

Objectif Santé

Bulletin d'informations N° 98

La Santé par la Prévention et la médecine Holistique

Dossier : le psoriasis



Peinture aborigène

Ces toiles contemporaines gardent la technique ancestrale des points et des bandes de couleur. Elles utilisent souvent les teintures dérivées des terres ocre, blanches et noires. La symbolique reste celle de cartes stylisées figurant des parcours initiatiques, des traces d'animaux, des points d'eaux. Souvent ces peintures racontent une histoire évoquant le Temps du Rêve. Mais la Loi du Rêve impose aux initiés de ne pas dévoiler tous les symboles qui leur ont été révélés. Ces toiles ne sont jamais signées. Même si l'auteur est connu, il estime qu'il n'est pas propriétaire de son œuvre, mais que celle-ci appartient à toute sa communauté.

Prenons en main notre santé

**Associations citoyennes de consommateurs
pour le LIBRE CHOIX THÉRAPEUTIQUE**

SOMMAIRE DU N°98

Édito.....	3	De tout un peu.....	16-17
FAITS DE SOCIÉTÉ		Dossier : le psoriasis.....	18-21
Vie des associations.....	4-8	Maux et remèdes.....	22-23
OGM et santé.....	9	Remèdes d'hier pour aujourd'hui.....	24
Environnement, eau alimentation.....	10-11	ESPRIT ET SANTÉ	
Radioactivité.....	12	À la recherche du bonheur.....	25
Bonnes nouvelles.....	13	Le décodage biologique (2e partie).....	26-29
BONNES PRATIQUES DE SANTÉ		Le bonheur, sagesse ou hormones.....	30-31
À savoir.....	14	Chronique de Jacques Salomé.....	32
Bon à savoir – dépression.....	15	Esprit et santé.....	33
		Rigolothérapie.....	34
		Livres.....	35

QU'EST-CE QUE LA MÉDECINE HOLISTIQUE ?

Une médecine globale, non restrictive, qui utilise toutes les thérapeutiques positives, même si elles ne sont pas encore comprises «scientifiquement».

Une médecine qui prend en considération non seulement le corps physique dense mais aussi toutes les autres dimensions de l'être.

Une médecine orientée plus sur la compréhension de la santé et le terrain que sur les symptômes, plus sur les causes que sur les effets.

Une médecine personnalisée, peu ou pas toxique.

Pour en savoir plus, ne manquez pas de lire les publications spécialisées auxquelles nous nous sommes référés. En plus des publications qui sont en vente dans les kiosques, notre revue de presse a été réalisée à partir des périodiques suivants :

Médecines nouvelles – Sté GAG, BP 19, 14360 TROUVILLE/MER

Bio contact – 24 rue Puech de Galez, BP 8, 81601 GAILLAC CEDEX

Plantes et Santé – 29 bis, rue Henri Barbusse, BP 189, 75226 PARIS CEDEX 05

La revue de l'Institut Paracelse – Institut Paracelse, carrer, Concordia n°1, 17707 AGULLANA, Espagne

Quelle Santé – 12-24 quai de la Marne, 75164 PARIS CEDEX 19

Nexus – 24580 FLOIRAC

Effervesciences – 51, route d'Espagne, 31100 TOULOUSE

Nouvelles Clés – 15 lot. La Cerisaie – Les Imberts, 84220 GORDES

Réel – 129, rue de Vauban, 69006 LYON

Principes de Santé – 75164 PARIS CEDEX 19

Les cahiers de la bio-énergie – Association française de bio-énergétique – 93 bd Ampère – BP 30001, 79184 CHAURAY CEDEX

Alternative Santé – 11 rue Meslay, 75003 PARIS

Que choisir – 60732 STE GENEVIEVE CEDEX

Santé Psychologie – 85 bd St Michel, 75003 PARIS

Top Santé – 25 rue d'Artois, 75008 PARIS

Votre Santé – 44 bd Magenta, 75010 PARIS

Santé Magazine – BP 318, 92304 LEVALLOIS-PERRET CEDEX

Santé intégrative - 13 avenue Mont Valérien, 92500 RUEIL MALMAISON

« Si quelqu'un te demande de le guérir, demande-lui s'il est prêt à supprimer les causes de sa maladie » Sénèque, 1er siècle après J.C.

Notre corps est une rivière d'intelligence et d'informations.

Donnons lui la bonne eau et les nutriments essentiels en privilégiant le frais, le bio, le vert, le cru...

Évitons l'excès de polluants, les « aliments-gadgets » industriels, ralentisseurs de nos métabolismes.

Donnons à ce corps l'exercice régulier, qui élargit la respiration, régule le sommeil, aide à gérer le stress.

Sur cet équilibre peut s'épanouir l'émotionnel,

s'ouvrir la pleine conscience de l'être jusqu'en sa dimension spirituelle.

A retenir : Il n'y a pas d'âge pour commencer... Autant mourir en bonne santé!

