

néosanté

Le sens des maux, les solutions bio

n°146

Revue internationale de santé globale

Mensuel - 14^e année - 6 € (Belgique) - 6€ (France + UE) - 5,75 CHF (Suisse) - 8,75 CAD (Canada) **Juillet-août 2024**

DÉCODAGES

Os de la main

Tremblement essentiel

Hyperparathyroïdie

Piqûre de vive

SANTÉ & SAGESSE



**Bien dormir
pour vivre mieux**

**BIEN-ÊTRE
La diète de la forêt**

**NATURO PRATIQUE
La dépression
en naturopathie**

**VOIE DU CORPS
Le rôle des yeux
dans la posture**

Interview



NOËLLE LAMY
L'alchimie de l'arbre généalogique

CANCER

et si les enzymes étaient la clé ?



**Gros plan sur
la théorie trophoblastique**

ISSN 2295-9351



9 772295 935107

00146

LE SOMMAIRE

N°146 juillet-août 2024

SOMMAIRE

Éditorial	p 3
Santéchos	p 4
DOSSIER : Cancer, et si les enzymes étaient la clé ?	p 5
INTERVIEW : Marie-Noëlle Lamy	p 12
CAHIER DÉCODAGES	
- Les tremblements	p 15
- Les glandes parathyroïdes	p 16
- Les os de la main	p 17
- Anatomie & pathologie : Une piqûre de vive	p 18
<i>La rubrique de Pierre-Jean Thomas-Lamotte</i>	
- LE PLEIN DE SENS : La maladie, message du cerveau	p 19
- Décod'Agenda	p 19
- Voie du corps : Les yeux et la posture	p 20
CAHIER RESSOURCES :	
- Avantage nature : Mode de vie ancestral	p 21
- Naturo pratique : La dépression en naturopathie	p 22
- Bon plan bien-être : La diète de la forêt	p 23
- Modèle paléo : Alimentation paléo et diabète	p 24
- Nutri-infos	p 25
- Espace livres	p 26
- Sagesse & santé : Bien dormir pour vivre mieux	p 27
Abonnement : 7 formules au choix	p 31



néosanté
éditions

NÉOSANTÉ

est une publication de Néosanté Éditions (Triadis Eko sprl)

Chevron, 66

4987 Stoumont (Belgique)

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

E-mail : info@neosante.eu

Site : www.neosante.eu

N° d'entreprise : BE 0871 351 988

N° CPPAP : 1126 U 92531

ISSN : 2295-9351 – Dépôt légal à parution

Directeur de la publication & rédacteur en chef :

Yves Rasir

Journalistes :

Carine Anselme, Michel Manset, Pryska Ducœurjoly,

Dina Turelle, 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, Cécile Ouicher, Éric Le Gal,

Dr Jean-Claude Fajeau

Photo de couverture : DR

Impression : Dereume Printing (Drogenbos)

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

NOTRE LIGNE ÉDITORIALE

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



ÉDITO

LA MAGIE DES PIQÛRES

Ce mois-ci, pas de témoignages de patients ou de thérapeutes dans la rubrique « *Le plein de sens* » (page 19). J'ai préféré publier un petit texte pêché dans l'infolettre numérique du Dr Jean-Claude Fajeau et intitulé « *La maladie est un message du cerveau* ». Dans cet article, le médecin franco-suisse formé à la biologie totale et formateur en bio-psycho-généalogie rappelle utilement ce qui distingue ces approches apparentées à la médecine nouvelle du Dr Hamer : une conception révolutionnaire de la perte de santé qui n'est plus envisagée comme une fatalité funeste mais bien comme un programme archaïque de survie déclenché par le cerveau inconscient suite à un choc émotionnel. Selon ce nouveau paradigme, la grande majorité des pathologies sont des somatisations de conflits ingérables par le psychisme et des manifestations d'un effort d'autoguérisson. Elles permettent d'éviter les morts subites et de gagner du temps pour capter leurs messages et procéder aux changements nécessaires à la résolution du conflit causal. Treize ans après la création de *Néosanté*, cette petite « piqure de rappel » de notre vision de la maladie n'est sans doute pas superflue pour les milliers de nouveaux lecteurs abonnés en cours de route.

Dans son bref résumé, Jean-Claude omet cependant de préciser que la logique biologique ne s'arrête pas aux processus pathologiques. Elle s'étend aussi aux incidents et aux accidents qui semblent résulter du hasard et d'une cause extérieure mais qui sont en réalité le reflet de notre vie intérieure et la rançon de nos états de surtension. Tout se passe comme si notre ordinateur cérébral « provoquait » les événements correspondant à un vécu émotionnel particulier. Par exemple, les morsures ou les piqûres d'animaux. Dans sa chronique « *Anatomie & Pathologie* » (page 18), le Dr Pierre-Jean Thomas-Lamotte raconte ce mois-ci la mésaventure arrivée à sa fille lors d'une partie de pêche à la crevette. Elle a été piquée par une vive suite à une mauvaise blague de sa maman et à la... vive colère ressentie à ce moment-là. Dans la terminologie qui est la sienne, Pierre-Jean interprète l'infortune comme la « compensation symbolique » d'une péripétie en apparence futile mais assez traumatisante pour sa fille. Pour un esprit rationaliste, ce décodage paraîtra probablement fantaisiste et procéder d'une « pensée magique » révolue. Mais c'est la vie tout entière qui est magie pour ceux qui veulent bien chausser les lunettes biologiques ! Lorsque nous sommes piqués ou mordus, ce n'est pas de la malchance mais un message destiné à être lu par le cerveau conscient. Il y a quelques semaines, j'ai été piqué trois fois au mollet gauche par un moustique. Non pas la même nuit mais en l'espace de plusieurs jours. Devant cet acharnement très localisé, il faut vraiment être borné pour n'y voir qu'une succession d'épisodes fortuits. Si vous en êtes victimes, amusez-vous cet été à réfléchir à la signification des piqûres d'insectes !

Pour ma part, je pousse le bouchon encore beaucoup plus loin que ne le font les Dr Fajeau et Thomas-Lamotte : je suis intimement persuadé que les animaux piqueurs ne viennent pas seulement signaler, sanctionner ou compenser un conflit mais qu'ils sont vecteurs de sa solution. Ce sont à mon sens des « seringues vivantes » qui nous inoculent des molécules ou des micro-organismes potentiellement thérapeutiques. Les réactions inflammatoires et les douleurs qui les accompagnent témoignent d'ailleurs que les venins sont venus nous aider à guérir. Dans le cas de mon mollet gauche, j'ai le net sentiment que la triple attaque est survenue à un moment de ma vie où des « mots laids » prononcés naguère dans mon cercle familial étaient oubliés et pardonnés. La langue des oiseaux, c'est aussi un instrument de décryptage ouvrant à la magie des maladies et accidents. Mais ceux-ci peuvent-ils se produire en l'absence d'un ressenti de frayeur ? Je suis troublé par le fait que le Dr Thomas-Lamotte a crié à sa fille de se méfier des vives juste avant qu'elle soit piquée. J'ai maintes fois observé chez moi et dans mon entourage que « *la peur de la chose engendre la chose* » comme disait le Dr Claude Sabbah. A contrario, je suis convaincu que l'insouciance et la sérénité protègent des aléas. Par exemple, je n'ai jamais découragé mes trois filles de courir jambes nues dans les herbes folles et elles n'ont jamais été la cible des tiques. Je vous laisse également réfléchir à ça pendant les vacances et je vous donne rendez-vous en septembre pour de nouvelles aventures.

Yves RASIR

LA MALADIE MENTALE SERAIT TRANSMISSIBLE !



Selon une nouvelle étude étonnante, les adolescents dont les camarades de classe souffrent d'une maladie mentale courent un risque significativement plus élevé de recevoir un diagnostic psychiatrique plus tard dans la vie. Portant sur plus de 700.000 jeunes finlandais suivis pendant 18 ans, ce travail montre que la fréquentation d'un élève atteint de maladie mentale est associée à un risque 13% plus élevé de développer l'année suivante des affections comme la dépression, l'anxiété ou les troubles alimentaires. Le surrisque est encore de 5% cinq ans plus tard et il grimpe à 10% avec plus d'un copain de classe diagnostiqué. Tout se passe donc comme si

les ados se « transmettaient » leur mal-être. Les chercheurs ont également noté une relation dose-réponse : plus les camarades d'école souffrent d'une pathologie psy, plus le risque d'en développer une ultérieurement est grand. Voilà qui pourrait relancer la thèse pasteurienne d'une origine infectieuse des maladies mentales, mais qui pourrait aussi, si l'on réfléchit bien, mettre sur la piste d'une propagation psychologique de toutes les maladies, infectieuses comprises !

Y.R.

(Source : Medscape Medical News)

● Travail de nuit & mauvaise santé

Publiée dans la revue *Hellyon*, une étude menée par deux chercheurs chinois sur des données américaines a examiné si le travail de nuit majorait le risque d'ostéoporose. De fait, il apparaît que le travail nocturne a un impact négatif sur la santé osseuse, surtout chez les femmes de plus de 50 ans. Publiée dans *The Journal of Affective Disorders*, une autre étude vient de mettre en évidence une association entre travail de nuit et majoration du risque de troubles dépressifs, et ce quelle que soit la prédisposition génétique.

● Phagothérapie & antibiorésistance

Virus qui s'attaquent aux bactéries, les phages représentent un espoir de vaincre l'antibiorésistance. Des chercheurs belges de la KU Leuven ont mis au point une thérapie par les phages personnalisée pour une centaine de patients souffrant d'infections résistantes aux antibiotiques. Après le traitement, les patients présentaient 77% de bactéries en moins et une amélioration clinique a été observée chez 61 % d'entre eux. Les meilleurs résultats ont été obtenus lorsque la phagothérapie a été utilisée en combinaison avec les antibiotiques. (*Nature Microbiology*)

● Yoga & insuffisance cardiaque

Le yoga axé sur la respiration, la méditation et la relaxation est associé à une amélioration des symptômes chez les patients atteints d'insuffisance cardiaque, selon une recherche menée en Inde et présentée fin mai au congrès de la Société européenne de cardiologie. Objectivée par l'échographie et par d'autres mesures, la fonction cardiaque était significativement meilleure chez les participants au groupe yoga par rapport au groupe témoin. Le progrès était déjà perceptible après 6 mois de pratique. (Source : *Journal International de Médecine*)

● Air marin & système immunitaire

Si l'air marin fait tant de bien, c'est aussi grâce à ses microbes ! Les bactéries présentes dans l'air marin renforcent en effet l'immunité et la résistance aux maladies, selon une étude menée par les Universités de Gand et d'Anvers. L'étude, publiée dans la revue *Science of The Total Environment*, démontre que les bactéries et les endotoxines présentes dans les aérosols marins, ces microgouttelettes générées par les vagues, activent des récepteurs et des facteurs régulateurs du système immunitaire humain. L'exposition régulière à l'air du bord de mer réduirait ainsi les réactions inflammatoires de l'organisme.

● Tatouage & lymphome

Intrigués par la popularité des tatouages et l'incidence croissante des lymphomes, des chercheurs suédois se sont interrogés sur un lien éventuel. Ils ont effectivement constaté une coïncidence troublante puisque les individus tatoués présentaient un risque de lymphome malin 21% plus élevé que les individus non tatoués. Contenant des produits chimiques et des métaux lourds, les encres utilisées par les tatoueurs pourraient être en cause car il a déjà été observé que les pigments absorbés par la peau migrent vers les ganglions. (*eClinicalMedicine*)

● L'intuition des infirmières peut sauver des vies

Les infirmières pourraient être en mesure de sauver des vies en se fiant à leur intuition : c'est ce que révèle une étude de l'Université d'Anvers qui a récemment reçu un prix scientifique. Dans la pratique, beaucoup d'entre elles interprètent des signaux subtils (expression faciale du patient, altération de sa réactivité, changement de comportement...) pour décider si des patients en arrêt cardiaque ont besoin de soins urgents. Or les chercheurs belges ont mis en exergue que ces paramètres intuitifs sont prédictifs de la détérioration et de la mortalité dans les 24 heures. Les infirmières font mieux que les appareils ! (Source : *MediQuality*)



CANCER : et si les enzymes étaient la clé ?

DOSSIER

Un dossier d'Hughes Belin

Après plus de 50 ans de « guerre contre le cancer », les résultats sont bien maigres sur le terrain. Les victoires thérapeutiques sont illusoire, le taux de rémissions fait du surplace et la prévention est un échec total puisque la maladie ne cesse de gagner en incidence. Et si on se penchait enfin sur le rôle capital des enzymes digestives ? Présentes dans les aliments naturels et dans plusieurs de nos organes (bouche, estomac, pancréas, intestin...), ces protéines spécifiques sont indispensables à la transformation de la nourriture en nutriments directement assimilés par nos cellules. Les enzymes protéolytiques (protéases) transforment les protéines en acides aminés, les enzymes glycolytiques (amylase, maltase, saccharase et lactase) transforment les glucides en glucose et les enzymes lipolytiques (lipases) transforment les lipides en acides gras. Elles sont cependant détruites par la chaleur et c'est pourquoi certaines écoles diététiques (alimentation vivante, régime ancestral, crudivorisme...) recommandent... chaudement d'éviter les cuissons agressives. Le Dr Seignalet obtenait des résultats encourageants dans le traitement des cancers et les témoignages émanant de l'Institut Hippocrate laissent également penser que cette approche peut faire des miracles. Mais saviez-vous qu'une théorie attribuant un rôle central aux enzymes pancréatiques est née il y a plus d'un siècle et que de nombreux chercheurs ont continué à l'explorer ? Appelée « théorie trophoblastique », cette compréhension révolutionnaire du cancer suscite aujourd'hui un regain d'intérêt. Dans ce dossier riche en révélations, notre journaliste Hughes Belin dresse le bilan et brosse les perspectives de la piste enzymatique.

Ce sont les grandes oubliées de l'information sur « l'alimentation saine », voire de la plupart des « régimes anticancer ». On y entend quasiment toujours parler de vitamines, d'oligo-éléments, d'anti-oxydants et de toute sorte de polyphénols ou de sulforaphane, mais ces régimes font bizarrement l'impasse sur les enzymes. La vie ne serait pourtant pas possible sans les enzymes, véritables clés de voûte de toutes les réactions chimico-biologiques de l'organisme. Car l'essence de la vie étant la catalyse (réaction physico-chimique sous l'effet d'une substance – le catalyseur – qui ne subit aucune transformation), « la vie s'est construite à partir des enzymes », selon l'un des premiers scientifiques à proposer une vision vitaliste du complexe enzymatique, L.T. Troland, il y a plus d'un siècle⁽¹⁾. En bref, « les enzymes sont les substances qui rendent possible la vie », selon le biochimiste Edward Howell⁽²⁾.

Pouvoir vital des enzymes

Aussi, la moitié des protéines produites quotidiennement par le corps sont des enzymes⁽³⁾ ! Et ces protéines très spéciales (« fonctionnelles » et non « structurales » comme les protéines musculaires par ex.) ne sont pas seulement des catalyseurs permettant toutes les réactions métaboliques de l'organisme, c'est-à-dire la décomposition ou la recombinaison de molécules pour les digérer, en extraire de l'énergie, reconstituer des tissus, synthétiser des hormones, permettre la communication entre cellules, etc. Elles ont en plus un pouvoir vital, ou plutôt, elles recèlent de la vitalité car le niveau du potentiel enzymatique d'un organisme détermine non seulement sa durée de la vie mais aussi sa capacité à maintenir l'état de santé et à faire face à l'état de maladie. Mauvaise nouvelle : notre potentiel enzymatique est limité et l'activité enzymatique s'affaiblit avec la vieillesse. Bonne nouvelle : on en trouve dans l'alimentation, pour autant qu'elle ne soit pas soumise à une chaleur excessive, qui inactive les enzymes (voir encadré).

CHALEUR ET ENZYMES

Les enzymes sont des protéines, et sont donc très sensibles à la chaleur. Dans un milieu froid, elles « tournent au ralenti » alors que dans un milieu plus chaud, leur activité est renforcée jusqu'à un optimum. Attention toutefois, car elles sont plus vulnérables à la chaleur que les vitamines. Une température supérieure à 47,8°C les dénature, c'est-à-dire qu'elles ne peuvent plus jouer leur rôle essentiel de catalyseurs, et sont donc inactivées. Cet état est irréversible. C'est typiquement ce qui arrive lorsqu'on pasteurise du lait et qu'on dénature ainsi ses enzymes, devenues inopérantes. Tous les aliments produits industriellement (comme par ex. l'appertisation ou mise en conserve) ayant été soumis à une température élevée par un moyen ou par un autre, ne contiennent plus d'enzymes. Idem pour la nourriture réchauffée au four à micro-ondes. Sa digestion provoque une production d'enzymes digestives par le pancréas, et donc un épuisement du capital enzymatique de l'organisme..

L'alimentation dite « vivante » permet de conserver les précieuses enzymes dans la nourriture car celle-ci n'est, en principe, pas portée à une température supérieure à la température corporelle. Les aliments vivants sont proches de leur état naturel, peu transformés, de préférence bio et surtout, crus. Pour les cuisiner et les apprécier, leur transformation est effectuée selon des modes peu invasifs, tels que la fermentation, la germination, la marinade, le mixage, le hachage, la dessiccation à basse température, la lyophilisation ou l'extraction mécanique à froid ou à basse température. Les aliments vivants sont donc des aliments qui ont conservé un potentiel nutritif et une activité enzymatique intacts car non dénaturés par la cuisson, le chauffage ou la transformation industrielle. À ce propos, l'effet « matrice » sur le caractère vivant d'un aliment, et donc sur la santé de celui qui le consomme, est dépendant de son degré de transformation. La « matrice », c'est-à-dire la structure physique et visible d'un aliment, détermine la biodisponibilité de ses nutriments (glucides, protéines, lipides, mais aussi vitamines, minéraux, oligo-éléments et enzymes). La composition d'un aliment seule n'est

La vie ne serait pas possible sans les enzymes, véritables clés de voûte de toutes les réactions chimico-biologiques de l'organisme. Le potentiel enzymatique d'un individu détermine non seulement sa durée de la vie mais aussi sa capacité à maintenir l'état de santé et à faire face à l'état de maladie.

donc pas suffisante pour déterminer sa valeur nutritive. L'effet « matrice », en influençant la vitesse à laquelle sont libérés dans le sang les différents macro- et micronutriments, a des implications considérables⁽⁴⁾, notamment sur sa mastication, son absorption, l'index glycémique des aliments, la satiété, la vitesse de transit, les sécrétions hormonales, la sécrétion d'enzymes endogènes, donc la digestion dans son ensemble. En résumé, la transformation, et plus particulièrement l'ultra-transformation, impacte à la fois la composition nutritionnelle et la structure physique des aliments (la matrice), et altère donc le potentiel santé de l'aliment. Il est donc impératif d'éviter au maximum les aliments ultra-transformés dans un régime alimentaire sain, et qui plus est dans une alimentation vivante.

Cela dit, entre la « crusine », le régime paléo, l'instinctothérapie⁽⁵⁾, le régime ancestral, le régime crétois, l'alimentation vive et autres conseils diététiques, il est difficile de s'y retrouver. La recherche confirme qu'il est risqué de poursuivre longtemps un régime végétarien cru à 90%⁽⁶⁾. Pol Grégoire, dans son premier livre de cuisine⁽⁷⁾, reconnaît qu'il « est difficilement concevable,

Les enzymes pancréatiques seraient capables d'arrêter la prolifération des cellules cancéreuses car celles-ci seraient « sensibles » à l'action de ces enzymes, au même titre que les trophoblastes, cellules embryonnaires invasives qui finissent par se différencier pour devenir le placenta.

pour beaucoup d'entre nous, de nous nourrir exclusivement d'aliments crus ». Aussi, conseille-t-il d'« augmenter progressivement notre consommation pour arriver à une proportion de 80% d'aliments crus pour 20% d'aliments cuits ». Mais ce n'est pas tout ; pour lui, il convient également d'aller plus

loin en arrivant à une proportion de 25 à 30% d'aliments biogéniques, c'est-à-dire des aliments alcalinisants (qui compensent l'acidification de l'organisme) et hautement énergétiques comme les graines germées de légumineuses, céréales, oléagineux et légumes, les jeunes pousses et certains superaliments comme les

MANGER TOUT CRU ?



Ce qu'il y a de pratique, avec les enzymes, c'est qu'elles sont présentes dans la nourriture qu'elles permettent de digérer. Ainsi, lorsqu'on mange une nourriture crue, elle va automatiquement commencer à être digérée avant l'action de nos propres enzymes, les enzymes endogènes, c'est-à-dire celles produites par notre corps, en l'occurrence, le pancréas. La mastication a de l'importance, puisque l'amylase contenue dans la salive permet de démarrer la digestion des glucides complexes, comme l'amidon, immédiatement dans la bouche. Mais pour cela, encore faut-il prendre le temps de bien mâcher ses aliments. Il est plus facile qu'on croit d'accroître sa proportion de nourriture crue dans son alimentation. Le point de départ, c'est évidemment de cuisiner soi-même à partir d'ingrédients bruts, pour éviter au maximum les aliments industriels. Mais il faudra troquer ses casseroles et ses poêles contre un déshydrateur, un mixeur, un extracteur de jus à froid et un cuit-vapeur à thermostat réglable. Le fromage au lait cru ou le beurre cru contiennent de nombreuses enzymes d'origine animale. La viande crue, ce n'est pas que le steak tartare ni les sashimis (poisson cru à la japonaise) : les salaisons, autant que possible sans conservateurs comme les nitrites, la viande ou le poisson fumés, les poissons en saumure ainsi que les coquillages crus sont une excellente façon de manger plus souvent des protéines animales non cuites. La spiruline, cultivée artisanalement et séchée à basse température, est une *cyanobactérie* qui apporte, entre autres, des protéines très digestes. Pour les végétaux, il est assez facile d'ajouter des crudités, des fines herbes et des graines germées dans ses plats, mais aussi des huiles végétales de première pression à froid, ainsi que toutes sortes de noix non chauffées (de cajou, de Grenoble, du Brésil, de pécan, noisettes, etc.). Certains champignons (pas tous !) comme les champignons de Paris, peuvent se consommer crus. Pour absorber un maximum d'enzymes, il est recommandé de consommer les fruits tels quels, bio de préférence, avec leur peau si possible, et de ne boire que des jus fraîchement pressés – on évitera donc les jus du commerce à base de concentré. En principe, tous les aliments fermentés qui n'ont pas été chauffés ni avant ni après la fermentation sont crus, comme les végétaux lacto-fermentés. Le vin nature, non altéré par de quelconques produits chimiques, est vivant. Les desserts tels que les charlottes, le tiramisu et la mousse au chocolat contiennent notamment des œufs crus. Il existe même du cacao et du chocolat crus !



les inhibiteurs d'enzymes contenus dans les graines sont désactivés par le processus de germination lancé par la présence d'eau.

