habitude ne vous changera pas en athlète d'un seul coup, mais c'est une condition *sine qua non* pour une vie saine et heureuse.

La molécule du Viagra

Déjà, le nez est fait pour la respiration. C'est un filtre et un purificateur d'air naturel. Ce n'est pas pour rien qu'en ayurveda, il est conseillé de purifier son nez avec le *neti*, sorte de petite théière à nez très utile pour les rhumes ou les allergies. Comme les poumons ont un pH alcalin, le passage de l'air par le nez, plutôt acide, protège des particules polluantes, des virus et des germes néfastes⁽³⁰⁾. Respirer par le nez réduirait les chances d'attraper un rhume, par exemple. Selon une étude japonaise de 2015 sur des souris, le rhinovirus se développerait davantage lorsque le nez est froid. Or, une respiration par la bouche va souvent de pair avec un nez froid, accroissant ainsi les chances de tomber malade⁽³¹⁾. Une autre explication à l'efficacité de notre barrière nasale réside dans la production d'oxyde nitrique dans les fosses du nez, une molécule antivirale, antifongique, qui dilate les vaisseaux et favorise le transport d'oxygène dans le corps pour nourrir les cellules. C'est d'ailleurs l'ingrédient principal du Viagra ! Depuis 1992, plus de 176 000 études documentent les vertus de cette super molécule. Elle contribue à la régulation hormonale, à la transmission des signaux neuronaux et des sensations dans le corps, ainsi qu'aux processus d'apprentissage, de mémorisation, de sommeil et de concentration. L'oxyde nitrique protège de l'inflammation venant des radicaux libres, ces particules qui rongent les cellules et les font vieillir. Il régule la mort programmée de certaines cellules (apoptose), un mécanisme clé pour la bonne santé – en roue libre, ce même phénomène entraîne la prolifération de tumeurs⁽³²⁾. Une substance tellement efficace qu'elle est aussi la base d'un spray anti-covid peu connu en Europe malgré des résultats surprenants. Vendue par l'entreprise *SaNotize*, c'est au Canada que cette solution d'oxyde nitrique a vu le jour. Ce spray nasal a réduit de 94% la charge virale des patients étudiés en phase III après un jour de traitement, et de 99% celle des patients plus fragiles après 48h de traitement, dont des personnes âgées⁽³³⁾. Le spray est toujours en attente d'autorisation

Une solution d'oxyde nitrique en spray nasal a réduit de 94% la charge virale de patients covid après un jour de traitement, et de 99% celle des patients plus fragiles après 48h de traitement.

à la vente au Canada et aux États-Unis mais il se vend en ligne et s'achète en Thaïlande, en Allemagne, à Singapour, en Israël, en Indonésie et à Bahreïn. La solution (presque) miracle est maintenant en cours d'étude pour traiter la sinusite chronique et les ulcères des pieds diabétiques. Une étude suédoise de 2006⁽³⁴⁾ rapporte le cas d'un patient atteint d'une rhino-sinusite aiguë⁽³⁵⁾ soumis à une routine surprenante : le premier soir avant de dormir, il devait émettre un bourdonnement par le nez pendant 1 heure, environ 18 fois par minute – imaginez le « mmm » de plaisir devant un plat savoureux, puis répéter l'exercice 4 fois par jour durant 4 jours. À la fin de la période, les symptômes avaient disparu. Vous l'aurez deviné, le secret de cet étrange test tient à la libération massive d'oxyde nitrique dans les fosses na-

sales, stimulée par le bourdonnement. De quoi souligner la sagesse du mantra « OM » chanté à chaque séance de yoga et peut-être vous le faire ranger dans votre trousse de remèdes bizarres contre le nez froid et bien d'autres maux...

Le moteur de la respiration

Néanmoins, la respiration nasale n'est rien sans un diaphragme souple et actif. Cette paroi musculaire entre l'abdomen et le thorax est le véritable moteur de la respiration. Cette pompe à 360° s'abaisse à l'inspiration, laissant les poumons se gonfler comme des poches. À l'expiration, il remonte et fait sortir l'air des poumons. On entend souvent qu'une bonne respiration se fait par le ventre. C'est partiellement vrai : le diaphragme est un muscle transverse, on respire à la fois avec les flancs, le ventre et le dos. Le diaphragme est l'interface entre le tronc et les jambes, le haut et le bas, permettant à la lymphe et au sang de mieux circuler et de nourrir les organes vitaux. Un peu comme un 2^e cœur. L'abaissement du diaphragme à l'inspiration masse les organes internes, favorise la digestion, le transit et l'élimination des déchets. Attention, c'est un grand sensible ! Puisqu'il est relié aux centres émotionnels du cerveau par les nerfs phréniques, il tressaille à chacune de nos émotions. Chacune d'entre elles déclenche une respiration particulière. La joie nous fait respirer avec un rythme profond, lent et régulier. Tristes, nous inspirons plus longuement et expirons par à-coups, le thorax gonflé. Apeurés, nous respirons vite, le ventre et le diaphragme noués. En colère, nous respirons avec force, comme un taureau prêt à ruer. D'ailleurs, le diaphragme va de pair avec nos psoas. Situés de chaque côté des lombaires, cette paire de muscles traversent ce dernier, reliant notre tronc et nos jambes. Grâce à eux, nous pouvons marcher, fléchir les jambes et pourquoi pas les prendre à notre cou... car c'est par eux que transitent les branches du système nerveux sympathique, responsable de nos réactions fuite - combat. Très sensibles aux mauvaises postures de notre quotidien (assis devant un écran ou au volant, parfois avachi, couché sur le ventre pour dormir, etc.), les psoas ont tendance à se tendre, à accumuler les toxines (d'où leur nom de « muscles poubelles ») et à modifier notre posture, elle-même facteur d'importance dans notre capacité à bien respirer. En Orient, cela fait des siècles qu'on reconnaît l'importance d'un diaphragme et d'un psoas souples pour bien respirer. En yoga, l'exercice *Uddiyana Bandha* assouplit ce premier et lui redonne son amplitude naturelle. Je vous invite à découvrir l'exercice : les jambes écartées à la largeur des épaules, pliez un peu les genoux et posez une main sur chaque genou. Après une inspiration normale, videz vos poumons au maximum et rentrez votre ventre sans inspirer, en rapprochant le nombril contre la colonne. Maintenez la pression vers le haut, sans tensions inutiles. Le moment venu, relâchez votre ventre puis inspirez calmement. Avec la pratique, vous pourrez enchaîner plusieurs contractions l'une après l'autre : sans reprendre votre souffle, rentrez le ventre vers le haut, puis relâchez-le, puis rentrez-le à nouveau et ainsi de suite. Le mouvement sera bien plus à l'aise au fil des séances. Cet exercice est sans égal pour détendre la fameuse boule au ventre du plexus solaire. En Qi-Gong, la respiration inversée permet de remettre d'aplomb son diaphragme. Rentrez le ventre à l'inspir, gonflez l'abdomen à l'expir, et répétez l'exercice 3 à 5 min, plus si vous le souhaitez.



La folie de l'âge de raison

Nasale et diaphragmatique, une respiration optimale est aussi lente et profonde, et mobilise toutes les zones impliquées dans la respiration, du plancher pelvien jusqu'aux épaules. Au repos, le ratio idéal est de 2 temps pour l'inspiration, 3 pour l'expiration. Pourquoi ? L'expiration est reliée au système parasympathique et à la production d'une molécule restée longtemps mystérieuse. C'est en 1921 que le physiologiste Otto Loewi, alors concentré sur l'étude d'une grenouille, découvre la substance qui ralentit le rythme cardiaque via la stimulation du nerf vague. Baptisée *Vagusstoff*, « substance du vague » en allemand, cette molécule s'avère être en fait l'acétylcholine, le neurotransmetteur du système parasympathique. Autrement dit, la molécule qui inhibe, régule les actions du système sympathique et permet la détente nécessaire aux fonctions de récupération, de reproduction, de digestion et de sociabilisation. À l'inverse, l'inspiration est reliée au système sympathique, déclencheur du mode fuite-combat et pourvoyeur d'adrénaline. S'il vaut mieux expirer plus longuement qu'inspirer, tout le monde ne le fait pas. Preuve qu'une bonne respiration n'est pas innée. Ou plutôt, qu'on a désappris à bien respirer. La psychologue américaine Belisa Vranich, experte de la respiration, a montré que les enfants abandonnaient la respiration du diaphragme vers 5 ans et demi, au profit d'une respiration thoracique⁽³⁶⁾. Rien d'étonnant vu les injonctions terribles qu'ils peuvent entendre. « *Gonfle le torse, rentre le ventre, tiens-toi droit* », surtout aux États-Unis, où le culte du corps et de la virilité font des ravages. Les longues heures d'école pendant lesquelles ils sont vissés sur des chaises n'aident pas non plus nos chers enfants. Enfin, c'est en copiant leurs parents et amis que beaucoup d'enfants apprennent à trop et à mal respirer. Un rythme optimal se situe entre 8 et 12 respirations par minute. Encore une fois, c'est loin de la moyenne réalisée par la plupart des adultes dans les pays riches, entre 12 et 15 !⁽³⁷⁾

Tour du monde de quelques souffles bienfaits

Malgré son automatisme, la respiration est loin d'être toujours juste. Elle est même souvent inconsciente. Or, la conscience est la première marche pour remettre le souffle au cœur de sa santé et utiliser ses bienfaits. Issus de plusieurs traditions, approches et méthodes, les exercices suivants vous aideront à explorer votre respiration sous ses différentes facettes. Première sur la liste, la méthode Wim Hof est très ef-

ficace pour revenir à soi et se surprendre en bien. Vous trouverez le lien vers la séance vidéo guidée de référence dans les notes de ce dossier⁽³⁸⁾. Pour ceux qui préfèrent l'écrit, le protocole est expliqué dans les lignes qui suivent. Prenez une posture confortable, allongé ou assis. De préférence au réveil ou avant les repas, l'estomac vide. Faites 30 à 40 respirations en forçant légèrement l'inspir et en relâchant à l'expir. Respirez par le nez ou la bouche, cela peut-être éventuellement inspirer par le nez puis expirer par la bouche. Je préfère respirer par le nez, cela dépend des habitudes de chacun. À la fin des répétitions, prenez une dernière inspiration profonde, expirez naturellement puis retenez votre souffle aussi longtemps que possible. Essayez de vous détendre pendant l'apnée. Avec la répétition, vous apprendrez à savourer cet état parfois angoissant et très peu agréable au début. Quand l'envie de respirer se fait sentir, inspirez à poumons pleins et retenez votre souffle pendant 15 secondes. Retrouvez une respiration normale puis répétez le cycle 3 à 4 fois. Veillez à garder un rythme soutenu : 1 à 2 secondes à l'inspiration, avec cette sensation de lier l'inspiration à l'expiration, comme un cercle. La méthode Wim Hof est une voie royale pour qui veut se reconnecter à son corps, à ses sensations et souhaite activer le nerf vague ventral, source de sécurité et de calme⁽³⁹⁾.

La méthode Buteyko est l'extrême opposée de Wim Hof dans l'approche, même si elle vise aussi une meilleure oxygénation des cellules. Le principe ? D'abord respirer par le nez puis réduire sa respiration pour rééquilibrer le rapport oxygène/CO₂. C'est une super version de l'effet Bohr mentionné plus haut : moins je respire, plus je produis du CO₂, plus j'oxygène mes cellules. Une pratique idéale pour les asthmatiques ou pour désencombrer ses bronches. Vous trouverez de nombreux exercices sur internet. Pour les réfractaires à la respiration nasale, les instructeurs prônent même parfois l'usage d'un scotch à mettre sur la bouche pendant le sommeil. Efficacité garantie ! Constatant que les hyper-ventilateurs chroniques ont souvent le nez pris, Patrick McKeown, expert mondialement reconnu de la méthode Buteyko⁽⁴⁰⁾, propose à ses élèves un exercice radical pour déboucher son nez, très utile par temps d'allergies ou de rhumes : respirez une fois par le nez normalement puis retenez votre souffle en pinçant vos narines. Commencez à marcher autant que possible. Quand l'envie de respirer est trop forte, inspirez en douceur par le nez en calmant votre souffle puis respirez calmement pendant une minute pour retrouver une respiration normale. Répétez l'ensemble jusqu'à débouchage du nez. Cet exercice tire son efficacité par la libération massive d'oxyde nitrique, ce 3^e gaz respiratoire clé pour notre respiration. Une fois que votre nez est bien débouché, vous pouvez tester l'exercice suivant : la respiration du samourai. Selon la légende, c'était ainsi que les ninjas et les guerriers japonais entraînaient leur souffle pour conserver un calme olympien en toute circonstance et agir le moment venu avec la rapidité et la précision nécessaires. Si vous avez une plume, placez la sous votre nez. À défaut, placez-y votre index. Après quelques cycles de respirations normales, diminuez peu à peu votre souffle jusqu'au minimum. L'objectif est que l'air glisse sur la plume ou sur votre doigt de façon imperceptible. Cet exercice est très exigeant. D'où son intérêt car il offre une bonne marge de progression et peut se faire partout. Maintenant, vous pouvez aussi construire et adapter vos propres séances. L'essentiel est de réaliser de petites apnées intermittentes dont nous avons vu les effets plus hauts.

Insuffler l'esprit

C'est en yoga que l'on trouve quantité d'exercices centrés sur le souffle. Pour les Anciens Indiens, le souffle est lié et peut se confondre avec l'énergie vitale, l'attention, la conscience, le fameux *prāna*. Les Chinois l'appellent *qi*, les Grecs l'appelaient *pneuma*, les Anciens Hébreux, *rouah*. On l'appellerait aujourd'hui ATP, le fruit de la combustion du glucose par nos cellules⁽⁴¹⁾ et précieuse molécule qui stocke et propage notre énergie partout dans le corps. Exercer sa respiration facilite ce cycle à différents degrés, nous permettant d'activer notre plein potentiel physique, mental et spirituel. Pour y arriver, certaines pratiques de souffle proposent d'équilibrer *Idâ* et *Pingalâ*, deux canaux majeurs où passe l'énergie de façon alternée selon les heures, les jours, les saisons et les cycles de la vie. On associe en fait *Idâ* au système parasympathique et *Pingalâ*, au sympathique. Plus généralement, *Idâ* est le yin des Chinois, notre aspect à la fois lunaire, féminin, intuitif, réceptif, émotionnel et ludique, associé au côté gauche du corps et à l'hémisphère droit du cerveau (les hémisphères cérébraux sont inversés par rapport au côté du corps). *Pingalâ* est notre yang, masculin et solaire, créatif, verbal, logique, analytique et extraverti, associé au côté droit du corps et à l'hémisphère gauche. Cette valse énergétique alternée entre les deux branches du système nerveux autonome s'ex-

Nasale et diaphragmatique, une respiration optimale est aussi lente et profonde, et mobilise toutes les zones impliquées dans la respiration, du plancher pelvien jusqu'aux épaules. Au repos, le ratio idéal est de 2 temps pour l'inspiration, 3 pour l'expiration.

prime par le changement de prédominance d'une narine sur l'autre selon les heures. Les scientifiques estiment aujourd'hui que ce changement peut survenir toutes les 1 à 4 heures selon les personnes - 2,5 heures en moyenne⁽⁴²⁾. Le *Svara Yoga*⁽⁴³⁾, ou le yoga du souffle, propose de réguler cette valse du système nerveux par des exercices selon le calendrier lunaire indiquant les changements de prédominance d'une narine sur l'autre par tranches d'heures⁽⁴⁴⁾. Il se fonde aussi sur l'harmonisation des 4 éléments, de la Lune et du Soleil à l'intérieur du corps. Le *Svara Yoga* fait partie d'un ensemble bien plus vaste, connu sous le nom de *prānāyama*, qui veut dire maîtrise, contrôle, discipline du souffle. Ces exercices de respiration souvent pratiqués pendant une séance de yoga permettent d'augmenter et d'équilibrer l'énergie vitale. Les 3 exercices suivants peuvent se pratiquer à jeun le matin ou avant de dormir :

- *Nadi shodhana*, aussi appelée *anuloma viloma* ou respiration alternée, veut dire purification des canaux en sanskrit – les *nadis* sont les canaux dans lesquels circule l'énergie, *shodhana* veut dire purification. C'est un exercice de *Svara Yoga*, mais tous les *prānāyama* n'appartiennent pas au *Svara Yoga*. Cet exercice équilibre les deux aspects du système nerveux, sympathique et parasympathique. Il favorise la clarté mentale, la concentration et augmente l'oxygénation du corps. Asseyez-vous confortablement, soit en tailleur soit sur une chaise, le dos bien droit, les fesses et les pieds bien à plat. Vous fermerez alternativement votre narine droite avec le pouce droit, la narine gauche avec l'annulaire et l'auriculaire joints. Démarez d'abord par plusieurs cycles de respirations lentes et profondes. Après la dernière expiration, bouchez votre narine droite puis inspirez profondément et calmement par la narine gauche, du ventre jusqu'aux épaules, en prêtant atten-

STÉPHANE JANSOONE : « La respiration, bien plus qu'une pratique essentielle »

Ex-triathlète de haut niveau puis dirigeant d'entreprises internationales pendant 25 ans, Stéphane Janssoone, lassé et affaibli par le stress d'un rythme effréné, découvre les bienfaits de la respiration en 2017. Cette fonction vitale devient le fil conducteur de son développement personnel et il lui consacre un livre sorti en juin dernier : « La Respiration, Bien plus qu'une pratique essentielle ». Cet ouvrage s'impose comme une bible pour les curieux et adeptes de l'art du souffle, un véritable outil de croissance et de guérison. En 2021, avec une équipe d'experts, Stéphane Janssoone a fondé la première École de Respiration en France, dans laquelle il forme désormais des professionnels de santé, de l'enseignement et de l'accompagnement, ainsi que des particuliers intéressés par la respiration.