La revue, ses découvertes de nouveaux horizons, ses propositions reposent sur ces bases.

Avis à nos lecteurs

Les informations paraissant dans ce bulletin sont données à titre purement documentaire et pour une meilleure compréhension des règles de santé. Elles ne doivent en aucun cas, être considérées comme une prescription et ne sauraient bien entendu, dispenser de la consultation d'un médecin, soit pour un examen, soit pour des soins.

OBJECTIF SANTE – 34 rue des Hauts Pavés – 44000 NANTES – Directeur de la publication : Jean-Hugues Plougonven

Réalisation : Santé Solidarité - Impression : Graphy Prim' Nantes

Bulletin d'informations exclusivement réservé aux adhérents des associations citoyennes de santé

E-coli

En ce printemps, après le Médiator, c'est la bactérie E.coli qui tient la vedette. Une trentaine de personnes décédées et plus de mille personnes touchées. En dépit des efforts des laboratoires les plus performants en Europe, la cause de l'infection demeure inconnue. Après avoir clairement désigné les concombres (bio) espagnols, les autorités allemandes réitérèrent leurs accusations précoces en désignant les graines de soja, issues d'une ferme bio, puis reviennent en arrière et finissent par désigner formellement ces dernières, en disant qu'il n'y a pas de preuve absolue ! Au passage, elles provoquent une véritable crise agricole en Europe.

« E. coli est sans doute l'organisme vivant le plus étudié à ce jour : en effet, l'ancienneté de sa découverte (1885) et sa culture aisée (division cellulaire toutes les 20 minutes à 37 °C dans un milieu riche) en font un outil d'étude de choix. La profusion de publications scientifiques qui la mentionnent en témoigne, et elle joue le rôle de « cheval de labour » dans tous les laboratoires de biologie moléculaire. » Wikipédia

Cette bactérie vit habituellement dans l'intestin des mammifères, on la retrouve dans les selles, voie courante de contamination. On ne peut qu'être surpris de voir les légumes systématiquement mis en cause, et à tort semble-t-il, dans cette affaire.

C'est une bactérie commensale, non destructrice pour l'hôte, qui est soudain devenue très agressive et résistante à huit classes d'antibiotiques ! En outre, cette souche O104 possède une capacité à produire des enzymes spéciaux qui la transforme en ce qu'on pourrait appeler une « bactérie superpuissante », nommée techniquement « BLSE » : Pour certains spécialistes, il serait impossible que cette mutation ou hybridation se produise dans la nature. Elle n'a pu se produire qu'en milieu hospitalier ou dans un laboratoire de bio-ingénierie. Alors saurons-nous réellement ce qui s'est passé ? Accident ou secret défense ?

Gageons qu'un nouveau fait d'actualité viendra estomper ces questions déplacées. Les candidatures ne manquent pas : l'Actos, prescrit à 200 000 diabétiques ou les statines qui concernent 6 millions de cardiaques ?

Et la vaccination ?

Pour autant, les vaccinalistes ne désarment pas. Aussitôt détournés de la fâcheuse affaire du vaccin de la grippe porcine, les vaccinalistes, professeurs, politiques, journalistes remettent la gomme : ils ont choisi le ROR, vaccin, il faut bien le rappeler, non obligatoire, en mettant l'accent sur les dangers de la rougeole. Nous remercions notre spécialiste, J-P Pellet, de l'excellente mise au point qui suit et nous publions le communiqué du REVAHB qui prouve que, encore aujourd'hui, la société se détourne des victimes des vaccinations.

Les campagnes de vaccinations infantiles bénéficient aussi d'un soutien extraordinaire : la fondation de Bille et Melinda Gates de Microsoft a annoncé un engagement de 10 milliards de dollars pour la décennie en cours.

Directive européenne THMPD

C'est fait. La Directive européenne 2004/24/EC concernant les médicaments traditionnels à base de plantes (Traditional Herbal Medicinal Products Directive ou THMPD dans le jargon européen) est entrée en vigueur le 30 avril 2011, en dépit des signaux d'alarme et de la pétition lancés pour la défense des médecines naturelles. En vertu de cette directive, les préparations médicinales à base de plantes sont maintenant soumises au même processus d'agrément que les médicaments (AMM simplifiée). Pour être vendues, les médecines phytothérapeutiques traditionnelles doivent dorénavant obtenir une licence ou être prescrites par un phytothérapeute agréé.

Les fabricants devront fournir « des preuves que le produit a été utilisé à but médical pendant les trente dernières années, dont au moins quinze ans au sein de l'Union européenne », selon le magazine Le Point.

Sous couvert de protéger le citoyen européen, c'est une flagrante restriction de la liberté thérapeutique - se soigner par les plantes sans les effets secondaires reprochés aux médicaments pharmaceutiques. À titre d'exemple, même la menthe, qui a été classée en tant que plante médicinale par l'EMA, devra se soumettre à la nouvelle réglementation et obtenir une licence.