Les animaux possèdent tous un mécanisme qui permet aux enzymes dites « nutritives », c'est-à-dire contenues dans l'alimentation crue, de « prédigérer », voire parfois de digérer complètement les aliments absorbés. C'est là que « l'estomac à enzymes nutritives » prend toute son importance. Chez les ruminants, seul le plus petit de leurs quatre estomacs secrète des enzymes, les autres se servent des enzymes présentes dans la nourriture pour la digérer. Tous les animaux possèdent par exemple dans les muscles une enzyme *protéolytique* (qui dégrade les protéines), la cathepsine, responsable de la dégradation de la membrane cellulaire. Quand l'orque avale un phoque, ce sont les enzymes présentes dans la chair du phoque comme la cathepsine, qui vont le prédigérer dans son premier estomac. C'est le même processus pour le serpent qui avale sa proie. Chez l'humain, c'est la partie supérieure de l'estomac qui joue le rôle d'estomac à enzymes nutritives, qui prédigère les aliments en utilisant les enzymes nutritives qu'ils contiennent ainsi que les enzymes de la salive – d'où l'intérêt de bien mâcher ses aliments. Ce processus dure entre une demi-heure et une heure, jusqu'à ce que l'acidité de l'estomac inhibe leur activité, pour laisser la place à la digestion proprement dite grâce à l'action de la pepsine, notamment. Les enzymes nutritives sont toutefois moins concentrées que les enzymes pancréatiques, la digestion prend ainsi plus de temps avec les aliments crus.

Effet anticancer

Dès 1946, la « loi de la sécrétion adaptative des enzymes digestives » a établi scientifiquement que l'organisme ne produit pas plus d'enzymes que nécessaire et se contente de « compenser » l'absence d'enzyme dans la nourriture absorbée, en produisant des enzymes digestives. Et c'est là que le bât blesse : la production d'enzymes *métaboliques* (celles qui entretiennent l'organisme) est contingente par la production d'enzymes *digestives*, qui ont la priorité, car « il y a compétition entre les deux classes d'enzymes », selon E. Howell. Ainsi, « si vous laissez les enzymes exogènes aider votre digestion, c'est un potentiel enzymatique presque

intact qui prendra en charge le fonctionnement de votre corps, vous assurera un sentiment de bien-être et préviendra d'innombrables maladies », explique-t-il. Comme le cancer, par exemple ? Pour le Dr Jean Seignalet⁽⁸⁾, une proportion non négligeable des cancers (60%) serait due à l'engrassage des cellules par des molécules bactériennes et alimentaires non digérées, qui ont passé la barrière intestinale et sont venues se loger dans les tissus et organes. Elles perturbent le métabolisme cellulaire. Selon lui, « les produits laitiers, les céréales modernes et les aliments cuits au-dessus de 110°C sont de grands fournisseurs de molécules incassables par les enzymes humaines, donc susceptibles d'aller engrasser les cellules ». Pour faire simple, son « régime ancestral » ou hypotoxique exclut donc les céréales (à l'exception du riz et du sarrasin), les laits animaux et leurs dérivés, fait la part belle aux produits crus, aux huiles vierges de première pression à froid et aux aliments bio. Ses résultats sur la prévention des cancers étaient significatifs. Ses résultats sur le traitement du

cancer étaient mitigés, mais en tous les cas, son régime est « une arme à toujours utiliser » en cure, car il aide également à mieux supporter les traitements classiques. De nombreuses études médicales existent sur l'effet bénéfique de tel ou tel aliment cru sur l'incidence du cancer, surtout de manière préventive, mais un régime alimentaire global comportant une part très importante d'aliments crus ne fait pas encore l'objet d'études scientifiques. Il existe un centre de thérapie naturelle qui se base, entre autres, sur l'alimentation vivante et plus particulièrement le jus d'herbe de blé, les jus verts et les graines germées⁽⁹⁾ : l'Institut Hippocrate de West Palm Beach (Floride). Il propose d'aider les patients atteints de cancer grâce à un programme intégré de thérapies fondées sur la détoxification de l'organisme. Une piste de recherche sérieuse, toutefois, donne un rôle prépondérant aux enzymes protéolytiques du pancréas dans la lutte contre le cancer. Pour faire court, ces enzymes seraient capables d'arrêter la prolifération des cellules cancéreuses car celles-ci seraient « sensibles » à l'action de ces enzymes au même titre que les trophoblastes, cellules embryonnaires invasives qui finissent par se différencier pour devenir le placenta. Comment en est-on arrivé là ? C'est une longue histoire...

Les cellules-souches à l'origine des cancers

La toute récente théorie de l'origine *monophylétique du cancer*⁽¹⁰⁾ attribue la formation de tumeurs à la différenciation désordonnée de cellules-souches, surstimulées par des « signaux de demande de réparation de blessure » déclenchés par une réponse inflammatoire. « Les cellules cancéreuses ne cherchent pas à détruire les organes », concluent même les chercheurs ! Un sacré pavé dans la mare de l'approche « martiale » de la médecine, comme la qualifie le Dr Luc Périno dans son dernier livre sur les non-maladies⁽¹¹⁾, dont *Néosanté* s'est récemment fait l'écho⁽¹²⁾. Cette théorie réaffirme donc le rôle prépondérant de l'inflam-

De nombreux chercheurs travaillent sur l'hypothèse que c'est le milieu embryonnaire qui permettrait la « réversibilité » du cancer, c'est-à-dire la transformation des cellules-souches cancéreuses en cellules différenciées non invasives.

Les enzymes pancréatiques ont un rôle bien plus large que la seule digestion : les protéases représentent même 2% du génome humain et entrent en ligne de compte dans de très nombreux processus biologiques de l'organisme, y compris le cancer.

mation dans l'apparition et le développement du cancer, ainsi que son origine dans des cellules-souches, ce qu'on savait déjà⁽¹³⁾. Ceci, même si la théorie de cellules différenciées mutantes (le « modèle stochastique ») fait son *aggiornamento* en affirmant que des cellules différenciées peuvent se « dédifférencier » pour devenir des cellules-souches⁽¹⁴⁾. Une des découvertes les plus importantes en oncologie est que les cellules-souches cancéreuses ne représentent qu'une petite partie des cellules tumorales. La plupart de celles-ci, en périphérie des tumeurs, sont des cellules-filles différenciées dérivées des cellules-souches cancéreuses. Ceci expliquerait, au passage, la faible efficacité des thérapies classiques qui visent les cellules proliférantes des tumeurs dans leur ensemble, mais pas les cellules-souches cancéreuses. En revanche, après plus de 50 ans de recherches sur les cellules-souches, personne n'a encore pu expliquer comment celles-ci peuvent être présentes au sein de nombreux tissus différenciés, pour permettre leur régénération (dans la moelle osseuse pour renouveler le sang, ou dans l'intestin pour renouveler la muqueuse intestinale, par ex.). Mais qu'est-ce qu'une cellule souche ? Pour faire simple, les cellules-souches sont les seules cellules *totipotentes* capables de se reproduire à l'identique : dans un état stable, la division d'une cellule-souche est *asymétrique*, car elle résulte en une cellule-souche identique et en une autre cellule-fille qui subira une différenciation selon le tissu où elle se trouve. Si ce processus est d'une façon ou d'une autre « dérégulé », on peut alors parler de formation d'une tumeur (ou « carcinogénèse »)⁽¹⁵⁾. Dès lors, la question est : d'où viennent ces cellules-souches capables de dégénérer en cancer ?

Les trophoblastes : le chaînon manquant

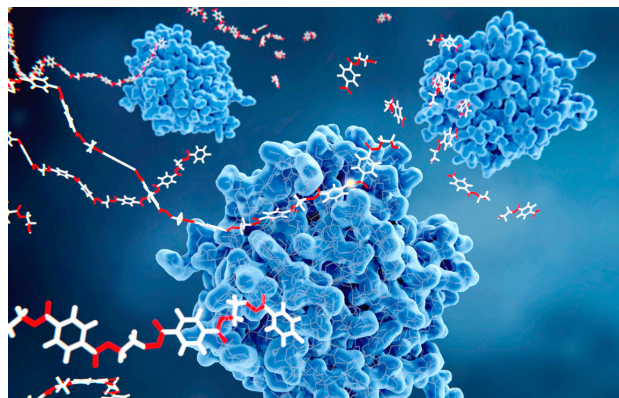
Deux médecins français ont formulé un début de réponse... il y a presque 200 ans ! Le chirurgien Jean Lobstein et le père de la gynécologie Joseph Récamier⁽¹⁶⁾, attribuent, en 1829, l'origine des tumeurs à la prolifération de cellules embryonnaires qui ont persisté jusqu'à l'âge adulte. D'autres chercheurs, parmi lesquels Robert Remak⁽¹⁷⁾ et Sir James Paget, approuvent. En 1838, Johannes Müller observe que les tumeurs proviennent non de tissus normaux mais de cellules germinales dispersées dans les tissus normaux⁽¹⁸⁾. En 1874, Julius Conheim confirme que les cellules-souches cancéreuses ont une similitude avec les cellules embryonnaires. En comparant différents types de tumeurs, il avance que les *néoplasies* (début de cancer) sont des « *dysfonctionnements de cellules-souches* »⁽¹⁹⁾.

Puis en 1875, Francesco Durante observe que « *des éléments qui ont retenu leurs caractéristiques embryonnaires dans l'organisme adulte, ou qui les ont retrouvées grâce à une déviation chimio-physiologique, représentent les éléments générateurs de toute*

Aujourd'hui, les enzymes protéolytiques sont admises en traitement complémentaire de la chimiothérapie et des études ont démontré leurs bénéfices sur les effets secondaires des traitements.

variété de tumeurs et spécifiquement celles de nature maligne. De tels éléments peuvent rester à l'intérieur des tissus matures pendant de nombreuses années, sans donner d'indication de leur présence, jusqu'à ce qu'une irritation – une simple stimulation suffit – leur fasse recouvrer leur activité cellulaire vitale »⁽²⁰⁾. La « théorie des vestiges embryonnaires » était née.

Celle-ci a reçu un fameux coup de pouce en 1902, lorsque, dans un article publié dans le *Lancet*⁽²¹⁾, l'embryologue écossais John Beard proposa que les réponses aux questions relatives à l'origine du cancer se trouvaient dans le domaine de l'embryologie, et plus particulièrement chez les *trophoblastes*. Ces cellules proviennent, dès le 5^e jour, des divisions de l'œuf fécondé (*voir enca-*



dré), et forment le « nid » du futur embryon lorsque l'œuf arrive au contact avec l'*endomètre* (paroi de l'utérus). Les trophoblastes vont progresser à l'intérieur de l'endomètre au fur et à mesure de leur multiplication pour créer le placenta. J. Beard avait en effet observé qu'aux premiers stades de la formation du placenta, les trophoblastes ressemblaient et se comportaient comme un cancer en envahissant l'utérus et en provoquant la création de vaisseaux sanguins pour les alimenter (angiogénèse). En d'autres termes : « *comme le trophoblaste, les cellules tumorales migrent et envahissent la matrice extracellulaire environnante. L'accès à une vascularisation et une capacité à recruter une fourniture de sang est caractéristique des tumeurs et des embryons primitifs, dont ils ont besoin pour réaliser des modèles de croissance exponentiels qu'ils ne pourraient atteindre autrement.* »⁽²²⁾. Les similitudes concernent notamment les signaux biochimiques envoyés par les deux types de cellules : niveau élevé de télomérase (enzyme permettant de conserver la longueur des chromosomes après division cellulaire), facteurs de croissance, inhibition de l'apoptose (mort cellulaire), invasion des tissus et évasion immunitaire, hormones caractéristiques semblables, pour n'en citer que quelques-unes⁽²³⁾, au point qu'on pourrait quasiment les confondre.

Mais si, selon cette hypothèse, cellules-souches cancéreuses et trophoblastes sont les mêmes, comment des trophoblastes, cellules embryonnaires, peuvent-ils se retrouver dans des tissus d'organismes développés ? C'est là que les découvertes de J. Beard prennent tout leur sens, car elles fournissent une explication pour le moins révolutionnaire, qui a été en partie ignorée et en partie corroborée par la science.

En étudiant le développement d'embryons d'une espèce de requins, J. Beard observa que de nombreuses *cellules germinales primordiales* nées à une extrémité de l'embryon n'arrivaient pas à destination, à l'autre extrémité, mais allaient se nicher dans d'autres tissus embryonnaires (*voir encadré*). En d'autres termes, une *cellule germinale* (précurseur des *gamètes*, ou *cellules reproductrices*) est considérée comme « vagabonde » si elle est située ailleurs que dans la *crête génitale* de l'embryon (lieu où se formeront les *gonades*). Son hypothèse était que plus tard dans la vie, ces « cellules germinales vagabondes », encore primitives par nature, pourraient être stimulées pour se comporter comme des trophoblastes, et envahir le tissu environnant puis créer une vascularisation pour nourrir leur croissance et former le foyer de tumeurs cancéreuses. Selon J. Beard, une cellule germinale vagabonde avait donc la capacité d'évoluer en une sorte d'embryon (et donner un *tératome*) ou de donner un trophoblaste.

Une théorie révolutionnaire

Mais comment un trophoblaste peut-il provenir d'autre chose que d'un *zygote* (œuf fertilisé) ? C'est là que les travaux de Beard prennent toute leur originalité : par *parthénogénèse* ! Ce proces-

L'ORIGINE DES CANCERS



Contrairement aux cellules embryonnaires qui deviendront les cellules des tissus, les *cellules germinales* sont les seules à devoir se « déplacer » à travers l'embryon en formation, vers la partie postérieure, pour se regrouper près de la base du cordon ombilical. À l'échelle moléculaire, c'est un long périple pendant lequel elles vont exponentiellement se multiplier. Destination finale : la *crête génitale*, où vont se développer les *gonades*, où les cellules germinales *primordiales* vont évoluer en cellules germinales *secondaires* puis en *gamètes*. Pendant ce voyage, où elles interagissent biochimiquement avec les cellules de l'embryon en formation, certaines se perdent et périssent... ou survivent, à un endroit où elles ne sont pas censées se trouver. Ces « cellules germinales vagabondes » ont été identifiées par J. Beard au début du XX^e siècle, lors de ses études sur les *élasmobranches* (une sous-classe de poissons comprenant des raies et des requins) puis en vérifiant ses hypothèses sur les reptiles. Ce n'est qu'à la seconde moitié du XX^e siècle qu'on a confirmé leur présence chez l'humain. On attribue à ces cellules germinales l'origine de *tératomes*, ces rares tumeurs composées de tissus différenciés mûrs variés et différents de l'organe où ils apparaissent. Dans ce cas, les cellules germinales vagabondes ont tenté de donner naissance à un embryon entier, selon J. Beard. Elles pouvaient cependant expliquer bien plus que les seuls tératomes : c'étaient aussi des précurseurs de trophoblastes nichés au sein des tissus embryonnaires⁽²⁴⁾, c'est-à-dire des trophoblastes incontrôlables et invasifs ou « cancer », selon la théorie de J. Beard.

sus de reproduction asexuée permet à un œuf non fertilisé de devenir un organisme complet sans fécondation, comme chez les éponges. Comme chez les plantes et les autres animaux, J. Beard soutenait qu'il y a aussi une *étape asexuée* chez les vertébrés⁽²⁵⁾. Plus on monte dans l'échelle de complexité des espèces, plus cette étape est réduite. Selon J. Beard, chez les vertébrés, elle est réduite à la portion congrue, lors de l'embryogénèse, par la production d'un trophoblaste, l'équivalent d'une *spore* chez les animaux inférieurs et les plantes. Contrairement au dogme scientifique de l'époque qui affirmait que la *morula* (boule de cellules issues de la division des cellules de l'œuf fécondé ou zygote) donne en même temps des trophoblastes à sa périphérie et une *masse cellulaire interne* qui deviendra l'embryon, Beard avait observé que les trophoblastes apparaissent en premier après la fertilisation de l'œuf, avant toute autre cellule embryonnaire. Il avait aussi observé que les *cellules germinales* ne provenaient pas de l'embryon (*épiblaste*), mais d'un stade anté-

rieur, le *blastoderme précoce* et l'une d'entre elles donnait même naissance à l'embryon. Il a été démontré, plus d'un siècle après, que ce serait une cellule germinale *primordiale* qui donne naissance aux cellules-souches de l'embryon⁽²⁶⁾⁽²⁷⁾.

La « théorie trophoblastique du cancer » prit ainsi la suite de la précédente, mais malheureusement elle tomba dans l'oubli jusque vers le début des années '60. Cette thèse a été partiellement corroborée au début du XXI^e siècle avec les travaux du Pr Mariusz Z. Ratajczak, du département de médecine de l'Université de Louisville (États-Unis) et spécialiste des cellules-souches⁽²⁸⁾. Sa (re)découverte de « très petites cellules-souches semblant embryonnaires » ou *Very small embryonic-like stem cells* (VSEL) risque bien de révolutionner pas moins des trois domaines-phares de la médecine actuelle : la réparation des tissus endommagés (régénération), le cancer et le vieillissement⁽²⁹⁾ ! Mais le plus surprenant est que ces VSEL seraient liées de très près aux cellules germinales primordiales⁽³⁰⁾, exactement ce qu'a décrit J. Beard, cent ans avant. Avec ces dernières (re)découvertes et les perspectives que les minuscules cellules embryonnaires peuvent susciter pour l'industrie du transhumanisme et de la médecine anti-âge, il devrait naturellement y avoir des retombées positives pour l'oncologie, même si on peut s'attendre à une certaine résistance de sa part, vu les profits faramineux générés par la lutte contre le cancer pour l'industrie pharmaceutique.

Comme les hormones sexuelles secrétées par l'*hypophyse* (FSH et LH) jouent un rôle potentiel dans le comportement des VSEL dans les tissus, car ces dernières possèdent des récepteurs appropriés, et qu'elles jouent assurément un rôle dans le développement des cancers⁽³¹⁾, jouent-elles donc un rôle dans la stimulation des cellules germinales (sexuelles) vagabondes restées dans les tissus pour produire des trophoblastes, selon la théorie de J. Beard ? L'hypothèse d'une *transdifférenciation* (reprogrammation d'un type de cellule en un autre type via un processus *épigénétique*) est avancée⁽³²⁾ pour expliquer la transformation de cellules-souches en trophoblastes invasifs au sein des tissus. La parade proposée serait de cibler les gènes principaux des trophoblastes pour stopper leur prolifération⁽³³⁾.

Des cellules-souches sous contrôle

Le ciblage des cellules-souches cancéreuses est la piste actuellement la plus explorée pour combattre les cancers. Les traitements conventionnels comme la chimiothérapie et la radiothérapie sont assez efficaces pour éliminer les cellules filles différenciées produites par les cellules-souches cancéreuses mais réussissent rarement à s'attaquer aux seules cellules-souches. Il s'agit toutefois encore et toujours d'une approche « martiale » de la médecine qui consiste à s'attaquer aux cellules-souches cancéreuses sans se pencher sur les véritables causes de leur « activation ». Si les VSEL sont bien des cellules germinales pouvant produire des trophoblastes, comme le suggérait J. Beard, alors, pourquoi ne pas s'intéresser à ce qui stoppe « naturellement » leur caractère invasif et leur faculté à susciter l'angiogenèse ? En d'autres termes, si les trophoblastes cessent, à un moment, de se comporter comme des cellules cancéreuses, qu'est-ce qui stoppe la prolifération des trophoblastes et qui pourrait être appliqué aux cellules cancéreuses ? Une branche de la recherche contre le cancer s'intéresse à la question depuis que la similitude entre les cellules cancéreuses et les cellules embryonnaires a été établie – sans aller toutefois jusqu'à les identifier comme des trophoblastes. De nombreux chercheurs travaillent sur l'hypothèse que c'est le milieu embryonnaire qui permettrait la « réversibilité » du cancer, c'est-à-dire la transformation des cellules-souches cancéreuses en cellules différenciées non invasives⁽³⁴⁾. Ils

exposent ainsi les tumeurs à des extraits embryonnaires, avec plus ou moins de succès. La solution viendrait donc de l'embryon, on y est presque ! J. Beard, lui, est allé plus loin et il avait peut-être trouvé le chaînon manquant, il y a plus d'une centaine d'années.

La différence entre les trophoblastes et les cellules cancéreuses est que les premiers cessent de devenir invasifs pour devenir le *placenta* – à 56 jours chez les humains selon J. Beard – alors que les secondes sont « inarrêtables ». J. Beard avait observé que la « fin de la récréation » des trophoblastes embryonnaires était sifflée en même temps que la production d'enzymes par les *cellules acineuses*⁽³⁵⁾ du pancréas fœtal et ceci, bien avant qu'elles soient « utiles » à la digestion. Les enzymes pancréatiques ont un rôle bien plus large que la seule digestion : les *protéases* (*catalyseurs* qui permettent la dégradation des protéines en *acides aminés*) représentent même 2% du génome humain et entrent en ligne de compte dans de très nombreux processus biologiques de l'organisme, y compris le cancer. Les protéases interviennent même au cours de réactions résultant en des processus physiologiques opposés ! Leur rôle est complexe et pas encore assez compris. Mais « corrélation ne signifie pas forcément causalité » : toute la question est de savoir si l'intuition de J. Beard sur le rôle du pancréas était juste ou pas.

LE CANCER, UNE MALADIE COMME LES AUTRES ?

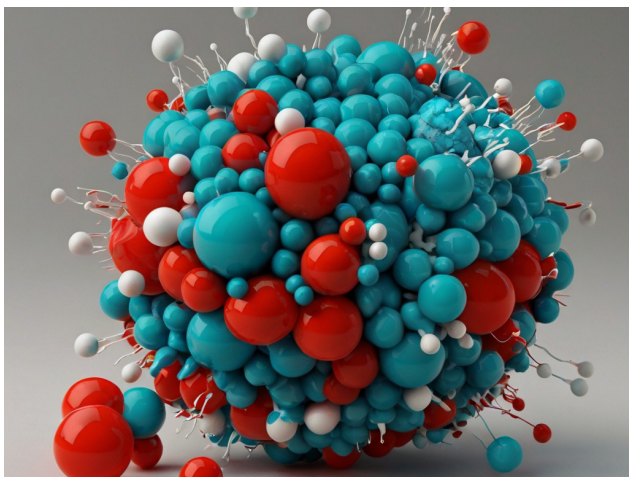


Pour certains, la théorie trophoblastique du cancer peut même être élargie à une faille du système de surveillance de l'homéostasie (état d'équilibre de l'organisme), dont les enzymes pancréatiques seraient une ligne avancée. Une seconde ligne serait fournie par l'alimentation, avec notamment l'apport d'amygdaline. Le noyau d'abricot⁽³⁶⁾, le millet ou le sarrasin, entre autres, contiennent beaucoup d'amygdaline⁽³⁷⁾. L'huile de noyau d'abricot est au centre du régime alimentaire des habitants de la vallée de Hunza (extrême nord du Pakistan) au pied de l'Himalaya. Ce peuple est célèbre pour la santé et la longévité de ses vieillards⁽³⁸⁾, qui bénéficient en outre d'un régime alimentaire, d'une eau et d'un air très sains. L'amygdaline, un composé aromatique qui contient du cyanure, ou sa forme semi-synthétique, le laetrile, ont un effet anticancer très controversé⁽³⁹⁾. La toxicité et l'efficacité de l'amygdaline dépendent toutefois de plusieurs facteurs, dont le mode d'administration⁽⁴⁰⁾. Si l'effet anticancer existe bel et bien, de nombreuses zones d'ombres sont encore à éclaircir⁽⁴¹⁾. Le bien-nommé Dr Ernst T. Krebs Jr, qui a synthétisé le laetrile, était un fervent adepte de la théorie trophoblastique du cancer de J. Beard et d'une vision holistique du maintien de l'homéostasie de l'organisme pour empêcher la survenue de cancers⁽⁴²⁾.