NÉOSANTE : Pourquoi avoir eu envie d'écrire ce livre sur la respiration ? Et comment est venue l'idée de l'école ?

STÉPHANE JANSOONE : J'ai toujours rêvé d'écrire. Depuis tout petit, j'étais convaincu que j'écrirais un livre. Quand j'étais triathlète à 20 ans, j'écrivais déjà 10 pages tous les mois pour *Triathlète Magazine*. Tout d'abord, je cherchais des informations précises puis je les vérifiais. Écrire était déjà une manière d'en faire profiter les autres. Transmettre a toujours été la finalité. Plus tard, après une vingtaine d'années passées dans l'entreprise, je me suis retrouvé dans une impasse professionnelle et personnelle. J'avais plus de 40 ans et je me suis retrouvé face à moi-même : quelle était ma mission de vie ? À l'époque, j'ai découvert Wim Hof, la méthode basée sur la respiration et l'exposition au froid. Ça m'a bluffé ! L'effet de la respiration et les impacts sur la résistance au froid m'ont tellement plu que je suis devenu instructeur. Puis, j'ai voulu approfondir d'autres méthodes et les comprendre, alors je suis parti me former à l'étranger, en Hollande notamment. Les connaissances s'accumulaient : la respiration est un sujet passionnant, donc j'avais trouvé le sujet de mon livre. Comme les choses étaient enfin alignées, j'ai eu la chance de trouver rapidement une editrice qui m'a donné un cadre et un timing. J'en avais besoin pour me recentrer sur le livre et éviter de continuer indéfiniment mes recherches. Pour l'école, cela s'est fait naturellement. Au départ, j'avais programmé des webinaires pendant le confinement où j'invitais les personnes à des pratiques respiratoires. J'ai enseigné et testé plusieurs méthodes (Buteyko, Oxygen Advantage etc.). Avec l'école, je voulais m'en affranchir et me concentrer sur l'individu. C'est une approche que je tire du sport et du management d'entreprise. Quand j'étais jeune et sportif, on nous disait de regarder les champions et de faire comme eux. On ne le discutait pas et on les copiait. En réalité, j'ai compris au fil du temps combien il faut s'adapter à chacun. En entreprise, on utilise parfois la psychométrie pour savoir comment la personne déploie son meilleur potentiel et de quoi elle a besoin. Un bon manager s'adapte aux collaborateurs.

Qu'est-ce qui vous passionne ou vous fascine le plus dans la respiration ?

SJ : Le plus éclairant pour moi, c'est la relation fine entre la respiration et le système nerveux autonome. Notre respiration fait réagir notre corps, elle peut déclencher ou réguler nos émotions. 80% d'entre nous réagissons trop violemment aux événements de notre vie. La maîtrise du souffle aide à revenir dans un état suffisamment adéquat à la réflexion, à une certaine forme de prise de recul. Un équilibre qui permet de relativiser, d'agir, d'évoluer. Aujourd'hui, j'explore une nouvelle version de la respiration : la non-respiration : l'apnée ! En profondeur ou en dynamique, cela demande une compréhension de la ventilation et une pratique assidue, très sérieuse. L'apnée ouvre des champs incroyables pour mon métier de formateur et coach et pour moi à titre personnel : cela demande d'accepter les sensations, les émotions. Tout est décuplé sous l'eau.

Wim Hof suscite la controverse et n'est pas épargné par les critiques. Quel est votre avis sur sa méthode ?

SJ : Elle apporte des bénéfices clairs pour l'oxygénation des cellules mais cela va bien au-delà. Il se passe tellement de choses pendant l'exercice, l'apnée puis le calme qui suit : elle agit sur l'état émotionnel forcément aussi. Je ne la pratique pas tous les jours car il faut savoir varier les exercices. Pour autant, depuis que je fais Wim Hof, je tombe rarement malade. Je ne dis pas que ça ne m'arrive plus mais on sait aujourd'hui que s'ancre dans le système parasympathique favorise la prévention et la guérison. Les animaux font cela très bien : les chiens par exemple quand ils sont malades, instinctivement, se placent dans une zone de calme : ils dorment davantage et se reposent.

Quelles sont les premières étapes que vous enseignez aux élèves de votre école ?

SJ : Je leur apprend à construire la respiration de façon logique, autour de trois piliers. Tout d'abord, la ventilation ou comment créer un geste plus juste et le réaliser

en pleine maîtrise pour l'ancrer dans les poumons. Le second pilier concerne la biochimie et la respiration cellulaire, puisque l'oxygène entre dans les cellules pour générer de l'énergie en dégradant le glucose. Dans cette partie, on explique l'équilibre subtil entre O_2 , CO_2 et NO (oxyde nitrique). Le troisième pilier est relatif au lien entre respiration et système nerveux, dont je parlais tout à l'heure.

Selon vous, sur quoi pourrait reposer une respiration optimale ?

SJ : Une bonne respiration est très lente, subtile. Je valorise également le travail d'élasticité du système nerveux : un peu de bon stress pour agir et un peu de calme pour intégrer et se régénérer. La respiration Wim Hof est une bonne manière d'activer le système nerveux et de visiter cette souplesse-là, surtout si on s'expose au froid par la suite. Ce qui est chouette, c'est qu'on peut réapprendre à passer d'un état d'activation à un état détendu, on a besoin de cette mobilisation et de cette détente, du yang et du yin.

Comment est la respiration des personnes que vous recevez en coaching ?

SJ : Souvent, elles n'ont aucune conscience de leur respiration. Elles sont dissociées de leur corps, empêchées dans la mobilité de leur diaphragme. Elles respirent surtout dans le thorax, par la bouche. Elles ont une mauvaise posture et au repos, leur cage thoracique reste déployée, comme après une grande inspiration. Le chemin, c'est de leur redonner toute leur amplitude de mouvement ventilatoire et donc leur plein volume respiratoire. L'apnée permet aussi de travailler ces points-là.

C'est également le cas du yoga, non ?

SJ : Oui. Il faut tout d'abord trouver et dépasser la justesse dans les *asanas* (postures en yoga) pour installer la précision du souffle dans l'immobilité, et lier les deux. C'est tout un travail de jeux de pression intra-abdominale qui mobilise tous les organes, les viscères. Ce phénomène produit des endorphines, hormones du bien-être. Étonnamment, je n'ai été que très peu sensibilisé à la respiration et à son énergie quand je faisais des entraînements de karaté au Japon^[52]. En revanche, ce sont des notions importantes abordées en Qi-Gong, ou en Aïkido.

Comment intégrez-vous la respiration en dehors du sport ? Quels usages en faites-vous de manière personnelle, quotidienne ?

SJ : La respiration est avant tout un travail d'observation, donc de connaissance de soi. Quand on comprend quelle rythme tous nos états émotionnels et mentaux alors elle devient une possibilité d'accepter des aspects de nous, d'aller chercher des axes d'amélioration puisqu'elle devient un outil de correction également. Je me sers de ses applications tous les jours. Par exemple avec mes enfants : c'est une façon de comprendre rapidement dans quel état ils sont, il faut observer très vite de quoi ils ont besoin. Dans mon couple, c'est une grille de lecture de l'autre et un moyen de se synchroniser à son partenaire. Je vois la respiration comme un outil conscient pour agir sur l'inconscient. Elle aide à percevoir la réalité autrement que par l'automatisme de l'inconscient.

La respiration est donc bien plus qu'un simple geste...

SJ : La respiration est souvent considérée comme négligeable, surtout en entreprise où j'interviens souvent. C'est tout l'inverse. Quand on comprend que l'observer nous ramène à notre condition d'humain mortel, il ne nous reste plus qu'à profiter de son potentiel pour devenir de « bons » humains, vivre mieux en apprivoisant ses émotions. Elle aide également à se reconnecter au corps, à bien se nourrir, à bouger, elle aide à être, finalement.

Propos recueillis par Oscar Hart

tion aux sensations de l'air inspiré. Marquez une pause plus ou moins longue, puis expirez par la narine droite en lâchant votre pouce droit et en bouchant simultanément votre narine gauche avec votre annulaire et votre petit doigt. Vous pouvez faire une pause à la fin de l'expiration si vous le souhaitez. Gardez votre narine gauche fermée et inspirez par la narine droite, faites une pause, puis expirez par la narine gauche, la narine droite fermée. Répétez ce cycle autant que vous le voulez, idéalement 5/10 minutes. Veillez à garder la même durée à l'inspir qu'à l'expir. La respiration est lente, profonde et détendue. Il existe de nombreuses variantes à cet exercice. Certaines incluent des rétentions beaucoup plus longues, avec des ratios de type 1:4:2 entre l'inspiration, la rétention poumons pleins et l'expiration. La rétention du souffle étant une pratique puissante et dangereuse si elle est mal maîtrisée, il est parfois préférable de s'entraîner au départ avec un professeur ou une personne à la pratique aguerrie, capable de vous guider.

- *Kapalabhati* veut dire « le crâne qui brille » en sanskrit. Je vous invite à pratiquer, vous pourrez effectivement avoir le crâne lustré et l'esprit plus affûté. C'est une respiration idéale pour purifier et renforcer vos organes digestifs, assouplir votre diaphragme et clarifier vos idées. Asseyez-vous, le dos droit, les mains sur les genoux, paumes face au ciel. Inspirez profondément puis expirez en ramenant le nombril contre la colonne vertébrale par une contraction du bas ventre, brève et tonique. L'inspiration se fait automatiquement en relâchant le ventre après l'expiration. Vous pouvez faire une trentaine de respirations puis enchaîner avec une apnée à vide ou poumons pleins. Vous pouvez répéter ce cycle complet entre 3 et 4 fois.

- La respiration du bourdon, ou le *bhramari prânayama*. Cette respiration apaise les nerfs et calme instantanément. Elle augmente l'oxygénation du cerveau, améliorant ainsi les mécanismes d'apprentissage et de mémorisation⁽⁴⁵⁾. En tailleur ou allongé, inspirez profondément puis bouchez-vous les oreilles en douceur avec les pouces. Fermez aussi délicatement vos yeux avec l'index et le majeur, les annulaires venant légèrement appuyer sur les narines. Inspirez profondément, les coudes levés. Puis expirez avec un bourdonnement du fond de la gorge. Laissez le son faire vibrer votre crâne. Détendez-vous, l'esprit concentré sur la vibration. Vous pouvez répéter l'exercice pendant 5 minutes.

Pratique plus confidentielle en France, le Yantra Yoga est un système tibétain fondé sur des mouvements physiques, des *prânayama* et des méthodes de concentration. Équivalent du *hatha yoga* pour les bouddhistes, ce yoga du mouvement appelé à juste titre *Yantra de l'Union du Soleil et de la Lune* vise lui aussi à équilibrer les deux branches du système nerveux autonome⁽⁴⁶⁾. Sa spécificité ? Des mouvements chorégraphiés avec fluidité qui reprennent tous un souffle particulier, calés sur un rythme bien précis. Une danse étonnante, enfant inattendu du Yoga et du Qi-Gong.

Celui-ci donne une place particulière à la respiration, toujours associée au mouvement. C'est par ce dernier que l'on retrouve de l'amplitude et du volume, sans se focaliser dessus. Cela dit, certains exercices spécifiques ciblent la respiration. Comme en yoga, les taoïstes soulignent l'importance des 3 diaphragmes (appelés *bandhas* en Inde) : le diaphragme abdominal, le diaphragme pharyngé, situé dans la gorge et relié au thorax par l'œsophage et qui ferme celui-ci, et le plancher pelvien, soutenant les viscères et les organes génitaux. Ces deux autres diaphragmes bougent à l'unisson du premier, permettant de sécuriser la pression intra-abdominale. Contracter le



périnée à l'expir est une technique de longévité bien connue des moines taoïstes. Elle permet notamment d'éviter la descente d'organes et donc de maintenir son diaphragme en bonne forme. La méditation des six sons taoïstes est un exercice unique en son genre. En associant un son à chacun des organes vitaux selon la médecine chinoise, cette ronde musicale stimule, nettoie et régule chaque organe et ses émotions associées et permet de le protéger des maladies qui lui sont spécifiques⁽⁴⁷⁾. Une étude chinoise de 2019 indique son efficacité pour améliorer la qualité de vie et la guérison d'une centaine de patients atteints du covid⁽⁴⁸⁾.

Le souffle New-Age

Enfant du New-Age et du courant psychédélique, la respiration holotropique occupe une place à part. Son fondateur, le psychiatre et psychanalyste Stanislav Grof à l'origine de la psychologie transpersonnelle⁽⁴⁹⁾, voulait reproduire les effets constatés sous LSD pour traiter des psychoses et guérir les blessures de la psyché. Née en 1970, la respiration holotropique combine une hyperventilation forcée accompagnée d'une séquence musicale structurée. Holotropique vient de deux termes grecs mis bout à bout, « holos », signifiant « le tout » et « trepein », signifiant « aller vers ». L'idée est ici de transcender les souffrances de l'ego, ses blessures pour aller vers un état de transe extatique, sans sentiment de séparation avec le tout. Un état de psychose contrôlée qui peut faire couler de l'eau sous les ponts de l'inconscient et panser les plaies des traumatismes passés. Aujourd'hui, la respiration holotropique et les séances de *breathwork*⁽⁵⁰⁾ connaissent un vent de popularité. La littérature médicale atteste ses effets pour améliorer l'estime de soi, ancrer des attitudes de non-jugement et permettre des guérisons émotionnelles intenses. Aux États-Unis, un rapport⁽⁵¹⁾ de 2013 recense les cas de 11.000 patients d'unités psychiatriques ayant participé à des sessions de respiration holotropique. Les résultats suggèrent qu'une majorité écrasante des patients connurent des états de transe émotionnellement intenses pour soigner leurs blessures sans jamais garder de séquelles. Depuis deux ans, des chercheurs de l'Université John Hopkins à Baltimore lèvent des fonds pour étudier les vertus de cette thérapie sur des personnes atteintes de stress post-traumatique.

Respirer pour résister

On lit dans la Bible que la conscience, l'Esprit Saint, fut insufflé aux apôtres 10 jours suivant l'Ascension du Christ. Au terme de mon enquête, cette tournure symbolique me semble riche de sens. La respiration est bien plus qu'une simple mécanique.

C'est un outil de guérison aux vertus inépuisables, un interrupteur privilégié pour relier le corps et l'esprit et nous aider à révéler, jour après jour, notre plein potentiel physique et intellectuel. C'est le moyen le plus simple et facile d'accès pour apaiser nos émotions enfouies et regarder enfin nos parts d'ombre. Travailler son souffle, c'est laisser la conscience éclairer nos douleurs, nos schémas limitant pour mieux se connaître et mieux rayonner ce que nous sommes, sans sombrer dans le marécage de la morosité ambiante. ■

NOTES

(1) L'hypertonie est le terme exact pour l'hypertension musculaire, état de l'organisme à la base d'une quantité de dérèglements et de maladies : insomnies et migraines, les pertes de mémoire, étourdissements et vertiges, acouphènes mais aussi souffle court, inflammation des gencives, diabète, arthrose et arthrite et bien d'autres maux. Voir le livre électronique disponible sur le web *Sortir de l'impasse* <http://samozdrav-fr.com/wp-content/uploads/2018/03/FR-Livre-Sortir-impasse-WEB.pdf>

(2) Voir les lettres de clients sur la page web <http://www.samozdrav-fr.com/avis/>

(3) Voir le livre électronique disponible sur le web *Sortir de l'impasse* <http://samozdrav-fr.com/wp-content/uploads/2018/03/FR-Livre-Sortir-impasse-WEB.pdf>

(4) Au total, les fabricants du *samozdrav* recommandent son usage pour 41 maux et maladies chroniques, appuyé par des études scientifiques. Voir la page dédiée <http://www.samozdrav-fr.com/cas-samozdrav/>

(5) Voir la fiche de toxicité 238 de l'INRS, l'Institut National de Recherche et de Sécurité https://www.inrs.fr/publications/bdd/fichetox/fiche.html?refINRS=FICHETOX_238

(6) 10 fois supérieur à celui de l'atmosphère terrestre.

(7) Voir note 5.

(8) Voir le dossier médico-technique 79TC74 <https://www.inrs.fr/default/dms/inrs/CataloguePapier/DMT/TI-TC-74/tc74.pdf>

(9) Apnée facile en anglais. On l'appelle aussi *BOLT* (Body Oxygen Level Test) ou *CP* (Control Pause).

(10) Voir formations de Loris Vitry et livre

(11) Voir le livre électronique *Sortir de l'impasse* <http://samozdrav-fr.com/wp-content/uploads/2018/03/FR-Livre-Sortir-impasse-WEB.pdf>

(12) Un individu sain respire 3 à 5 litres d'air par minute contre 5 à 10l pour un asthmatique – ce qui correspond à 12 à 15 cycles respiratoires par minute dans le premier cas, 20 à 30 dans le second cas.

(13) Voir le site buteykoclinic.com

(14) Voir la page du site web <https://buteykoclinic.com/about-dr-buteyko/>

(15) Buteyko breathing techniques in asthma: a blinded randomised controlled trial. Simon D Bowler, Amanda Green and Charles A Mitchell. *MJA* 1998; 169: 575-578

(16) Hachmo, Yafit. (2020). Hyperbaric oxygen therapy increases telomere length and decreases immunosenescence in isolated blood cells: a prospective trial. *Aging*. 12. 10.18632/aging.202188.

(17) Voir dossier « Le nerf vague - L'endroit précis où se joue la santé globale », n° 119.

(18) Fuir, combattre ou geler en anglais.

(19) Voir dossier « Le nerf vague - L'endroit précis où se joue la santé globale », n° 119.

(20) *Le système nerveux autonome, de la théorie polyvagale au développement psychosomatique*, Eric Marlien, Sully

(21) Wim Hof a réalisé l'ascension de l'Everest et du Kilimanjaro en short, couru un semi-marathon pieds nus dans le Cercle Arctique et s'est immergé dans un bac de glace presque 2 heures.