Les herboristes, la filière bio-phyto artisanale, les médecines chinoises et ayurvédiques sont à la peine, les pharmaciens et l'industrie pharmaceutique jubilent.

J-H Plougonven

Rougeole – les mensonges des vaccinalistes

Nos chers experts s'alarment d'une recrudescence de la rougeole et mettent la pression sur le ROR. Certains meurent même d'envie de rendre ce vaccin obligatoire. La grande presse, l'administration scolaire et certains députés qui interpellent le Gouvernement, se croient obligés de relayer cette propagande insensée.

Il est donc du devoir des associations de santé de rétablir la vérité, de donner au public les données épidémiologiques qui lui manquent, et de révéler l'ampleur des dégâts causés par le ROR.



La rougeole, dans le passé, était considérée à juste titre comme **une maladie bénigne de l'enfance**. Des complications rares pouvaient survenir, mais on ne comptait pas plus de dix cas d'encéphalites graves par an en France selon PINSERM. La médecine se contente de nous faire peur avec ces quelques cas, mais ne se pose pas la question du pourquoi.

Il est fort probable que, si l'on enquêtait sur ces complications, on retrouverait un problème de malnutrition, un déficit d'allaitement maternel ou des conditions de vie très dégradées. En tout cas, il est avéré que la malnutrition aggrave la virulence de la rougeole, ce qui explique une mortalité insignifiante en Europe, contrairement à l'Afrique.

La rougeole est le type même de maladie de l'enfance **nécessaire à la maturation du système immunitaire**. En outre, elle assure une immunité durable. Le groupe médical suisse de réflexion sur les vaccins cite des études prouvant que les personnes qui n'ont pas connu les maladies infantiles sont plus fréquemment atteintes de cancers, de scléroses en

plaques et autres désordres immunitaires.

Voici résumé le point de vue d'une conférencière au sujet des maladies infantiles, que partagent certains médecins qui ont le sens des réalités :



« Il est pourtant indispensable de laisser ces maladies s'exprimer car, effectivement, elles représentent une aide à l'évolution qui appartient à l'enfance et à chaque enfant de façon différente selon son originalité individuelle. Au cours des 6 ou 7 premières années de son enfance, l'être humain apprend avant tout à devenir maître de son corps physique, préparant les étapes ultérieures d'éclosion de son être subtil. Les maladies infantiles ne sont pas des épisodes regrettables qui expriment un affaiblissement de la santé de l'enfant, mais elles participent à un processus de transformation. C'est ce processus, qui est important, que l'enfant devra apprendre à gérer pour se libérer des forces héréditaires et laisser place aux forces de croissance autonomes ». On ne saurait dire mieux.

Lors de la semaine de la vaccination en avril 2010, les autorités sanitaires se sont alarmées du fait que la rougeole sévissait chez les enfants des gens du voyage, peu vaccinés. Ont-ils répondu aux bonnes questions : ces enfants ont-ils gardé des séquelles ? Quel est leur état sanitaire ? Ont-ils conservé un bénéfice de leur infection ? Ont-ils contaminé des enfants vaccinés par le ROR ?

La réponse est claire. Tous les services sanitaires qui interviennent auprès de ces populations reconnaissent que leurs enfants ont une excellente santé. Et le fait de faire la rougeole ne peut que contribuer à construire leur immunité, comme cela se faisait jadis chez tous les enfants de notre pays.

Quant au **vaccin ROR** (contre la rougeole, les oreillons et la rubéole), il n'est nullement anodin.

Selon le Dr Bruno Donatini (« Les vaccinations », éditions MIF), il peut entraîner de la **fièvre avec éruption** modérée et éphémère dans 5 à 15% des cas et occasionne une **immuno-dépression de plusieurs semaines**.

Un document médical espagnol fait état au chapitre rougeole d'un cas d'**encéphalite** pour un million de vaccinations, d'un cas de **convulsions fébriles** pour mille vaccinations et relate des effets **neurologiques et arthritiques**. L'association américaine « National Vaccine Information Center » fait état d'accidents de toutes sortes, dont des **syndromes de Guillain-Barré et des arthrites chroniques**.

Les autorités sanitaires cherchent à minimiser les risques. Le très officiel guide des vaccinations (éd. 2006) signale malgré tout de nombreuses complications : **encéphalites, parotidite, purpura et réactions allergiques graves**.

Le Haut Conseil de la Santé Publique, dans un avis du 11 février 2011, indique une **fièvre supérieure à 39°** chez 5 à 15 % des vaccinés, un risque de **convulsions** à une fréquence de 25 à 34 cas pour 100 000 et un risque de **purpura thrombopénique** à une fréquence de 1 pour 30 000. Et ajoute sans rire qu'aucun signal de danger n'a été identifié par la pharmacovigilance !