Plus d'un siècle de recherche

Les recherches sur le rôle des enzymes pancréatiques contre le développement des cancers ont connu des hauts et des bas, en un siècle⁽⁴³⁾. La théorie trophoblastique du cancer a dû faire face, comme encore aujourd'hui, à l'intransigeance d'un establishment médical pour le moins réticent à cette approche thérapeutique alternative, car elle attire inmanquablement des chercheurs iconoclastes. Avec la suprématie combinée et bien assise de la chimiothérapie, la radiothérapie et maintenant l'immunothérapie, comment pourrait-il en être autrement pour des « médicaments » aussi simples à produire et aussi peu coûteux que les enzymes pancréatiques ? Les thérapies dites « alternatives » n'ont droit qu'à un strapontin, non seulement pour un petit rôle, aujourd'hui toutefois reconnu, de complémentarité avec les thérapies officielles, mais aussi pour des essais « de la dernière chance » avec des patients au bord de la tombe, rescapés de ces dernières. « *On ne prête qu'aux riches* », pour résumer. Que s'est-il passé, depuis que J. Beard a découvert sa « théorie trophoblastique du cancer », c'est-à-dire que les cellules cancéreuses sont des trophoblastes, et son corollaire, à savoir que les trophoblastes cessent de proliférer agressivement lorsque le pancréas apparaît dans l'embryon ? La « thérapie enzymatique » à base d'enzymes protéolytiques est en partie fondée sur des études scientifiques, et en partie empirique. C'est évidemment J. Beard qui, suivant son intuition, a démarré les premières recherches en traitant des tumeurs malignes avec de la *trypsine* provenant d'extraits frais hydrolysés de pancréas de porcelets et d'agneaux injectés par intraveineuse, intramusculaire voire directement dans les tumeurs. Il constata que celles-ci ne grossissaient plus ou qu'elles se nécrosciaient. Il prolongea ainsi la vie de nombreux patients. En 1911, il publia sa monographie sur le traitement enzymatique du cancer⁽⁴⁴⁾. Sa théorie connut une controverse et fut abondamment commentée dans la presse spécialisée. Lors de la première décennie du XX^e siècle, de nombreux médecins et chercheurs rapportèrent des cas d'effets positifs du traitement du cancer par des enzymes pancréatiques. Toutefois, ces résultats encourageants ne purent être scientifiquement confirmés lors d'un essai clinique conduit par un détracteur, William Seaman Bainbridge. J. Beard fut attaqué, vilipendé – notamment par le futur roi George V – et sa théorie tomba dans l'oubli pour quelques décennies, remplacée par d'autres traitements plus à la mode comme la radiothérapie⁽⁴⁵⁾.

Deux médecins américains ranimèrent notoirement la flamme de la thérapie enzymatique contre le cancer⁽⁴⁶⁾. Il y eut d'abord Franklin Lyod Shively, dans les années '50, dont les relations tumultueuses avec la Food & Drug Administration (FDA) aboutirent à l'interdiction pure et simple des injections intraveineuses d'enzymes en 1966⁽⁴⁷⁾. Juste après, entra en scène le dentiste William Kelley qui, persuadé d'avoir un cancer du pancréas, en guérit après un traitement oral aux enzymes pancréatiques. La rumeur se répandit et les patients se mirent à faire la queue devant son cabinet. C'est lui que consulta l'acteur Steve McQueen pour guérir son mésothéliome juste avant d'en mourir en 1980. Un ex-journaliste devenu étudiant en médecine, Nicholas Gonzalez, reprit le flambeau de la théorie trophoblastique du cancer⁽⁴⁸⁾ et entreprit d'évaluer les cas de W. Kelley, qu'il rencontra, tout en développant son propre protocole. Pour lui, les enzymes protéolytiques pancréatiques font partie d'un mécanisme de surveillance de l'organisme vis-à-vis des cellules cancéreuses et pré-cancéreuses. Il requiert, à l'instar du diabète insulino-dépendant, un traitement continu et des changements diététiques sur la durée. Adapté au profil de chaque patient, le « régime Gonzalez »



est un traitement très contraignant qui associe des enzymes protéolytiques, des suppléments nutritionnels, un régime diététique et... des lavements au café pour stimuler la détoxification du foie. En 1999, une étude pilote financée par Nestlé, sur une douzaine de patients souffrant de cancer du pancréas, s'avéra encourageante⁽⁴⁹⁾. Mais un nouvel essai clinique contrôlé en phase III du « régime Gonzalez »⁽⁵⁰⁾ financé en partie par le *National Institute of Health* (NIH), échoua à prouver la supériorité du régime sur un oncolytique classique après quelques péripéties, dont l'arrêt pur et simple de l'essai en 2005. Pour N. Gonzalez, l'essai a été, en substance, saboté par son superviseur principal⁽⁵¹⁾. N. Gonzalez est mort subitement en 2015 mais son ex-femme (et collaboratrice) Linda Isaacs perpétue son régime, et elle n'est pas la seule.

Les enzymes de l'espoir

Les recherches sur un traitement du cancer par des enzymes protéolytiques ont connu, jusqu'à aujourd'hui, des hauts et des bas, manquant souvent de qualité, notamment du point de vue des outils de diagnostic et du suivi des patients⁽⁵²⁾. En outre, la piètre qualité des enzymes utilisées jusqu'à récemment (préparations standardisées de Wobe-Mugos⁽⁵³⁾ et son successeur Wobenzym N., par ex.) était loin des critères de rigueur scientifique. Si les enzymes protéolytiques sont disponibles depuis longtemps pour de nombreuses indications médicales, leur mécanisme d'action, notamment en oncologie, est complexe et encore mal compris. On notera au passage qu'un des énormes avantages de l'utilisation d'enzymes pancréatiques est également sa quasi-absence d'effets secondaires. Aujourd'hui, les enzymes protéolytiques sont admises en traitement complémentaire de la chimiothérapie et des études ont démontré leurs bénéfices sur les effets secondaires de la chimiothérapie⁽⁵⁴⁾ même si de nouvelles recherches sont nécessaires⁽⁵⁵⁾. Mais on parle ici de « thérapie complémentaire », pas de « thérapie alternative », destinée à remplacer l'oncologie conventionnelle, comme le prônaient N. Gonzalez et ses prédécesseurs. Quand bien même, les enzymes ne représentaient dans le « régime Gonzalez », qu'une petite partie du protocole, ce qui n'aide pas à évaluer ni comprendre leur potentielle activité oncolytique. Plusieurs questions sur l'utilisation des enzymes protéolytiques, faute de recherche suffisante, n'ont toujours pas été définitivement résolues, notamment celle de l'activation ou non des enzymes. Car les protéases sont en fait produites et stockées dans le pancréas sous une forme non activée : les *zymogènes* comme le *trypsinogène* ou le *chymotrypsinogène*. Leur activation a lieu au niveau du duodénum grâce à une autre enzyme, l'*entérokinase*. Pour coller au plus près de la théorie de J. Beard, les chercheurs qui ont suivi la piste des enzymes pan-

créatiques pour traiter le cancer ont suivi la piste des zymogènes. Pour éviter leur digestion (ce sont des protéines !), ils les ont injectés en suppositoires⁽⁵⁶⁾ ou en intraveineuse, ce qui, dans le cas des zymogènes, évite du même coup leur activation dans le duodénum.

Il semble que la recherche progresse sur cette question. Des chercheurs ont émis avec succès l'hypothèse que c'étaient des zymogènes qu'il fallait utiliser⁽⁵⁷⁾, les protéases pancréatiques étant inhibées par des *serpines* (protéines inhibitrices de protéases) présentes dans les tissus et le sang. Les zymogènes semblent avoir un effet *angiostatique* (limitant le développement des vaisseaux sanguins) et anti-métastatique⁽⁵⁸⁾. De récentes études ont d'ailleurs montré que le trypsinogène et le chymotrypsinogène ont une action sur les cellules-souches cancéreuses en les forçant à se différencier⁽⁵⁹⁾⁽⁶⁰⁾. La clé est peut-être là, mais il faudrait persévérer sur cette piste prometteuse. Les chercheurs suivent chacun leur voie (cellules-souches cancéreuses, VSEL, réversibilité du cancer, thérapie enzymatique, etc.) mais ne se parlent pas. La confirmation de la théorie unifiée fondée sur les découvertes de J. Beard en embryologie, notamment sur la « génération asexuée » chez les mammifères, peut encore attendre ! L'explosion des cancers dans nos sociétés dites « modernes » est à considérer au regard des multiples atteintes à l'homéostasie de l'organisme (pollution de l'air, ondes électromagnétiques, radiations, ingestion de toxines et de métaux lourds, stress psychologique), qu'on peut regrouper sous le nom générique de *stress*. Nos systèmes de défense sont débordés et la solution est peut-être au fond de nous-même en cherchant à rétablir notre homéostasie avec ce que la Nature nous a donné. Les enzymes sont-elles bien plus que des auxiliaires de vitalité, en étant capables d'aider l'organisme à empêcher le cancer ? « *Le terrain est tout* », a dit un savant célèbre. Et justement, il possède aussi ses propres moyens pour se maintenir en bonne santé, dont les enzymes font partie intégrante. ■

Notes

- ⁽¹⁾ Troland LT 1916. The enzyme theory of life. *Cleveland Me Jour* 15: 377-385
- ⁽²⁾ *La diététique des enzymes* Dr Edward Howell, éd. Retz, 1986
- ⁽³⁾ Clinical Significance of Enzyme Deficiencies. *Scottish Medical Journal*. 1966;11(8):303-305. doi:10.1177/003693306601100807
- ⁽⁴⁾ *Haïte aux aliments ultra-transformés ! Mangeons vrai*, Dr Anthony Fardet, éd. Thierry Souccar (2017)
- ⁽⁵⁾ *Instinctothérapie – Manger vrai*, Guy-Claude Burger, éd du Rocher (1990)
- ⁽⁶⁾ Pahlavani N & Fatemeh AS (2023). The effects of a raw vegetarian diet from a clinical perspective; review of the available evidence. *Clinical Nutrition Open Science*. 49. 10.1016/j.nutos.2023.04.001.
- ⁽⁷⁾ *Vitalité Gourmande – les Secrets de l'Alimentation Vive* Pol, Grégoire et Françoise De Keuleneer, éd Soliflor (2004)
- ⁽⁸⁾ *L'alimentation ou la troisième médecine*, Dr Jean Seignalet, éd. Office d'Édition Impression Librairie François-Xavier de Guibert, 4e édition (2001)
- ⁽⁹⁾ *Alimentation vivante pour une santé optimale : Un programme efficace pour chasser les toxines et se remettre en forme*, Brian R. Clement Theresa Foy DiGeronimo, éd. Crescendo (2013)
- ⁽¹⁰⁾ Luo Q, Liu P, Yu P, Qin T. Cancer Stem Cells are Actually Stem Cells with Disordered Differentiation: the Monophyletic Origin of Cancer. *Stem Cell Rev Rep*. 2023 May;19(4):827-838. doi: 10.1007/s12015-023-10508-24
- ⁽¹¹⁾ *Les non-maladies, la médecine au défi – Quand les surdiagnostics et la surmédicalisation menacent la santé*, Luc Périno (Seuil, 2023)
- ⁽¹²⁾ « *Les non-maladies ou quand la médecine menace la santé* », interview du Dr Luc Périno dans *Néosanté* n°137 (octobre 2023) pp.12-14
- ⁽¹³⁾ Blaylock RL. Cancer microenvironment, inflammation and cancer stem cells: A hypothesis for a paradigm change and new targets in cancer control. *Surg Neurol Int*. 2015 May 29;6:92. doi: 10.4103/2152-7806.157890
- ⁽¹⁴⁾ Pérez-González A, Bévast K, Blanpain C. Cancer cell plasticity during tumor progression, metastasis and response to therapy. *Nat Cancer*. 2023 Aug;4(8):1063-1082. doi: 10.1038/s43018-023-00595-y
- ⁽¹⁵⁾ Wicha MS, Liu S, Dontu G. Cancer stem cells: an old idea – a paradigm shift. *Cancer Res* 2006;66:1883-90
- ⁽¹⁶⁾ Récamier JCA. Recherches sur le traitement du cancer, par la compression méthodique simple ou combinée, et sur l'histoire générale de la

NOËLLE LAMY

L'alchimie de l'arbre généalogique

Nous l'avons interviewée en amont du Symposium International en Psychogénéalogie qui a eu lieu au printemps, événement dont Néosanté était partenaire. Noëlle Lamy revient avec un livre-phare qui nous invite à comprendre la dimension inconsciente partagée avec nos ancêtres. Dans *L'Alchimie de l'Arbre*⁽¹⁾, elle transmet son cheminement à travers vingt années de pratique et de recherches, de la psychogénéalogie à la psychanalyse transgénérationnelle. Au fil des pages, aux clés de compréhension des lois transgénérationnelles succède l'exercice pratique : de la transmutation du plomb de nos souffrances familiales vers l'or d'un futur épanoui. Pour que vive notre Arbre alchimique !

INTERVIEW

Propos recueillis par Carine Anselme

Votre ouvrage jette un pont entre psychogénéalogie et psychanalyse transgénérationnelle. Comment s'articulent ces approches ?

La psychogénéalogie donne du sens à notre arbre généalogique, en mettant à jour la psyché de nos ancêtres. Cela permet de comprendre l'histoire de notre famille, en repérant les répétitions de dates, âges, maladies, faits de vie... Le visible ouvre alors la porte de l'invisible. Bien souvent, ce travail ne peut faire l'économie d'une exploration psychanalytique. La psychanalyse transgénérationnelle s'ouvre donc naturellement lorsque ce repérage est effectué ; elle nous permet d'entrer dans la dimension inconsciente que nous portons, héritée de nos ancêtres. Cette recherche vise à remonter à l'origine, c'est-à-dire la première génération où « cela » a eu lieu (par exemple, la perte de jeunes adultes qui se répète de génération en génération). Grâce à cet outil, nous allons tenter de comprendre comment a été vécu ce traumatisme et pourquoi les descendants restent ainsi assujettis à ces inconscients familiaux.

De quelle manière réussit-on à faire la paix au pied de notre arbre ?

Dans ce vaste champ de douleurs que peut être un arbre généalogique, un jour, la paix se fait, parce que l'histoire de nos ancêtres n'est pas la nôtre. Nos souffrances sont simplement des héritages auxquels nous pouvons donner sens ; nous apprenons à nommer ces derniers afin de les amener, doucement, à s'installer là où ils doivent être – comme dans l'histoire de cette arrière-grand-mère qui, certes, se prostituait mais n'avait pas eu d'autre moyen pour nourrir ses enfants. Un jour ou l'autre, le consultant sent pousser en lui une petite branche de tendresse pour cette bisaïeule...

Comment avez-vous rencontré ce travail sur les histoires familiales ?

Au départ, mon diplôme de masseur-kinésithérapeute a été un tremplin vers le soin de l'autre, mais il m'a montré les limites de cette pratique telle qu'elle était enseignée dans les années 1970. C'est grâce à ces limites que je me suis lancée dans une formation continue pour les décennies qui ont suivi ! Ainsi, depuis le passage dans les mains de Françoise Mézières⁽²⁾ en 1976, j'ai exploré l'ostéopathie crânienne, puis générale, la médecine traditionnelle chinoise, l'énergétique, la médecine anthroposophique, la sophrologie, des approches d'homéopathie uniciste et d'autres chemins de curiosité (lecture des textes sacrés, l'apprentissage de l'iconographie...). Tout naturellement, j'en suis venue à me poser la question de la famille, de son histoire, son influence sur notre vie, nos choix, nos douleurs, nos chagrins, nos casseroles et l'acquisition, parfois à grand frais, de notre liberté... Après nombre de tournants de vie, dont la mort de mon père quand j'avais 27 ans (qui m'a ouvert la voie de l'analyse et de la compréhension de l'émotionnel), j'ai eu le désir de travailler sur les histoires familiales. J'ai d'abord été formée par une élève de Chantal Rialland et de Alejandro Jodorowsky, issue de l'AIP (Association internationale de psychogénéalogie), avant

de devenir assistante dans son cours. Quand je me suis sentie prête à pratiquer cette technique incroyable, une opportunité de reprise de cabinet s'est « miraculeusement » présentée à moi... J'ai poursuivi ma formation en travaillant sur la compréhension du sens et des symboles, explorant avec des praticiens solides le sens des maladies, la bioanalogue, la psychologie nucléaire, tout en continuant le travail sur mes profondeurs.

Votre livre s'intitule *L'Alchimie de l'Arbre* : qu'est-ce qu'un Arbre alchimique ?

C'est le retour fécond que nous fait l'arbre après un travail transgénérationnel. Comme dans le travail alchimique, je discerne quatre temps. Plus globalement, appréhender les liens avec nos ascendants permet d'alléger la chape de plomb qui pèse sur nos épaules sous prétexte d'héritages familiaux, et d'en faire son or personnel. Car chacun de nous est un être unique, original et singulier. En cela, ce travail est alchimique. Dans cette alchimie, on distingue deux étapes, sur lesquelles j'ai articulé le livre. Il y a d'abord la théorie sur laquelle s'appuie la psychogénéalogie et les outils qui permettent de rendre la lecture d'un arbre claire et compréhensible. Une vraie technique ! Dans un deuxième temps, l'enjeu est de voyager dans la richesse née de cette première étape, ouvrant le fruit de toutes ces découvertes et laissant nos inconscients nous guider. L'arbre généalogique se lit alors de manière alchimique, et en miroir cette lecture opère en nous une alchimie liée exclusivement à lui, nous donnant la pleine dimension de notre richesse personnelle.

Ce parallèle avec le travail alchimique tisse la spécificité de votre livre. De l'œuvre au noir à l'œuvre au rouge, comment se traduisent les quatre étapes alchimiques de ce travail transgénérationnel qui mène au Grand Œuvre ?

En amont de ce travail, il y a la douleur, la tristesse, l'incapacité de trouver sa place, la manière dont on va se remettre plus ou moins bien (ou pas) de nos traumatismes. Puis, il y a cette mélancolie profonde qui, un jour, vient « toquer » à notre conscience ; je l'appelle « bienheureuse mélancolie » car elle nous met en mouvement. Avec le désir de s'en sortir démarre l'œuvre au noir... Ce temps d'exploration peut s'avérer difficile : nous devons fouiller l'histoire familiale, passer des nuits blanches à parcourir des registres d'état civil, chercher un acte... Je suis en train d'écrire un article sur cette alchimie de l'Arbre à laquelle j'ai consacré ce livre et j'y relate l'histoire d'une consultante d'une trentaine d'années qui a dû aller chercher son acte d'état civil pour refaire ses papiers. Or, elle a constaté que sa mère lui cachait des choses. Jusque-là, sa mère tenait son acte de naissance scellé dans un tiroir de son bureau et le livret de famille ne lui était pas accessible. Un geste qui tient l'enfant (qu'elle n'est plus) à distance de la vérité. On est dans ce que Freud a appelé le « roman familial » : « Je vais raconter la plus

jolie histoire possible, afin de vous endormir et que vous n'ayez pas envie d'aller fouiller. » Mais c'est justement parce que c'est une histoire et pas mon histoire que ça va éveiller des soupçons... et que j'aurai envie d'aller chercher ! C'est là l'œuvre au noir : je vais me coltiner la douleur d'aller explorer (actes, lettres, questions aux proches) et m'apercevoir, par exemple, que ce grand-père « formidable et superbe » n'était pas agent secret ou aviateur, il était en prison... Et pourquoi tel grand-père n'était pas au mariage de mes parents ? J'utilise exprès ces mots parce que l'enfant pose ces questions. Même à 60 ans, l'enfant à l'intérieur de nous continue à se les poser, parce qu'il est resté bloqué dans le mensonge que les parents ont raconté ou que le roman familial a véhiculé. Et mensonge il y a, afin que la vérité ne vienne pas replonger le système dans une honte vécue au moment des faits.

L'œuvre au noir des alchimistes, c'est la calcination qui mène à l'œuvre au blanc... Comment s'opère le passage ?

La calcination, ça peut être douloureux comme étape. Elle permet la pénétration dans l'inconscient par l'énergie de Saturne, de la mort symbolique, la décomposition, étape de la rencontre de l'ombre, phase de lente déconstruction. Lente, car il faut « user » les croyances après les avoir revisités. Il convient de se laisser pénétrer par des informations nouvelles, qui vont créer une géographie émotionnelle différente. C'est la mort d'une ancienne image, la fin par le feu émotionnel (colère...) de ce à quoi nous tenions et à quoi nous nous identifions : nos illusions, les légendes familiales, les croyances transmises de génération en génération, toutes nos projections. Puisque c'est « calciné », l'œuvre au blanc s'ouvre sur de la cendre – on a désencombré !

Sachant que la cendre est fertile, l'œuvre au blanc n'est-elle pas féconde ?

C'est exactement ça : le désencombrement va de pair avec la fertilité ! La nostalgie est fertile : c'est parce que j'ai enlevé des choses que ça va faire de la place et qu'autre chose va pouvoir se créer. Ce processus d'intériorisation part de la *Materia Prima* de notre inconscient (dont parle Jung dans *Psychologie et Alchimie*) pour mener aux prises de conscience. L'œuvre au blanc pose en quelque sorte le cadre historique de notre famille, étape donc où se fait un grand lessivage.

À l'issue de ces deux étapes, le « qui je suis » se dévoile-t-il ?

Une précision : à ce stade, le risque est de se disperser dans tous les possibles. Les informations s'accumulent et peuvent nous noyer. Le discernement ici est essentiel ! Pour répondre à la question : sur le blanc (propre à l'œuvre au blanc), on va commencer à poser des couleurs pour cheminer vers l'œuvre au jaune. C'est intéressant parce que le chakra du plexus solaire, associé à la couleur jaune, est situé juste au-dessus du chakra sacré, relié à notre créativité. Ce chakra solaire dit : voici que vient l'union entre le sol (le rouge et l'orange des deux premiers chakras) et l'air (ce qui vient du haut), entre ce qui est en bas et ce qui est en haut. À cette étape, j'ai commencé à écrire *mon* histoire. Nous sommes au début de l'éveil à Soi...