(22) Petriskova T, Bob P, Bares Z, Vanickova Z, Nyvlt D, Raboch J. A novel Wim Hof psychophysiological training program to reduce stress responses during an Antarctic expedition. *Journal of International Medical Research*. 2022;50(4). doi:10.1177/03000605221089883

(23) Citation attribuée à Patrick McKeown, instructeur des méthodes Buteyko et Oxygen Advantage.

(24) Morais-Almeida M, Wandalsen GF, Solé D. Growth and mouth breathers. *J Pediatr (Rio J)*. 2019 Mar-Apr;95 Suppl 1:66-71. doi: 10.1016/j.jpmed.2018.11.005. Epub 2019 Jan 3. PMID: 30611649.

(25) Zhao Z, Zheng L, Huang X, Li C, Liu J, Hu Y. Effects of mouth breathing on facial skeletal development in children: a systematic review and meta-analysis. *BMC Oral Health*. 2021 Mar 10;21(1):108. doi: 10.1186/s12903-021-01458-7. PMID: 33691678; PMCID: PMC7944632.

(26) Voir <https://www.sleepmobile.be/etude-du-sommeil-a-domicile/>

(27) Données de l'Inserm, voir [<https://www.inserm.fr/dossier/apnee-sommeil/#:~:text=Un%20syndrome%20fr%C3%A9quent%20et%20plut%C3%B4t,de%2065%20ans%20sont%20concern%C3%A9es.>]

(28) Stiegler E., *Régénération par la marche afghane*, éditions Guy Trédaniel, 1981, 80 p.

(29) Lire *Né pour Courir* de Christopher McDougall, éditions Guérin, 2012.

(30) Temperature-dependent innate defense against the common cold virus limits viral replication at warm temperature in mouse airway cells. [<https://doi.org/10.1073/pnas.141103011>]

(31) Ibid.

(32) Sharma JN, Al-Omran A, Parvathy SS. Role of nitric oxide in inflammatory diseases. *Inflammopharmacology*. 2007 Dec;15(6):252-9. doi: 10.1007/s10787-007-0013-x. PMID: 18236016.

(33) Voir l'étude du *Lancet* publiée le 1^{er} août 2022: SARS-CoV-2 accelerated clearance using a novel nitric oxide nasal spray (NONS) treatment: A randomized trial <https://doi.org/10.1016/j.lansea.2022.100036>.

(34) Eby GA. Strong humming for one hour daily to terminate chronic rhinosinusitis in four days: a case report and hypothesis for action by stimulation of endogenous nasal nitric oxide production. *Med Hypotheses*. 2006 ;66(4):851-4. doi: 10.1016/j.mehy.2005.11.035. Epub 2006 Jan 10. PMID : 16406689.

(35) Une inflammation du nez et des sinus biologiquement causée par des virus, des bactéries, des allergies et d'éventuels micro-organismes.

(36) Vranich Belisa, *Breathe*, St.Martin's Griffin, 2016

(37) Brillant Stéphanie, *L'incroyable pouvoir du souffle*, Actes Sud, 2021

(38) Vidéo pour débutants en français « Respiration Méthode Wim Hof Guidée pour Débutants (3 Rounds Rythme Lent) », voir <https://www.youtube.com/watch?v=VjCpTspJP0g>. Pour les plus avancés, d'autres séances avec des rétentions plus longues sont disponibles sur le net.

(39) Voir dossier « Le nerf vague - L'endroit précis où se joue la santé globale », n° 119.

(40) Voir la chaîne youtube <https://www.youtube.com/user/buteykoclinic>

(41) Appelé cycle de Krebs.

(42) Janssoone Stéphanie, *La respiration, bien plus qu'une pratique essentielle*, Editions du Dauphin, 2022.

(43) *Svara* veut dire narine dominante en sanskrit, *yoga* peut dire relier ou union.

(44) Voir les entraînements, les formations et le site <https://www.chakraintitute.com/> de Shri Shyamji Bhatnagar, enseignant visionnaire et maître de svara yoga et de chants sacrés.

(45) Kuppasamy M, Kamaldeen D, Pitani R, Amaldas J, Shanmugam P. Effects of Bhramari Pranayama on health - A systematic review. *J Tradit Complement Med*. 2017 Mar 18;8(1):11-16. doi: 10.1016/j.jtcm.2017.02.003. PMID: 29321984; PMCID: PMC5755957.

(46) Cette pratique comprend des échauffements, des exercices de souffle, des méditations et 75 postures semblables aux asanas du hatha yoga indien, la forme de yoga considérée en Occident comme la plus classique. Pour les plus curieux, le traité historique du yantra yoga datant du IV^e siècle a été publié pour la première fois en tibétain en Italie et en 1982 par le maître gardien de la tradition à l'époque, Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018). Ce dernier avait rejoint l'Italie après la prise du Tibet par les Chinois en 1959 et un court séjour au Sikkim. Il existe une version française du traité et le commentaire exhaustif du maître Norbu sur l'ensemble du système : *Yantra Yoga, le yoga tibétain du mouvement*, éditions Almora, juin 2017. L'enseignement de cette pratique est très cadré et les professeurs autorisés ne sont qu'une poignée en France.

(47) Voir la vidéo d'Aisha Sieburth, formatrice aux méthodes du Tao de Mantak Chia <https://www.taodelavitalite.org/le-chi-nei-tsang-et-taotouch>

(48) Zhang S, Zhu Q, Zhan C, Cheng W, Mingfang X, Fang M, Fang L. Acupuncture therapy and Liu Zi Jue Qigong for pulmonary function and quality of life in patients with severe novel coronavirus pneumonia (COVID-19): a study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2020 Aug 27;21(1):751. doi: 10.1186/s13063-020-04693-5. PMID: 32854761; PMCID: PMC7450683.

(49) Née dans les années 1970, la psychologie transpersonnelle est définie par son inventeur Stanislas Grof comme une discipline visant à réunir la spiritualité authentique avec la science.

(50) Travail sur le souffle en anglais. Désigne des séances de respiration plus ou moins inspirées de la respiration holotropique et d'autres techniques.

(51) Lire le rapport de James Eyerman, praticien certifié en respiration holotropique [https://maps.org/news-letters/v23n1/v23n1_24-27.pdf]

(52) Stéphane Janssoone est 3^e dan de karaté qu'il a pratiqué pendant 15 ans.

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 465 LA POLYRADICULONÉVRITE INFLAMMATOIRE DÉMYÉLINISANTE CHRONIQUE & le syndrome de Lewis-Sumner

La polyradiculonévrite inflammatoire démyélinisante chronique (PIDC) est une maladie auto-immune diffuse touchant les racines nerveuses et les nerfs périphériques par un dysfonctionnement (perte) de la myéline (gaine des fibres du système nerveux constituée d'une enveloppe graisseuse qui les isole et les protège). Il s'agit d'un trouble sensoriel et moteur, symétrique (touchant les parties droite et gauche du corps), progressif, caractérisé par une faiblesse musculaire, des sensations altérées (engourdissements, picotements, douleurs, sensations altérées), des réflexes tendineux absents ou réduits, une hyperprotéïnorachie (trop grande concentration de protéines dans le liquide céphalo-rachidien). Selon la médecine, elle provient d'un dysfonctionnement du système immunitaire, qui protège normalement le corps contre les agressions externes, qui dans ce cas-ci produit des anticorps dirigés contre la gaine de myéline, entraînant alors un défaut de transmission des informations, ce qui provoque les symptômes de la maladie. Les nerfs touchés ne parviennent pas à répondre, ou ne répondent que faiblement aux stimulations. Le syndrome de Lewis-Sumner quant à lui, est une variante asymétrique de la PIDC, caractérisée par une faiblesse distale asymétrique des membres supérieurs et inférieurs et par une atteinte essentiellement motrice.

Envie de se barrer

Étant donné la proximité entre la PIDC et le syndrome de Guillain-Barré, en décodage biologique, on cherchera les mêmes types de conflits à l'origine de la maladie (pour plus de détail, voir le décodage du syndrome de Guillain-Barré dans le tome 2 du *Sens des maux*) :

- je préfère me barrer si je ne peux pas tenir la barre depuis le début ;
- à cause d'un ordre reçu, je n'ai pas pu commencer les choses au tout début des choses (à la racine des choses) comme j'aurais voulu le faire (par exemple, un jeune homme n'a pas pu faire des études parce que son père est mort

prématurément et il a dû reprendre la ferme à sa place) ;

- sous-tonalité de manque de protection : pourquoi, quand on m'aime, on m'abandonne quand même (d'où une structure d'esprit paranoïaque, qui refuse l'amour de peur d'être abandonné, ce qui conduit à l'isolement, la solitude, le repli sur soi) ?

Les nerfs périphériques jouent un double rôle : recueillir des informations extérieures pour les transmettre au cerveau et envoyer les ordres du cerveau vers les parties périphériques du corps pour qu'elles les exécutent. On cherchera donc un (des) conflit(s) par rapport à une information ou un ordre transmis ou reçu. Comme dans toute maladie auto-immune, il existe un conditionnel de vie, ou un conflit de non-reconnaissance, à l'origine (voir dans les conflits parentaux pendant la période de 18 mois avant la naissance). *Je ne peux vivre que si... Je peux vivre à condition de...* À cause d'une information transmise ou d'un ordre reçu, je ne peux vivre qu'à la condition de ne pas pouvoir commencer les choses au tout début des choses comme j'aurais voulu le faire. J'ai le droit de vivre si j'obéis à l'ordre, donc si je ne fais pas ce que je veux. Sinon, il y a quelque chose qui cloche chez moi et je dois donner l'ordre à mes cellules d'attaquer cette partie de moi qui n'est pas bonne.

Tonalités

Dans les mémoires familiales, on s'intéressera particulièrement aux orphelins, c'est-à-dire des enfants qui n'ont pas eu la chance de commencer la vie entourés d'un père et d'une mère et aux enfants nés hors mariage ou arrivés trop tôt. Je suis arrivé(e) comme un cheveu dans la soupe quand je suis né(e). Les dés sont pipés depuis le départ.

Comme il s'agit pour la PIDC, par rapport au syndrome de Guillain-Barré, d'un mode subaigu et chronique, le conflit identique aura des tonalités différentes :

- conflit en balance avec alternance de phases de conflit actif et de conflit solutionné (sur-tout si la PIDC évolue par cycles), les nouvelles phases actives pouvant être relancées par des éléments extérieurs qui étaient présents lors du premier conflit ;
- masse conflictuelle moins importante que pour le syndrome de Guillain-Barré ;
- moins de colère, de combat, de lutte, de refus, de réaction, et plus de résignation, de fatalité par rapport à l'événement conflictuel.

Peur de chuter

Dans le cas d'un syndrome de Lewis-Sumner, le conflit identique aura des tonalités différentes en fonction de la seule partie du corps qui est concernée. Pour le droitier, son côté droit est son côté personnel intrinsèque, affectif, son côté dominant, son côté actif, d'action et d'exécution principales, son côté d'attaque, de don. La direction est centrifuge. Son côté gauche est son côté relationnel extrinsèque (en particulier avec les autres membres du clan), du danger, son côté dominé, passif, son côté d'aide à l'action et l'exécution principales, son côté de défense, son côté de réception. Sa direction est centripète. Pour le gaucher, c'est l'inverse. *Sumner = summer = été*. Chercher un conflit pendant l'été, exacerbé par la chaleur de l'été. *Lewis = Jerry Lewis = un clown génial*. Pourquoi fais-tu le clown ? Pourquoi, pour quelle raison de survie, dois-tu envoyer l'ordre via tes nerfs périphériques à tes membres périphériques, de dysfonctionner, dans le sens de moins (bien) fonctionner ? N'y aurait-il pas là-dessous, comme pour la sclérose en plaques, qui est une autre maladie qui atteint la myéline, une grande peur par rapport à un déplacement, une grande dévalorisation par rapport à une chute possible ? On m'a enlevé la noblesse qui me venait de mes ascendants. À moi de la retrouver maintenant, j'en suis tout aussi capable.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LE BURN-OUT (épuisement) 466 & LE BORE-OUT (épuisement par l'ennui)

Le burn-out est un syndrome d'épuisement, généralement d'origine professionnelle (mais cela ne concerne pas que la sphère professionnelle, certaines mères au foyer par exemple peuvent en être victimes), de plus en plus fréquent, qui est devenu la première cause d'absence de longue durée au travail de nos jours en France et en Belgique. Le burn-out combine généralement une surcharge de travail élevée de longue durée et d'autres sources de stress : manque d'autonomie, déséquilibre entre les efforts fournis et la reconnaissance obtenue, solitude et faible soutien social. Il touche des personnes qui accordent une grande importance au travail (et au travail bien fait), qui sont perfectionnistes et qui ont conjointement de lourdes responsabilités à assumer à la maison. Le conflit déclenchant est souvent minime en apparence : une situation nouvelle, imprévue, déstabilisante, qui donne le sentiment de perdre le contrôle. C'est la goutte d'eau qui fait déborder le vase. Malgré tous mes efforts, je n'y arrive plus. Je suis condamné(e) à l'échec. Outre une grande fatigue, le syndrome comprend souvent divers dysfonctionnements du corps en fonction du ressenti de chaque personne : insomnie, troubles de l'alimentation, alcoolisme, toxicomanie, obésité, boulimie, diabète, cholestérol, triglycérides, hypertension, vertiges, maux de tête... Pour affiner le décodage, on tiendra donc compte le cas échéant des autres dysfonctionnements qui sont apparus (conjonction de plusieurs conflits).

Insupportable ennui

Le bore-out est un syndrome proche du burn-out et moins connu, qui consiste en un épuisement par l'ennui. Ce n'est plus le trop de travail qui est en cause, mais le trop peu de travail ou le trop mauvais travail (travail à la chaîne, morcelé à l'extrême, travail morne, répétitif, inutile, qui n'a plus de sens, qui ne répond pas à un besoin). En effet, quand l'ennui est quotidien, il peut finir par devenir insupportable et générer lui aussi divers troubles : fatigue, anxiété, dépression, alcoolisme, insomnie... Les statistiques auraient par ailleurs montré que les salariés qui s'ennuient au travail présenteraient deux à trois fois plus de risques d'accidents cardio-vasculaires que les autres (probablement en lien avec les conflits de perte de territoire ressentis). Pour la plupart des travailleurs, l'ennui est insupportable. Seule une petite minorité d'entre eux, qui ne cherchent pas particulièrement à se réaliser par le travail, qui ne considèrent pas le travail comme un domaine important de leur vie, peuvent se contenter d'un travail barbant. *A contrario*, l'ennui au travail peut être

défini comme étant l'absence de satisfaction dans le domaine professionnel. Il n'y a plus de défis intéressants à relever (le cerveau inconscient attend, aime qu'on lui donne des problèmes à solutionner), d'où le désintérêt pour le travail répétitif qui est demandé. Les personnes concernées finissent par se trouver dans un cercle vicieux : parce que j'ai un travail ennuyeux, je fais tout pour éviter qu'on m'en donne plus, donc je n'ai plus rien à faire et je m'ennuie encore plus.

Dépression sous-jacente

Le mot « burn-out » vient du verbe anglais « to burn out » = s'épuiser, saturer, littéralement brûler de l'extérieur. Comme les bâtiments, les êtres humains peuvent être victimes d'incendies et prendre feu sous le trop de tensions produites. Leurs capacités de réactions (de solutions) finissent par se consumer, ne laissant qu'un grand vide à l'intérieur (alors qu'extérieurement rien n'apparaît, on semble intact, on continue à donner le change, à faire croire que tout va bien, qu'on s'en sort, jusqu'au moment où le corps dit stop). Il s'agit en fait davantage d'un « burn-in » : toutes les cartouches sont brûlées à l'intérieur.

Le mot « bore-out » s'est construit sur le modèle du mot « burn-out » et vient du verbe anglais « to bore » = s'ennuyer, percer, forer, creuser, lasser, sonder, se percer. Il y a donc une notion de lassitude et de trou qu'on creuse, comme si on était bloqué avec aucune possibilité d'avancer. Il n'y a plus aucune perspective d'avancement dans le travail, et par conséquent dans la vie en général. Aucun projet. Pas d'avenir. Il n'y a plus qu'à creuser sa tombe.

Que ce soit le burn-out ou le bore-out, le décodage biologique nous met d'abord sur la piste d'une dépression sous-jacente et masquée. À cette dépression, s'ajoute une phase aiguë de fatigue chronique. On cherchera donc les conflits actifs relatifs à la dépression et à la fatigue chronique.

La dépression correspond à un double ressenti de dévalorisation et de culpabilité (chercher où et quand il a pris sa source) et à un ou plusieurs conflit(s) de territoire avec en plus un pat hormonal. Chercher le(s) conflit(s) de territoire pour pouvoir le(s) solutionner et chercher où et quand le pat hormonal a pris sa source. Parmi les conflits de territoire, il y a les conflits de marquage de territoire (par exemple, je ne peux plus travailler comme je veux), les conflits de perte de territoire (par exemple, un changement de poste) et les

conflits de menace pour le territoire (de peur de perdre le territoire, qui est aussi fréquent chez celui qui s'ennuie au travail que chez celui qui a trop de travail et ne s'en sort plus). Le pat hormonal est plus facilement compréhensible dans le cas du bore-out. Ce syndrome en effet concerne peu les dirigeants, les cadres, les employés les plus énergiques et ambitieux. Ce sont eux qui accaparent les meilleurs postes et les travaux les plus valorisants, laissant les tâches ennuyeuses aux employés dominés, ce qui peut provoquer chez ces derniers un blocage des hormones masculines ou féminines selon les cas (comme dans une meute de loups où tous les loups dominés sont en pat hormonal). Mais à force de surcharge de travail, ceux qui sont en apparence les dominants peuvent eux aussi craquer et provoquer un même blocage hormonal qui est la porte ouverte à la dépression. Le burn-out et le bore-out sont des solutions biologiques de survie pour permettre de diminuer la pression lorsqu'il y a un déséquilibre entre la pression extérieure et les ressources dont on dispose : le personnage gonflé artificiellement et maintenu par la pression de la volonté sait que quelque chose ne va pas et n'a pas le courage de tout changer.