Nota : *le purpura thrombopénique est une maladie auto-immune qui s'attaque aux plaquettes et qui se manifeste par des taches cutanées et des hémorragies. Le foie et la rate sont souvent touchés.*

Mais le ROR est surtout accusé de rendre les enfants autistes, en particulier aux USA. Toutefois, les choses ne sont pas aussi simples car on note des cas d'autisme suspects qui se manifestent après un vaccin autre que le ROR.

En France aussi, des parents soupçonnent le ROR d'avoir causé l'autisme de leur enfant. C'est le cas de Jean-Pierre Papin qui a vu sa fille développer une forme d'autisme après la vaccination ROR (« Sport et Vie » de juillet-août 2009).

La pharmacovigilance reconnaît avoir dénombré 167 cas d'autisme au décours de l'administration de l'un des trois vaccins ROR commercialisés en France (réponse ministérielle, JO-AN du 23 novembre 2004).

Je crois que, pour donner au lec-

Vie des associations

teur le moyen de se faire une idée, il faut partir des deux observations suivantes :

1. Dans le milieu des années 1960, aux USA, des parents commencent à faire le lien entre le triple vaccin DT-Coqueluche et l'autisme. Ces vaccins contenaient du mercure.

2. On observe aux USA une accélération vertigineuse des cas d'autisme à partir de 1980, année d'introduction du ROR (cette accélération est à peu près semblable en Grande-Bretagne). On a noté une augmentation de l'autisme de 500 % en 10 ans aux USA. Au Maryland, l'augmentation fut de 513 % en 5 ans.

Le docteur Kenneth Aitken, spécialiste du traitement de l'autisme, a déclaré : « Lorsque j'ai fait mes études de médecine, un enfant sur 2 500 étaient autistes. A présent, c'est un sur 150. La seule explication logique actuelle est le ROR » (« Autisme et vaccination - Responsable mais non coupable » de Sylvie Simon, éditions Guy Trédaniel, sept. 2007, page 252).

Comment expliquer cette explosion de l'autisme, alors que le ROR ne contenait pas de mercure ?

Pour beaucoup d'observateurs, le ROR, venant après beaucoup d'autres vaccins dits de routine contenant du mercure, serait simplement la goutte d'eau qui a fait déborder le vase. Certains évoquent l'interférence entre les trois composants du vaccin ROR, ou sa valence rougeole seule.



docteur Andrew Wakefield

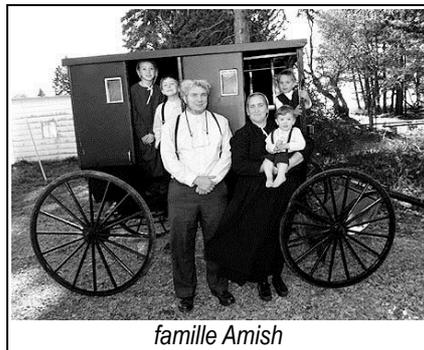
La connaissance a avancé avec les travaux du Dr Andrew Wakefield, professeur à Londres, spécialisé en gastro-entérologie. Il a démontré un lien entre le virus de la rougeole contenu dans le ROR, la maladie de Crohn (maladie auto-immune des intestins) et l'autisme. Les travaux de Wakefield, publiés dans le Lancet le 27 février 1998, ont eu une telle résonance que les ventes de ROR ont baissé de manière significative en

Grande-Bretagne, ce qui a déclenché la fureur du système contre ce médecin.

Anecdote révélatrice : Tony Blair, à qui l'on a demandé s'il avait fait vacciner son fils Léo par le ROR, s'est retranché derrière le secret de la vie privée pour ne pas répondre (Libération, 13 février 2002). D'autres chercheurs britanniques ont conforté les observations de Wakefield, par exemple le Dr Paul Shattock, directeur de l'unité de recherche sur l'autisme de l'Université de Sunderland.

Ce dernier a indiqué que la thèse du mercure et celle de la souche vaccinale ne sont pas contradictoires. Le mercure peut être un cofacteur important, en particulier aux USA où de nombreux vaccins de routine contenaient ce métal (Alternative-Santé, janvier 2007).

On est loin de tout comprendre des mécanismes de déclenchement de l'autisme, mais il y a une vérité solide et incontournable : **il n'y a pas d'autisme là où l'on n'a jamais vacciné.**



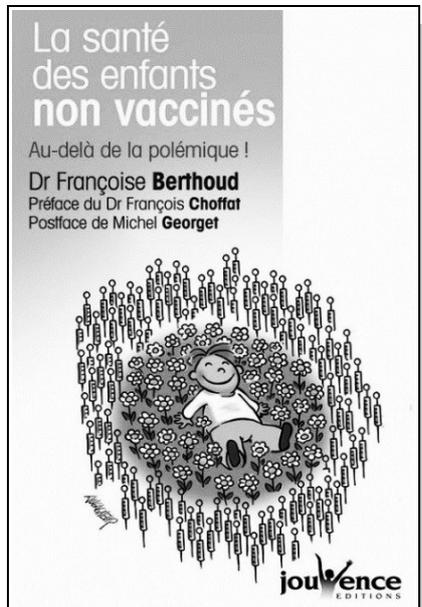
famille Amish

Une enquête d'un journaliste d'investigation, Dan Olmsted, montre qu'il n'y a pas d'autisme dans les communautés non vaccinées telles celle des Amish. Plusieurs médecins suivant ces populations ont confirmé le fait.