Dans le livre, vous utilisez un acronyme : le SOI pour « Souvent Oublié à l'Intérieur ». C'est tellement vrai !

Oui, parce que l'on pense souvent peu à soi... Et le Soi va alors venir se révéler dans cet espace laissé libre, au niveau du plexus solaire. C'est beau parce que le solaire est ce qu'il y a là-haut ; celui que l'on appelle Notre Père. Plus j'avance, plus je fais des parallèles avec les archétypes de la Bible. Il s'agit du moment où, au-delà de la noirceur et de la calcination, j'entre en compréhension de « qui » je suis : comme j'ai calciné, souffert et pleuré jusqu'à ne plus avoir de larmes, je me donne le droit à être « quelque chose » que personne n'avait jamais encore vu. À cette étape de l'œuvre au jaune, on se sent en contact avec l'âme du monde. Le troisième temps de ce travail s'inscrit dans la découverte de l'ancêtre guide qui permet une forme de Sublimation, comme je le détaille dans le livre. Cela permet de lâcher l'identification au Moi. Cette prise de conscience permet de ne plus être dans le manque ou dans la séparation, mais dans l'émanation de l'âme du monde, où se trouve



l'énergie des Grands Anciens et de tous les éveillés qui ont accompagné la croissance de l'humanité.

On arrive à l'étape ultime de l'œuvre au rouge, qui signe l'union de tout ce qui a été traversé. Il n'y a donc pas de rejet des premières étapes, plutôt intégration ?

Effectivement. Je ne peux pas faire l'économie des premières étapes, même si c'est douloureux. La première fois que j'ai intégré des choses de l'ordre de la toxicité dans ma famille d'origine, j'ai mis des années à l'accepter, à me dire c'est mon histoire, je ne peux pas la rejeter... D'abord parce que « ça » a été, et c'est ainsi que je peux passer du plomb à l'or. Le SOI devient alors la Sublimation de son Or Intérieur. L'œuvre au rouge, c'est l'incandescence, la manifestation tangible de notre vie ! Cette dernière étape est comme un grand œuvre alchimique : la transformation de la pierre brute en un cristal rubis, fusion de la matière et de l'esprit. Dans cette union de l'âme et du corps, le Moi perd sa place au profit du Soi, en plénitude.

Dans ce vaste champ de douleurs que peut être un arbre généalogique, un jour, la paix se fait, parce que l'histoire de nos ancêtres n'est pas la nôtre.

À quoi ressemble un arbre alchimique sain, dans sa plénitude ?

C'est là que c'est intéressant ! Dans ce travail en séances individuelles sur l'arbre généalogique, durant un an, voire un an et demi, régulièrement on inscrit des informations sur cet arbre, dessiné sous la forme d'un génogramme. Lors de l'entrée dans ce que je nomme « la danse de l'arbre », il est juste constitué de deux feuilles de paperboard collées verticalement côte-à-côte, que l'on complète au gré des besoins... et il va peut-être finir, au fil des ajouts, par mesurer deux mètres de large sur deux mètres de haut ! J'ai un grand mur chez moi (Rire). Et quand je n'ai pas un grand mur à disposition, je tourne autour de la pièce, alors l'arbre prend la forme de celle-ci. À un moment donné, on s'assoit devant cet arbre : on écrit son histoire selon ce que le transgénérationnel est venu nous apprendre, et non selon ce que nos parents nous ont dit, ni selon les actes d'état civil ou ce que nos valises cabossées recèlent. On écrit ce que l'on a découvert. D'un seul coup, je le vois bien : il palpite l'arbre posé sur le mur ! Il nous envoie un message, il nous donne quelque chose : ça s'appelle l'ancêtre guide. Il s'agit de ce fameux outil que l'on crée... et qui sert à créer (*voir encadré*).

À LA RENCONTRE DE L'ANCÊTRE GUIDE

« L'élaboration de l'ancêtre guide est une des finalités de l'exploration de l'arbre généalogique », souligne Noëlle Lamy. Impossible ici de détailler tout le processus, qui se vit généralement en groupe, plutôt en résidentiel (car les rêves et synchronicités s'y expriment fortement). Vous en découvrirez les principales étapes dans le livre. « L'inconscient familial et l'inconscient personnel travaillent de concert à cette élaboration mentale de l'ancêtre guide qui vise à donner une forme précise à 'l'ancestral' et à instaurer un dialogue avec lui. » Jung l'appelait l'Ami intérieur. Cet ancêtre guide n'est pas un de nos parents, car cela le limiterait à notre histoire généalogique : « Il émerge du travail partagé dans le groupe et nous fait entrer dans un monde imaginaire, voire symbolique. Il constitue un pont entre réalité et imaginaire. » Grâce à lui, nous pouvons agir sur notre futur à l'aide de notre passé, mais aussi sur notre passé, sans contrainte. « Nous appuyant sur l'imaginaire, nous travaillons à un niveau symbolique. L'ambition de l'ancêtre guide est de créer quelque chose qui va créer », décrypte Noëlle Lamy. Le plus souvent, il s'agit d'un personnage connu... Ce travail spécifique va permettre d'extraire une symbolique menant à une synthèse unificatrice des deux branches de notre famille. L'une des clés de ce processus est de nommer cet ancêtre guide, qu'il soit un personnage réel, historique ou de roman, un acteur, un artiste, un homme ou une femme politique (etc.). « Cela nous permet de comprendre que ce personnage symbolise pour nous une énergie de créativité, une coloration spécifique à notre état, notre besoin d'évolution personnelle et notre identité profonde. » Noëlle Lamy cite l'histoire d'une participante qui avait opté pour Johnny Hallyday, avant de se rétracter en disant : « Ce n'est pas possible, cet homme-là ! » Or, quand elle est montée dans sa voiture, la radio diffusait « Que je t'aime, que je t'aime... ». « Inutile d'inventer ! La réalité est plus forte que la fiction », conclut Noëlle Lamy.

Dans le livre, vous expliquez que nous sommes tous la concrétisation du projet de vie de nos arrière-grands-parents. En faisant ce travail transgénérationnel, on allège donc les générations à venir. Mais quand il n'y a pas de descendance, pour qui fait-on ce travail ?

En fait, pour construire un arbre, nous avons besoin de connaître quatre, voire cinq générations. Au-delà, hormis quelques cas, nous lisons toujours des répétitions. Or, chaque génération transmet quelque chose de spécifique : les arrière-

Lorsqu'on travaille à libérer l'histoire familiale, c'est tout bénéfique pour les générations suivantes. Quand il n'y a pas de descendance biologique, on œuvre pour la progression de l'humanité.

grands-parents transmettent le patrimoine, pas seulement matériel (immobilier, financier), mais aussi l'histoire familiale, des compétences, des traditions, des cultures, des origines, des savoirs... Donc, en effet, lorsqu'on travaille à libérer l'histoire familiale, c'est tout bénéfique pour les générations suivantes. Mais quand il n'y a pas de descendance biologique, ce travail n'est jamais vain : on œuvre pour la progression de l'humanité. C'est ça qui est formidable !

Avec ou sans descendance, on peut être découragé par ce travail en profondeur sur le transgénérationnel, car, après tout, nous ne sommes qu'une mini-goutte dans cet océan d'histoires de vies familiales. Mais si, comme vous le dites, on œuvre pour l'humanité, c'est encourageant ! On fait notre part...

Exactement ! Parce que la mini-goutte que nous sommes est complètement unique et singulière. Jamais, au grand jamais, il n'y aura une autre « Carine Anselme », née ce jour-là, qui décèdera ce jour-là et sera passée par toutes ces phases de vie. Vous êtes unique et singulière, tout comme moi et chaque être sur cette Terre ! Sinon, pourquoi aurais-je écrit ce livre, alors qu'il en existe d'autres autour de ce sujet ?! Parce que cette parole est la mienne (même si, par moment, je me sens connectée à une conscience plus vaste lorsque j'écris). J'ai d'ailleurs mis des années à me donner le droit de l'écrire...

Vous soulignez l'importance du rituel dans le travail du deuil pour ne pas rester sur de l'inachevé qui pourrait faire tache d'huile dans les générations suivantes. Comment reticoter ces rituels après le covid, alors que certains n'ont pas pu vivre les funérailles avec leurs proches décédés, traumatisés à la clé ?

Justement, l'idée est de refaire les funérailles, même des années après : convier les proches, organiser une fête à la mémoire de l'être qui a disparu, lui rendre hommage. Quitte à faire dire une messe, à aller au cimetière, former un cercle autour de la tombe et chanter en chœur... Par la même occasion, entrer dans la compréhension de la solitude de ceux qui sont partis ainsi, dans le silence, voire l'oubli. Ils appartiennent aussi à l'inconscient de l'humanité.

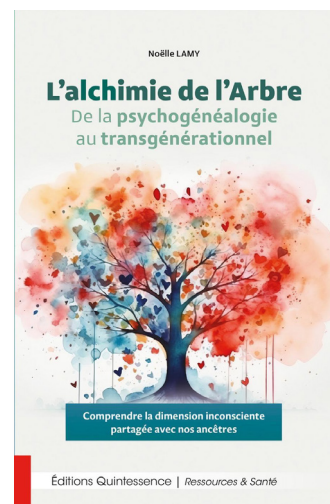
Avant de nous quitter, auriez-vous l'envie de transmettre un message ?

C'est drôle que vous me demandiez ça, parce que pendant le Symposium International de Psychogénéalogie en mars dernier à Lyon, j'ai été interviewée par un jeune trentenaire qui m'a lancé : « Parlez à ma génération, dites-nous quelque chose ! » Alors, j'ai dit ce que j'aurais dit à mes petites-filles : « Développons l'amour ! » Aimons-nous – et cela commence par soi-même. Arrêtons cette guerre incroyable que nous (nous) menons depuis la nuit des temps, cette petite voix intérieure qui clame à tout bout de champ : « Je ne suis pas capable, je ne vauds rien, je ne sais pas, etc. ». Au lieu de dire « je ne sais pas », disons plutôt : « Je ne sais pas encore, mais je vais apprendre ! » Alors, certes, on peut faire la guerre à la guerre, mais si nous faisons l'amour à la guerre, peut-être aura-t-elle envie de se comporter autrement, non ?!

⁽²⁾ Kinésithérapeute, Françoise Mézières a inventé la méthode éponyme qui rééduque le corps dans sa totalité, en identifiant et en traitant l'origine de la douleur.

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽²⁾ **L'alchimie de l'Arbre : De la psychogénéalogie au transgénérationnel. Comprendre la dimension inconsciente partagée avec nos ancêtres**, Noëlle LAMY (Quintessence, 2024). Voir aussi www.noelle-lamy.fr



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 502 LES TREMBLEMENTS (TREMBLEMENT ESSENTIEL)

Le tremblement est un mouvement anormal caractérisé par une agitation, par des petites oscillations rapides, rythmiques et involontaires d'une partie du corps (main, bras, jambe, face, tronc...).

Il existe plusieurs variétés de tremblements :

- 1) le tremblement de repos, qui persiste quand le sujet est immobile, assis ou allongé, qui est un des signes de la maladie de Parkinson (voir le décodage de celle-ci dans le tome 1 du *Sens des maux*) et qui touche surtout les extrémités des membres ;
- 2) le tremblement d'attitude ou tremblement postural, qui n'apparaît que quand le sujet maintient une position, par exemple si on lui demande de tendre les bras devant lui, qui est dû à l'émotion ou aux excitants (café) ou à la prise de certains médicaments (effets secondaires) ou à une autre maladie, comme la maladie de Basedow, l'hypoglycémie, l'alcoolisme (le cas échéant, voir les décodages qui y correspondent) ;
- 3) le tremblement d'action, qui survient quand le sujet effectue un mouvement volontaire, qui peut être la complication d'un tremblement d'attitude évoluant depuis longtemps ou faire partie d'un syndrome cérébelleux, qui prédomine à la racine des membres (épaules, hanches) provoquant un handicap sévère.

Trembler de peur

Le tremblement essentiel est un type de tremblement d'attitude qui est sans cause connue, assez fréquent (il touche 2% de la population), familial dans la moitié des cas, qui atteint l'extrémité des membres et volontiers la tête. Le mot « tremblement » vient du latin « tremere » = trembler, être agité, trembler d'effroi, trembler devant quelque chose ou quelqu'un, redouter. L'étymologie nous dirige clairement vers la peur, dont le tremblement est le signe perceptible. Qu'est-ce qui vous fait si peur ?

« Il y a des tremblements de mots, plus dangereux que des tremblements de terre », comme dit Jean-Paul Sartre.

Le tremblement est relié à la peur au point que la langue française définit, au sens figuré :

- le tremblement comme étant "le sentiment, l'état psychologique qui correspond au tremblement physique, à l'angoisse, à la crainte, à la peur" ;
- trembler comme étant "éprouver une violente émotion, un trouble, sous l'effet de la peur (trembler = avoir peur)".

Les sons tremblés sont des sons dont l'intensité subit des variations rapides. Celui (celle) qui tremble ainsi sans cesse, ne sait pas ce qu'il (elle) veut. Quand on change vite d'avis, cela veut dire qu'on ne sait pas qui on est (chercher le conflit d'identité caché là-dessous).

Conflit d'échec gestuel

En décodage biologique, la piste principale relative au tremblement et au tremblement essentiel est celle d'un conflit où il faut absolument que je puisse contrôler mes gestes pour pouvoir faire le geste parfait pour survivre (conflit de dévalorisation par rapport au geste parfait à accomplir absolument), avec la sous-tonalité conflictuelle d'être dans le collimateur, de passer un examen sous le regard de l'autre (conflit par rapport à un ordre venant d'un dominant), et/ou de ne pas avoir été soutenu par le dominant (souvent le père). Quel geste je n'ai pas réussi à bien faire ? Il s'agit d'un stress orienté vers le futur : c'est pour le futur qu'on a peur, pour pouvoir bien faire le geste dans le futur, pour obtenir un bon résultat. Il peut également y avoir une sous-tonalité de vitesse, en lien avec un dysfonctionnement de la thyroïde : il faut aller (plus) vite pour faire le geste pour pouvoir attraper le morceau. On affinera bien sûr en tenant compte de la partie du corps concernée. Pour les mains par exemple, il s'agit d'un conflit relatif à l'exécution du travail ou des études ou du travail de s'occuper des enfants. Plus particulièrement, le stress portera sur la haute technicité des gestes indispensables pour survivre dans l'exécution du travail. On cherchera donc dans l'histoire du patient quand ça a commencé et comment c'est régulièrement réactivé.

S'il s'agit d'un trouble familial, on cherchera particulièrement dans les mémoires familiales l'origine de cette solution de survie. Dans les conflits parentaux durant la période de 18 mois avant la naissance, on cherchera ce qui a été précédemment mal fait et pourquoi il fallait absolument réussir à bien faire le prochain enfant. Par exemple, si la mère a perdu deux enfants auparavant, elle a encore plus peur de la mort quand elle conçoit à nouveau. La solution est de sortir de l'implication, de se dégager de la responsabilité, et surtout de la culpabilité, qu'on s'est mise dans la tête. Une autre piste, plus proche de celles relatives à la maladie de Parkinson, est celle d'une double contrainte motrice, avec envie interdite et peur de la peine, de la punition. C'est le conflit de vouloir faire un mouvement que par ailleurs on ne veut (peut) pas faire (exemples : viol, vol...).

Débloquer le mouvement

On affinera également le conflit en tenant compte de la partie du corps concernée par le tremblement et par le mouvement concerné. Dans le cas des mains, ce peut être l'envie de donner un bon coup de poing ou une gifle à quelqu'un et de s'empêcher de le faire par culpabilité anticipée, ou l'envie/peur de tenir-tenir ou de pousser-repousser quelqu'un. Dans le cas des jambes et des pieds, ce peut être un projet de fuir-rattraper, de départ, de détalier, de prendre ses jambes à son cou qui est sans cesse contrarié, ce qui finit par générer une sous-tonalité d'impuissance. Traversé par des émotions, qu'on voudrait cacher, mais qu'on n'arrive pas à cacher, on veut et on ne veut pas en même temps, bref on hésite continuellement, on manque d'assurance, ce qui nourrit une sous-tonalité de manque en général qui s'installe à la longue (à force d'hésiter, on n'a rien, on reste dans l'attente). Dans ce cas, contrairement à celui qui précède, les manifestations du trouble se produisent après la solution du conflit, mais dans le cadre d'une solution qui n'est pas complète, qui n'est pas définitive. La solution est d'enfin arriver à débloquer, d'une manière écologique, ce mouvement qui est resté bloqué depuis longtemps et d'aller au bout de la solution.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LES GLANDES PARATHYROÏDES

503 & L'HYPERCALCÉMIE

Les parathyroïdes sont des glandes endocrines situées en arrière de la thyroïde, à la hauteur du cou, assurant la synthèse de la parathormone, qui participe à la régulation du calcium et du phosphore dans l'organisme, en stimulant trois organes cibles : les os, les reins et les intestins. Il y a en général deux paires de parathyroïdes, mais parfois ces glandes sont au nombre de cinq ou six et les deux parathyroïdes du bas peuvent se trouver plus bas que le cou. Les pathologies principales des parathyroïdes sont soit l'hyperparathyroïdie, qui est généralement due à la présence d'un adénome et qui cause une hypercalcémie, soit, à l'inverse, l'hypoparathyroïdie, beaucoup plus rare, qui est souvent consécutive à une ablation chirurgicale large de la thyroïde ou à une radiothérapie dans la région du cou ou parfois à une maladie auto-immune. La calcémie est le taux de calcium dans le sang. Le calcium entre dans de nombreux processus physiologiques comme les contractions musculaires, la transmission des influx nerveux et la coagulation du sang. L'hypercalcémie est une augmentation anormale de la calcémie. Elle est le plus souvent due à une hyperparathyroïdie, mais elle peut aussi être provoquée par d'autres causes (dans ce cas, le décodage sera complété par celui de la cause en fonction du diagnostic précis). Les symptômes de l'hypercalcémie sont les suivants : fatigue, soif intense, douleurs abdominales accompagnées de nausées et de constipation, dépression, asthénie, anorexie. L'hypercalcémie peut être aiguë ou chronique. Si elle est aiguë, il y a un risque de complications (troubles de la conscience et du rythme cardiaque). Quand elle est chronique, elle peut passer inaperçue pendant un certain temps par absence de symptômes alarmants, puis évoluer vers l'ostéoporose ou des complications rénales.

Bouclier défectueux

Le mot « parathyroïdes » vient du grec « para » = à côté de, ce qui en termes médicaux indique le voisinage, l'opposition ou la défektivité, et du grec « thuroeidés » = en forme de porte, en forme de bouclier. Selon l'étymologie, les parathyroïdes sont donc ce qui est à côté de la porte, du bouclier, ou ce qui s'oppose à la porte, au bouclier, ou encore la porte ou le bouclier défectueux.

Le mot « calcium » vient du latin « calx » = chaux ; au sens figuré, extrémité de la carrière marquée primitivement par la chaux ;

fin, terme. Chercher le conflit en rapport avec la fin de la carrière professionnelle (pension, retraite).

La chaux est un protoxyde de calcium obtenu par la calcination des pierres à chaux ou à plâtre. Elle est utilisée comme crépi sur les maisons, d'où l'expression « bâtir à chaux et à ciment » qui veut dire bâtir très solidement. On cherchera donc un conflit de vouloir à tout prix hyper solidifier la maison familiale (réelle ou symbolique).

Le conflit de ne pas avoir pu

En décodage biologique, les parathyroïdes correspondent à un conflit de ne pas pouvoir avaler ou recracher le morceau (réel, imaginaire, symbolique ou virtuel), dans une tonalité différente de celle de la thyroïde. Alors que c'est la notion d'urgence qui est propre à la thyroïde (il faut aller vite), ici c'est plutôt dans un sentiment d'impuissance que c'est ressenti. On se sent dépassé par les événements et incapable de faire ce qu'il faut pour pouvoir avaler le morceau, par exemple à cause d'une très grande fatigue ou d'une impuissance à s'organiser.

Au sens propre, c'est le conflit de ne pas avoir pu, en raison du manque de calcium, assurer la contraction musculaire qui aurait permis l'action des muscles de la déglutition ou des muscles qui permettent de recracher. L'hypercalcémie est donc une pathologie qui apparaît en phase de conflit actif.

Claude Sabbah va plus loin en donnant le décodage suivant pour les parathyroïdes : conflit de ne pas pouvoir avaler le morceau dans une tonalité d'obéissance forcée à l'ordre. En effet, les parathyroïdes régulent le métabolisme du calcium et du phosphore qui sont indispensables pour la constitution nerveuse et le fonctionnement neuromusculaire.

C'est le conflit secondaire que subissent souvent les malades du rein qui sont en dialyse : le morceau qu'ils ne peuvent plus avaler, car ils doivent obéir à l'injonction du néphrologue, est le verre de leur boisson favorite et cette sensation si agréable du liquide qui coule dans la gorge. Ces malades font souvent des syndromes parathyroïdiens.

On cherchera le conflit par rapport à toutes les autorités dominantes qui auraient pu s'imposer à la personne qui en souffre, auxquelles elle a dû se soumettre de manière

forcée : père, professeur, médecin, maître, directeur, curé, gourou, père spirituel...

Voici par ailleurs d'autres **pistes de décodage pour l'hypercalcémie** :

- par rapport au clan familial (pour les miens qui sont en danger), il est impératif que je m'hyper valorise très vite pour être efficace (dans le cadre d'une dévalorisation familiale globale) ;
- de manière impérieuse, la plus asymptotique possible, j'essaie d'atteindre la fusion avec la chose la plus supérieure possible qui soit, les hautes valeurs (Dieu...), dans le cadre d'une solution pour monter directement au divin ;
- le calcium (squelette) est la dernière partie du corps qui retourne en poussière après la mort et ce qui permet à l'Homme vivant de se tenir debout ;
- la teneur en calcium d'un os dépend de la contrainte qu'exerce sur lui la musculature en appui (si on a beaucoup de contraintes, il faut beaucoup de calcium) ;
- la répartition du calcium dans l'organisme d'un individu dépend de ses possibilités à affronter les autres, à s'imposer à eux, à les dominer (les vieillards et les femmes ménopausées qui sentent qu'ils ne peuvent plus le faire, voient leur taux de calcium chuter).

Chercher la contrainte

En termes conflictuels, l'hypoparathyroïdie correspond à un conflit des parathyroïdes, tel que nous venons de l'expliquer, après la solution d'un conflit qui a été intense.