Pistes thérapeutiques

Enfin voici quelques pistes pour solutionner tout cela :

- Quel est l'excès (ou le manque, le vide) qui est à l'origine d'un changement brusque d'état, d'un décalage entre le monde intérieur et le monde extérieur ?
- Ne serait-il pas temps de cesser d'être perfectionniste (le perfectionnisme menant systématiquement à l'échec, donc à la dévalorisation), de cesser d'être idéaliste, de cesser d'être autant impliqué(e) dans le travail ?
- Chercher le moyen de se reposer régulièrement, pour passer en vagotonie et laisser le corps se réparer (pour pouvoir affronter les stress futurs) ;
- Chercher au moins un autre centre d'intérêt personnel que le travail (par exemple un hobby artistique qui permet de se réaliser dans la création).

Il n'y a pas que le travail dans la vie. Son sens premier est de donner les moyens financiers de la survie. C'est tout. Pas au point d'en être esclave. Il s'agit simplement d'accepter celui qu'on a (ou d'en changer s'il est trop pénible ou trop peu intéressant), de dire merci à la vie et d'y prendre du plaisir autant que possible.

Bernard Tihon

La malaria, dite aussi paludisme, est une maladie parasitaire due à l'infestation par des hématozoaires (organismes unicellulaires, type particulier de protozoaires) du genre plasmodium (quatre espèces de plasmodium sont concernées par la malaria). Ces parasites vont d'abord dans le foie de l'Homme, puis dans ses globules rouges, dont ils provoquent la destruction, ce qui déclenche l'accès fébrile. Les parasites se transmettent à l'Homme par des piqûres d'anophèles (espèce de moustique) femelles infestées, qui pondent leurs œufs dans les eaux stagnantes et ont besoin de sang pour produire leurs œufs. Les parasites présents dans la salive du moustique pénètrent ainsi dans le sang humain. Ils peuvent être transmis aussi lors d'une transfusion sanguine ou de la mère à l'enfant pendant la grossesse. Les parasites libérés par les globules rouges humains peuvent à leur tour infester d'autres moustiques lors d'une nouvelle piqûre d'une personne atteinte par la maladie, pour permettre au parasite de poursuivre son cycle (le cycle de développement du plasmodium comprend une phase de multiplication asexuée qui se déroule chez l'Homme et une phase de multiplication sexuée qui se déroule chez le moustique). La période d'incubation est de deux semaines à plusieurs mois, voire parfois plusieurs années. Les symptômes sont les suivants : crises de fièvre élevée, sueurs, frissons, épuisement, anémie, pigmentation jaune de la peau. Seulement un certain type de plasmodium (*falciparum*), malheureusement le plus fréquent, peut être cause de décès..

Le mauvais air

La malaria est la maladie la plus répandue dans le monde, en particulier dans les pays tropicaux (80 % des cas sont enregistrés en Afrique subsaharienne). Elle atteint surtout les enfants en bas âge. Il s'agit d'une maladie qui existe semble-t-il depuis l'origine de l'humanité et qui a persisté jusqu'à nos jours à travers toutes les générations qui se sont succédé. Elle est considérée comme une des maladies les plus mortelles que l'humanité ait connues. D'après certaines estimations (qui valent ce qu'elles valent), la moitié des êtres humains ayant existé seraient morts du paludisme. Au fil des générations, certaines personnes ont développé certaines « maladies » des globules rouges qui donnent un

avantage sélectif par rapport au paludisme (par exemple la thalassémie). En Europe occidentale, le paludisme a disparu, à la suite notamment de l'assèchement des étangs et marais insalubres, l'anophèle ne se déplaçant pas à plus de 300 mètres de son point d'origine. Actuellement, la présence du paludisme en Europe occidentale est due aux voyages dans les contrées où il sévit.

Le mot « malaria » vient de l'italien « malaria » = mauvais air. Avant que l'on découvre en 1897 que les moustiques anophèles sont les vecteurs de la maladie, la propagation de celle-ci était attribuée au mauvais air émanant des marécages.

Le mot « paludisme » vient du latin « palus » = marais, étang ; eau du Styx (de « Styx » = fontaine d'Arcadie, dont l'eau était mortelle ; fleuve des enfers, par qui juraient les dieux, les enfers). Un destin fatal, funeste, attend ceux qui ont dans leurs mémoires des programmes de mort issus de la mère (la mère donne la vie mais donne aussi la mort).

Conflit de séparation

En décodage biologique, la malaria, comme toutes les maladies infectieuses, correspond à un conflit de séparation. La personne qui ressent fortement la séparation (qui est en conflit actif de séparation) subit des micro-ulcérations de l'épiderme de la peau. La femelle anophèle choisit de piquer la peau qui donne l'accès au sang le plus facile, la peau la plus facile à percer, donc la peau des personnes qui sont en conflit actif de séparation. Par exemple, une personne qui part en voyage en Afrique subsaharienne après une séparation amoureuse très pénible (dont elle n'a pas encore fait le deuil) risque beaucoup plus d'attraper la malaria qu'une autre personne qui fait le même voyage en plein bonheur affectif (en pleine lune de miel). Si vous projetez de voyager dans ces contrées, un bon conseil préventif est d'être en harmonie avec ce voyage, de bien vous intégrer dans le groupe, la tribu avec qui vous allez voyager (et de solutionner tous vos conflits de séparation avant de partir). Si l'infestation par le moustique se fait pendant la phase de conflit actif, la crise fébrile de paludisme, quant à elle, se produit après la solution du conflit, exactement au moment de la crise épileptoïde, c'est-à-dire au maximum de la phase de réparation. Ceci explique pourquoi cer-

taines personnes peuvent être porteuses du parasite pendant longtemps sans développer la maladie (le conflit de séparation n'est pas encore solutionné).

Tonalités particulières

Voici par ailleurs quelques propositions relatives aux tonalités particulières du conflit de séparation concernant la malaria :

- conflit de séparation dans une tonalité de dévalorisation de soi dans les liens de sang dans une situation où il y a eu des graves pertes de sang (lien avec la rate), d'où une inaptitude au combat à cause d'une plaie qui saigne beaucoup (chercher les mémoires de massacre à la machette par exemple) ;
- conflit de séparation dans le clan familial de sang dans une tonalité de manque (lien avec le foie) de père et de manque de communication verbale et/ou écrite ;
- conflit de séparation à la mère, à la femme, dans une situation où c'est la mère ou la femme qui rend malade (au sens figuré) ;
- conflit de séparation en lien avec la production d'œufs, la procréation ;
- conflit de séparation dans le clan familial de sang dans une tonalité d'agression (pique, piqûre) ;
- conflit de séparation dans un sens de conflit d'immobilisme de quelqu'un qui veut partir (dans tous les sens du terme : s'éloigner, se suicider, mourir...).

Conflit de parasitage

On tiendra aussi compte, en conjonction, du conflit inhérent à toute maladie parasitaire, dont voici en résumé les propositions principales (pour plus de détail, voir le chapitre consacré au parasitisme dans le tome 2 du *Sens des maux*) :

- j'ai besoin de l'autre pour vivre (que l'on soit parasite ou parasité, ce qui est sûr, c'est qu'on n'est pas autonome) ;
- mémoire d'une solution de survie avec un parasite, un pique-assiette, quelqu'un qui mange à la même table ;
- on a toujours besoin d'un plus petit que soi ;
- conflit d'être manipulé (il est maintenant admis que de nombreux parasites, dont le plasmodium, peuvent manipuler le comportement de leur hôte, par exemple en modifiant leur odeur pour attirer d'autres moustiques).

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

ENDOMÉTRIOSE

Pascaline consulte en avril 2003 pour une endométriose et des kystes au niveau des ovaires. Cette jeune étudiante de 21 ans a vu ses cycles se raccourcir, ses règles devenir hémorragiques et douloureuses avec des douleurs irradiant dans la jambe gauche. Le bilan a montré, outre les kystes et l'endométriose, une montée des marqueurs tumoraux (CA 115). Elle avait pris la pilule pendant un an et demi environ avant juin 2002. Ses règles avaient commencé normalement à l'âge de 12 ou 13 ans. Elles ont toujours été normales, à peine douloureuses. À signaler une poussée d'hyperthyroïdie sans lendemain en mai et juin 2002.

Sur le plan psychosomatique, l'endométriose correspond au sentiment que "le nid est ailleurs". Les kystes aux ovaires signalent des dysfonctionnements hormonaux banals sans doute pour manifester que la vie génitale et sexuelle est désordonnée. L'hyperthyroïdie quant à elle relève d'un conflit de vitesse : il faut faire vite ! Dans les préprogrammations, signalons que les parents se rencontrent dans un milieu très catholique. Ils sont alors scolarisés "chez des curés". Leur relation est ralentie par le service militaire. Lors d'une permission, ils mettent en route un bébé et la maman subit une ivg : il n'était pas concevable de faire un enfant avant le mariage, le nid n'existe pas encore ! De plus, nous retrouvons un conflit de vitesse...

L'histoire de Pascaline retrouve facilement les conflits correspondants. Une aventure sentimentale avec un jeune homme très immature et accro à la drogue plus qu'à elle (le nid est ailleurs) se termine au printemps 2002. À cette époque, elle prépare un DEUG de psychologie et a bien du mal à bachoter : elle manque de temps. L'aventure avec ce garçon rebondit plus ou moins à plusieurs reprises par la suite. Elle vit par ailleurs quelques aventures plus ou moins fugaces qui ne lui paraissent pas importantes avant de rencontrer enfin un garçon sérieux, un mois avant de consulter, un peu plus âgé qu'elle et beaucoup plus mûr que les précédents, sans addiction négative !

Signalons que pendant toute cette période agitée, elle loge en colocation avec des camarades et qu'il n'y a jamais eu de place pour ses "chérifs" !

Dans cette histoire, il est probable que la montée des marqueurs tumoraux manifeste une bascule en guérison déjà commencée – sans doute suite à la dernière rencontre. La guérison est confirmée 3 semaines après le travail effectué avec elle.

Dr Alain Scohy (www.alain-scohy.com)

CANCER DE LA VESSIE

Nicole, née en 1943, consulte en mai 2004 pour un cancer de la vessie. Il s'agit, selon la médecine officielle, d'un "carcinome plan", épaississant les parois de la vessie au niveau du plancher et du fond vésical. Plusieurs polypes ont déjà été enlevés en mars 2000. Les médecins lui proposent maintenant l'ablation pure et simple de la vessie. Signalons un passé de cystites à répétition et une lésion près de l'abouchement de l'uretère gauche qui a nécessité la pose d'une sonde depuis l'été 2003. Cette sonde est changée tous les deux ou trois mois et elle fonctionne plus ou moins bien. Nicole a déjà travaillé sur la dimension psychosomatique. Elle consomme par ailleurs très peu de vitamine C à base d'acérola mais en ressent de l'énervement.

Ce problème est très probablement lié aux cystites à répétition.

Selon le Dr Hamer, la cystite fait suite à la nécessité de marquer son territoire, comme les chiens par exemple. Pour pouvoir le marquer avec plus d'assurance, il est indispensable d'avoir beaucoup d'urines. La solution pour le cerveau est de démonter l'épithélium pavimenteux qui tapisse l'intérieur de la vessie afin d'augmenter sa capacité. Cette phase est indolore et généralement méconnue. Lorsque le stress est terminé, la bascule en réparation se traduit immédiatement par une inflammation et un œdème de la paroi vésicale douloureux. Elle implique par ailleurs la construction d'un échafaudage de glaires collantes sur la paroi interne de la vessie pour permettre aux microzymes de travailler tranquillement. C'est le début de la cystite. Une fois le chantier terminé, ces glaires doivent être démontées et évacuées, et les microzymes construisent pour cela des colibacilles (la plupart du temps). Il y a souvent quelques pertes de sang à ce moment-là, parfois un peu de fièvre et des douleurs vives, surtout s'il y a carence en vitamine C. Parfois, la reconstruction de la muqueuse se fait en excès et donne lieu à la formation de polypes.

Le préalable à notre travail passe par l'élimination de la vitamine C à base d'acérola qui apporte trop de potassium et risque de majorer l'œdème intracellulaire et donc l'inflammation locale. Nous conseillons donc à cette malade de prendre de l'ACIDE L-ASCORBIQUE pur et en quantités suffisantes, soit 20 à 30 grammes par jour. Le soulagement est immédiat et l'effet d'énervement immédiatement dépassé. Au contraire, Nicole se retrouve beaucoup plus calme, sa tension diminue. Un peu d'homéopathie vient compléter l'amélioration. Le travail de décodage permet de retrouver rapidement les soucis de limite du territoire.

Ils se situent essentiellement autour du mari qui la trompe et qu'elle finit par mettre dehors de sa maison en août 1997. Il continue néanmoins à travailler dans son magasin pendant un certain temps alors que sa maîtresse est justement l'une des vendeuses. Pour elle, ça dépasse les bornes ! Par la suite, la fille de Nicole renonce à prendre la suite de l'affaire. Du coup, Nicole décide d'étendre ses activités et crée trois nouvelles sociétés.

Comme préprogrammation, Nicole est conçue immédiatement après le décès de sa sœur aînée à l'âge de 6 mois. Mais sa mère ne s'est jamais consolée de ce deuil, Nicole n'a jamais pu "conquérir son cœur" ! Après le travail de positivation et de lâcher prise, l'évolution se fait rapidement vers une amélioration générale. Au mois de juillet, on peut lui enlever sa sonde urétérale. Quelques cystites encore viennent entrecouper une évolution globalement favorable. Les cystites guérissent chaque fois très rapidement avec l'acide L-Ascorbique, la silice organique et un peu d'homéopathie.

Dr Alain Scohy (www.alain-scohy.com)

APPEL À DÉCODAGE

Cette sous-rubrique a pour objet de relayer les demandes de décodage qui nous parviennent. Nous espérons ainsi faire réagir des thérapeutes et jouer utilement les intermédiaires.

- Une lectrice belge cherche le décodage des **muscles poubelles, dont le psoas**
- Un lecteur français cherche le décodage de la **thrombose oculaire**
- Un lecteur belge cherche le décodage de la **sténose de la valve aortique**

LA RUBRIQUE EST OUVERTE

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

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE

EDUARD VAN DEN BOGAERT à Ohain

- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent le 8 avril à Ohain un atelier sur « *Décryptage bio-médical : Permis de guérir avec des outils essentiels* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent les 9 et 10 avril à Ohain un atelier sur « *La psychogénéalogie bio-médicale* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be
- **Julie Vandenberghe** anime le 15 avril à Neufvilles un atelier sur « *Approche somato-émotionnelle de la dépression, du burn out, du deuil et des troubles du comportement alimentaire* »
Info : espace.osteenergie@gmail.com – www.osteenergie.be
- **Eduard & Judith Van den Bogaert** animent du 28 au 30 avril à Ohain un atelier sur « *Décryptage bio-médical : comprendre le dysfonctionnement de nos 13 systèmes* »
Info : +32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be



FRANCE

ARIANE BILHERAN à Paris

- **Christian Flèche et son équipe** animent les 15 et 16 avril à l'île de La Réunion une formation sur « *Conseiller en biodécodage (module fondamentaux)* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Emmanuel Corbeel** anime du 27 au 29 avril dans les Vosges un stage de base sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)
Info : + 33 (0)3-29 35 08 54 – www.lecture-biologique.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 28 avril à Colmar une conférence sur « *Le sens du mal-a-dit, le sens de la guérison* »
Info : +33 (0)6-88 63 04 54 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Olivier Soulier & Ariane Bilheran** animent les 6 et 7 mai à Paris un séminaire sur « *Philosophie et médecine* »
Info : +33 (0)6-32 46 67 19 – www.lessymboles.com
- **Sylvie Alexandre-Rochette et Gérard Teslé** animent les 6 et 7 mai à Paris une formation sur « *S'ouvrir à son cinéma intérieur* »
Info : +33 (0)6-10 80 75 62 – www.logique-emotionnelle.com



SUISSE

JEAN-CLAUDE FAJEAU à Le Landeron

- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 4 avril à Le Landeron une conférence sur « *La déprogrammation des conflits liés à la généalogie* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 6 avril et le 4 mai à Combremont-le-Grand une conférence sur « *La guérison intérieure : le deuil de la maladie* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime le 6 mai à Le Landeron un atelier sur « *Déprogrammation de la généalogie* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com



CANADA

JULIE LÉMIEUX & CLAUDE VALLIÈRES à Saint Jean sur Richelieu

- **Julie Lémieux & Claude Vallières** animent du 19 au 21 mai à St Jean sur Richelieu un séminaire sur « *L'empreinte de vie : décoder et transformer les influences reçues pendant la période entourant la grossesse* »
Info : +1 (450)-574 3549 – www.institutbiocoaching.com



ITALIE

EMMANUEL CORBEEL à San Remo

- **Emmanuel Corbeel** anime du 11 au 14 mai à San Remo un stage de base sur « *Lecture biologique* » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)
Info : + 33 (0)3-29 35 08 54 – www.lecture-biologique.com



VISIOCONFÉRENCE

CHRISTIAN FLÈCHE en visioconférence

- **Christian Flèche et son équipe** animent le 7 avril une formation sur « *Conflictologie pneumo-cardio-uro* »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com
- **Le Dr Jean-Claude Fajeau** anime les 22 avril et 13 mai un séminaire sur « *Pathologies et troubles des enfants, de la naissance à la fin de l'adolescence* »
Info : +41 (0)78-758 57 49 – www.centrepilae.com





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

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

L'identité symbolique (I) : l'intestin colique

Introduction

Après les décès du Dr Hamer et du Dr Sabbah, il semble possible, sans créer de polémiques, de proposer une adaptation des règles de traduction du langage symbolique utilisé par l'inconscient pour exprimer les compensations symboliques. Nous allons envisager dans un premier temps les symboles de l'identité fournis par le tube digestif. Les organes contenus dans l'abdomen, responsables de la digestion des aliments et de l'élimination des déchets, peuvent être considérés comme essentiels pour le renouvellement des constituants du corps, la fourniture de son énergie, et la régulation de l'ensemble des mécanismes d'adaptation à l'environnement, notamment grâce au développement du système microbien (microbiote).