A ce sujet, vous pouvez consulter avec intérêt le livre de Sylvie Simon que je viens de citer et celui du Dr Françoise Berthoud « La santé des enfants non vaccinés » aux éditions Jouvence.

L'affaire ne pourra pas être étouffée car, aux USA, une ligue de 5 000 victimes s'est constituée, soutenue par des scientifiques, des médecins, des journalistes et des personnalités politiques. En Grande-Bretagne, des centaines de victimes essaient également de se faire entendre.

On est en tout cas loin d'un vaccin « bien toléré » selon les dires du Professeur Lévy-Bruhl, reproduits dans un article du Parisien du 5 janvier 2011.



En outre, **la vaccination généralisée des enfants par le ROR fait que la rougeole touche à présent des adultes et des nouveau-nés. Pourquoi ?** Les mères, aujourd'hui vaccinées, n'ont pas connu la maladie et n'ont pas d'anticorps naturels.

Quant aux anticorps vaccinaux, ils disparaissent au bout de quelques années. Aussi, ces mères ne transmettent plus de protection au nouveau-né, qui est alors exposé à des maladies contre lesquelles il ne peut fabriquer lui-même d'anticorps à cet âge.

L'enfant peut donc être touché par la rougeole dès la naissance, à un stade où cette maladie est grave.

Si l'enfant a la chance de ne pas être contaminé à ce stade, il sera vacciné un peu plus tard et ne fera donc pas sa rougeole à un âge où cela est normal et anodin, c'est à dire entre 5 et 9 ans.

Arrivé à l'âge adulte, l'individu ne sera plus protégé par ses anticorps vaccinaux, qui auront disparu. Là encore, au stade adulte, la rougeole n'est pas anodine.

Autre risque : la rougeole touchant la femme enceinte - ce qui n'existait pas dans le passé - peut provoquer une maladie de Crohn sévère chez l'enfant (réf. le livre du Dr Bruno Donatini, « Santé et prévention », éditions MIF).

Rougeole – les mensonges des vaccinalistes (suite)

En conclusion, on voit bien les effets pervers de la vaccination, quand on veut bien s'informer et de débarrasser de l'idée que la parole officielle est sincère.

En voulant éradiquer une petite maladie de l'enfance qui contribuait à la maturation du système immunitaire, on a déplacé le problème à des âges où ce n'est pas normal, et où la maladie devient problématique.

Un expert, le professeur Bastin, avait d'ailleurs prédit ces effets pervers dans « La médecine praticienne » d'avril 1977, déclarant : « Il est évident qu'une vaccination générale fait courir le risque de rougeoles d'adultes et de rougeoles du nouveau-né, plus graves ».

Il est temps de se rappeler le bon vieux temps où les gens avaient du bon sens et incitaient leurs enfants à aller jouer avec les rougeoleux pour qu'ils puissent eux aussi construire leur immunité.

A cause des vaccinations multiples, nos enfants n'ont plus aujourd'hui que la varicelle pour se construire. Et il se trouve des experts pour vouloir vacciner tout le monde contre la varicelle.

Il est temps de crier : au fou !



Jean-Paul Pellet

Mais comment en est-on arrivé là ?

Tout simplement, la rougeole est devenue grave parce qu'il y a du vaccin à vendre. Tout le monde sait à présent que la politique du médicament est faite par des experts qui ont presque tous des liens d'intérêt mul-

tiples avec l'industrie pharmaceutique.

Je vous rappelle, s'il en était encore besoin, que le rapport sénatorial sur le médicament (juin 2006) a révélé que l'Afssaps fait appel à 1 200 experts dont 60 % entretiennent des liens d'intérêt avec le monde de l'industrie pharmaceutique. Parmi eux, 30 % avaient alors plus de cinq contrats en cours, 10 % étaient actionnaires. Le président de la commission d'AMM avait des liens d'intérêt avec quatre laboratoires de dimension internationale, le vice-président était également lié à quatre laboratoires. Je n'invente rien et vous renvoie aux pages 131, 160 et 161 du rapport.

D'ailleurs, la récente affaire du Médiateur est là pour nous rappeler les liens tissés entre l'industrie pharmaceutique et le pouvoir politique.

Quant à l'OMS, les liens d'intérêt de certains de ses experts ont été mis sur la place publique à l'occasion de la pseudo-pandémie de grippe A (voir en particulier le Parisien du 26 janvier 2010).