En résumé, le calcium et sa régulation nous parlent de la notion de contrainte. Je veux me construire, alors que mes parents veulent me soumettre. Je veux réaliser mes projets, alors que je suis forcé d'obéir à l'ordre qui m'impose autre chose. Il s'agit de trouver un équilibre entre moi et les autres, entre mon pouvoir (là où il peut s'exercer) et celui des autres (contre lequel je ne peux rien faire). Il faut, comme le dit Michel Onfray, soit être philosophe, au sens d'accepter le pouvoir contre lequel nous ne pouvons rien et de supporter avec dignité ce qui advient, soit être philosophe, au sens de vouloir ce sur quoi on a du pouvoir et de faire advenir ce qu'on peut créer. Obéir au cosmos quand on ne peut lui désobéir, et agir sans lui quand on peut se créer en liberté.

Bernard Tihon

DÉCODAGE LA MAIN

504 (os de la main)

La main est l'extrémité de chaque membre supérieur, articulée par le poignet et terminée par les doigts. Organes de préhension et de toucher, les mains servent à saisir et manipuler les objets de la vie quotidienne et du travail, qui dans notre mémoire archaïque a été longtemps manuel. Dans le représenté cérébral, on exécute son travail avec ses mains, même si de nos jours le travail est devenu de plus en plus intellectuel. Hormis les doigts (phalanges), le squelette de la main est formé, au centre, par les os du métacarpe (les métacarpiens), au nombre de cinq et, à l'articulation du poignet, par ceux du carpe, qui sont au nombre de huit : lunaire ou semi-lunaire, scaphoïde, pisiforme, pyramidal ou triquetrum, grand os ou capitatum, os crochu ou hamatum, trapèze et trapézoïde. Les fractures peuvent séjurer sur n'importe quel os de la main. Elles nécessitent parfois une chirurgie spécialisée.

La main, c'est la force

Le mot « main » vient du latin « manus » = main ; bras, action, force, main armée, troupe ; violence, mêlée, voie de fait ; main de l'artiste, main de l'écrivain (écriture). L'étymologie latine fait donc un lien d'une part entre la main et la force (voire la violence), d'autre part entre la main et le travail. La main sert à manier, à façonner, à exécuter tout travail manuel. La main est le premier outil de l'Homme.

De très nombreuses expressions de la langue française utilisent ce double sens, et d'autres, de la main et nous en proposons ici quelques-unes parmi les plus significatives :

- marcher la main dans la main (ou comme les deux doigts de la main) = agir en parfait accord, en étroite union (chercher le conflit de désunion dans la famille) ;
- donner (ou serrer) la main = un acte d'amour ou d'amitié ou de paix ou d'accord (de marché conclu) ou de pardon (chercher un conflit en lien avec l'une ou l'autre de ces composantes) ;
- au sens figuré, la main symbolise la prise de possession, la propriété (mettre la main sur...) et, par extension, l'autorité, la responsabilité, la puissance, le pouvoir (tomber aux mains de...) et aussi, spécialement (aux cartes), l'initiative du jeu (avoir la main), le fait d'être le premier à jouer son coup et enfin, avec une idée de violence, la main

servant à frapper, à combattre, à blesser, à tuer (la main = notre première arme).

Conflit de nullité

En décodage biologique, une atteinte des os correspond à un conflit de dévalorisation de soi, dans sa structure, la plus profonde qui se puisse imaginer. Je ne suis rien. Je suis nul(le). Les fractures sont possibles en phase de conflit actif, mais c'est le plus souvent après la solution du conflit qu'elles arrivent, le cerveau inconscient préférant casser pour reconstruire plutôt que de faire de la réparation à la petite semaine. Dans le cas de la main, le conflit de dévalorisation porte généralement sur l'exécution du travail.

Avec sa précision légendaire, Claude Sabbah proposait des sous-tonalités conflictuelles en fonction de l'os qui est atteint :

- lunaire ou semi-lunaire : conflit de dévalorisation par rapport au reflet du travail exécuté ou conflit de dévalorisation dans la première étape d'une réalisation ;
- scaphoïde : conflit de dévalorisation dans le fait que je n'arrive pas à me libérer de mon trou, de mes contingences, de ma condition, de mon blocage spatial (domicile/maison) et que je n'arrive pas à partir vivre ma vie ailleurs (os symbolique de la barque, du voyage) ou, inversement, conflit de dévalorisation de n'avoir pas pu faire autrement pour mon travail que de partir vivre loin de chez moi ;
- pisiforme : conflit de dévalorisation de ne pas arriver à construire une assise solide à sa trajectoire réussie de vie (fondations toujours fragiles) ou conflit de dévalorisation du travailleur journalier qui se ressent comme le bouche-trou dans son environnement professionnel ;
- pyramidal ou triquetrum : conflit de dévalorisation de n'avoir pu s'élever au-dessus de sa condition matérielle de base très modeste (on n'arrive pas à gravir la pyramide) ou conflit de dévalorisation de ne pas arriver à discerner les bonnes pistes pour réaliser le plus important de soi ou conflit de dévalorisation pour avoir trahi le compagnon de clan ou encore conflit de dévalorisation de dépravation orgiaque ;
- grand os ou capitatum : la plus grande dévalorisation des os du carpe, lorsque l'essence même de l'exécution du travail, en termes de déter-

minants de celui-ci (structure, bâtiment, machines, moyens...), est touchée ou lorsqu'on a failli dans sa trajectoire au moment de sa transformation supérieure, pour atteindre sa quintessence en tant qu'Homme, en termes de travail réalisé ;

- os crochu ou hamatum : conflit de dévalorisation de n'avoir pas préservé la vie des enfants, des jeunes dans le clan (os symbolique de l'attachement à la vie matérielle) ou conflit de dévalorisation de s'être structuré(e) dans l'agressivité dans une ambiance où il faut réussir à tout prix ;
- trapèze : conflit de dévalorisation d'avoir grugé, trompé, falsifié... dans le secteur du travail (conflit de l'arnaqueur, de l'escroc) ;
- trapézoïde : même conflit que pour le trapèze, mais ici c'est en termes de communication, de mise en commun dans le travail que la dévalorisation est ressentie ;
- métacarpe : conflit de dévalorisation dans l'exécution du travail mais, alors que pour le carpe, le conflit est relatif à l'essence même du travail exécuté ou à exécuter, celui du métacarpe concerne ses conséquences, c'est-à-dire le jugement de valeur sur le travail exécuté ou à exécuter et ses conséquences (je me dévalorise grandement du travail nul, bâclé que j'ai rendu ou que je suis en train de faire ou que je vais faire).

Selon la latéralité

On tiendra compte également de la latéralité pour affiner le sens :

- pour le droitier, sa main droite est celle de son côté personnel, affectif, dominant, actif, d'exécution principale, d'attaque, de don, centrifuge ;
- pour le droitier, sa main gauche est celle de son côté relationnel (en particulier par rapport aux autres membres du clan familial), du danger, passif, d'aide à l'exécution, de défense, de réception, centripète ;
- pour le gaucher, c'est l'inverse.

Pour ce qui concerne plus particulièrement les doigts, je renvoie à ce que je dis à ce sujet dans le tome 2 du *Sens des maux*, afin de tenir compte des sous-tonalités conflictuelles propres à chacun des cinq doigts. Par ailleurs, plus on va vers l'extrémité des mains, plus on est dans l'exécution fine du travail.

Bernard Tihon

INDEX DES DÉCODAGES

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



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

Une piqûre de vive

C'est l'histoire de Thérèse qui a fait basculer mon regard sur nos rapports humains avec les bêtes. Jusque-là, lorsque je me faisais piquer par une vive à la pêche sur la plage, je croyais, comme tout le monde, à l'accident et au hasard. La vive est un petit poisson qui s'enfouit dans le sable et qui redresse ses dards venimeux lorsqu'il se sent menacé, notamment par la pression d'un pied. C'est souvent en mettant le pied dessus involontairement que le baigneur se fait piquer à marée basse, quand la mer(-mère) s'est retirée. D'autres fois, c'est en prenant à la main le poisson venimeux dans un filet à crevettes qu'il se fait piquer. Lorsque j'allais relever mes hameçons sur la grève, ma stratégie se limitait à emporter sur la plage le nécessaire pour faire l'injection d'un anesthésique pour ôter la douleur qui peut être terrible selon mon expérience. Un briquet est tout aussi utile car la protéine venimeuse injectée par le poisson est thermolabile à 56°. Chauffer le lieu de la piqûre détruit le venin et cela suffit pour faire disparaître l'effet douloureux du venin du poisson. Maintenant avec le recul, je tâche de réfléchir aux compensations symboliques potentielles fournies par cette piqûre de vive avant d'aller à la pêche. Je sais maintenant qu'il faut avoir fait disparaître toute trace de relation envenimée de sa tête notamment avec la mère (- mer, symbole de la mère) pour prendre une vive dans les doigts et la décrocher d'un hameçon, sans risque de se faire piquer.

Une douleur... vive

Cela faisait presque trois heures que nous étions à la pêche à la crevette rose avec Thérèse. C'était la fin de l'été. Elle avait les pieds nus. Elle s'étonnait de ce que je prenais dix fois plus de crevettes roses qu'elle. Elle m'accusait même de savoir « parler crevette ». Mon secret, c'était le plaisir d'être là avec elle, sans projet, notamment pas celui de me mesurer à ma fille pour le résultat de la pêche. Elle, elle avait le projet de prendre beaucoup de crevettes et beaucoup d'autres soucis qu'elle ruminait dans sa tête. Les crevettes s'en méfiaient. Après la pêche, nous avons décidé de prendre un bain de mer avant de rentrer. Elle est sortie de l'eau la première. Je la suivais de loin vers le bord du rivage. Tout d'un coup, j'ai eu besoin de l'interpeller. « Pourquoi n'as-tu pas mis tes sandales en plastique ? ». Il était temps. Cela faisait plus de trois heures qu'elle patageait les pieds nus dans l'eau de mer. Moins d'une minute plus tard, Thérèse poussa un cri. Une vive l'avait éraflée au niveau du gros orteil gauche. La douleur était supportable. Ma fille a refusé sur le moment de réfléchir à la raison de cette piqûre, en tant que nécessaire compensation. En arrivant à la maison, la douleur était devenue intolérable et l'injection de xylocaïne fit merveille pour calmer celle-ci. Ce n'est que plus tard dans la soirée que Thérèse évoqua sa véritable souffrance.

Contact empoisonnant

Cela lui paraissait tellement idiot ce qu'elle ruminait à 23 ans, qu'elle avait du mal à se confier. La veille au soir, Thérèse était revenue de

la faculté où elle faisait une maîtrise de philosophie. En arrivant à sa chambre, elle eut un choc en voyant « Meurde-main ». C'est un jouet de feutrine, représentant un papillon, qui pendait à la porte de sa chambre. Il avait subi un mauvais sort en son absence, une véritable torture. Il avait l'air tout penaud, les pattes nouées. Toucher à son fétiche, à son territoire en son absence, c'en était trop. Thérèse se rua dans la chambre voisine de son frère. Son interrogation était pleine de colère : « Qu'est-ce que tu as fait ? » Il était parfaitement au courant. Il répondit : « Ce n'est pas moi, c'est maman ». Là, il fallait bien se taire, accepter de se faire empoisonner, même si la maman n'avait voulu jouer ce tour que pour signifier une marque d'amitié et d'humour. Ce n'était pas le bon jour pour Thérèse et son amour propre avait été touché. Il faut dire que, depuis l'âge de 4 mois, elle a dû enfouir le souvenir d'avoir été abandonnée pendant un voyage de ses parents, une séparation impossible à digérer pour un nourrisson de 4 mois. La traduction de ce désaccord non dit par la blessure venimeuse ne saute pas aux yeux quand on ne connaît pas le symbole du gros orteil qui est la relation affective à la maman. Thérèse n'était pas d'accord, elle ne l'avait pas exprimé à sa maman. Nous savons maintenant que c'est toujours un désaccord non évacué qui met en place un accident. Symboliquement, la blessure de la vive avait fait plus (l'aiguillon qui s'enfonce en profondeur) « de moins de présence » (la face inférieure de l'orteil à la valeur d'une diminution du contact empoisonnant par le réveil du mauvais souvenir de la séparation entre la maman et sa fille). D'ailleurs, la ligature des membres postérieurs de Meurde-main lui avait rappelé son expérience de séparation de nourrisson, d'où sa mauvaise tolérance de la « blague ». Rappelons que l'enfant n'est psychologiquement apte à se séparer de sa maman que passé un an.

Piqûre de moustique

Mais je reste perplexe. Comment la vive a-t-elle pu deviner ce besoin de compensation de Thérèse et la piquer au bon endroit du pied gauche et au bon moment ? Ou bien est-ce l'inconscient de Thérèse qui connaissait l'emplacement où la vive s'était enfouie dans le sable, et qui l'a amenée à marcher dessus avec son gros orteil gauche. Ou bien... ? Mais je laisse les partisans du hasard à leur scepticisme. Ils ne sont pas au bout de leurs occasions de montrer de la résistance, surtout si le phénomène observé et son explication restent totalement incroyables pour un sujet rationnel. Et alors, si un moustique pique une maman sur la face externe du bras gauche, c'est parce qu'il a faim ? Non, c'est que la petite amie de son fils est un peu casse-pied et que la maman a besoin que le contact avec cette jeune fille la démange. La démangeaison est symbolique d'un contact souhaité (« ça me démange ») et en même temps empoisonnant. En descendant sur le coude, c'est le lieu où les jeunes s'acceptent. Ensuite, plus bas, ils ont un contact de couple (bord radial de l'avant-bras, branche sensitive du nerf musculo-cutané). Au bout de la main, ils deviennent éventuellement parents (pouce : mère, index : père)... ■

LE PLEIN DE SENS

Témoignages & cas cliniques

LA MALADIE EST UN MESSAGE DU CERVEAU

Les maladies sont des histoires naturelles créées par le cerveau. Ce sont les solutions du cerveau, des messages codés. Dans la nature, rien n'est anarchique. Tout est au contraire très cohérent. Pour les maladies, c'est la même chose. La maladie est toujours le résultat d'un événement émotionnel psychobiologique inattendu, et ce qui est « grave », c'est qu'il est resté sans solution. Voilà pourquoi la maladie, c'est toujours ennuyeux, et non pas grave pour le malade. La vie biologique est une succession d'instant de survie biologique jusqu'à la mort. Tout dans le cerveau est intégré et programmé en termes biologiques de survie. À chaque instant, le cerveau sort la solution biologique de survie la plus adaptée, et on continue donc à vivre. Le Cerveau Biologique ne se trompe jamais. Une maladie, c'est lorsqu'il y a un conflit biologique, une peur animale qui entraîne une cassette biologique se déroulant dans la personne en réponse à un conflit non viable, un danger inattendu. La maladie, c'est dans la biologie animale.

Un conflit devient psychosomatique, c'est-à-dire corrélé à une maladie, somatisé, de 2 manières différentes :

1- Quand l'individu subit un surstress énorme, suraigu, qui met sa vie en danger, à l'instant : si un réflexe n'a pas lieu dans le millième de seconde pour le sauver, à cet instant-là, la possibilité biologique de survie est dépassée. Immédiatement dans le cerveau, il y a une mutation et un programme qui va se mettre en route : celui qui mènera vers une maladie très précise. Dans la nature « sauvage », c'est LE mécanisme : danger imminent pour la survie. C'est se retrouver brutalement face à l'ours et il va y avoir corps-à-corps !
2- Quand la personne fait un conflit psychobiologique (danger) aigu et permanent (qui dure et la mine et qu'elle rumine). Chez les humains, c'est de loin selon cette deuxième manière que surviennent les maladies. Ce qui compte dans la vie, ce ne sont pas les choses, mais la valeur affective que l'on attribue aux choses, chez les humains.

Quand nous sommes dans un conflit pareil, nous sommes en sympathicotonie permanente, en « suractivité » cérébrale : 100% de notre être est intégré dans le conflit, et nous nous épuisons. C'est-à-dire que nous sommes préférentiellement dans le système nerveux qui fait faire les actions. Nous ne débranchons jamais ou très mal pour passer en vagotonie, c'est-à-dire en phase de récupération (repos, reconstitution). Dès que le conflit est passé dans la biologie, cela libère le champ de la pensée. On y voit un peu plus clair, on a une pensée plus active pour trouver une solution au conflit. On se donne deux chances de s'en sortir. C'est un gain de vie, parce que de deux maux, le cerveau choisit toujours le moindre mal. Plutôt que de nous envoyer à la mort en quelques jours, semaines ou mois, inéluctablement si nous vivons la situation antérieure, il fait sortir la situation actuelle qui conduit à la maladie. Celle qui donne plus de temps et plus de chance de s'en sortir lorsque l'on sait interpréter le message envoyé par le cerveau. Chance que n'ont pas les animaux !

Grâce à la maladie, on peut encore chercher et trouver une solution. La maladie c'est faire le mort. C'est souvent au cours ou au décours d'une maladie que les gens remettent leur mode de vie en question, qu'ils s'autorisent enfin à changer des choses dans leur vie, à changer de direction. La partie psychique, dont on ne se rend pas

compte, est corrélée au circuit biologique et à l'expression de la maladie. Tout ce dont on prend conscience ne programme plus, cela n'a plus de sens car il n'y a plus de peur (de la maladie, entre autres). Tout ce qui est conscient, psychologique, ce n'est pas cela qui programme pour les maladies.

Dr Jean-Claude Fajeau (Suisse)

DÉCODAGENDA

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

BELGIQUE JULIE VANDENBERGHE à Neufvilles

- Julie Vandenberghe anime les 21 et 22 septembre à Neufvilles un week-end d'introduction au « décodage psychologique des pathologies courantes »
Info : espace.osteenergie@gmail.com – www.osteenergie.be



- Anicée Fradera & Roberto Fradera animent les 5 et 6 octobre à Florennes une formation sur « Décodage des troubles du comportement (partie 1) »
Info : +32 (0)71-31 81 00 – www.pourallerplusloin.be

FRANCE EMMANUEL CORBEEL à Tours

- Christian Flèche et son équipe animent les 7 et 8 septembre à Aubagne une formation sur « Décodage biologique pratique – Module fondamentaux »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com



- Emmanuel Corbeel anime du 17 au 19 octobre à Tours une formation de base en « Lecture biologique » (Cycle de 4 sessions de 3 jours)
Info : + 33 (0)3-29 35 08 54 – www.lecture-biologique.com

SUISSE JEAN-CLAUDE FAJEAU à Chexbres

- Le Dr Jean-Claude Fajeau anime les 28 et 29 septembre à Chexbres une formation sur « La psychobiogénéalogie » (8 week-ends)
Info : +41 (0)79-95 50 527 – www.kantum-formations.com



ITALIE EDUARD VAN DEN BOGAERT à Montegrotto

- Eduard & Judith Van den Bogaert animent du 5 au 7 août à Montegrotto (près de Venise) un séminaire sur « Re-naissance : revisiter sa périnatalité avec créativité ».
Info : + 32 (0)2-374 77 70 – www.evidences.be



VISIOCONFÉRENCE CHRISTIAN FLÈCHE en visio

- Christian Flèche et son équipe animent le 23 juillet une formation sur « La maternité et ses souffrances taboues silencieuses »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com



- Christian Flèche et son équipe animent le 5 août une formation sur « Biodécodage des allergies »
Info : +33 (0)6-40 92 07 00 – www.biodecodage.com

APPEL À DÉCODAGE

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

- Un lecteur belge cherche le décodage de la **mythomanie**

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).



Observez VOS YEUX

Pourquoi isoler les yeux du reste du corps ? L'œil est un élément essentiel à notre système postural et les mouvements des yeux coordonnent les mouvements du corps en contribuant à la régulation de la contraction musculaire.

Le système visuel humain est une merveille complexe, orchestrée par un ensemble d'éléments délicats et coordonnés. La première distinction cruciale à faire est entre le mouvement des yeux et la vision elle-même. Alors que la vision est souvent perçue comme un processus passif, le mouvement des yeux est une composante active et dynamique de notre interaction avec notre environnement.

Coup d'œil sur l'œil

Au cœur de ce processus se trouve l'œil, un organe récepteur photosensible capable de capturer la lumière et de la transformer en informations compréhensibles par le cerveau. L'œil lui-même, une sphère mobile logée dans une cavité osseuse, ne se contente pas de demeurer statique. Ses mouvements sont orchestrés par un ensemble complexe de douze muscles, tant intrinsèques qu'extrinsèques, qui travaillent en harmonie pour permettre une exploration fluide et précise de l'environnement. Le champ visuel résulte de l'action coordonnée de ces muscles, dont certains sont involontaires et régis par le système nerveux autonome. Parmi les muscles intrinsèques, deux paires antagonistes dirigent l'ouverture et la fermeture de la pupille. Deux autres sont dédiés à l'accommodation, provoquant le bombement du cristallin pour ajuster la mise au point. Parmi les muscles extrinsèques, quatre sont droits, dirigés vers le haut, le bas, l'intérieur et l'extérieur, tandis que deux sont obliques, ajoutant une dimension supplémentaire à la gamme de mouvements oculaires. Selon la loi de Sherrington, chaque muscle antagoniste reçoit une quantité équivalente d'influx nerveux, assurant une coordination précise. La loi de Herring souligne la synchronisation des muscles des deux yeux, un aspect crucial pour maintenir la vision binoculaire. Ainsi, derrière chaque regard et chaque exploration visuelle se trouve une orchestration minutieuse de muscles, de nerfs et de processus physiologiques. Mais comme disait Thérèse Bertherat, notre vue est surmenée. « Elle travaille comme quatre... et même comme cinq. Au lieu de fonctionner à part égale comme l'un des cinq sens, elle assume les responsabilités, le fardeau, des quatre autres. Elle ne fait pas 20% du boulot, elle fait pratiquement 100%



du boulot. Vedette des cinq sens, elle assume à elle seule la responsabilité du spectacle corporel. Elle fait vivre les autres qui deviennent par conséquent des figurants, des utilités, sans en avoir d'essentielles, de sensorielles » (Les saisons du corps. 1985)

L'écran, ennemi de la posture

Fixer l'écran de l'ordinateur ou de la télévision pendant de longues minutes, parfois des heures, engendre une rigidité et une fatigue perceptibles. Par exemple, devant un écran d'ordinateur, l'œil doit effectuer environ 20 allers-retours entre l'écran et son environnement chaque minute, entraînant une contraction-dilatation de l'iris à chaque mouvement. Cela représente environ 10 000 variations pupillaires au cours d'une journée de travail de 8 heures ! Lorsqu'un des douze muscles oculaires montre des signes de fatigue ou de faiblesse, le cerveau intervient pour aider à ajuster le regard sur la cible. Il modifie alors la position de la tête dans les trois plans de l'espace, ce qui perturbe notre système postural et peut provoquer des vertiges, et des douleurs cervicales qui peuvent se répercuter dans les épaules. En milieu urbain, nos yeux s'ennuient. Malgré la profusion d'objets fixes et mobiles, de messages de toutes tailles et couleurs, de présence humaine variée, nos yeux cherchent désespérément quelque chose qui puisse les surprendre : un mouvement inattendu, un regard qui nous accroche, un paysage dégagé qui leur permettrait de se poser au loin. Nos pupilles croisent d'autres regards vides et résignés. Comme des zombies, nos yeux ne regardent rien en particulier, si ce n'est en périphérie pour guetter un éventuel danger, quand ils ne sont pas fixés sur notre téléphone portable.