1) Le « ventre »

L'abdomen, communément appelé ventre, désigne la partie inférieure du tronc comprise entre le thorax (diaphragme compris) et le petit bassin. Il contient les organes de la formation de l'identité symbolique. C'est la partie du corps qui devient douloureuse lorsque le sujet n'est pas **reconnu** (une douleur compense le manque de contact). Le développement psychomoteur de l'enfant comporte une première phase de fusion psychique entre l'enfant et sa maman. Progressivement, pendant la première année, l'enfant dont le corps s'est séparé de celui de la maman à la naissance va devenir autonome sur le plan psychique. La séparation psychique complète s'effectue au bout d'un an. Dans un deuxième temps, l'enfant s'intègre au milieu familial où il reçoit la reconnaissance du père. Souvent cette phase de relation est insuffisante, notamment chez la petite fille lorsque les activités du père le rendent « absent » dans la seconde moitié de la seconde année. Les douleurs abdominales chroniques en sont la cicatrice. Souvent, la recherche du père constitue une préoccupation durable au cours de la vie. Les douleurs du ventre peuvent être plus précoces chez un jeune enfant dans le cadre d'un processus transgénérationnel. Cependant, une rupture trop rapide du nourrisson avec la maman juste après la naissance peut constituer un conflit programmant et provoquer une crise abdominale ultérieure lorsque le contact avec la maman est à nouveau perdu.

Une absence qui fait mal au ventre

À 8 ans, la petite Claire a été étrangement malade pendant plus de deux semaines avec des malaises et douleurs abdominales mais sans diarrhée, ni vomissements. Ces symptômes s'aggravaient en fin d'après-midi, après la sortie de l'école. Mais elle n'avait pas de fièvre, pas de troubles du transit et l'examen médical ne relevait aucune anomalie. Que se passait-il vraiment ? Il a fallu prendre du temps et examiner méthodiquement, et en famille, les circonstances de l'apparition de ces symptômes. En discutant, on a pu découvrir que l'avant-veille du début des symptômes, la petite fille avait dû attendre sa maman pendant une demi-heure à la sortie de l'école. Le lendemain, ce fut au tour de sa sœur aînée d'être en retard pour venir la chercher. Beaucoup d'enfants auraient continué à jouer dans la cour de l'école. Mais chez Claire, ce retard avait réveillé une angoisse extrême, la peur d'être abandonnée, ce qui a déclenché sa « maladie » le jour d'après. Le conflit programmant est le suivant : à trois mois, elle avait été confiée à ses grands-parents pendant une dizaine de jours, le temps d'un pèlerinage à l'étranger de ses parents. Pour le bébé, se retrouver sans transition dans une maison inconnue, avec des visages étrangers et des voix graves masculines, fut un traumatisme difficile à supporter. Cette sépara-

tion avait été ressentie par le bébé comme un véritable abandon. L'été suivant, la coupure avec les parents avait été renouvelée. Deux fois, l'équilibre avait été violemment rompu et cette blessure s'est fortuitement rouverte 8 ans plus tard. Il a suffi de quelques paroles douces, adressées le soir même alors qu'elle somnolait déjà, lui expliquant l'origine de ses angoisses. Le lendemain matin, elle était totalement guérie.

2) Le transit dans l'intestin

Le tube digestif assure le transport des aliments de la bouche à l'anus. Il assure la déstructuration des matières pour digérer les aliments et produire de l'énergie. Le déplacement des matières dans l'intestin grêle (qui assure la digestion et l'absorption) et dans le gros intestin (qui assure le compactage des matières et la réabsorption de l'eau) s'appelle le transit, lequel se termine par l'élimination des selles au dehors (« carte d'identité »). D'où la fonction symbolique de l'intestin de marquer l'identité. Le transit peut s'accélérer (diarrhée) ou se ralentir (constipation) en fonction de l'apport des aliments, notamment de la quantité des informations. Lorsque les informations sont trop abondantes, les selles liquides sont envoyées dans le côlon. C'est le cas de la turista dans un pays étranger. Inversement, pour conserver le maximum d'informations, le transit se ralentit et donne une constipation.

3) Le côlon et l'identité dans la « famille »

Le côlon permet la représentation des identités familiales. En effet, les mots de l'anatomie utilisés pour leur dénomination permettent également de repérer la situation d'une lésion dans l'arbre généalogique. Le côlon transverse traverse tout le haut de la cavité abdominale. Il figure le sujet qui reçoit son identité du côlon ascendant à partir de la fosse iliaque droite. Le sujet transmet l'identité des descendants par le côlon descendant dans la fosse iliaque gauche.

Les Ascendants et le côlon ascendant

Des exemples de la pathologie montrent bien cette coïncidence symbolique de la terminologie familiale. Nous commençons par la représentation des ascendants.

> Cancer du côlon ascendant : le « Père » est l'ascendant

Madame M. vivait depuis longtemps dans une communauté religieuse dirigée par un prêtre apprécié de tous. Néanmoins, en vieillissant, ce brave curé perdit un peu la raison, et les membres de la communauté s'ingénierent à lui faire quitter ses fonctions. Mais en tant qu'ancienne responsable, Madame M. fut ulcérée par l'attitude de « ses frères ». Et peu après le départ forcé du « père », on diagnostiqua chez elle un cancer du côlon ascendant.

> Cancer du côlon : ascendant et ascendance

Madame Denis fut outrée en apprenant que son mari avait une maîtresse. Pour elle, il était impensable que son « ascendance » de femme légitime n'ait pas été respectée. Peu après ce choc émotif, elle développa un cancer du côlon ascendant. Le conflit programmant n'est pas connu. ■

(À suivre)



QUELLES PROTÉINES pour faire du muscle ?

Au-delà des quantités de protéines (nous en parlerons bientôt) que nous devrions ingérer pour bâtir un corps musclé et en bonne santé, se pose la question de leur qualité. Viandes, poissons, légumineuses, céréales, œufs, oléagineux, algues : quelles sont les meilleures sources de protéines pour la construction musculaire ?

Je ne vais pas vous refaire un cours sur la qualité nutritionnelle des protéines animales par rapport aux protéines végétales. Il existe de nombreux indices permettant de mesurer la valeur biologique d'une protéine. La notion d'acide aminé limitant, l'assimilation, l'utilisation nette de protéines (NPU), le bilan d'azote (NB), l'indice Digestibilité des protéines Score d'acides aminés corrigé (PDCAAS).

Trois propriétés majeures d'une source de protéines affectent sa valeur biologique :

1- Composition en acides aminés essentiels, et en acide aminé limitant, qui est généralement la lysine ou la méthionine.

2- La préparation : certaines préparations et cuissons peuvent endommager ou détruire certains acides aminés essentiels, réduisant la valeur biologique d'une source de protéines. C'est le cas de la cuisson à très haute température (ex: lait UHT).

3- Teneur en vitamines et minéraux : si des minéraux ou des vitamines sont insuffisamment présents dans la source de protéines, la valeur biologique peut être considérablement abaissée. Des ajouts artificiels de vitamines et de minéraux (par exemple de l'extrait de levure) permettent d'éviter cela.

Défauts végétaux

Tous les nutritionnistes s'entendent sur le fait que le corps métaboliserait et assimilerait mieux les protéines d'origine animale que celles d'origine végétale. L'inconvénient des protéines végétales se situe à 3 niveaux :

- Elles sont à la fois incomplètes en acides aminés essentiels (sauf pour le soja et le quinoa), ce qui limite la reconstruction de protéines dans l'organisme (loi de l'acide aminé limitant).

- Les acides aminés sont séquestrés dans la fibre, d'où une perte azotée due à la difficulté pour nos enzymes d'atteindre ces protéines (qui finissent en déchets azotés dans nos selles).

- Les végétaux contiennent des anti-nutriments (lectines, oxalates...) qui limitent l'absorption de minéraux importants pour l'anabolisme (zinc, magnésium, fer...). Cependant, certaines stratégies (association d'aliments, fermentation, trempage...) peuvent maximiser l'utilisation des protéines végétales et en faire des nutriments utilisables. Construire du muscle avec des végétaux est certes plus difficile mais loin d'être impossible.

Les valeurs typiques

Voici des aliments courants et leur valeur biologique : ces valeurs utilisent l'œuf comme valeur de référence (100). Ainsi, les aliments qui fournissent encore plus d'azote que les œufs entiers peuvent avoir une valeur supérieure à 100. (Cela ne signifie pas que 100% de l'azote contenu dans les aliments est incorporé dans le corps et n'est pas excrété).

- Protéine de lactosérum concentrée (Whey) : 104
- Œuf entier : 100
- Lait de vache : 91
- Fromage : 84
- Quinoa : 83
- Riz : 83
- Caséine : 77
- Poisson : 76
- Viande : 74
- Soja : 74
- Haricot : 65
- Gluten de blé : 64



La viande rend fort

Mais tout ceci se vérifie-t-il dans les faits ? Quelles sources de protéines privilégier pour augmenter la force ? La viande, le lait ou le soja ? Une étude (*) a répondu à cette question. L'entraînement physique des 179 participants (d'âge moyen de 61,5 ans) consistait en un entraînement en salle de musculation sur des machines (3 fois / semaine). Résultat : au bout de 12 semaines d'entraînement : tous les participants avaient gagné environ 1 kilo de masse musculaire maigre tout en perdant 2 kilos de masse grasse. Donc pas de différence malgré des sources protéiques différentes. Par

contre, au niveau de la **force musculaire**, les résultats sont les suivants :

Augmentation moyenne de la force de :

o **92,1%** dans le groupe qui a pris les protéines de lait

o **63%** dans le groupe qui a pris les protéines de soja

o **92,3%** dans le groupe qui a mangé de la viande !

Les résultats de cette étude sont étonnants. Il n'y a pas de différence significative entre le groupe qui a pris des protéines de lait et celui qui a mangé de la viande **mais** l'apport total en protéines du groupe qui prenait les protéines de lait était de 1,41 gr par kilo de poids corporel, contre seulement 1,10 gr par kilo de poids corporel dans le groupe qui ne prenait que la viande. La viande fait donc **aussi bien que le lait mais avec un apport inférieur !** Il n'y a donc pas de doute qu'elle fait mieux avec un apport égal. Quant aux protéines de soja, elles ne permettent pas une grande augmentation de la force malgré des apports plus élevés en protéines que dans le groupe "viande seule". Pour les chercheurs, la seule explication plausible est que le soja a eu un effet défavorable sur le taux de testostérone des hommes, ce qui a ralenti nettement leur progression. Ils n'ont pas mesuré le taux de testostérone des participants, il ne s'agit donc que d'une hypothèse ; ils s'appuient sur des études précédentes faites par d'autres chercheurs. C'est bien la protéine de soja qui est problématique et non le soja que vous pouvez manger sous différentes formes dans votre alimentation.

En conclusion

Ce qu'on peut déduire de cette étude, c'est que l'être humain est plus adapté aux aliments qu'il mange depuis la nuit des temps. La consommation de produits laitiers et de légumineuses n'ayant débuté qu'il y a 10 000 ans environ, il serait très surprenant que ces protéines stimulent davantage la croissance musculaire que des protéines de viande ou de poisson, consommées depuis plusieurs millions d'années. Le seul intérêt réel des compléments protéiques comme la Whey est leur aspect pratique. Mais n'y aurait-il pas un aliment encore plus efficace que la viande, le poisson ou la Whey pour construire du muscle ? C'est ce que vous découvrirez dans le prochain numéro. ■

(*) THOMSON, REBECCA L. et al. Muscle strength gains during resistance exercise training are attenuated with soy compared with dairy or usual protein intake in older adults: A randomized controlled trial. *Clinical Nutrition*. 2016. Feb;35(1):27-33



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.alsacenaturo.com

Pourquoi respecter LA FIÈVRE

« **Donnez-moi le pouvoir de créer une fièvre et je guérirai toutes les maladies !** », disait Hippocrate. Alors que la médecine classique a complètement oublié ce sage précepte, la naturopathie traditionnelle recommande de respecter les montées de la température corporelle. Voici pourquoi.

L'objectif de la fièvre est de rétablir l'organisme, elle est purificatrice. La maladie prend la forme aiguë quand le potentiel vital est élevé. Les enfants qui possèdent une forte vitalité font une forte fièvre. Les vieillards et les mal portants font une fièvre légère, car ils sont sous-vitaux. La fièvre ne peut jamais être dangereuse pour le corps si on respecte les impératifs de la Nature, le corps ne se suicide pas ! La fièvre est un des plus remarquables agents de défense, et aussi le plus négligé, puisqu'un des premiers actes médicaux est de la faire "tomber". Ainsi est interrompue la neutralisation des déchets et des germes devenus pathogènes.

La fièvre n'est pas le problème, c'est la solution !

Il ne faut jamais chercher à stopper le processus de la fièvre, elle est utile ! Ce système de défense et de détoxification bienfaisant ne doit jamais être entravé. L'organisme cherche toujours l'équilibre et la santé. Arrêter une fièvre avec des médicaments va à l'encontre des mécanismes naturels de guérison et refoule les toxines qui tentent de sortir dans les profondeurs humorales. Cette erreur provoquera tôt ou tard des maladies plus graves (lésionnelles ou dégénératives). En plus, les antipyrétiques sont des toxiques hépatiques notoires, ils constituent une ineptie dangereuse. Il ne faut jamais nous croire plus intelligents que nos propres cellules qui savent exactement ce qu'elles doivent faire pour rétablir le fonctionnement optimal du corps (homéostasie). La température permet de faire fondre les cristaux d'acide urique des "maladies" cristalloïdales causées par les aliments acidifiants. Les maladies d'enfants sont faites, entre autres, pour éliminer l'héritage toxique des parents et forger le système immunitaire. La température s'élève pour dissoudre les cristaux et activer le système de protection. Plus un enfant a un niveau de vitalité et de toxémie élevé, plus les 'maladies' et les expulsions seront importantes et parfois spectaculaires. Par exemple, les otites sont faites pour expulser l'acide qui n'est plus évacué par les reins ; si l'acide n'est pas expulsé, il y aura risque de surdité.

Une chaleur salubre

Dans quelques cas rares, lorsque la température monte trop haut **au-delà de 40,5 °C** (convulsions,



délires...), si le corps a été déréglé par des médicaments, des vaccins et autres poisons, ses réactions deviennent anormales et la fièvre risque de ne pas pouvoir être contrôlée par l'organisme. Il suffira alors de faire un bain dérivatif ou un bain de siège qui fera baisser la température d'un ou deux degrés. Il ne faut pas l'arrêter, mais la contrôler et même l'entretenir (rester au chaud). La fièvre n'est pas un ennemi à combattre mais **un allié protecteur**. À partir de 39,5 °C, la fièvre est bactériostatique, les microbes pathogènes sont neutralisés. Le système immunitaire est stimulé, les globules blancs et les émonctoires sont activés grâce à ce système de régulation fantastique ! À 40-40,5 °C, la fièvre est bactéricide, les microbes excédentaires sont détruits. La transpiration permet aussi de faire sortir les toxines par les glandes sudoripares, c'est le grand nettoyage salubre du corps. Avec l'hyperthermie, croissent également la production des interférons, l'action des antiviraux, l'activité antitumorale, le nombre de cellules T, la phagocytose, l'activité bactéricide des polynucléaires neutrophiles et les effets cytotoxiques des lymphocytes. Ceci a pour résultat l'éradication des micro-organismes pathogènes. **Plus la chaleur élevée est maintenue, meilleur est le pronostic de guérison** (Filonov, 2008). La fièvre est un processus régulateur homéostatique.

Comment gérer la fièvre

La médecine conventionnelle palliative propose des traitements anti-symptomatiques, tels que les antidouleurs, les anti-inflammatoires, les antibiotiques, et les antipyrétiques. Elle ne traite pas la cause. En naturopathie hygiéniste, si la vie n'est pas en danger, on préférera accompagner les symptômes, aider le corps à sortir ses toxines et à se restaurer, car les remèdes n'existent pas. Seul l'organisme lui-même possède ses capacités d'auto-guérison. C'est la force vitale qui dé-

clenche les processus d'autonettoyage. Il ne faut en aucun cas s'alimenter pendant la fébrilité ! L'énergie vitale étant dirigée vers l'élimination, il ne faut pas la perdre dans la digestion et l'assimilation. Tout au plus prendre des tisanes rénales ou sudorifiques pour aider les acides et toxines à sortir si les reins sont en bon état. L'hydratation avec de l'eau pure et le repos TOTAL sont de mise. L'alimentation peut être reprise en douceur avec des jus de légumes ou des fruits frais et mûrs à la croque 24 heures après avoir recouvré une température presque normale (36,8 °C), sinon la température risque de remonter. Une température corporelle de 37,5 °C indique une inflammation générale, la température moyenne normale est de 36,5 °C et varie en fonction des personnes, des heures de la journée et de l'activité physique. La fièvre est le processus le plus rapide et le plus précieux de la Nature en vue du rétablissement. La Nature a ses lois que nous ne pouvons transgresser indéfiniment sans devoir rendre des comptes un jour ou l'autre...