Ce système compte sur les médecins pour inciter les parents à vacciner. Or, ces médecins, malgré leurs années d'études médicales, ne savent rien des dangers des vaccins et n'ont qu'une approche peu réaliste du risque infectieux.

Mettez-vous bien ceci dans la tête : les médecins sont formatés pour vacciner sans se poser de questions et sont incapables, pour la plupart, de remettre en cause les idées reçues.

La campagne actuelle d'éradication de la rougeole par le ROR met particulièrement bien en relief cette inconscience et cet aveuglement du corps médical, qui relaye sans esprit critique la parole venue d'en haut.

Alors, pour conclure en quelques mots, je dirai simplement aux parents : **« cessez de faire confiance à la parole officielle, ouvrez les yeux, la vie de vos enfants vaut mieux que les profits de l'industrie pharmaceutique. »**

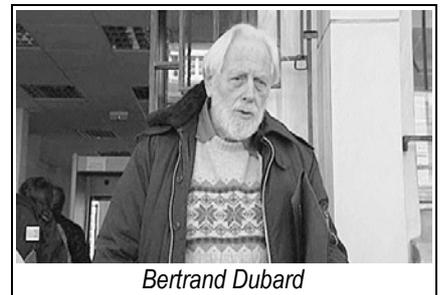
Jean-Paul PELLET
(associations Alis et Santé-Solidarité)
jeanpaulpellet@orange.fr



Bertrand Dubard, de Santé-Liberté Normandie et faucheur volontaire, relaxé!

Suite à ses activités de faucheur Bertrand était poursuivi pour avoir refusé le prélèvement

Faucheur volontaire d'une parcelle de maïs OGM près d'Orléans, Bertrand Dubard avait été interpellé par les forces de l'ordre, jugé et condamné en 2004.



Bertrand Dubard

Il a, par la suite, refusé que les gendarmes de Granville lui prélèvent son ADN.

Les faucheurs d'OGM contestent depuis le début ces prélèvements d'ADN et plusieurs tribunaux leur ont donné raison en prononçant la relaxe.

Le fichier national automatisé des empreintes génétiques (Fnaeg), créé en juin 1998 et initialement prévu pour recenser l'ADN des délinquants sexuels, a été étendu en 2001 et en 2003 à de nombreux autres crimes et délits.

Or, les faucheurs ne se considèrent pas comme des criminels, mais comme des militants politiques et ils refusent que l'on fasse du fichage un outil systématique.

De plus, l'article du code rural qui établit le délit de fauchage suite au vote de la loi sur les OGM de juin 2008, n'oblige pas de prélèvement d'empreinte génétique.

Le tribunal correctionnel lui a donné raison et même accordé 200 euros de dommages.



Victimes du vaccin HB, communiqué du REVAHB (extraits)

L'affaire du médiateur a éclaté mais qu'en est-il du scandale des effets indésirables du vaccin anti-hépatite B ?



L'association REVAHB, qui n'est pas une ligue anti-vaccinale mais une association de défense des victimes d'effets secondaires du vaccin anti-hépatite B, est forte des 3 600 témoignages d'effets indésirables de ce vaccin qu'elle a recueillis depuis sa création en 1997.

Le RVABH veut, une nouvelle fois, dénoncer la cécité dont font preuve les instances médicales et sanitaires sur le problème de la vaccination anti-hépatite B et de ses complications graves et irréversibles chez de nombreux patients.

De 1999 à 2006, la pharmacovigilance française (AFSSAPS), malgré un coefficient de sous notifications important reconnu a répertorié plus de 3000 cas d'effets secondaires graves post-vaccinaux :

1 396 cas d'affections démyélinisantes centrales dont 1 174 scléroses en plaques et 54 scléroses en plaques chez des enfants de moins de 15 ans (5 mois pour le plus jeune !) Plusieurs victimes sont décédées des suites de leur maladie,

- 108 cas d'atteintes démyélinisantes périphériques (Guillain-Barré),
- 57 cas de SLA., pathologie mortelle en 3 ans,
- 107 cas de lupus,
- 106 cas de polyarthrite rhumatoïde,
- 55 cas de thyroïdite,
- 87 cas de thrombopénie,
- 19 cas d'aplasie médullaire,
- plus de 500 cas de myofasciites à macrophages,
- etc.

Depuis 2006, et malgré nos demandes itératives auprès de l'AFSSAPS, nous n'arrivons plus à obtenir les derniers chiffres officiels de la pharmacovigilance. Le REVAHB continue de recevoir chaque jour de nouveaux appels de victimes en plein désarroi et de nouveaux témoignages que nous transmettons à l'AFSSAPS.

La justice française a reconnu des victimes

1) Au Tribunal Pénal.

Plus d'une centaine de plaintes a été déposée mais, malgré l'obstination du Juge d'instruction, Marie-Odile Bertella-Geoffroy, le Parquet bloque l'instruction des dossiers.