Un sens essentiel

Car la vue représente 80% de nos sens. Elle est l'essence même de l'homme. Passée la prime en-

fance, les autres sens s'effacent pour laisser place à la prédominance du sens de la vue, de préférence avec une acuité parfaite. Personne ne souhaite un enfant qui serait inadapté à la société avec une vision basse, voire défailante. C'est pourquoi l'industrie optique atteint aujourd'hui un niveau de perfectionnement remarquable. Nous disposons d'un équipement sophistiqué pour renforcer nos visions défailantes, alors qu'aucun industriel ne se lancerait dans la commercialisation d'un arsenal similaire pour renforcer un odorat défailant. Les muscles de nos yeux sont souvent raides en raison de leur surutilisation en vision rapprochée. Il existe de nombreuses méthodes pour détendre nos yeux : le yoga des yeux, la méthode Bates, des séances chez l'orthoptiste... Toutes ces méthodes permettent de réduire la fatigue oculaire en redonnant de la mobilité. Vous pouvez prendre conscience de la tension accumulée dans vos yeux en vous observant, ce qui vous permettra d'effectuer vous-même de petits mouvements salvateurs au besoin, afin de leur redonner la mobilité nécessaire, d'améliorer votre vue et peut-être même de faire disparaître vos migraines. ■

Petit état des yeux

Debout, les pieds écartés, yeux ouverts. Observez votre visage avec votre œil intérieur.

Y a-t-il des tensions dans vos yeux ?

Autour des yeux ?

Aux coins des yeux ?

Au niveau du front ?

Avez-vous un œil plus fermé que l'autre ?

Œil dominant : concentrez votre regard sur un objet éloigné, en regardant à travers une petite ouverture entre vos mains jointes, bras tendus vers l'avant. Fermez un œil puis l'autre alternativement. Quel œil reste focalisé à travers l'ouverture ?

Regardez à droite et à gauche sans bouger la tête. Est-ce que vous allez aussi loin à droite et à gauche ?

Fermez les yeux puis serrez les paupières. Est-ce que vous serrez les yeux de la même façon à droite et à gauche ?



Praticienne Antigymnastique, coach psychocorporel, relaxologue et masseuse bien-être, Cécile Ouicher s'intéresse particulièrement à la relation soma/psyché. Elle a créé une formation en ligne pour tous ceux qui souhaitent avoir une nouvelle compréhension de la relation corps/esprit. www.le-corps-en-conscience.fr – www.conscienceposturale.fr



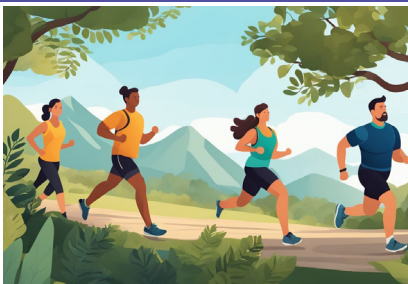
Pourquoi s'inspirer du MODE DE VIE ANCESTRAL ?

Sur la même longueur d'ondes que notre chroniqueur Yves Patte (voir rubrique page 24), notre consultant naturopathe Jean-Brice Thivent a rédigé ce petit plaidoyer en faveur du modèle paléolithique. L'idée n'est pas de revenir aux temps des cavernes mais de prendre les bons côtés du mode de vie chasseur-cueilleur.

Depuis des centaines de milliers d'années d'évolution, l'homme a toujours vécu en symbiose avec la nature. Son mode de vie suivait les rythmes d'une nature qu'il a appris à connaître et à maîtriser. Il y a plus de 3 millions d'années, nos ancêtres vivaient encore dans la forêt équatoriale, dans un climat idéal toute l'année qui nous apportait une nourriture parfaite et abondante à portée de main ; nous étions suffisamment intelligents et organisés pour nous protéger des prédateurs, 2 à 3 h de cueillette par jour suffisaient pour vivre et le reste de notre temps nous le passions à flâner, dormir, jouer, échanger... bref le paradis sur terre. Mais nous avons quitté ce jardin d'Éden pour nous habituer progressivement au mode de vie du chasseur-cueilleur après être passés par une période où nous étions aussi charognards. Notre génétique a évolué durant ce long cheminement et n'a quasiment plus bougé depuis 15000 ans, époque où nous étions encore des chasseurs-cueilleurs parfaitement adaptés à notre environnement naturel, celui cette fois de l'Europe en sortie de période glaciaire. Cependant il est faux de croire que notre vie était facile et idéale à cette époque. Il fallait survivre au milieu des prédateurs, lutter contre le froid et la faim. Heureusement notre intelligence et notre robustesse nous ont permis une nouvelle fois de nous adapter.

La tromperie de l'espérance de vie

Beaucoup de théories circulent sur le mode de vie à cette époque du Paléolithique (-250000 à -15000 ans). Cette période est même prise en référence comme étant le mode de vie idéal pour l'homme moderne d'aujourd'hui. Alimentation paléo, exercice physique paléo, marche paléo, mode de vie ancestral... la mouvance du retour au mode de vie naturel de nos ancêtres est à la mode. À l'opposé, il y a les détracteurs de ce mouvement qui le critiquent avec comme argument qu'à cette époque, notre espérance de vie ne dépassait pas 35 ans ! Cette « vérité » chiffrée masque une autre réalité. L'observation des peuplades de chasseurs-cueilleurs (Hadza, Ache, Kiwi, I Kung) qui en 2007 n'avaient encore aucun contact avec notre civilisation et ne connaissaient pas la médecine moderne, montrent que si l'on ne prend que l'espérance de vie à la naissance, celle-ci est effectivement basse car elle prend en



compte la mortalité infantile qui reste élevée. Mais ces données racontent la moitié de l'histoire. Si on prend l'espérance de vie à partir de 45 ans, et non plus à la naissance, elle est de 21 ans pour nos chasseurs-cueilleurs. Autrement dit, les individus qui passent outre la forte mortalité infantile et du début de la vie adulte ont une espérance de vie de 66 ans, comparable aux standards actuels. Ce second point fissure déjà l'idée reçue selon laquelle nos ancêtres n'atteignaient jamais 50 ou 60 ans. Certes, les conditions de vie étaient rudes et la mortalité élevée, mais les "seniors" existaient bel et bien. Des vieillards même. Si on regarde l'âge modal de la mort de ces individus, autrement dit la durée de vie la plus commune, les résultats sont étonnants. L'âge modal de la mort de nos 4 peuplades de chasseurs-cueilleurs oscille entre 68 et 76 ans. Les études contemporaines sur des populations qui vivent dans des conditions extrêmes, sans soin médical, et avec une alimentation traditionnelle, nous montrent que les vieillards de plus de 85 ans existent et qu'ils sont loin d'être marginaux.

Compenser les dérives

Ce qu'il y a de particulier et d'inspirant pour nous chez ces individus âgés et chez nos ancêtres du Paléolithique est que l'on ne retrouve pas de trace de maladie dégénérative de civilisation (ostéoporose, diabète, maladies cardio-vasculaires, surpoids, Alzheimer, maladies auto-immunes...). Alors, pour retrouver un niveau de santé optimal, devrait-on vivre comme nos ancêtres ? Vouloir retourner au mode de vie paléolithique alors que nous vivons dans une société d'ultra-abondance et de confort extrême, et ce depuis notre plus tendre enfance, est une utopie totale. Si nous revenions au temps des cavernes, si nous devions chasser pour nous nourrir, lutter contre le froid et les

prédateurs au quotidien... peu d'entre nous survivraient très longtemps. Il n'y a qu'à voir dans quel état sont les participants de l'émission Koh-Lanta après moins de 2 mois passés dans la nature (et encore il s'agit d'une île paradisiaque loin de ce que pouvait être l'Europe il y a 50 000 ans). L'idée n'est donc pas de revivre comme nos ancêtres et renier tout ce que l'homme a appris depuis 15000 ans, mais de nous inspirer de ce mode de vie « originel » pour nous aider à mieux compenser les dérives qui nous ont éloignés du mode de vie pour lequel nous sommes « désignés ». Malbouffe, urbanisation à outrance, sédentarité, pression mentale permanente, pollution, béton, bruit incessant, agressivité, égoïsme du chacun pour soi... En quelques décennies, nous nous sommes complètement coupés de la nature et de ce qu'elle nous apportait de plus vitalisant et rassurant : une alimentation hypotoxique, riche en nutriments, une stimulation physique régulière (musculature, condition physique...), un contact avec les éléments naturels (rayonnement tellurique, radiation des végétaux, ionisation de l'air, ensoleillement, arôme des plantes...), luminosité et rythmes circadiens naturels, protection, silence et apaisement de la forêt, valeurs sociales et spirituelles (protection du clan, échange, temps pour soi...).

Le temps de la reconquête

La reconquête de notre santé passera obligatoirement par un retour aux sources mais adapté au contexte moderne. Nous avons tous besoin de recontacter notre nature profonde, renouer avec le plaisir d'évoluer dans un environnement agréable, vitalisant, retrouver l'instinct grégaire et la convivialité d'un groupe où chacun de ses membres est bienveillant avec les autres... La santé se regagne donc simplement : s'orienter vers un régime paléo, marcher pieds nus dans la nature, pratiquer une activité physique régulière qui développe toutes les aptitudes physiques de la chasse (force, endurance, souplesse...), s'exposer quotidiennement à la lumière solaire, dormir 8h/nuit dans l'obscurité, veiller autour d'un feu pour échanger de la connaissance et de l'amour... Retrouvez le chasseur-cueilleur qui sommeille en vous ! L'été est la période propice pour cela... profitez-en ! ■



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



LA DÉPRESSION en naturopathie

Dans notre société moderne, où le nombre de personnes diagnostiquées dépressives ne cesse d'augmenter, la naturopathie propose un accompagnement holistique de ce mal-être : il ne s'agit pas de prendre des remèdes pour en effacer les symptômes, mais de changer radicalement sa vie.

La dépression se caractérise par de la tristesse, de l'angoisse et un désintérêt pour les activités habituelles. La médecine conventionnelle l'identifie lorsque l'humeur dépressive se manifeste quotidiennement pendant au moins deux semaines.

Mélancolie et dépression

Ce que l'on appelle aujourd'hui dépression correspond à ce que l'on nommait autrefois la mélancolie. Selon la médecine hippocratique, la santé est un état d'équilibre entre les différents liquides du corps, appelés « humeurs » : le sang, le phlegme, la bile jaune et la bile noire. La mélancolie, qui signifie étymologiquement « bile noire », est alors un état causé par un excès de cette humeur : « Si la crainte ou la tristesse se prolongent longtemps, cela tient à la bile noire⁽¹⁾ ».

De l'Antiquité à nos jours, c'est donc bien la durée de l'émotion qui caractérise la dépression.

Si l'aphorisme d'Hippocrate est fondateur, un autre texte est essentiel pour comprendre notre perception de l'état mélancolique : il s'agit du *Problème XXX* d'Aristote. Suivant le philosophe, la mélancolie se caractérise par une alternance entre des phases d'extase et des phases de dépression irraisonnée. L'approche aristotélicienne est précieuse car elle nous donne une description valorisante de la mélancolie, qui va durablement marquer la considération occidentale de ce mal-être. En effet, selon Aristote, la bile noire prédomine chez ceux qui ont beaucoup de sensibilité, de sagesse et de talent. La mélancolie peut faire basculer soit du côté de la folie, soit du côté du génie. Dès lors, elle devient le mal du poète, de l'artiste, du penseur génial.

Ce détour par l'Antiquité permet de mieux saisir ce que signifie la dépression, toujours marquée de nos jours par cette double définition, hippocratique et aristotélicienne. En outre, il contribue à l'accompagnement naturopathique du dépressif par deux leçons essentielles qui vont guider la cure :

- L'aphorisme d'Hippocrate rappelle l'importance de rendre du mouvement à l'émotion pour éviter la chronicité qui mène à l'état de rongement intérieur du mélancolique.
- La perspective d'Aristote permet de comprendre que les émotions les plus pénibles et les plus douloureuses sont potentiellement les plus puissantes pour créer, à condition de parvenir à les mettre à profit.



La dépression en naturopathie et en allopathie

Si aujourd'hui la dépression ne s'explique plus par la bile noire, la naturopathie et l'allopathie en offrent deux approches différentes. La médecine allopathique se focalise généralement sur une hormone, qui est aussi un neurotransmetteur : la sérotonine. Selon l'allopathie, un faible taux de sérotonine serait associé à la dépression. Aussi les médecins prescrivent-ils des antidépresseurs, dont la grande majorité agit sur ce taux : ce sont les inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS). La naturopathie considère, quant à elle, que la dépression correspond à un épuisement des systèmes nerveux et hormonal. Cet épuisement entraîne une chute de la pression artérielle par manque de production d'adrénaline, ce qui induit un défaut d'irrigation du cerveau, propice aux idées noires. La dépression est ainsi un état physique de basse pression aux conséquences psychologiques : la basse pression suscite un dégoût de tout effort physique et intellectuel, de l'angoisse, de la tristesse. La démarche du naturopathe consiste alors d'une part à revitaliser son consultant pour que ses systèmes nerveux et hormonal puissent fonctionner pleinement, d'autre part à résoudre les causes premières de son épuisement.

Les causes de l'épuisement du dépressif

Ces causes peuvent être :

- émotionnelles : traumatisme, deuil, perte d'un emploi, problèmes relationnels
- physiques : surmenage, insomnie, mauvaise digestion souvent liée à une dysbiose intestinale, sédentarité
- environnementales : pollutions chimiques ou électromagnétiques, perturbateurs endocriniens...
- spirituelles : crise existentielle, angoisse de la mort ou du néant, perte de sens

Pour un soulagement rapide : retrouver de la vitalité

La dépression étant un état particulièrement pénible, il est important d'apporter un soulagement rapide. Ainsi le naturopathe peut proposer d'instaurer une discipline quotidienne, simple et efficace, afin de revitaliser le système nerveux et de favoriser la synthèse des hormones :

- Se lever tous les jours à l'heure du lever du soleil
- Prendre une douche froide au réveil
- S'exposer au maximum à la lumière du soleil en allant dehors
- Faire une cure de plasma de Quinton
- Prendre des élixirs floraux (Fleurs de Bach et élixirs contemporains) pour réharmoniser son état émotionnel

Sur le long terme : résoudre les causes par une réforme du mode de vie

Au fur et à mesure que le dépressif retrouve de la vitalité, il devient possible de réformer son mode de vie. Ce changement se fait de manière holistique :

- Assainir les intestins par des cures adaptées (charbon actif, argile verte, chlorophylle)
- Adopter une alimentation non transformée, locale, biologique et de saison, comportant des produits lacto-fermentés
- Consommer un petit-déjeuner gras et protéiné (œufs, petits poissons, viande blanche)
- Instaurer une activité physique régulière, apportant détente nerveuse et bonne circulation sanguine
- Pratiquer le sauna pour évacuer les toxines (cristaux)
- Se recharger en énergie vitale par un contact régulier avec la nature
- Accompagner le mental et l'émotionnel par un travail de développement personnel (EFT, olfactothérapie, élixirs de fleurs ou de cristaux...)
- Intégrer une dimension spirituelle à sa vie : la méditation, les arts, la philosophie sont autant de moyens pour nourrir une spiritualité, souvent malmenée dans notre modernité matérialiste
- Trouver un équilibre entre une vie sociale motivante, qui apporte découvertes et nouveautés, et une solitude, qui permet de se reconnecter à soi pour renouer avec sa créativité. Le dépressif a souvent été trop impacté par des influences extérieures qui l'ont détourné de son propre chemin et de ses propres aspirations. L'accompagnement de la dépression est donc aussi un parcours d'introspection, de libération intérieure et de renforcement de son individualité.



Docteur ès lettres classiques, **Anne Lagièrre** est naturopathe et formatrice en naturopathie. Elle est l'auteur du livre « *Aux sources de la naturopathie : la sagesse antique au service de notre santé* » (Éditions Néosanté). www.naturopos.com.

DIÈTE DE FORÊT

Communicante avec le vivant, Peggy Reboul, submergée par l'intensité de sa tâche, s'est mise au vert pour retrouver la « clarté ». Lors de sa *Diète de forêt*⁽¹⁾, l'enseignement des arbres renforce son ancrage et le sens de sa vie. Un témoignage inspirant pour faire alliance avec le pouvoir guérisseur de la nature.

Et si l'on déployait ce luxe infini, si rare par les temps qui courent, de prendre un moment pour soi, juste pour soi. S'évader pour se retrouver sous la frondaison magique de la « cathédrale végétale », le temps d'une diète de forêt. Happée par une charge mentale qui lui pèse, désireuse de vivre son incarnation avec plus de fluidité, Peggy Reboul participe à une retraite en forêt, initiée par Marie Huet⁽²⁾. Son livre est le carnet de bord d'une expérience psychique, physique, spirituelle. Un récit (extra)sensoriel immersif qui nous éclabousse de ses bienfaits. « *Vivre la nature au cœur même de ses cellules pour se reconnecter à l'essence de notre être est un rite initiatique. Il s'agit d'une profonde transmutation et remise en question de nos fonctionnements* », confie Peggy Reboul, interprète animalière et soignante.

Incorporer la forêt

La diète de forêt fait écho à la sagesse ancestrale de se retirer en solitaire dans la forêt pour plusieurs jours et plusieurs nuits, afin d'y recueillir l'inspiration. Une clarification, un nettoyage... Marie Huet précise à Peggy Reboul et aux autres « diéteurs » qu'il s'agit là d'une retraite exigeante. Inspirée de la diète de plante sacrée amazonienne, la diète de forêt offre une déclinaison de ce rituel sacré, adapté au profil occidental. Ici, on ne diète pas une plante : « *Il s'agit de diéter, au sens subtil, la forêt elle-même. Comme une douce infusion en continu...* » Ne rien faire, petit à petit se fondre dans la vibration « essence-ciel » de la nature, revenir à une présence oubliée de notre civilisation hyperconnectée, rencontrer ses résistances, se reposer... Renouer avec l'humilité, par la proximité de cet humus – du sol et de soi. « *Par la force de son dépouillement et de sa simplicité, la diète de forêt permet un travail d'une grande profondeur, de connecter des espaces qui ne sont pas accessibles autrement... Dans l'inconfort ou la grâce, une grande intelligence est à l'œuvre au cœur de ce travail* », explique Marie Huet.

Retrouver l'élan du vivant

Cette reliance à la Terre-mère, aux végétaux et à cette énergie vitale de la forêt, Peggy Reboul avait à cœur et à corps de la vivre ailleurs que chez elle. La magie de ce livre est que l'on entre en profonde résonance avec ce que Peggy Reboul vit : les fruits de son expérience poussent aussi dans notre arbre intérieur (même si ce récit nous donne l'envie de boucler notre sac à dos illico pour vivre à notre tour cette retraite dans les forêts du Tarn !). Afin de profiter pleinement de l'énergie nourricière de la forêt, il y a une préparation du corps en amont, avec une diète spécifique, éliminant les aliments nuisant à l'alignement et limitant les perceptions (sucre, sel, viande, alcool, café, thé, épices...). Sur place, peu à peu, notre diéteuse se nourrit de ce qu'elle voit, sent, perçoit, bien plus que de nourriture solide. Son corps s'allège. Ses cellules, régénérées, exultent. « *Quelque chose de sain, de joyeux s'installe.* »

Déployer les racines du ciel

Le temps se dilate. Il fait peu à peu le lit d'un merveilleux ennui, subtil fertilisant de notre créativité. « *J'observe de jeunes pousses de chênes, de châtaigniers, de hêtres. Tous ces arbres sont là pour nous,*

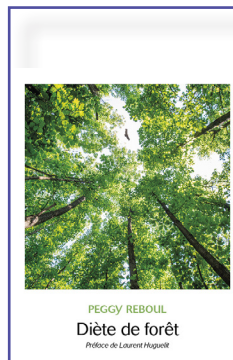
pour la Terre. C'est une grande leçon d'humilité. L'instant, ici, semble éternel. Dans cette infinitude temporelle, j'observe le trajet de l'oiseau de branche en branche. Je m'émerveille », relate Peggy Reboul, depuis le hamac qui lui sert de nid. La forêt renforce son ancrage et le sens de sa vie. La joie, au diapason, éclot. Un chêne, en communication profonde, lui confie : « *Si nous pouvons nous élever aussi haut, c'est parce que notre fondation est très solide. Garde toujours cela en toi : si tu veux t'élever et prendre de la hauteur, rejoindre la lumière, n'oublie pas cet ancrage à la terre. Prends soin de tes racines et de l'endroit où tu vis.* » Le temps en solitaire dans la forêt, au fil des heures et des jours, devient un ingrédient fondamental de la libération et de la transformation. Loin d'être égoïste, cette retraite forestière déteint sur le monde : « *Chaque être humain qui tourne son regard à l'intérieur de lui contribue plus qu'il ne l'imagine au réveil de l'humanité* », conclut Peggy Reboul. La forêt sourit... ■

⁽²⁾ Voir dietedeforet.fr

POUR ALLER PLUS LOIN

⁽¹⁾ *Diète de forêt*, Peggy REBOUL (Mama Éditions, 2024), Préface par Laurent HUGUÉLIT. Voir aussi le site de Peggy Reboul : rhea-communicationaveclevivant.com

L'ÉNERGIE D'ANCRAGE DU TABAC



Pour accompagner cette diète de forêt, point de plantes psychotropes, mais le soutien subtil d'une « sacrée » plante : le tabac. Peggy Reboul se voit remettre un petit pot en verre, dans lequel quelques feuilles de tabac macèrent depuis plusieurs jours. « *Le tabac est traditionnellement un maître de protection, d'ancrage, d'alignement et de verticalité, de clarté mentale. Il fait partie intégrante de l'architecture énergétique de la diète de forêt* », explique

Marie Huet qui accompagne Peggy dans cette retraite. Il ne s'agit pas de l'ingérer, car ce jus puissant peut s'avérer dangereux, mais de le sentir, d'en mettre quelques gouttes sur les lèvres, d'en ressentir l'énergie subtile en se reliant à sa conscience ou de disposer des feuilles autour du campement. En imbibant ses lèvres de quelques gouttes de cette « infusion », Peggy Reboul constate que son enracinement, son alignement à la Terre et au ciel, mais aussi à son âme, semblent plus affirmés que d'ordinaire. L'énergie du tabac n'invite pas à l'éclatement des sens, mais au centrage dans un mouvement d'introspection et de rassemblement : « *Je retrouve une clarté d'esprit. Comme si cette plante me permettait d'aller à l'essentiel sans me sentir envahie d'émotions diverses.* »



ALIMENTATION PALÉO ET DIABÈTE

Focus, ce mois-ci, sur un article paru il y a quelques semaines dans la revue *Human Nutrition & Metabolism* (Juin 2024), et qui s'est donné l'objectif de regarder si le régime paléolithique permettait de lutter contre le diabète de type II.