Citations

« La fièvre est une réaction vitale défensive déclenchée par la force vitale pour brûler et éliminer les toxines. Elle n'est pas une entité morbide en soi que l'on doit détruire pour retrouver la santé, qui ne sera d'ailleurs que fictive. Au contraire, il faut lui laisser réaliser son œuvre de purification pour obtenir la correction du terrain. La fièvre est un merveilleux agent de guérison. » - **Christopher Vasey**

« Les crises épuratives violentes se manifestent par une grippe, une fièvre, une maladie aiguë, accusée d'être causée par un microbe, par un refroidissement, etc. Ces crises d'auto-défense épuratives affolent les malades et inquiètent le médecin allopathe qui les prend pour des maladies en soi, qu'il ne comprend pas et qu'il s'empresse de réprimer, d'étouffer, de refouler, à l'aide de médicaments anti-symptomatiques, dont l'efficacité n'a d'égale que leur toxicité, d'où les récurrences, les complications, les aggravations et, donc, les maladies dites incurables résultant d'une médication maladroitement et toxique n'ayant pas su aider le malade à éliminer sa toxémie. » - **Pr. Grégoire Jauvais**

« Tout ce qui interfère avec les processus naturels perturbe le bien-être. » - **Dr. Norman Walker.**



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>).

JEÛNER ET RAJEUNIR

Retrouver votre poids naturel, une silhouette juvénile, des cheveux et une peau de qualité. Bref, fonctionner à votre état optimal chaque jour : telle est la promesse du Dr Yoshinori Nagumo dans *L'art japonais du jeûne*⁽¹⁾. Avec trois règles : prendre un seul repas par jour, consommer les aliments en totalité et dormir suffisamment. À la clé, une énergie insoupçonnée.

Perte de poids, vitalité, renforcement du système immunitaire, rajeunissement... Le jeûne dévoile tout l'éclat de notre énergie. « Lorsque nous sommes en bonne santé, les organes fonctionnent activement, le sang circule bien, la peau resplendit et le tour de taille s'affine », explique le docteur Nagumo, spécialisé dans le traitement du cancer. Son ouvrage, outre l'intérêt de présenter sa méthode « un repas par jour »⁽²⁾, offre un large tour d'horizon : historique, scientifique, épigénétique...

Une soupe et un plat

Après avoir connu des soucis de santé (prise de poids, constipation, arythmie), dans la foulée d'un stress chronique et d'une alimentation déséquilibrée, Yoshinori Nagumo se lasse des régimes qui ne marchent pas. Il commence alors à prendre de simples repas, constitués d'une soupe et d'un plat, en réduisant ses portions. La clé ? Manger dans un bol ou une assiette de plus petite dimension, et ce même si l'on mange la même chose que les autres. Selon l'ancienne sagesse populaire japonaise, le secret d'une bonne santé est d'arrêter de manger quand l'estomac est plein à huit dixièmes. Études à l'appui, nous savons maintenant que cela favorise l'expression des gènes qui prolongent la vie. De son côté, le Dr Nagumo constate une baisse de poids et une nette amélioration de sa santé physique. « Cela m'a appris que même avec un régime très frugal, la totalité des nutriments consommés à chaque repas active le métabolisme », témoigne-t-il. Si son mode de vie, comme il l'explique dans le livre, est maintenant basé sur un seul repas par jour, sa méthode fonctionne aussi avec deux repas quotidiens, pour peu que l'on respecte le principe sobre d'une soupe/un plat. Il veille aussi à prendre soin de son sommeil, en se couchant et en se levant tôt. Dix ans plus tard, le Dr Nagumo jouit d'une excellente santé, tandis que son poids s'est stabilisé à soixante-deux kilos (quinze de moins qu'avant). « Physiquement, j'ai rajeuni de plusieurs années. Ma peau semble beaucoup plus jeune et mes bilans de santé montrent que mes vaisseaux sanguins sont ceux d'un jeune homme de vingt-six ans en pleine forme », s'enthousiasme-t-il. L'apparence de jeunesse, au-delà des considérations esthétiques, est le reflet de la santé intérieure.

La « faim » d'un mythe

Après les restrictions de la Seconde Guerre mondiale, et la rapide croissance économique qui s'ensuivit, l'alimentation a considérablement évolué, jusqu'à la surabondance actuelle dans notre civilisation et les maladies qui en découlent (diabète, problèmes cardio-vasculaires, etc.). « Il se pourrait qu'avoir ainsi connu une faim omniprésente ait mené au mythe disant que manger suffisamment est le secret de la santé. Car si les êtres humains sont apparus sur la planète il y a près de 170 000 ans, cela ne fait même pas un siècle qu'il est possible de satisfaire notre faim trois fois par jour », précise le Dr Nagumo, soulignant que c'est loin d'être le cas partout. Le changement a été trop brutal pour l'organisme, en regard du tempo normal de l'évolution. Lorsqu'il constate les bienfaits d'un seul repas par jour sur lui-même, notre docteur s'interroge : est-ce vraiment bon pour la santé ?... La découverte du gène « sirtuine », joliment surnommé « la fontaine de Jou-

vence », dissipe ses doutes. Remontons le temps : nos ancêtres ont survécu à nombre de crises qui ont menacé l'espèce humaine d'extinction. Celle-ci, au cours de ce processus, a acquis les gènes de survie, qui s'activent en cas de famine, de froid extrême ou d'épidémie. « Notre corps est équipé d'innombrables gènes programmés pour nous garder en vie, dont les gènes d'épargne – ou économes – qui nous préparent aux périodes de famine, les fameux gènes « fontaine de Jouvence » qui nous permettent d'y survivre, mais aussi les gènes de fertilité qui favorisent la reproduction en cas de famine, ceux de l'immunité qui nous protègent des maladies, les gènes anti-cancer, et les gènes de réparation qui permettent de guérir d'une maladie et de freiner le vieillissement. » Problème : quand la nourriture ne manque pas, ces gènes de survie ont l'effet inverse, nous faisant vieillir physiquement, diminuant notre fertilité et incitant notre système immunitaire à se retourner contre nous. Ainsi, diverses expériences menées sur des animaux ont montré qu'une réduction de quarante pour cent des aliments consommés augmente d'une fois et demie leur durée de vie, tout en améliorant leur vitalité et l'état de leur fourrure. À table... mais pas trop. C'est bon pour nous et pour la planète ! ■

⁽²⁾ Sa méthode de jeûne « un repas par jour » n'est pas adaptée aux femmes enceintes, aux enfants en pleine croissance, aux personnes minces et aux malades ayant une constitution affaiblie.

POUR ALLER PLUS LOIN

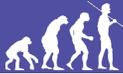
⁽¹⁾ *L'art japonais du jeûne. La méthode pour être en forme, rajeunir et prévenir les maladies*, Yoshinori NAGUMO (Médicis, 2022).

PRATIQUER « ICHIBUTSU ZENTAI »



Pour une nutrition complète, le Dr Nagumo conseille de manger l'aliment en totalité : les légumes avec la peau, les racines et feuilles, les (petits) poissons entiers et des céréales complètes. Au Japon, cette approche s'appelle *ichibutsu zentai*, signifiant littéralement « le tout ». « Cet enseignement, dérivé du bouddhisme, comprend notamment l'idée que la meilleure façon de consommer du poisson, des céréales, des légumes et autres aliments, c'est dans leur intégralité, afin de recevoir

dans son ensemble la vie du monde de la nature. Selon cette croyance, cela permet de garder l'équilibre en tant qu'êtres vivants », précise Yoshinori Nagumo. *Ichibutsu zentai* était complété par le concept d'*ishoku dogen*, qui a prévalu au Japon jusqu'à la Seconde Guerre mondiale. Cette expression signifie « médicament et aliment, même source ». Hippocrate acquiesce. Autre atout, « écolonomique », si vous pratiquez *ichibutsu zentai* : rien n'est gaspillé !



LA VIANDE, un aliment antidépresseur ?

Les végétariens et végétaliens seraient-ils plus dépressifs que celles et ceux qui mangent de la viande ? La question ressemble à ces titres polémiques de débat sur les chaînes d'info. Et pourtant, plusieurs études ont bien montré que ne pas consommer de viande était associé à un risque plus grand de dépression. Cette association suscite cependant des interrogations.

En 2021, les auteurs d'une étude parue dans *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* ont voulu examiner la relation entre la consommation de viande et la dépression, ainsi que l'anxiété. Pour cela, ils ont collecté une vingtaine d'études, représentant 171.802 participants, dont 13.259 non-consommateurs de viande. Après traitement statistique permettant de voir à quel point un groupe diffère d'un autre (« *Hedges' g effect size* »), les auteurs en concluent : « *Comparés aux végétaliens, les consommateurs de viande sont moins confrontés à la dépression et à l'anxiété* ». Et ils précisent d'une part que la variable « sexe » n'intervient pas, et d'autre part, que plus l'étude est rigoureuse, plus la relation est marquée.

Résultats inverses

Confirmation dans un article paru, la même année, dans le *Journal of Affective Disorders* : sur un échantillon de près de 50.000 individus, les chiffres montrent que les végétariens ont un taux de dépression plus élevé. Et toujours en 2021, un article est publié dans *Nutrition Reviews*. Avec la même conclusion, portant sur 17.809 individus : les végétaliens et végétariens présentent un risque accru de dépression. Mais dans cette étude, pas de liens avec l'anxiété. En 2022, d'autres chercheurs tentaient eux aussi de réaliser une revue systématique de la littérature quant à l'association entre les régimes végétariens / végétaliens et les risques de syndrome de dépression (*Nutrition Bulletin*, 2022). Sur les 23 études qu'ils ont sélectionnées, 44% d'entre elles montraient que les régimes végétariens / végétaliens étaient associés à des taux plus élevés de dépression. Cependant, 28% des études de l'échantillon montraient, à l'inverse, des effets bénéfiques de ces régimes sur la dépression. Et 28% ne montraient pas d'association (à l'exception de certains groupes).

La qualité prime

Alors, comment interpréter ces résultats changeants ? Tout d'abord, il n'est pas facile d'isoler la consommation de viande du reste de l'alimentation, en particulier de sa qualité. Si vous êtes un adepte des fast-foods, il y a une grande



chance que vous soyez un consommateur de viande. Mais si votre santé est mauvaise, est-ce dû à la viande... ou aux frites, aux sodas, aux sauces que vous consommez, avec votre viande, au fast-food ? À l'inverse, si vous décidez de ne plus manger de viande dans une optique « santé », il est fort probable que vous soyez également à la recherche d'aliments de qualité : fruits et légumes bio, locaux, peu transformés, etc. Dès lors, qu'est-ce qui a le plus d'impact sur votre santé : l'absence de viande ou la présence de fruits et légumes de qualité ? Par exemple, une étude parue en 2017 dans *BMC Medicine* montrait qu'un régime riche en céréales complètes, en protéines maigres, en légumes et pauvre en graisse permettait de réduire les risques de dépression par 4, en comparaison avec un régime pauvre en ces « bons aliments » et riche en aliments ultra-transformés.

Cause ou conséquence ?

D'autres études ont également montré que le fameux régime méditerranéen, avec un supplément d'huile de poisson, permettait de réduire les risques de dépression (*Nutritional Neuroscience*, 2019). Rappelons que le régime méditerranéen est un régime, certes, riche en fruits et légumes, céréales complètes et huile d'olive, mais également en petits poissons gras. Et ce n'est pas un régime végétarien, même si la consommation de viande, en particulier de viande rouge, est inférieure à la consommation occidentale moderne. Une étude parue dans *Journal of Affective Disorders* (2018) en vient même à cette conclusion générale : une alimentation de qualité, quelle qu'elle soit, réduit les risques de symptômes de dépression. Par ailleurs, l'association entre véganisme et dépression ne dit rien du sens de cette relation. Le

véganisme rend-il dépressif ? Ou des phénomènes liés à la dépression poussent-ils au véganisme ? C'est une piste explorée dans une étude parue dans la revue *Eating and Weight Disorders* en 2022 : celle-ci constate effectivement que les végétaliens affichent des comportements alimentaires plus pathologiques que les omnivores. En particulier, les chercheurs s'intéressent à ce qu'on appelle la « contrainte cognitive », c'est-à-dire la restriction consciente de l'apport alimentaire en vue d'influencer son poids ou son apparence. Ils préconisent de vérifier sur le long terme si le véganisme augmente les risques de troubles alimentaires ou si c'est l'inverse. En somme : est-ce que devenir végétalien est un moyen de réaliser une volonté préexistante, qui est de contrôler son alimentation ; contrôle qui peut être pathologique, s'il devient « sur-contrôle ». Ou, est-ce qu'on se met à sur-contrôler ce que l'on mange, parce qu'on veut à tout prix éviter le moindre aliment d'origine animale ?

Variables associées

Venant étoffer cette idée, un article paru dans *Scientific Reports* (2020) synthétisait les résultats d'une recherche sur près de 2500 adultes allemands, dont 5,4% étaient végétariens ou végétaliens. Le but était d'identifier des caractéristiques associées au végétarisme et au véganisme. Les chercheurs ont ainsi trouvé que le fait d'être une femme, d'être jeune, d'avoir un taux élevé d'éducation et un IMC bas étaient des variables associées à ces régimes alimentaires. Mais ils ont aussi trouvé qu'un taux plus élevé de dépression, ainsi que de symptômes de désordre alimentaire étaient également des variables associées. On le voit, le sujet est complexe. Mais si des études de population montrent une association entre non-consommation de viande et symptômes de dépression, y a-t-il des nutriments dans la viande qui pourraient expliquer un risque plus bas de dépression ? C'est ce que nous verrons dans l'article du mois prochain. ■



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 <https://sportiseverywhere.wordpress.com/about/>.

Le kiwi vert très efficace contre la constipation



Selon une étude publiée en 2021, 11,3% de la population est atteinte de constipation chronique et 1,3% d'un syndrome du côlon irritable (SCI) accompagné de difficultés à déféquer. Au-delà de la prescription de laxatifs non dénués de danger (voir rubrique « Santéchos »), la recherche se poursuit pour identifier les aliments les plus efficaces pour soulager les intestins et leur permettre d'évacuer. D'après une étude contrôlée récemment publiée dans *The American Journal of gastroenterology*, il se confirme que le kiwi vert est un excellent déboucheur intestinal. Tant chez les constipés que dans le groupe de participants souffrant de SCI, le fruit a permis plus de « selles spontanées complètes » que le psyllium, un complément pourtant réputé pour ses vertus laxatives.

Café & tension artérielle

Plusieurs bénéfices du café ont été déjà mis en évidence par la recherche : un risque réduit de maladie cardiovasculaire, de diabète, de troubles hépatiques et de pathologies neurodégénératives, entre autres. Cette fois, une équipe italienne a mesuré l'impact positif de la boisson noire sur la tension artérielle. Il en ressort que les personnes qui boivent deux ou trois tasses par jour ont une pression systolique plus basse que celle des non-buveurs de café. Les chercheurs ne savent pas encore à quoi sont dus ces bienfaits, qui ne semblent pas directement liés à la caféine. (*Nutrients*)

Jeûne & polyarthrite

Un récent essai clinique contrôlé (*NutriFast*) a comparé les effets d'un semi-jeûne de 7 jours (apport énergétique quotidien de 300 à 350 Kcal/jour par jus de légumes et bouillons de légumes) suivi d'un régime végétal durant 11 semaines avec un régime anti-inflammatoire standard. Les deux groupes ont vu leur polyarthrite rhumatoïde améliorée mais les participants invités à jeûner ont obtenu une réduction de leurs symptômes plus rapide et tout aussi durable. (*Frontiers of Nutrition*)

Viande & antioxydants

La viande pour ralentir le vieillissement ? Ce n'est plus inimaginable. Une équipe de l'Université d'Osaka (Japon) a découvert qu'une famille de peptides dérivés de l'imidazole (les 2-oxo-IDPs) abondait dans le corps humain et qu'ils avaient une activité antioxydante remarquable. À l'aide de la spectrométrie de masse, les mêmes chercheurs viennent de trouver que ces composés sont très présents dans la viande de bœuf, de porc, de poulet, et d'autres viandes encore. Les travaux des scientifiques nippons ont été publiés en novembre 2022 dans la revue *Antioxydants*.

Flavonoïdes & cœur

La calcification de l'aorte abdominale (CAA), ce gros vaisseau qui transporte le sang oxygéné du cœur vers les membres inférieurs, est associée aux accidents vasculaires et aux crises cardiaques, ainsi qu'à la démence tardive. Selon une récente étude australienne, les femmes âgées qui boivent régulièrement du thé noir ou qui consomment régulièrement des flavonoïdes dans leur alimentation (pommes, noix, agrumes, baies, vin rouge, chocolat noir...) sont 40% moins susceptibles de développer une CAA étendue. Avec au moins deux tasses de thé noir par jour, le risque est encore inférieur. (*Arteriosclerosis*)

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**



Sommeil au naturel



En médecine classique comme en médecine naturelle, le sommeil est reconnu comme un pilier de la santé et comme un facteur clé dans la prévention et la guérison de nombreuses maladies, psychiques ou physiques. Il contribue au bien-être, à l'équilibre et au fonctionnement optimal du corps. Mais comment améliorer ses nuits si elles sont gâchées par l'insomnie ? À partir de ses recherches en sciences humaines, neurosciences, alimentation et médecines douces, Julie Wright propose toute une palette de solutions qui vont de l'aromathérapie à l'ayurvéda en passant par les méditations guidées, les sons thérapeutiques, les techniques de respiration et de gestion des pensées, la réorganisation du décor intérieur ou les exercices physiques. L'idée n'est pas de cumuler toutes les méthodes mais de les explorer pour découvrir celles qui marchent pour soi, en fonction de sa personnalité et de ses habitudes de vie. Ce manuel du sommeil au naturel va assurément aider les mauvais dormeurs à devenir meilleurs.

Mieux dormir
JULIE WRIGHT
Éditions Dangles



Le bouquin du mois

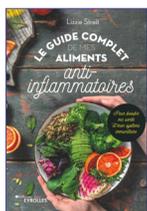
Urinothérapie



Non, la thérapie consistant à boire son urine n'est pas une invention farfelue sortie de l'imagination du Dr Christian Tal Schaller : c'est un outil de santé millénaire, une tradition orientale très ancienne, notamment en Inde où elle s'appelle *Amaroli*. L'ex-premier ministre indien, Morarji Desai, buvait chaque jour un verre de sa propre urine et il était toujours en excellente santé à 99 ans lorsque l'auteur de cet ouvrage l'a rencontré. Suite à un accident, Coen van der Kroon a lui-même eu l'occasion d'expérimenter l'urinothérapie et de bénéficier de ses bienfaits. Fruit de ses investigations approfondies sur l'« élixir de vie », son livre en détaille les applications spécifiques, internes ou externes, pour telle ou telle maladie.