Aujourd'hui, ce sont plus de 80 dossiers de victimes qui sont bloqués par le Parquet. Cette pratique est inadmissible. Le REVAHB la dénonce comme une « entrave » au bon déroulement de l'instruction.

2) Le tribunal Administratif et l'ONIAM

reconnaissent enfin le lien de causalité entre la vaccination anti-hépatite B et leur maladie chez les victimes vaccinées obligatoirement, la preuve pouvant résulter d'un faisceau d'indices graves, précis et concordants, avec l'apparition des symptômes dans les 3 mois suivant la vaccination.

La jurisprudence du Conseil d'État a fait loi. L'État a donc indemnisé un peu plus d'une centaine de victimes, la CPAM reconnaissant même pour certains le caractère de maladie professionnelle.

3) Il n'en est malheureusement pas de même pour les victimes ayant été vaccinées sous la pression des campagnes publicitaires

excessives orchestrées par les firmes pharmaceutiques commercialisant les vaccins entre 1994 et 1998, ce qui représente une discrimination intolérable vis-à-vis des citoyens.

Le REVAHB dénonce le fait que la dizaine d'études épidémiologiques démontrant le caractère inoffensif du vaccin anti-hépatite B chez l'adulte a été commanditée et/ou sponsorisée par les fabricants du vaccin étudié.

Le REVAHB dénonce avec

vigueur l'omerta faite depuis des années par les différents pouvoirs en place et les instances concernées sur une affaire aussi grave.

Le REVAHB ne cesse d'informer le corps médical, via le Conseil National de l'Ordre des Médecins, de l'importance et du nombre des effets indésirables recueillis par la pharmacovigilance sans qu'aucune réponse cohérente et honnête ne lui parvienne.

Le REVAHB ne cesse d'en avvertir aussi les médias, répondant systématiquement aux articles médiatiques faisant la propagande du caractère inoffensif de ce vaccin.

Face à ce scandale, ne restons pas aveugles

Le scandale du Médiateur et ceux plus anciens de l'amiante, du sang contaminé, de l'hormone de croissance, du Viox auraient dû interpellier les pouvoirs publics.

Nous dénonçons une nouvelle fois ce scandale de Santé Publique que l'État française essaie d'étouffer depuis plus de 15 ans. Les effets secondaires graves de ce vaccin doivent être enfin reconnus officiellement et les victimes toutes traitées de façon similaire, qu'elles aient été vaccinées ou non de façon obligatoire ou sous la pression de leur médecin ou de la presse grand public.

Sur ce sujet, les citoyens ont droit à la vérité.

Source : Site internet : <http://www.revahb.fr>
Présidente : Nelly AMÉAUME



« Nous ressemblons parfois à ces oiseaux qui, ayant longtemps vécu en cage, retournent à celle-ci alors même qu'ils ont la possibilité de s'envoler dans l'espace.

Nous sommes habitués depuis si longtemps à nos imperfections, que nous avons du mal à imaginer ce que serait la vie sans elles : le ciel du changement nous donne le vertige. »

Mathieu Ricard



Activités du Collectif Santé 44.

La journée du 12 mai qui a été décrétée « Journée Mondiale des Maladies d'origine environnementale » regroupant le Syndrome d'hypersensibilité chimique multiple (MCS), l'Electrosensibilité (EHS), le Syndrome de fatigue chronique (SFC), le Syndrome de Fibromyalgie (FM) et le Syndrome d'intoxication aux métaux lourds a été l'occasion de demander la reconnaissance des syndromes qui ne sont pas reconnus (seuls le SFC et la FM le sont) au niveau mondial afin que les traitements des personnes atteintes puissent enfin être pris en charge par les organismes de couverture de soins.

C'est l'occasion de faire le point sur les activités du Collectif santé 44 qui regroupe les personnes qui ont en commun de souffrir d'un syndrome de fatigue chronique (SFC) (avec un ou plusieurs des autres syndromes cités précédemment le plus souvent) et de quelques parents d'enfants autistes (l'autisme est généralement la conséquence d'une intoxication aux métaux lourds de la mère avec transmission de ces derniers au fœtus lors de la grossesse).



Elke Arod, la pionnière

Le collectif a été mis en place suite à l'invitation par l'association Santé Solidarité de la naturopathe suisse Elke AROD en 2004. Cette intervenante a parlé des conséquences de l'intoxication mercurielle due principalement aux amalgames dentaires et aux vaccins.

Le Collectif santé nantais a été mis en place selon le modèle suisse (et allemand) et a pour but d'accueillir chacun dans son mal-être, de lui transmettre des informations lui permettant de mieux comprendre les causes possibles de son (ou ses)

affection(s) et de lui proposer des solutions reconnues à l'étranger et plus ou moins validées par l'expérience de chacun.