La prévalence globale du diabète de type II chez les adultes a presque doublé entre 1980 et 2014 (Source : Organisation Mondiale de la Santé). La Fédération internationale du diabète estime qu'en 2021, un adulte sur 10, dans le monde, vit avec le diabète — majoritairement de type II. Si on ne fait rien, on projette 783 millions de diabétiques en 2045 ! Le diabète est la cause première des cécités, des insuffisances rénales, des crises cardiaques, des accidents vasculaires cérébraux et des amputations des membres inférieurs. Il a aussi été responsable de 6,7 millions de décès, à l'échelle mondiale, en 2021.

Perte de poids

L'enjeu est donc de taille, et l'étude qui nous intéresse aujourd'hui souhaitait évaluer l'efficacité du régime paléolithique pour gérer le poids, la glycémie et la lipidémie de personnes diabétiques. Et cela de manière comparée avec les régimes recommandés habituellement par les médecins. L'équipe de recherche n'a ainsi sélectionné que les recherches en « essai randomisé contrôlé », c'est-à-dire les dispositifs dans lesquels les participants sont répartis en deux groupes de manière tout à fait aléatoire, un de ces groupes se voyant généralement attribuer un placebo. Les recherches sélectionnées devaient également concerner des adultes atteints d'un diabète de type II. Et l'alimentation devait impliquer les aliments composant généralement un régime « paléo » : viande maigre, poisson, fruits, végétaux non amidonnés, racines, noix et œufs, tout en excluant les aliments apparus à partir du Néolithique : céréales, produits laitiers, sucres ajoutés, huile végétale raffinée, etc.

Enfin, les recherches sélectionnées devaient inclure la prise d'un certain nombre de mesures spécifiques en matière de glycémie, afin de permettre la comparaison. Au final, peu de recherches rencontraient tous les critères, mais cette sélection rigoureuse a fait ressortir deux études, l'une parue en 2009 dans *Cardiovascular Diabetology*, l'autre parue en 2015 dans *European Journal of Clinical*



cal Nutrition. Et les résultats sont très intéressants : le régime « paléolithique », tel qu'on le préconise dans cette rubrique, depuis le premier numéro de *Néosanté*, présente de meilleurs résultats que le régime traditionnellement prescrit pour les personnes diabétiques, sur le contrôle du glucose, le profil lipidique et la sensibilité à l'insuline, en particulier chez les personnes les plus résistantes à l'insuline. Dans la première des deux études, le régime « paléo » a permis une plus grande perte de poids. Rappelons que l'obésité est un facteur de risque majeur de développer un diabète de type II, car un excès de graisse viscérale, en particulier autour du foie ou du pancréas, peut entraîner une perturbation de la signalisation de l'insuline.

Moins d'inflammation

Ce que montre aussi cette étude, c'est que le régime de nos ancêtres chasseurs-cueilleurs est également plus riche en anti-inflammatoires, comme les Omega-3 provenant du poisson, en antioxydants, provenant des fruits et végétaux, et en graisses monoinsaturées, provenant des noix et graines. Tout cela participe à une réduction de l'inflammation qui est associée à la résistance à l'insuline. En s'inspirant des recherches classiques de Eaton et al., véritable référence en matière d'alimentation paléolithique (*European Journal of Clinical Nutrition*, 1997), les auteurs montrent que le régime paléolithique est, comparé à l'alimentation moyenne des Américains : 6 fois plus riche en fibres, 8 fois plus riche en vitamine C, 28 fois plus riche en vitamine A, et 4,2 fois plus riche en potassium. Manger « paléo » vous apportera en revanche 5 fois moins de sodium, ce qui est une bonne chose. Cette alimentation plus riche en fibres et en bonnes graisses, plus dense en micro-

nutriments, mais sans les sucres rapides, permet au final d'arriver plus vite à la satiété. L'exclusion des sucres raffinés peut aussi améliorer le niveau de glucose dans le sang et minimiser les pics d'insuline. Les auteurs concluent donc leur article sur la nécessité d'aller plus loin dans la recherche du potentiel antidiabétique du régime paléolithique, et cela veut dire multiplier les recherches sur un plus grand nombre de personnes et sur de plus longues périodes. Ils posent également une question : est-ce faisable de manger « paléo » dans la « vraie vie », hors d'un dispositif de recherche ? Nous pouvons leur répondre que oui ! Surtout, dans la « vraie vie », manger « paléo » va souvent avec une prise de conscience plus large sur notre mode de vie : sédentarité, vie coupée de la nature, etc. Les personnes qui se mettent à l'alimentation paléolithique se mettent généralement, en parallèle, à des activités physiques, à des pratiques saines (exposition au froid, etc.). Tout cela démultiplie encore les bienfaits pour la santé, en particulier en matière de diabète.

Régulation glycémique

Une anecdote pour terminer : j'ai un jour entraîné une personne qui était diabétique de type I (de naissance). Depuis toujours, il se piquait pour réguler sa glycémie. Il avait 35 ans et depuis qu'il avait sa taille adulte, les doses de ses piqûres étaient plus ou moins identiques. C'était un sportif et il se connaissait bien... Après quelques mois d'entraînement CrossFit (une méthode d'entraînement fonctionnel, impliquant des moments à haute intensité), et d'alimentation paléolithique, il a pu réduire de manière phénoménale les quantités d'insuline qu'il avait à prendre. Son corps régulait de mieux en mieux sa glycémie. À un point tel que son médecin traitant n'avait jamais vu cela de la part d'une personne diabétique. Le régime paléolithique, qui est, comprenons-le bien, l'alimentation que nous avons connue durant 99,5% de notre temps d'évolution, permet de lutter contre une des maladies majeures de l'époque actuelle. ■



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/>.



La vitamine D, un remède au diabète ?



Des chercheurs américains ont évalué l'effet de la vitamine D sur la production d'insuline chez des jeunes diabétiques de type 1 âgés de 10 à 21 ans. Selon leur étude randomisée et contrôlée, le groupe qui a reçu pendant un an de la vitamine D à haute dose (ergocalciferol à raison de 50 000 IU deux fois par semaine) a vu sa production insulinaire améliorée et la période de rémission prolongée. Cette recherche s'appuyait sur d'autres travaux ayant déjà montré que la vitamine D pouvait aider à contrôler la glycémie.

(JAMA Network Open)

Ménopause, soja fermenté & gelée royale

Après que les traitements hormonaux de la ménopause ont connu un coup d'arrêt dans les années 2000 suite à la publication d'études suggérant des risques cardiovasculaires et de cancer du sein, de nombreuses femmes se sont tournées vers des compléments alimentaires pour soulager les symptômes de la ménopause. Parmi ces produits, la gelée royale et les germes de soja fermentés ont démontré une action œstrogénique propice à une meilleure qualité de vie. Selon une récente étude menée en Roumanie, les deux suppléments naturels sont encore plus efficaces lorsqu'ils sont combinés. Les chercheurs ont observé une diminution des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes, ainsi qu'une amélioration des symptômes anxieux et dépressifs. (*Nutrients*)

Additif & sensibilité alimentaire

Une équipe franco-canadienne a étudié l'impact de nanoparticules de dioxyde de silicone (additif alimentaire E 551) sur la réponse immune impliquée dans l'apparition d'intolérances alimentaires. Menée sur des souris, l'étude met en évidence que l'exposition chronique à cet anti-agglomérant perturbe l'homéostasie intestinale et favorise une baisse de l'immunité vis-à-vis des allergènes. Selon les chercheurs, le dioxyde de silicone pourrait notamment agir comme déclencheur environnemental d'intolérance au gluten. (*Environmental Health Perspectives*)

Repas tardifs & risque cardiovasculaire

S'affranchir des rythmes ancestraux de prise alimentaire et de jeûne n'est pas sans conséquences pour la santé cardiovasculaire. Selon une étude parue dans *Nature Communications*, le report du dîner après 21 heures est associé à une augmentation de 28% du risque d'AVC et de crise cardiaque par rapport à un dîner avant 20h, en particulier chez les femmes. Il en va de même du premier repas de la journée : le risque cardiovasculaire est augmenté de 6% chez ceux qui repoussent le petit-déjeuner après 8h. (*Source : Alternative Santé*)

Café & sarcopénie

La recherche avait déjà montré qu'une molécule naturelle présente dans le café, la trigonelline, pouvait freiner la sarcopénie (perte de masse musculaire liée à l'âge) et aider au bon fonctionnement des muscles. Selon une nouvelle étude parue dans *Nature Metabolism*, cet effet bénéfique découle du fait que la trigonelline stimule l'activité des mitochondries. En plus de protéger leur cerveau en diminuant le risque de démence, le café est donc un allié corporel de choix pour les personnes âgées. (*Source : Epoch Times*)

LES LIVRES NÉOSANTÉ

EN FINIR AVEC LE DIABÈTE et les maladies métaboliques

Par Jean-Brice Thivent



Ce livre est avant tout un partage de connaissances et d'expériences cliniques : celles de patients qui ont fait confiance à l'auteur en appliquant un protocole de santé globale à la suite duquel ils ont amélioré leur état jusqu'à ce que leur diabète soit stabilisé et jugulé (analyses à l'appui). Si vous êtes atteint de diabète de type 2, sachez donc qu'il est tout à fait possible de revenir à un niveau de santé optimal. Jean-Brice Thivent ne prétend pas détenir toutes les clés de la guérison, mais le protocole qu'il propose à la fin de ce livre a permis à des sujets diagnostiqués diabétiques depuis plusieurs années de retrouver un niveau de glycémie normal, sans l'aide de médicaments. Oui, il est possible de guérir le diabète !

Prix : 24 € hors frais de port

**Livre disponible
dans la boutique
webshop.neosante.eu**



Covidisme, fin de partie



LES PREUVES INCONTESTABLES
D'UNE DÉRIVE TOTALITAIRE

Guy Trédaniel

S'il n'en reste qu'un, ce sera celui-là : voilà LE livre qui expédie définitivement par le fond le récit officiel de la fausse pandémie. Sous la direction d'Ariane Bilheran, ce sont en effet les principaux et les meilleurs analystes de la pseudo-crise sanitaire et de ses dérives totalitaires qui ont mis la main à cet ouvrage collectif : Virginie de Araujo-Recchia, Laurent Mucchielli, Slobodan Despot, Laurence Kayser, Pierre Chaillot, Eusèbe Rioché, Laurent Toubiana et Jean-Dominique Michel. Chacun(e) dans sa discipline, ces spécialistes des sciences humaines et des sciences dures dévoilent la corruption et la fraude qui ont guidé la mise en place de la grande mascarade covidienne. Corruption philosophique, psychologique, juridique, médiatique, médicale, statistique, mathématique et épidémiologique. L'ensemble de ce tableau pluridisciplinaire décrit la façon dont les décisions politiques les plus liberticides de l'histoire ont pu être imposées aux populations afin d'extorquer leur consentement à la vaccination. C'est un livre à s'offrir et à offrir absolument pour voir clair et cultiver le discernement.

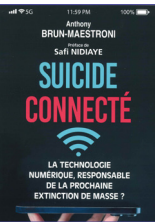
Corruption et fraude dans la crise covid

SOUS LA DIRECTION D'ARIANE BILHERAN
Éditions Guy Trédaniel



Le bouquin du mois

Enfer numérique



Anthony Brun-Maestroni était un jeune ingénieur promis à une belle carrière dans l'industrie automobile jusqu'à ce que son état de santé se dégrade du fait de son électro-sensibilité. Devenu conférencier, il sillonne désormais la France et les réseaux sociaux pour expliquer la toxicité des « mauvaises ondes » électromagnétiques, et particulièrement de la 5G qui fait de nous des cobayes à notre insu. Comme il l'expose dans ce livre, cette pollution invisible impacte tous les

êtres vivants et ses effets délétères sont scientifiquement prouvés. Au-delà du lancement d'alerte, l'ouvrage pose la question du progrès et de l'avenir collectif dans un monde en pleine numérisation forcée.

Suicide connecté

ANTHONY BRUN-MAESTRONI
Éditions Résurgence

Dentisterie holistique



Forts de 40 ans de pratique en chirurgie dentaire et en médecine énergétique, les deux auteurs de cet ouvrage font le lien entre les dents et les cinq systèmes de méridiens de la médecine traditionnelle chinoise. S'appuyant sur le fait que la dent est cristalline, ils affirment que cette structure est capable d'enregistrer des informations, un peu comme un disque dur d'ordinateur. S'appuyant également sur le pouvoir vibratoire des huiles essentielles, le duo de dentistes affirme aussi que les informations stockées dans la dent sont susceptibles d'être modifiées ou corrigées par l'application d'huiles aromatiques sur les dents en souffrance et sur les points d'acupuncture correspondants.

La dent, organe extraordinaire

DR MICHEL ARTEIL & DR JEAN-PAUL MEUNIER
Éditions Quintessence

Rituels bénéfiques



D'où vient le pouvoir des rituels ? Ils marquent les esprits en associant une intention libératrice et une action qui a du sens. Ils agissent sur un plan subtil et constituent un outil de guérison reconnu dans de nombreuses traditions. Dans cet ouvrage, Arnaud Riou invite à explorer cette voie de santé globale et à intégrer le sacré dans le quotidien pour retrouver sa souveraineté. Qu'il s'agisse de pacifier ses relations, se relier à sa lignée, protéger son habitat, honorer la nature et les cycles, accueillir l'amour, se donner de l'énergie, accompagner les enfants ou célébrer la mort, la poésie et la magie des rituels aident à se recentrer dans la posture juste et à rester connecté à sa légende personnelle.

La puissance des rituels

ARNAUD RIOU
Éditions Anima

Apprendre à méditer



La méditation n'est pas qu'une simple relaxation éphémère. Cette pratique doit apaiser durablement l'esprit et permettre aux méditants d'affronter sereinement les aléas de l'existence. Ce guide complet enseigne comment atteindre cet état de zénitude de manière progressive ou plus directe, au travers d'une méthode à expérimenter par soi-même et basée sur des instructions volontairement brèves. Le livre énumère les avantages de la méditation, explique la notion d'ego, s'interroge sur la réalité et apporte l'éclairage de la science quantique. Initié principalement aux traditions méditatives dans le bouddhisme tibétain et zen, l'auteur pratique cet art de vivre depuis plus de 30 ans.

LE GUIDE DE LA MÉDITATION PRATIQUE ET DE L'ESPRIT APAISÉ

GUILLAUME MORICOURT
Éditions de l'Éveil

Arrêter de répéter

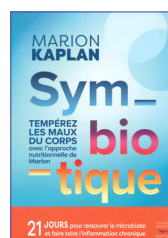


Vos histoires d'amour se soldent systématiquement par des échecs ? Vous enchaînez les jobs qui ne vous conviennent pas ? Vous vous retrouvez malgré vous dans des relations toxiques ? Vous souffrez d'une addiction ? C'est que vous êtes certainement enfermé dans un schéma de répétition. S'il est sécurisant d'aller vers des scénarios familiaux qui nous évitent les remises en question, ils peuvent aussi nous entraîner vers le pire et nous conduire sans cesse à reproduire les mêmes erreurs. Nourri de nombreux cas dans lesquels chacun se reconnaîtra, cet ouvrage éclaire les mécanismes des schémas répétitifs et fournit des outils pour s'en affranchir et reprendre son destin en main.

Les schémas répétitifs

CHRISTOPHE CARRÉ
ÉDITIONS LAROUSSE

La nutrition selon Marion



« Avant de guérir quelqu'un, demandez-lui s'il est prêt à abandonner les choses qui le rendent malade ». C'est sur ce sage conseil prodigué par Hippocrate que Marion Kaplan a axé sa vie de naturopathe fonctionnelle spécialisée dans l'alimentation symbiotique, c'est-à-dire favorisant une coopération harmonieuse entre le corps et les microbiotes qu'il abrite. Dans ce nouvel ouvrage, l'inventeuse du vitaliseur portant son prénom (un récipient en inox permettant de cuire à moins de 100°C), Marion propose un programme nutritionnel de 21 jours se déclinant en 3 étapes : détox, adaptation et écoute du corps. La vitalité n'excluant pas le plaisir, le livre propose aussi 70 recettes gourmandes faisant appel à la cuisson douce.

Symbiotique
MARION KAPLAN
Éditions Thierry Souccar



même maladie. Paris Gabon. 1829;2

(17) Remak R. Ein Beitrag zur Entwickelungsgeschichte der Krebshaften geschwulste. *Deut. Klin.* 1854;6:70-174

(18) Hajdu SI. A note from history: the first tumor pathologist. *Ann Clin Lab Sci.* 2004 Summer;34(3):355-6

(19) Cohnheim J. Congenitales, quergestreiftes muskelsarkom der nieren *Archiv für pathologische Anatomie und Physiologie und für klinische Medizin*, 1875 ;65:64 Springer

(20) Durante F. Nesso fisio-pathologico tra la struttura dei nei materni e la genesi di alcuni tumori maligni *Arch Memor Observ Chir Pract* 11 217-226, 1874

(21) Beard J. Embryological aspects and etiology of carcinoma. *Lancet.* 1902;1:1758-1761

(22) Murray, Michael & Lessey, Bruce. (1999). Embryo Implantation and Tumor Metastasis: Common Pathways of Invasion and Angiogenesis. *Seminars in reproductive endocrinology.* 17. 275-90. 10.1055/s-2007-1016235

(23) Holtan SG, Creedon DJ, Haluska P, Markovic SN. Cancer and pregnancy: parallels in growth, invasion, and immune modulation and implications for cancer therapeutic agents. *Mayo Clin Proc.* 2009 Nov;84(11):985-1000. doi: 10.1016/S0025-6196(11)60669-1

(24) Burleigh AR. Of germ cells, trophoblasts, and cancer stem cells. *Integr Cancer Ther.* 2008 Dec;7(4):276-81. doi:10.1177/1534735408326454. PMID: 19116223

(25) Gurchot C. The Trophoblast Theory of Cancer (John Beard, 1857-1924) Revisited, *Oncology* (1975) 31 (5-6): 310-333. doi: 10.1159/000225037

(26) Zwaka TP, Thomson JA. A germ cell origin of embryonic stem cells? Development. 2005 Jan;132(2):227-33. doi: 10.1242/dev.01586

(27) Hochedlinger K. Embryonic Stem Cells: Testing the Germ-Cell Theory, *Current Biology*, (2011) Vol 21/ 20, pp. R850-R852, ISSN 0960-9822, doi: 10.1016/j.cub.2011.09.024

(28) Ratajczak MZ, Shin DM, Kucia M. Very small embryonic/epiblast-like stem cells: a missing link to support the germ line hypothesis of cancer development? *Am J Pathol.* 2009 Jun;174(6):1985-92. doi: 10.2353/aj-path.2009.081143

(29) Bhartiya D, Jha N, Tripathi A, Tripathi A. Very small embryonic-like stem cells have the potential to win the three-front war on tissue damage, cancer, and aging. *Front Cell Dev Biol.* 2023 Jan 4;10:1061022. doi: 10.3389/fcell.2022.1061022

(30) Ratajczak MZ, Ratajczak J, Kucia M. Very Small Embryonic-Like Stem Cells (VSELs). *Circ Res.* 2019 Jan 18;124(2):208-210. doi: 10.1161/CIRCRESAHA.118.314287

(31) Sellers, Z.P, Bujko, K., Schneider, G., Kucia, M., & Ratajczak, M.Z. (2018). Novel evidence that pituitary sex hormones regulate migration, adhesion, and proliferation of embryonic stem cells and teratocarcinoma cells. *Oncology Reports*, 39, 851-859. <https://doi.org/10.3892/or.2017.6108>

(32) Piechowski J. Hypothesis about Transdifferentiation As Backbone of Malignancy. *Front Oncol.* 2017 Jun 19;7:126. doi: 10.3389/fonc.2017.00126

(33) Piechowski J. Plausibility of trophoblastic-like regulation of cancer tissue. *Cancer Manag Res.* 2019 May 31;11:5033-5046. doi: 10.2147/CMAR.S190932

(34) Pensotti A, Bizzarri M, Bertolaso M. The phenotypic reversion of cancer: Experimental evidences on cancer reversibility through epigenetic mechanisms (Review). *Oncol Rep.* 2024 Mar;51(3):48. doi: 10.3892/or.2024.8707

(35) Cellules *exocrines* du pancréas qui produisent les proenzymes pancréatiques. Les cellules *endocrines* du pancréas (îlots de Langherans), elles, produisent l'insuline et le glucagon pour réguler le taux de sucre sanguin.