L'Élixir de vie, guide complet d'urinothérapie
COEN VAN DER KROON
Éditions Rassemblement à son image

Cuisiner sans s'enflammer



Quel que soit son régime alimentaire, tout le monde a intérêt à réduire la part d'aliments favorisant l'inflammation et à privilégier ceux qui ont des vertus anti-inflammatoires. Ces derniers renforcent l'immunité, nourrissent le microbiote intestinal, apaisent les douleurs, protègent le cœur et stimulent la récupération physique. Le principal intérêt de cet ouvrage est que son auteur a sélectionné les 50 meilleurs aliments et condiments anti-inflammatoires. Le deuxième atout de ce livre est qu'il contient des recettes simples et gourmandes pour intégrer ces ingrédients dans ses repas de tous les jours. Il contient aussi des conseils culinaires pour optimiser les effets anti-inflammatoires.

Découvrez les meilleurs aliments anti-inflammatoires
LIZZIE STREIT
Éditions Eyrolles

Symptothermie, mode d'emploi



La symptothermie n'est pas seulement une méthode éprouvée de contraception naturelle permettant de se libérer de la pilule et des autres techniques nocives ou invasives. C'est aussi un moyen pour la femme et la jeune fille de se reconnecter à son cycle féminin et d'avoir une sexualité épanouie en toute sécurité. Via ce livre pratique, la néophyte apprendra à observer et à reconnaître les signes corporels de fertilité puis, à l'aide de critères scientifiques, à déterminer elle-même les périodes d'infertilité, en toute autonomie. Elle apprendra ainsi à gérer sa sexualité selon les phases de son cycle afin d'éviter une grossesse non désirée. Voilà la vraie et authentique révolution sexuelle !

Ma révolution sexuelle avec la symptothermie
EUGÉNIE TABI
Éditions Jouvence

Naturopédagogie



La vie « moderne » tend à nous séparer du vivant, pour ne pas dire de nous-mêmes. Or l'être humain, la science l'a prouvé, a surtout besoin d'évoluer au milieu des arbres, de la végétation et de la lumière du soleil pour s'épanouir. Et c'est le plus beau cadeau à faire aux enfants que de partager ce bonheur avec eux. La nature leur est indispensable car ils grandissent mieux à son contact. Ils bénéficient alors d'un meilleur développement physique et psychique et de capacités mentales et immunitaires augmentées. Écrit par une sophrologue, coach en respiration et sylvothérapeute chevronnée, ce livre propose de passionnantes explorations de la nature à travers 20 exercices guidés.

Tu grandiras parmi les arbres
LAURENCE PAGANUCCI
Éditions Bussière

Voyage en ayahuasca



L'ayahuasca est une plante sacrée réputée pour changer la vie de ceux qui la prennent. Utilisée à l'origine par les peuples premiers d'Amérique du Sud, elle devient de plus en plus populaire dans les pays occidentaux malgré qu'elle y soit prohibée en raison de ses effets hallucinogènes. Grâce à cet ouvrage écrit à quatre mains par un chaman péruvien et un archéologue américain, le lecteur découvrirait tous les bienfaits de cette puissante médecine ancestrale. Puisant dans son histoire et ses expériences chamaniques personnelles, Jorge Hachumak explique ce que sont la conscience de l'âme et la conscience souffrante, deux faces de l'âme humaine en lien avec les esprits de la nature et le Grand Esprit.

Plantes sacrées et guérison chamanique
JORGE HACHUMAK & DAVID L. CARROLL
Éditions Véga

Santé de ferments



Kombucha, kéfir, soda, limonade, ginger beer, mais aussi pickles, kimchi ou même choucroute : toutes ces boissons et aliments fermentés sont facilement faisables à la maison ! Ce guide permet de se lancer dans ses premiers bocalages et bouteilles. Il explique comment aromatiser les breuvages fruités, choisir les légumes et procéder à leur fermentation pour les intégrer dans son alimentation quotidienne. En tout, plus de 50 préparations 100% naturelles sont présentées dans ce beau

livre. Biologiste de métier et passionnée de cuisine vivante, l'auteure a créé le compte Twitter @academieferrmentation, où elle partage ses recettes pour débutants avec plus de 24.000 apprentis fermenteurs.

Kombucha, kimchi, ginger beer & cie
MARIE SENTERRE
Éditions Larousse

ALEXANDRA HENRION CAUDE

« Ne laissons pas l'ARN entre les mains des apprentis sorciers ! »

INTERVIEW

Propos recueillis par Pryska Ducœurjoly

Dans son livre « *Les apprentis sorciers, tout ce que l'on vous cache sur l'ARN messenger* » (Albin Michel), Alexandra Henrion Caude nous dévoile la réalité inquiétante de la technologie vaccinale à ARNm. Du piratage de notre coffre-fort génétique à la boîte de Pandore du transhumanisme en passant par les effets secondaires prévisibles des injections dont elle réclame l'arrêt immédiat, la généticienne française a voulu centrer l'entretien accordé à *Néosanté* sur ce « combat » qu'elle « livre corps et âme ». Elle a toutefois accepté d'évoquer la question de la présence éventuelle de graphène et celle de la « contagion » possible des non-vaccinés par les vaccinés. Au-delà des polémiques actuelles, la scientifique devenue malgré elle lanceuse d'alerte souligne combien l'ARN est un univers riche de promesses thérapeutiques puisqu'il est le « maître de l'épigénétique ».

Alexandra Henrion Caude est une chercheuse franco-britannique, docteure en génétique. Elle a dirigé plusieurs équipes à l'hôpital Trousseau, puis à Necker en tant que directrice de recherche de l'Inserm. Elle a notamment découvert l'implication de l'ARN dans différentes maladies génétiques de l'enfant et a révélé l'existence des ARN MitomiR, qui servent aux régulations fondamentales de la cellule. Elle dirige aujourd'hui l'Institut de recherche *SimplissimA*, basé à l'île Maurice, qui s'intéresse aux solutions simples, éthiques et durables en matière de santé.

Vous avez joué un rôle important pendant la crise sanitaire en tant que voix scientifique dissidente. Qu'espérez-vous apporter avec votre livre *Les Apprentis sorciers* ?

ALEXANDRA HENRION CAUDE : Au cours de la crise sanitaire, on a entendu tout et n'importe quoi et ce dans de nombreux domaines. De nombreuses fausses informations n'ont cessé de circuler. Dans le domaine qui est le mien, je voulais rétablir certaines vérités. On a voulu faire croire au grand public que les vaccins à ARNm étaient basés sur une technologie sûre et éprouvée. Il n'en est rien. À travers cet exposé des faits, mon premier espoir est qu'on arrête d'y voir du complotisme et que cesse enfin cette caricature autour de mes propos. En tant que scientifique, je m'appuie uniquement sur des données officielles, émanant d'institutions publiques ou de revues scientifiques. Après lecture de mon livre, chacun sera en mesure de nourrir sa réflexion sur la base d'éléments sourcés. J'invite ceux qui le souhaitent à organiser des rencontres-débats autour du livre. Il s'agit de recréer du lien social entre vaccinés et non-vaccinés, de faire émerger la conscience citoyenne sur cette expérience collective inédite dans l'histoire de l'humanité. Le grand public doit savoir qu'il s'agit bel et bien d'un essai clinique sur toute la population mondiale. Il doit aussi comprendre ce que contient vraiment ce protocole expérimental. Actuellement, beaucoup ne savent pas encore ce que recouvre cette nouvelle technologie de vaccins.

Votre livre a le mérite de rendre très accessible l'ADN, ARN et ARNm. Vous dites que les perspectives thérapeutiques sont extraordinaires mais que les connaissances sur l'ARN sont encore balbutiantes.

J'ai pris le temps de bien définir les termes, d'expliquer ce qu'est en détail notre patrimoine génétique. Ce travail de simplification, qui m'a demandé beaucoup d'efforts, permet de partager ma passion pour l'ARN, une molécule extraordinaire. C'est un exercice périlleux pour traduire en mots et en idées simples sans trahir pour autant l'état des connaissances scientifiques. Mais à la fois, il le fallait car j'ai réalisé que les vaccinés se plaignaient de n'avoir rien compris à ce qu'était l'ARNm. Grâce à

l'ARN, nous pouvons disposer de tests médicaux beaucoup moins invasifs. Techniquement, il n'y avait pas besoin de passer par un écouvillonnage intrusif, comme cela été fait avec les tests PCR. Un simple test salivaire pouvait suffire car notre salive contient notre ARN mais aussi celui de nos microbes. L'Académie de médecine l'a d'ailleurs reconnu en avril 2021⁽¹⁾. Les analyses ARN sont également une alternative aux biopsies tissulaires, parfois difficiles et sources de complications. Plus largement, une analyse salivaire pour détecter la présence de tel ou tel ARN est une mine d'informations thérapeutiques. Elle peut indiquer précocement la survenue d'un cancer ou de maladies neurologiques comme Alzheimer. Elle peut aussi dévoiler l'efficacité de médicaments comme leur toxicité. L'ARN peut être étudié dans tous les fluides : urine, sperme, lait maternel, sueur et larmes. J'espère que ce livre permettra de comprendre à quel point la recherche sur l'ARN est porteuse d'espoir pour la médecine, à condition de ne pas la laisser entre les mains d'apprentis sorciers prêts à faire n'importe quoi avec !

Vous évoquez les propriétés extraordinaires de l'ARN du règne végétal, une molécule capable d'interférer avec notre patrimoine génétique ou de nous protéger des microbes.

Parmi les études marquantes sur des petits ARN de plantes, une étude chinoise⁽²⁾ parue en 2020 a révélé les propriétés particulièrement intéressantes du chèvrefeuille. L'action antivirale de cette plante est connue depuis des millénaires par la médecine chinoise. On sait maintenant mieux pourquoi. Un de ses petits ARN (on parle de microARN), le miR2911, est apparemment capable de reconnaître l'ARN de différentes gripes, notamment H1N1, et d'empêcher l'infection. Ce microARN semble aussi protéger de la covid car il est capable de s'accrocher à l'ARN du SARS-CoV2. Que ce soit par l'administration du miR2911 ou par la tisane de chèvrefeuille, la multiplication du virus est freinée, et la guérison des patients Covid-19 est accélérée. Mais cela ne concerne pas que les virus de la grippe mais aussi ceux de la varicelle, de la dengue tropicale, et d'un virus intestinal, par miR2911 comme par d'autres microARNs du chèvrefeuille ! Au sein de *SimplissimA*, l'Institut de recherche que j'ai créé, nous essayons de comprendre comment certaines plantes traditionnelles, typiquement le chèvrefeuille, peuvent contribuer à améliorer notre santé. Plus largement, l'étude de l'ARN permet de mieux comprendre l'impact de notre alimentation sur notre santé. Certains "microARN" végétaux peuvent survivre à la digestion, passer dans la circulation sanguine et réguler nos propres ARN dans nos organes et nos cellules immunitaires. Ce que nous consommons se traduit par des combinaisons très précises et reproductibles de quelques ARN, tant et si bien qu'en récupérant un peu de sang, il est aujourd'hui possible de savoir ce que vous avez consommé.

Vous expliquez notamment que l'ARN est "le maître de l'épigénétique". Est-il finalement plus important que l'ADN ?

L'ADN nous construit très largement mais il n'est pas le seul aux manettes. Notre hérédité est aussi dépendante de l'ARN, qui nous influence grandement. Par exemple, des études prouvent que l'ARN du sperme du père programme l'état de santé de sa progéniture⁽³⁾. Tout ce qu'il mange, son hygiène de vie, son environnement est susceptible d'apporter des informations épigénétiques et de modifier certains ARN spécifiques, qu'il passe à sa descendance.

L'ARN joue un rôle majeur dans la constitution de l'hérédité intergénérationnelle (celle transmise par les deux parents) mais aussi dans l'hérédité transgénérationnelle (celle transmise par les générations au-dessus). L'ARN nous renvoie aux fondamentaux de notre humanité, à l'individualité extraordinaire de notre patrimoine génétique mais aussi à la responsabilité qui nous incombe de ne pas l'altérer...

On a voulu faire croire au grand public que les vaccins à ARNm étaient basés sur une technologie sûre et éprouvée. Il n'en est rien. À travers cet exposé des faits, mon premier espoir est qu'on arrête d'y voir du complotisme.

traordinaire de notre patrimoine génétique mais aussi à la responsabilité qui nous incombe de ne pas l'altérer...

Tout médicament à ARN peut donc impacter notre hérédité ou l'expression de notre génome sans passer par l'ADN de nos chromosomes ?

Les promoteurs de la vaccination à ARNm voudraient limiter le débat au seul risque de la "transcription inverse". Ce phénomène désigne la capacité de l'ARN à être recopié dans notre ADN, et du coup, avec une possible

transmission d'un génome modifié aux futures générations. Outre le fait que cette "transcription inverse" s'avère possible⁽⁴⁾, le seul fait que ces vaccins puissent modifier le fonctionnement de nos cellules pose déjà question. Les vaccins anti-covid intègrent une copie synthétique de l'ARNm du virus SARS-CoV-2,

J'espère que ce livre permettra de comprendre à quel point la recherche sur l'ARN est porteuse d'espoir pour la médecine, à condition de ne pas la laisser entre les mains d'apprentis sorciers prêts à faire n'importe quoi avec !

encapsulé dans une nanoparticule lipidique, qui a été conçue pour passer clandestinement nos barrières cellulaires. Une fois entré, cet ARNm impose l'ordre de fabrication d'une protéine virale, la fameuse spike. Cette nouvelle génération de vaccins représente un point bascule très problématique.

Selon vous, la vaccination à ARNm, sous le drapeau d'une thérapeutique salvatrice, n'a plus rien à voir avec un vaccin...

Non, cette vaccination n'a plus rien à voir avec celles d'hier car les laboratoires s'affranchissent du processus laborieux et coûteux de fabrication

de l'antigène étranger pour le « confier » à nos cellules... pour le confier à notre corps ! Le produit injecté va reprogrammer les cellules qu'il rencontre en vue de leur faire produire en grand nombre l'antigène, en l'occurrence la protéine virale, qui n'appartient pas au « soi ». En quelle quantité et pendant combien de temps ? On n'en sait rien ! Ces nanoparticules échappent à notre surveillance immunitaire. Ce forçage de nos cellules, et donc de nos organes, est une première dans l'histoire médicale. C'est en outre prendre le risque que notre système immunitaire se retourne contre nos propres cellules, ouvrant la porte à de possibles maladies auto-immunes. Une crainte qui semble se confirmer par l'observation d'une réaction auto-immune dans le cœur de patients souffrant de myocardites post-vaccinales⁽⁵⁾. Autre problème créé par cette technologie vaccinale : la protéine Spike n'est pas "inactivée" ou "atténuée". On nous fait miroiter la production d'anticorps contre la protéine virale, mais on nous cache le caractère dangereux de cette Spike. Or tout au long de la crise, la recherche n'a cessé de documenter sa toxicité et ses propriétés inflammatoires...

Cette technologie peut-elle faire de nous des humains génétiquement modifiés ?

Je fais appel au bon sens des lecteurs : si vous prenez une tomate, que vous lui injectez un ARNm de singe empaqueté dans une soucoupe nanolipidique pour permettre aux cellules de la tomate de fabriquer de la protéine de singe, cette tomate est-elle génétiquement modifiée ? Si vous remplacez "tomate" par "humain" et "ARNm de singe" par "ARNm de SARS-CoV-2", la réponse est-elle différente ? Le laboratoire Moderna a breveté le terme de « logiciel de la vie » pour décrire sa technologie révolutionnaire d'ARNm... Rappelons-nous des propos de Tal Zaks, médecin-chef de ce laboratoire lors d'une conférence TEDx à Boston aux États-Unis en 2017 : « *Nous piratons en fait le logiciel de la vie* ». À partir du moment où notre patrimoine génétique est « augmenté » d'une information génétique, sans savoir quand cessera cette modification, comment peut-on dire que ces vaccins ARNm ne nous modifient pas génétiquement ? À noter qu'une telle augmentation se traduit finalement par un appauvrissement en termes de diversité génétique ! Nos gènes existent sous plusieurs formes, ce qui fait que nous réagissons différemment à notre environnement. Mais là, avec cette séquence artificielle imposée à nos cellules par la vaccination ARNm, c'est comme si nous avions tous une vulnérabilité commune.

On nous a assuré que cet ARN vaccinal avait une courte durée de vie et qu'il était vite dégradé par l'organisme⁽⁶⁾. Aucun risque donc... Encore une affirmation trompeuse ?

C'est l'un des nombreux mensonges autour de ce vaccin. Par supercherie sémantique, on confond ARNm naturel et ARNm artificiel, ou synthétique comme nous le disons. Au prétexte que l'ARNm naturel est beaucoup plus instable et fragile que l'ADN, on nous a fait croire que l'ARNm vaccinal aura lui aussi une courte durée de vie. En réalité, l'ARNm vaccinal est un ARNm de synthèse beaucoup plus stable, "optimisé" dans ce but précis. À l'heure actuelle, personne ne peut dire si les récepteurs de l'injection ont pu éliminer cet ARNm vaccinal. La donnée la plus récente provient de chercheurs⁽⁷⁾ de Stanford. Alors qu'ils travaillaient sur l'immunité post-Covid et post-vacci-

ADN, ARN et ARNm vaccinal

L'ADN est une molécule composée de deux brins enroulés l'un autour de l'autre pour former une double hélice. Cet ADN compose nos chromosomes (notre génome), protégés au sein du noyau de la cellule (notre « coffre-fort génétique »), et de nos mitochondries (les centrales énergétiques de la cellule). Cet ADN, pour s'exprimer, a besoin d'ARN, une famille de molécules très proches au niveau de la composition mais à un seul brin. Ces ARN se déplacent partout dans les milieux intra et extra-cellulaires. Ils se retrouvent abondamment dans l'environnement. Capables d'échanger entre eux, ils assurent l'interface entre notre code génétique et les diverses fonctions de notre organisme. Ils jouent donc un rôle de coordination et de régulation clé, certains ayant la capacité d'éteindre ou d'allumer certains gènes. On les retrouve dans tous les organismes vivants : animaux, plantes, bactéries, virus... Parmi les très nombreux types d'ARN : l'ARN messager (ARNm), utilisé comme intermédiaire par les cellules pour la synthèse des protéines. C'est ce type d'ARN, qui est utilisé pour la fabrication des vaccins anti-covid.