(36) Akhone MA, Bains A, Tosif MM, Chawla P, Fogarasi M, Fogarasi S. Apricot Kernel: Bioactivity, Characterization, Applications, and Health Attributes. *Foods.* 2022 Jul 22;11(15):2184. doi: 10.3390/foods11152184

(37) *The little Cyanide cookbook – Delicious recipes rich in vitamin B17*, June de Spain, ed. American Media (2000)

(38) *Hunza land – The Fabulous Health and Youth Wonderland of the World*, Al-len E. Banik & Renée Taylor. Ed. Whitehorn Publishing (1960)

(39) Weiler S, Hofer KE L'amygdaline ("vitamine B17") - ni vitamine, ni médicament oncologique. (Editorial) *Forum médical suisse* 2022;22(3- 4):59 doi: fms.2022.08810

(40) Jaswal V, Palanivelu J, C R. Effects of the Gut microbiota on Amygdalin and its use as an anti-cancer therapy: Substantial review on the key components involved in altering dose efficacy and toxicity. *Biochem Biophys Rep.* 2018 May 3;14:125-132. doi: 10.1016/j.bbrep.2018.04.008

(41) Barakat H, Aljutaily T, Almujaydil MS, Algheshairy RM, Alhomaïd RM, Almutairi AS, Alshimali SI, Abdellatif AAH. Amygdalin: A Review on Its Characteristics, Antioxidant Potential, Gastrointestinal Microbiota Intervention, Anticancer Therapeutic and Mechanisms, Toxicity, and Encapsulation. *Biomolecules.* 2022 Oct 19;12(10):1514. doi: 10.3390/biom12101514

(42) *World without cancer – The Story of Vitamin B17*, G Edward Griffin, ed. American media (1974)

(43) Moss RW. Enzymes, Trophoblasts, and Cancer: The After-life of an Idea (1924-2008). *Integr Cancer Ther.* 2008;7(4):262-275. doi:10.1177/1534735408326172

(44) The Enzyme Treatment of Cancer and Its Scientific Basis. Being Collected Papers Dealing with the Origin, Nature, and Scientific Treatment of the Natural Phenomenon Known as Malignant Disease, John Beard, London (1911)

(45) Moss RW. The Life and Times of John Beard, DSc (1858-1924). *Integrative Cancer Therapies.* 2008;7(4):229-251. doi:10.1177/1534735408326174

(46) Isaacs LL. Pancreatic Proteolytic Enzymes and Cancer: New Support for an Old Theory. *Integr Cancer Ther.* 2022 Jan-Dec;21:15347354221096077. doi: 10.1177/15347354221096077

(47) Unproven methods of cancer treatment. *CA Cancer J Clin.* 1967;17(6):301-302

(48) Nicholas J. Gonzalez and Linda L. Isaacs, *The trophoblast and the origin of cancer: one solution to the medical enigma of our time*, éd. New Spring Press, NYC (2009) ISBN 978-0-9821965-0-2

(49) Gonzalez NJ, Isaacs LL. Evaluation of pancreatic proteolytic enzyme treatment of adenocarcinoma of the pancreas, with nutrition and detoxification support. *Nutr Cancer.* 1999;33(2):117-24. doi: 10.1207/S15327914NC330201. PMID: 10368805

(50) Chabot JA, Tsai WY, Fine RL, et al.: Pancreatic proteolytic enzyme therapy compared with gemcitabine-based chemotherapy for the treatment of pancreatic cancer. *J Clin Oncol* 28 (12): 2058-63, 2010

(51) Gonzalez Nicholas: Journal of Clinical Oncology Article Rebuttal. New York, NY, 2009

(52) Moss RW. Enzymes, Trophoblasts, and Cancer: The After-life of an Idea (1924-2008). *Integr Cancer Ther.* 2008;7(4):262-275. doi:10.1177/1534735408326172

(53) Block KI. Enzymes and cancer: a look toward the past as we move forward. *Integr Cancer Ther.* 2008 Dec;7(4):223-5. doi: 10.1177/1534735408327252

(54) Beuth J. Proteolytic enzyme therapy in evidence-based complementary oncology: fact or fiction? *Integr Cancer Ther.* 2008 Dec;7(4):311-6. doi: 10.1177/1534735408327251

(55) Gremmler L, Kutschan S, Dörfner J, Büntzel J, Hübner J Proteolytic Enzyme Therapy in Complementary Oncology: A Systematic Review *Anticancer Research* Jul 2021, 41 (7) 3213-3232; DOI: 10.21873/anticancer.15108

(56) Perán M, López-Ruiz E, García MÁ, Nadaraja-Hoke S, Brandt R, Marchal JA, Kenyon J. A formulation of pancreatic pro-enzymes provides potent anti-tumour efficacy: a pilot study focused on pancreatic and ovarian cancer. *Sci Rep.* 2017 Oct 25;7(1):13998. doi: 10.1038/s41598-017-14571-x. PMID: 29070896; PMCID: PMC5656641

(57) Novak JF, Trnka F. Proenzyme Therapy of Cancer *Anticancer Research* Mar 2005, 25 (2A) 1157-117

(58) Perán M, Marchal JA, García MA, et al. In vitro treatment of carcinoma cell lines with pancreatic (pro)enzymes suppresses the EMT programme and promotes cell differentiation. *Cell Oncol Dordr.* 2013;36:289-301

(59) Hernández-Camarero P, López-Ruiz E, Griñán-Lisón C, et al. Pancreatic (pro) enzymes treatment suppresses BXPC-3 pancreatic Cancer stem cell subpopulation and impairs tumour engrafting. *Sci Rep.* 2019;9: 11359

(60) González-Titos A, Hernández-Camarero P, Barungi S, Marchal JA, Kenyon J & Perán M (2021) Trypsinogen and chymotrypsinogen: potent anti-tumor agents, *Expert Opinion on Biological Therapy*, 21:12, 1609-1621, DOI: 10.1080/14712598.2021.1922666

SANTÉ & SAGESSE

La chronique d'Éric Le Gal



Éric Le Gal est coach, praticien de naturopathie holistique et enseignant de méditation. Il dirige l'Institut de Santé et Sagesse Intégrales (www.santé-sagesse.fr) et publie l'Infolettre *Santé & Sagesse* sur Substack.



LE SOMMEIL DU JUSTE

Bien dormir pour vivre mieux

Il y a quelques semaines, nous apprenions par la presse que le Premier Ministre français Gabriel Attal ne dormait que 4 heures par nuit⁽¹⁾ et on apprenait ainsi qu'il serait infatigable et que ce serait une marque de son dévouement à ce poste. De même, on apprenait en 2020 qu'Emmanuel Macron, de son côté, ne dormait que 3 heures par nuit, tout dévoué qu'il serait aux difficultés de la nation⁽²⁾. Ces communications assez grotesques et qui n'ont eu d'autres effets que de générer des critiques justifiées de ces pratiques sont malgré tout le reflet d'une tendance moderne observée depuis quelques décennies : nous dormons de moins et moins⁽³⁾. En effet, un article du *Monde* de 2019 nous apprend que cette perte du temps de sommeil n'est pas due à l'insomnie qui a tendance à diminuer mais à des pratiques et un rythme de vie qui sont en profonde mutation. Or cette tendance, loin d'être anodine ou signe d'une société laborieuse, est signe plutôt d'une tendance sociale dangereuse.

Plusieurs facteurs expliquent ce phénomène : nuisances sonores, exposition aux écrans (ordinateurs, télévisions, smartphones), ultra-connexion au monde (réseaux sociaux, emails professionnels), pollution, etc. Cependant, un facteur assez peu étudié est l'impact du mode de vie proprement dit sur la qualité du sommeil. Par exemple, la précarité professionnelle augmenterait de près de 47% la potentialité d'un sommeil de moins de 6 heures par nuit⁽⁴⁾. De même, les personnes ayant un salaire plus faible souffrent d'un sommeil plus court⁽⁵⁾. Enfin, plus des enfants sont habitués dès leur plus jeune âge à des journées chargées avec de multiples activités périscolaires et des agendas plus chargés que des ministres, plus ils risquent d'avoir, à l'âge adulte, un sommeil plus court et de moins bonne qualité⁽⁶⁾.

La perception du sommeil est devenue, au fil du temps, de plus en plus négative dans une société où il faut être un entrepreneur de soi-même, où la réussite socio-économique est devenue l'axe central de tout sentiment de plénitude personnelle et où la précarité et la concurrence de tous contre tous sont devenues la norme. Le sommeil est vu comme une perte de temps, ou au mieux un moment nécessaire de la vie sans utilité autre que physiologique.

Or, le sommeil est primordial dans l'équilibre de nos vies. Cela peut même être une expérience extrêmement riche et passionnante et nous nous proposons, dans cet article, de redonner ses lettres de noblesse au "sommeil du juste".

Les phases du sommeil : un voyage au bout de la nuit

Le sommeil, ce processus complexe et essentiel à notre équilibre, est composé de plusieurs phases distinctes, chacune ayant un rôle spécifique dans la régénération du corps et de l'esprit. Comprendre ces phases peut

nous aider à apprécier l'importance d'une nuit de sommeil complète et de qualité.

La première phase du sommeil est le **sommeil léger**. Pendant cette période, le dormeur commence à se détendre progressivement, mais reste relativement sensible aux stimuli externes tels que le bruit ou la lumière. Le cerveau ralentit son activité, mais reste en alerte pour détecter tout signe de danger. Cette phase, bien que souvent considérée comme superficielle, est importante car elle prépare le corps à entrer dans des phases de sommeil plus profond. Cette phase prend généralement 1 à 2 heures, car c'est le temps qu'il faut pour que le corps se mette totalement dans de bonnes conditions.

La phase suivante est le **sommeil profond**, également connu sous le nom de sommeil lent. C'est dans cette phase que le corps entre dans un état de relaxation maximale. Les muscles se relâchent, la respiration devient plus lente et régulière, et la pression artérielle diminue. C'est pendant cette phase que se produisent les processus de régénération cellulaire et de réparation des tissus endommagés. Le système immunitaire est renforcé, la croissance et la récupération musculaire sont favorisées, et les hormones de croissance sont libérées pour aider à maintenir la santé globale du corps. On considère généralement que cette phase de sommeil profond, pour permettre une bonne régénération doit durer entre 1h45 et 2h.

Enfin, nous entrons dans la phase de **sommeil paradoxal**, également appelée sommeil REM (*Rapid Eye Movement*). Cette phase est caractérisée par une activité cérébrale intense, similaire à celle que nous rencontrons lorsque nous sommes éveillés. Cependant, nos muscles restent temporairement paralysés pour nous empêcher de nous mettre en danger en agissant trop dans nos rêves. Le sommeil paradoxal est crucial pour la consolidation de la mémoire, le traitement des émotions et la régulation de l'hu-



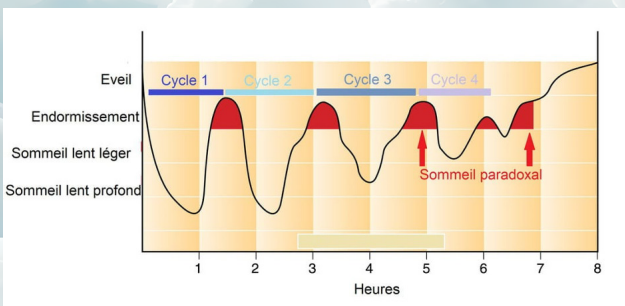
meur. C'est également pendant cette phase que nous faisons souvent nos rêves les plus vifs et les plus mémorables. Le sommeil paradoxal fonctionne par cycles de 15 à 20 minutes et il est essentiel pour qu'il donne tous ses bienfaits que ces cycles s'enchaînent harmonieusement. Une personne normalement stimulée dans sa journée a besoin d'au minimum 1h30 de sommeil paradoxal par nuit.

En réalité, le sommeil est souvent plus saccadé et les phases vont se succéder plusieurs fois dans la nuit avec des moments de quasi-réveil.

C'est pour cette raison, qu'il est recommandé d'avoir un sommeil d'environ 7 à 8 heures par nuit.

On a longtemps cru qu'il existait des petits dormeurs et des gros dormeurs et que nous n'étions pas égaux devant le sommeil, mais cette considération est aujourd'hui assez largement remise en question et on considère dorénavant qu'un sommeil régulièrement inférieur à 6 heures est en réalité problématique pour la longévité, la santé et l'équilibre mental et émotionnel^[7].

Le rôle vital du sommeil pour la santé physique



Le sommeil joue un rôle crucial dans le maintien d'une bonne santé physique. Ses effets bénéfiques sont profonds et touchent de nombreux aspects de notre corps, allant de la régulation hormonale à la fonction immunitaire en passant par la santé cardiovasculaire.

Pendant le sommeil, notre corps entre dans un état de repos et de récupération où les cellules endommagées sont réparées et régénérées. Des études ont montré que certaines hormones, telles que l'hormone de croissance, sont libérées en grande quantité pendant le sommeil profond, favorisant ainsi la réparation des tissus musculaires et la croissance cellulaire. Par exemple, après une séance d'exercice intense, un bon sommeil permet au corps de récupérer plus efficacement en réparant les micro-dommages musculaires et en renforçant les muscles.

Le sommeil joue également un rôle crucial dans la **régulation des hormones** qui contrôlent divers processus physiologiques, tels que la faim, la satiété et le métabolisme. Un sommeil insuffisant perturbe l'équilibre hormonal, augmentant ainsi les niveaux de ghréline, l'hormone de la faim, et diminuant les niveaux de leptine, l'hormone de la satiété. Cela peut conduire à une augmentation de l'appétit et à des choix alimentaires moins sains, contribuant ainsi à la prise de poids et à l'obésité. Une autre hormone perturbée par le manque de sommeil est le cortisol, souvent appelé l'hormone du stress. Le sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité peut entraîner une augmentation des niveaux de cortisol dans le corps, ce qui peut avoir un impact négatif sur divers aspects de la santé, y compris la régulation du métabolisme, la fonction immunitaire et la réponse au stress. Des niveaux élevés de cortisol chronique sont associés à un risque accru de troubles métaboliques, de dysfonctionnement immunitaire et de problèmes de santé mentale tels que l'anxiété et la dépression.

Pendant le sommeil, notre corps entre dans un état de repos et de récupération où les cellules endommagées sont réparées et régénérées.

D'autres études ont établi un lien étroit entre la qualité du sommeil et la **santé cardiovasculaire**. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité est associé à un risque accru de maladies cardiaques telles que l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux. Pendant le sommeil, la pression artérielle diminue, ce qui permet au cœur de se reposer et de récupérer. Un sommeil de qualité contribue également à maintenir un rythme cardiaque régulier et à réduire l'inflammation systémique, ce qui est bénéfique pour la santé globale du cœur et des vaisseaux sanguins.

D'autres études ont établi un lien étroit entre la qualité du sommeil et la **santé cardiovasculaire**. Un sommeil insuffisant ou de mauvaise qualité est associé à un risque accru de maladies cardiaques telles que l'hypertension artérielle, les maladies coronariennes et les accidents vasculaires cérébraux. Pendant le sommeil, la pression artérielle diminue, ce qui permet au cœur de se reposer et de récupérer. Un sommeil de qualité contribue également à maintenir un rythme cardiaque régulier et à réduire l'inflammation systémique, ce qui est bénéfique pour la santé globale du cœur et des vaisseaux sanguins.

Le sommeil et l'équilibre mental

Le sommeil est essentiel pour consolider la **mémoire** et renforcer les souvenirs. Pendant le sommeil, notre cerveau réorganise et stocke les informations que nous avons apprises pendant la journée, ce qui facilite l'apprentissage et la rétention à long terme. Des études ont montré que le sommeil lent, en particulier, est crucial pour la consolidation des souvenirs déclaratifs, tels que les faits et les événements^[8]. Par conséquent, un sommeil insuffisant peut compromettre notre capacité à nous souvenir des informations importantes et à tirer des leçons de nos expériences passées.

Le sommeil joue également un rôle dans la **prise de décision** et les fonctions exécutives de notre cerveau. Un sommeil de qualité est nécessaire pour maintenir notre capacité à planifier, organiser et résoudre des problèmes de manière efficace. Des études ont montré que le manque de sommeil peut altérer les fonctions cognitives supérieures, telles que l'attention, la concentration et la prise de décision^[9], ce qui peut avoir un impact négatif sur notre performance au travail, à l'école et dans d'autres domaines de la vie quotidienne.

Un sommeil de qualité est nécessaire pour maintenir notre capacité à planifier, organiser et résoudre des problèmes de manière efficace.

Le sommeil comme pilier de la santé émotionnelle

Le sommeil est crucial pour la régulation des émotions. Pendant le sommeil paradoxal, notre cerveau traite et intègre les expériences émotionnelles de la journée. Un sommeil de qualité favorise une régulation émotionnelle efficace, permettant ainsi de mieux gérer le stress, l'anxiété et les autres défis de la vie quotidienne.



Un sommeil insuffisant peut perturber ce processus, entraînant une réactivité émotionnelle accrue et une capacité réduite à faire face au stress et aux situations difficiles. Par exemple, des études ont montré que les personnes qui souffrent de troubles du cycle circadien ont souvent des niveaux plus élevés de détresse émotionnelle et sont plus susceptibles de développer des troubles de l'humeur tels que l'anxiété et la dépression⁽¹⁰⁾.

Un sommeil adéquat contribue également à maintenir une stabilité émotionnelle. Des recherches ont montré que les personnes qui dorment suffisamment sont plus résilientes au stress et aux émotions négatives. En

Une société équilibrée est une société où l'on respecte profondément son rythme et le rythme de la nature qui dort elle aussi.

revanche, un sommeil perturbé peut entraîner une susceptibilité accrue aux sautes d'humeur, aux réactions émotionnelles excessives et aux comportements impulsifs. Par exemple, des études

ont montré que les adolescents qui dorment moins ont tendance à présenter des niveaux plus élevés de stress et d'anxiété, ainsi qu'une plus grande propension aux comportements à risque⁽¹¹⁾.

Le sommeil comme lieu de la quête spirituelle

Au-delà de ses bienfaits physiques et mentaux, le sommeil revêt également une dimension spirituelle profonde pour de nombreuses cultures et pratiques spirituelles à travers le monde. Des traditions anciennes telles que le yoga, les yogas tibétains et diverses formes de méditation reconnaissent le sommeil comme un état propice à la connexion spirituelle et à l'éveil de la conscience.



Par exemple, le **Yoganidrā**, également connu sous le nom de "sommeil yogique" ou "sommeil conscient", est une pratique ancienne de méditation guidée qui se déroule pendant une phase de relaxation profonde. Pendant une séance de ce yoga, le pratiquant est invité à se détendre profondément tout en restant conscient de son état mental. Cette pratique vise à stimuler la conscience de soi, à éliminer les blocages émotionnels et à promouvoir un sentiment de paix intérieure. Le **Yoganidrā** est souvent utilisé comme outil de guérison spirituelle et d'éveil de la conscience.

Dans la tradition tibétaine, le sommeil est considéré comme un terrain fertile pour la pratique spirituelle. Deux yogas tibétains particulièrement remarquables sont le **yoga du rêve**, connu sous le nom de **Milam**, et le **yoga de la claire lumière**, appelé **Össel**. Le yoga du rêve consiste à développer la capacité de devenir conscient et lucide dans ses rêves, ce qui permet d'explorer les royaumes intérieurs de l'esprit et de recevoir des enseignements spirituels. Le yoga de la claire lumière, quant à lui, vise à comprendre le fond de l'expérience consciente et ainsi transcender les limites de l'ego.

En dehors des pratiques spécifiques telles que le **Yoganidrā** et les yogas tibétains, de nombreuses traditions spirituelles encouragent la méditation et la prière avant le coucher comme moyen de préparer l'esprit à un sommeil profond et réparateur. Ces pratiques visent à apaiser l'esprit, à cultiver des pensées positives et à établir une connexion intime avec le divin. La méditation et la prière avant le coucher peuvent favoriser des rêves plus significatifs et une expérience de sommeil plus profonde et plus spirituelle.

Jean d'Ormesson, en 1959, faisait l'éloge de la paresse et effectuait cette saisissante description du sommeil : *"Dormir, c'est exquis. Ça vous fait sortir de ce monde où on a quand même beaucoup d'ennuis... Vous ne pouvez pas savoir à quel point j'aime dormir."*

Une société qui ne dort pas ou plus est le signe d'une société malade, qui valorise à l'extrême l'activité au détriment de tous les autres aspects de la vie. Dormir n'est pas une perte de temps ou un moment d'inconscience. C'est au contraire un moment de découverte d'autres aspects de notre conscience, que ce soit dans l'état de rêve ou plus subtilement dans l'état de sommeil profond.

Une société équilibrée est une société où l'on respecte profondément son rythme et le rythme de la nature qui dort elle aussi. C'est une société où l'on prend soin de soi et des moments de régénération profonde que sont les temps de sieste et de sommeil. C'est aussi une société qui s'ouvre à toutes les dimensions des expériences de la conscience, y compris les plus subtiles.

Alors, ne suivez pas les mauvaises habitudes qu'ont prises certains de nos dirigeants et dormez suffisamment !

Notes

- ⁽¹⁾ Pourquoi les nuits de 4 heures de Gabriel Attal ne sont pas franchement recommandées, *Le Parisien*, 20 janvier 2024.
- ⁽²⁾ Emmanuel Macron ne dormirait que 3 h par nuit, comment fait-il ? Une spécialiste du sommeil nous explique, *Ouest-France*, 16 octobre 2020. <https://www.ouest-france.fr/ledition-du-soir/2020-10-16/emmanuel-macron-ne-dormirait-que-3-h-par-nuit-comment-fait-il-une-specialiste-du-sommeil-nous-explique-3f78928a-ceab-4bc8-883c-2c43c2ebfa34>
- ⁽³⁾ Le temps de sommeil moyen des Français passe en dessous de 7 heures par nuit, *Le Monde*, 12 mars 2019. https://www.lemonde.fr/planete/article/2019/03/12/le-temps-de-sommeil-moyen-des-francais-passe-en-dessous-de-7-heures-par-nuit_5434599_3244.html
- ⁽⁴⁾ Quan D. Mai et al., *Employment insecurity and sleep disturbance: Evidence from 31 European countries*, *Journal of Sleep Research*, 2018.
- ⁽⁵⁾ Won Hee Seo et al., *Effect of socio-economic status on sleep*, *J Paediatr Child Health*, 2017
- ⁽⁶⁾ Cory J Counts et al., *Childhood socioeconomic status and risk in early family environments: predictors of global sleep quality in college students*, *Sleep Health*, 2018.
- ⁽⁷⁾ Hirshkowitz M, Whitton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, DonCarlos L, et al. *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary*. *Sleep Health*. 2015.
- ⁽⁸⁾ Mélanie Strauss et al., *Order matters: sleep spindles contribute to memory consolidation only when followed by rapid-eye-movement sleep*, *Sleep Vol. 45* April 2022.
- ⁽⁹⁾ Christopher B Miller et al., *Tired and lack focus? Insomnia increases distractibility*, *Sage Journals*, avril 2019
- ⁽¹⁰⁾ Thierry Trémine, *Dépression et rythmes circadiens*, *L'information psychiatrique* 2007/1 (Volume 83), pages 63 à 68.
- ⁽¹¹⁾ Maurice Dematteis et al., *Addictions et sommeil*, *Traité d'addictologie* (2016), pages 161 à 176

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	110 CAD
<input type="checkbox"/> Abonnement DE SOUTIEN	65 €	70 €	100 CHF	133 CAD
<input type="checkbox"/> Abonnement THÉRAPEUTE	80 €	90 €	120 CHF	165 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	332 CAD
<input type="checkbox"/> Paquet(s) de 10 exemplaires	210 €	225 €	320 CHF	442 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	44 €	44 €	44 CHF	66 CAD
---	------	------	--------	--------

(Vous recevez chaque mois la revue en format PDF)

<input type="checkbox"/> Abonnement COMBINÉ	75 €	80 €	106 CHF	139 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 (145 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	119	120	121
122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	

au prix par exemplaire de 6 € + frais de port (Belgique 6€ - France 11€ - UE-Suisse-Canada 17€ - Monde & Dom-Tom 26€)

(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



NATUROPATHIE & SANTÉ AU NATUREL

JOURNÉE VITALITÉ



SAMEDI
28 SEPT 2024

LA TRICOTERIE
SAINT-GILLES, BRUXELLES

DE 10H
À 23H30

RECONNECTEZ-VOUS À VOTRE SANTÉ

CONFÉRENCES, ATELIERS PRATIQUES,
DÉCOUVERTES DE MARQUES BIEN-ÊTRE & SANTÉ,
RESTAURATION, SOIRÉE MUSICALE

INFOS & RÉSERVATIONS: WWW.UNB.BE
TARIF EARLY BIRD: 10€ (JUSQU'AU 31.08)
TARIF NORMAL: 13€
TARIF SUR PLACE: 15€