Alexandra Herriot-Cobles
Anahï Durcy

nale, ils ont détecté de l'ARNm vaccinal et de la protéine spike dans les ganglions lymphatiques deux mois après l'injection. Et ils n'ont pas regardé au-delà ! Il est possible que cet ARNm et la Spike persistent bien plus longtemps encore dans nos organes, y compris dans le cerveau. Là encore, ceux qui prétendaient que cet ARNm vaccinal ne pourrait migrer au-delà de nos cellules musculaires ont joué aux apprentis sorciers.

Peut-on parler d'un risque de bio-accumulation, comme les perturbateurs endocriniens et autres polluants organiques persistants⁽⁸⁾ ?

Il n'est pas exclu que l'ARN vaccinal, parce qu'il utilise un code génétique artificiel, rejoigne un jour la longue liste de ces molécules toxiques pour le système hormonal et la reproduction humaine. Cette question doit être posée. Mais pour y répondre il faudrait étudier le comportement des différents composants du vaccin dans le corps, les sous-produits de leur dégradation (leurs métabolites) et les différentes voies d'élimination. À l'heure actuelle, nous n'en savons pas assez. On sait juste qu'on en retrouve dans tous les principaux organes de notre corps.

Pensez-vous que ce vaccin contient du graphène, autre produit toxique, comme le soutiennent certains « complotistes » ?

Depuis quand se poser des questions signifierait « complotisme » ? Je soutiens sans réserve la contribution de mon collègue et ami le Dr Jean-Marc Sabatier sur la question "graphène" dans France-Soir, à laquelle je rajouterai juste l'or colloïdal pour l'intérêt qu'il aurait notamment à favoriser potentiellement sa dispersion. Comme pour tout le contenu de ces vaccins, il reste encore difficile de statuer de façon satisfaisante sur cette question car des résultats contradictoires émergent ici et là. Alors, il me semble important de rappeler, qu'en août 2021, 1,6 millions de doses de Moderna⁽⁹⁾ ont été détruites au Japon du fait de la présence de « contaminants ». Certains étaient décrits comme des particules noires et d'autres comme aimantables. Cette « anomalie » a finalement été attribuée à un défaut sur la ligne de production d'un sous-traitant en Espagne⁽¹⁰⁾. Finalement, quelle en était la matière ? En parallèle, ce qui me frappe, c'est que les laboratoires pharmaceutiques ne semblent jamais dérangés d'indiquer dans la composition, des molécules

qui sont pourtant déjà reconnues comme toxiques. Je veux parler des fameuses particules nano-lipidiques (NPL). Masi ils ne semblaient pas non plus dérangés, dans le cas d'AstraZeneca et de Janssen, d'indiquer la présence de lignées de cellules embryonnaires humaines, alors qu'on sait la toxicité de l'ADN foetal au-delà d'un certain seuil, sans parler des aspects éthiques. Dans le cas de l'oxyde de graphène, et même si cela peut choquer, l'utilisation d'oxyde de graphène « fonctionnalisé » dans les vaccins fait l'objet de publications scientifiques, notamment comme transporteur et/ou adjuvant vaccinal⁽¹¹⁾ Je ne suis donc pas certaine que cela les dérangerait (ou les dérangerait à l'avenir) d'en indiquer l'ajout. Ce qui est évidemment tout aussi inquiétant. En attendant d'en savoir plus, certains lots semblent plus toxiques que d'autres et le contenu des fioles assez instable ce qui n'est pas rassurant. Lorsqu'un morceau d'instruction génétique se trouve coupé ou à moitié dégradé, on ne sait pas ce que l'organisme receveur peut exprimer ! Si je devais résumer ma réponse en une phrase, une seule chose me semble certaine et qui doit réunir nos efforts et en aucun cas nous diviser : ces vaccins présentent une toxicité avérée et les injections doivent être impérativement stoppées.

L'ARN nous renvoie aux fondamentaux de notre humanité, à l'individualité extraordinaire de notre patrimoine génétique mais aussi à la responsabilité qui nous incombe de ne pas l'altérer.

Au-delà des effets indésirables connus comme les myocardites, que sait-on des risques à long terme ?

Les principaux risques à venir concernent l'atteinte du génome et la surveillance de cancer. Sauf que nous ne disposons d'aucune étude des laboratoires pour analyser la toxicité potentielle de ce médicament sur le génome, ni sur la « cancérogénicité », que ce soit pendant les essais cliniques ou aujourd'hui. Il est assez terrifiant de constater que les autorités sanitaires, qui ont imposé à la va-vite ce protocole issu du génie génétique, n'ont pourtant diligenté aucune étude à ces deux niveaux ! Autrement dit, il n'y a aucun suivi post-vaccinal en la matière. Cette omission contrevient aux bonnes règles de la science et du suivi pharmacologique.

Vous expliquez que la recherche sur les vaccins à ARNm a toujours échoué dans le passé. Dès lors comment a-t-on pu imposer un vaccin de ce type ?

C'est effectivement incompréhensible. Certains médicaments utilisant de l'ARN (non pas de l'ARN messenger) ont réussi à obtenir des autorisations de mise sur le marché, notamment pour soigner des maladies génétiques incurables comme les maladies orphelines. À ce titre, on peut comprendre que la balance bénéfices-risques puisse être en leur faveur.

Au prétexte que l'ARN naturel est beaucoup plus instable et fragile que l'ADN, on nous fait croire que l'ARNm vaccinal aura lui aussi une courte durée de vie. En réalité, l'ARNm vaccinal est un ARNm de synthèse beaucoup plus stable, "optimisé" dans ce but précis. À l'heure actuelle, personne ne peut dire si les receveurs de l'injection ont pu éliminer cet ARNm vaccinal.

Dans le cas des vaccins anti-covid, c'est une toute autre histoire ! Pendant 20 ans, la technologie des vaccins à ARN messenger a été testée contre de nombreuses maladies : le cancer de la peau ou du poumon, le VIH, la rage, la grippe, le virus Zika... Aucun essai clinique n'a dépassé le stade de la phase 2, en partie à cause de ses effets indésirables graves. Quand la crise du coronavirus est arrivée, aucun vaccin à ARNm n'avait donc jamais fait ses preuves. C'est un fait incontestable. Injecter cette « solution » aux personnes en bonne santé, y compris chez les femmes enceintes pourtant initialement exclues des essais cliniques, me semble relever de la politique plus que de toute science. Tout comme aujourd'hui, à Stras-



bourg, on injecte ce vaccin anti-covid sur des bébés de six mois (et au-delà) ! On sait pourtant qu'ils ne sont pas à risque. Mais, ces injections sont « justifiées » par la santé publique. Comme le déclare Philippe Kourilsky en réaction à mon livre dans le Figaro : « *En santé publique, le rapport bénéfice/risque peut être rude et parfois en contradiction avec le serment d'Hippocrate* ». Et il ajoute « *Vacciner tout le monde, c'est courir le risque d'effets indésirables, car on sait qu'il y en aura* ». De mon côté, je me bats corps et âme pour que cela cesse. J'espère donc que mon livre encouragera le grand public à réagir. Il faut absolument sortir de ce *vaccinisme* qui assume les effets indésirables, ne tient aucun compte de notre individualité génétique, et encore moins de possibles convictions morales, religieuses ou culturelles. Le *vaccinisme* recouvrant pour moi toute forme d'obligation vaccinale.

Que sait-on des risques de transmission de l'ARNm vaccinal, une crainte soulevée par les non-vaccinés ?

Hélas, pas grand-chose. Dans le protocole des essais cliniques du laboratoire Pfizer⁽¹²⁾, on note qu'il y avait anticipation d'un risque d'« exposition » par « contact cutané » ou par « inhalation ». Toute « exposition » devait être signalée et faire l'objet d'un suivi lorsqu'elle concernait une femme enceinte.

Les ARNm naturels peuvent sortir de notre corps à travers les fluides corporels (larmes, sueur, urine, lait...). Pourquoi les ARNm artificiels ne le pourraient-ils pas ? On les retrouve en tout cas dans le lait maternel, ce qui n'est pas rassurant.

Cependant cette précaution ressemble surtout à du langage protocolaire, sans possibilité d'en savoir plus. Pour l'instant, sur le plan des études scientifiques, on sait peu de choses sur le risque de transmission de particules vaccinales. J'ai très vite alerté sur la base de cette étude qui, en 2018, identifiait des particules virales en aérosol (air exhalé) jusqu'à 6 fois plus chez les vaccinés contre la grippe⁽¹³⁾. Mais

qu'en est-il pour les ARNm vaccinal et pour la protéine spike fabriquée par les cellules d'une personne vaccinée contre la covid ? Les ARNm naturels peuvent sortir de notre corps à travers les fluides corporels (larmes, sueurs, urine, lait...). Pourquoi les ARNm artificiels ne le pourraient-ils pas ? On les retrouve en tout cas dans le lait maternel, ce qui n'est pas rassurant. Un rapport du laboratoire Pfizer relatif aux effets secondaires⁽¹⁴⁾ rapporte d'ailleurs des troubles du comportement chez certains bébés allaités par des mères vaccinées, ainsi que des cas de décoloration du lait en « bleu-vert »⁽¹⁵⁾.

La vaccination à ARNm, sous le drapeau d'une thérapeutique salvatrice, nous entraîne-t-elle à marche forcée vers le transhumanisme ?

La technoscience médicale est de plus en plus puissante et intrusive. Toute innovation ne constitue pas forcément un progrès, c'est-à-dire une source de mieux-être pour l'être humain. Je qualifie aujourd'hui de délire inhumain ce concept d'une vie qui serait assimilable à des data, qu'il faudrait traiter entre l'informatique et la génétique, en vue d'un « humain augmenté ». La techno-

logie des vaccins à ARNm, imposée en force à l'occasion de la crise sanitaire, pourrait être la pierre angulaire de cette idéologie transhumaniste promue par des apprentis sorciers. À l'issue de la lecture de mon livre, le lecteur sera pleinement informé des risques de ces vaccins : premièrement, ils ont toujours échoué dans les essais cliniques ; deuxièmement ils provoquent une explosion d'effets secondaires et des décès ; troisièmement nous ignorons tout des risques à long terme pour notre santé (cancer, génome). A-t-on le droit, d'un point de vue humanitaire, de jouer ainsi avec l'avenir de l'espèce humaine ? Les laboratoires et les autorités sanitaires ne sont pas les seuls responsables. J'invite chacun à se positionner dès maintenant : allez-vous continuer votre abonnement vaccinal ? Laissez-vous vacciner vos enfants ? Stop ou encore ? ■

Notes

- (1) Communiqué de presse « Les prélèvements nasopharyngés ne sont pas sans risques ».
- (2) Zhou, LK, Zhou, Z., Jiang, XM. et al. Absorbed plant MIR2911 in honeysuckle decoction inhibits SARS-CoV-2 replication and accelerates the negative conversion of infected patients. *Cell Discov* 2020.
- (3) Zhang Y et al. Sperm RNA code programmes the metabolic health of offspring. *Nat Rev Endocrinol*. 2019
- (4) Aldén M et al. Intracellular Reverse Transcription of Pfizer BioNTech COVID-19 mRNA Vaccine BNT162b2 In Vitro in Human Liver Cell Line. *Curr Issues Mol Biol*. 2022
- (5) Baumeier C et al. Intramyocardial Inflammation after COVID-19 Vaccination: An Endomyocardial Biopsy-Proven Case Series. *Int J Mol Sci*. 2022
- (6) « Que ce soit hors ou dans les cellules, les ARNm disparaissent vite, en raison de leur structure moléculaire... » Institut national de recherche pour l'agriculture, l'alimentation et l'environnement. <https://www.inrae.fr/actualites/avantages-desavantages-risques-ce-qui-faut-savoir-vaccins-arm>
- (7) Röltgen K et al. Immune imprinting, breadth of variant recognition, and germinal center response in human SARS-CoV-2 infection and vaccination. *Cell*. 2022. [https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0092-8674\(22\)28222-9](https://www.cell.com/action/showPdf?pii=S0092-8674(22)28222-9)
- (8) Ensemble de substances chimiques s'accumulant au fil du temps dans les êtres vivants, notamment dans leurs graisses et dans la chaîne alimentaire. Ils sont dits persistants, bioaccumulables, toxiques et mobiles.
- (9) « 1.6m Moderna doses withdrawn in Japan over contamination », 26 août 2021. asia.nikkei.com/Spotlight/Coronavirus/COVID-vaccines/1.6m-Moderna-doses-withdrawn-in-Japan-over-contamination
- (10) « Une friction entre deux pièces de métal installées dans le module de pose de bouchons de la ligne de production, à cause d'un mauvais montage », a expliqué l'entreprise Rovi après enquête interne. « Japon : les doses du vaccin Moderna suspendues contenaient des particules d'acier inoxydable ». *Le Parisien*, 1^{er} septembre 2021.
- (11) Wanjun Cao et al. Recent progress of graphene oxide as a potential vaccine carrier and adjuvant. *Acta Biomaterialia*, 2020 - <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1742706120303305?via%3Dihub>
- (12) A Phase 1/2/3 Study to Evaluate the Safety, Tolerability, Immunogenicity, and Efficacy of RNA Vaccine Candidates Against COVID-19 in Healthy Individuals. Page 67 https://cdn.pfizer.com/pfizercom/2020-11/C4591001_Clinical_Protocol_Nov2020.pdf
- (13) Yan J et al. Infectious virus in exhaled breath of symptomatic seasonal influenza cases from a college community. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2018.
- (14) Cumulative Analysis of Post-authorization Adverse Event Reports. Page 12. https://archive.org/details/5.3.6-postmarketing-experience_202203/
- (15) Selon LactMed (Drugs and Lactation Database), sur une cohorte de 180 femmes, entre 4 et 8% ont observé ce changement de coloration après une dose de vaccin Moderna ou Pfizer. Par ailleurs « Un petit pourcentage de nourrissons allaités peut éprouver de la somnolence, une agitation accrue, de la fièvre, des éruptions cutanées ou une diarrhée spontanément résolutive ». Vaccins contre le covid-19, article révisé au 19 janvier 2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK565969/>

ALEXANDRA
HENRION CAUDE

Les apprentis sorciers



Tout ce que
l'on vous cache sur
l'ARN messenger

ALBIN MICHEL ■

ABONNEMENT

FAITES VOTRE CHOIX PARMIS LES 7 FORMULES

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

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

Nom : Prénom :

Adresse :

Code Postal : Ville : Pays :

Adresse E-mail : Tél :

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

	Belgique	France (+UE+Dom-Tom)	Suisse	Québec (+ Reste du monde)
<input type="checkbox"/> Abonnement SIMPLE	55 €	60 €	80 CHF	100 CAD
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	65 €	70 €	100 CHF	120 CAD
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	80 €	90 €	120 CHF	150 CAD

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

Abonnement PARTENAIRE

<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 5 exemplaires	160 €	175 €	240 CHF	300 CAD
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	210 €	225 €	320 CHF	400 CAD

(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 CAD
---	------	------	--------	--------

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	75 €	80 €	106 CHF	126 CAD
---	------	------	---------	---------

(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 (130 numéros) - 165 €

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	128	129	130	131	132													

au prix par exemplaire de 5,50 € (Belgique) 6,50 € (France+UE+Dom-Tom) 9 CHF (Suisse) 11 CAD (Canada+Monde)

(Pour acheter les revues numériques à la pièce (4 €), ou obtenir la collection (165 €), visitez aussi la boutique sur webshop.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 webshop.neosante.eu

date et signature :

Je désire une facture.

Mon N° de TVA est



Initiative Citoyenne & Les Belges se réveillent
vous invitent

LA VICTOIRE DES FOURMIS

Démocratie - Santé - Pouvoir d'achat - Climat - Enseignement - Spiritualité
Des solutions pour demain !

ÉVÉNEMENT INTERNATIONNAL EXCEPTIONNEL
14, 15 & 16 AVRIL 2023 à NAMUR

Jean-Jacques Crèveœur (CA)



Nadine Touzeau (FR)



Chloé Frammery (CH)



Initiative Citoyenne (BE)



René Bickel (FR)



Laurent Fendt (FR)



Maître Philippe Vanlangendonck (BE)



Maitre Jean-Pierre Joseph (FR)



Police Pour La Vérité (BE+ESP)

Victimes des injections anti-Covid

Philippe Bobola (FR)

Dr Geert Vanden Bossche (BE)

Dr David Bouillon (BE)

Dr Alain Colignon (BE)

Dr Benoit Ochs (LUX)

Dr Thierry Schmitz (BE)

Yves Rasir (BE)

E. Herbin (BE), A. Pfeiffer,
P. Corradini (FR) et J. Aussems (BE)

Projection de "Miracles", dernier film de Pierre Barnérias, en sa présence.

INFOS ET RÉSERVATIONS : www.lavictoiredesfourmis.com

Avec le soutien de
Kairos / BAM! / REMédia / Santé & Démocratie
NÉOSANTÉ / BIOINFO

Illustrations : René Bickel
Affiche : Charlotte Mansion