La difficulté des personnes atteintes de cette affection réside dans le fait qu'aucune n'a tout à fait les mêmes symptômes et que de ce fait leur « mal » n'est pas « étiquetable » dans aucune maladie connue par le corps médical traditionnel. Elles sont de ce fait, beaucoup trop souvent considérées comme souffrant d'un mal psychosomatique et dirigées vers les psychiatres !



En fait, leur mal-être est bien réel et leur est « tombé dessus » subitement, suite à la pose d'un amalgame dentaire, d'une couronne dentaire, à la dévitalisation d'une dent ou à la réception d'un vaccin de trop, alors qu'elles étaient en pleine forme et super actives dans leur vie

En effet, ces personnes ont presque toutes en commun d'être intoxiquées par les métaux toxiques contenus dans ces amalgames dentaires (principalement mercure), par les additifs de ces vaccins (mercure ou le plus souvent aluminium). Elles sont aussi intoxiquées d'être victimes de courant galvanique en bouche, dû à la présence de métaux incompatibles entre eux et par les dents dévitalisées qui ne peuvent jamais être complètement vidées de leur chaires mortes constituant un foyer d'infection « à bas bruit » de tout premier ordre.

Ces personnes sont souvent atteintes d'une multitude d'autres pathologies : borréliose de Lyme ou virus d'Epston-Bar qui seraient normalement gérées par le système immunitaire s'il n'était pas débordé par une attaque incessante des métaux toxiques ou infections.

Parmi les membres du collectif, de nombreuses personnes se sont fait enlever leurs amalgames dentaires avec des précautions insuffisantes et ont de ce fait augmenté leur intoxication. Il est nécessaire de n'envisager qu'un enlèvement d'amalgame impor-

tant par mois, de le faire faire par un praticien utilisant tout le matériel de protection nécessaire (combinaison et masque à charbon industriel pour le praticien, son assistante et le patient, goulotte et aspiration spécifique dans la bouche, système de filtration de l'air dans le cabinet) et prise par le patient d'un antidote ou d'un chélateur du mercure de plusieurs jours avant à plusieurs jours après la dépose.

Après l'enlèvement de tous les amalgames, peut commencer la détoxification du mercure contenu dans tous l'organisme : le mercure extracellulaire contenu dans l'appareil digestif et les liquides puis le mercure intracellulaire contenu principalement dans le cerveau et la moelle épinière. La plupart d'entre nous qui avons fait procéder à cette dépose il y a quelque temps l'ont fait sans les précautions d'usage ci-dessus et se sont intoxiqués encore plus lors de cette opération. Un certain nombre des membres du collectif ont ensuite tenté d'effectuer une détoxification des métaux lourds disséminés dans l'organisme avec des capacités à supporter celle-ci très variable et avec une réussite tout aussi variable.



Suite à ces difficultés, une nouvelle approche se développe, consistant tout d'abord, à nettoyer les émonctoires (vésicules biliaire, foie, reins, intestins) complètement envahis par ces toxiques, agents infectieux, calculs et autres. Le rétablissement d'un fonctionnement de l'appareil digestif beaucoup plus proche de la normale serait ensuite envisageable, suivi d'un traitement, si possible naturel, de détoxification avec de plus grandes chances de succès

Tous ces traitements ont un coût important pour les patients qui ne peuvent prétendre à aucune aide financière le plus souvent. La reconnaissance de ces affections suivie d'une prise en charge est donc un objectif prioritaire pour toutes les personnes souffrant de ces syndromes.

Gilbert CHAPEAU collectif Santé 44 et Santé-Solidarité

José Bové : « L'équivalence en substance est un dogme »

Le principe

« Le principe d'équivalence en substance - qui sert de base d'évaluation depuis cette époque - consiste à comparer les composants d'une plante transgénique (protéines, nutriments, anti nutriments, etc...) avec des plantes conventionnelles. Si les écarts enregistrés correspondent à des écarts connus entre variétés de la même espèce, la plante transgénique est considérée comme étant équivalente en substance. »

L'équivalence en substance est le principe sur lequel s'appuient les autorités américaines et européennes (EFSA) pour évaluer un OGM.

En 1988, les entreprises ayant des intérêts dans le secteur des semences se sont engagées dans une campagne de lobbying et ont créé l'IFBC - International Food and Biotechnology Council - qui publiera un rapport en 1990 intitulé « Assuring the Safety of food produced by Genetic Modification, Regulatory, Toxicology and Pharmacology ». Ce travail servira de base à la mise en place de la législation américaine.

Dans son rapport l'IFBC conclut « qu'aucune nouvelle mesure réglementaire n'est nécessaire pour encadrer des aliments ou des ingrédients alimentaires produits à partir de sources ayant été génétiquement modifiées »

En conclusion

Le concept d'équivalence en substance ne permet pas d'effectuer une analyse des risques liés à l'utilisation des OGM dans l'agriculture et l'alimentation.

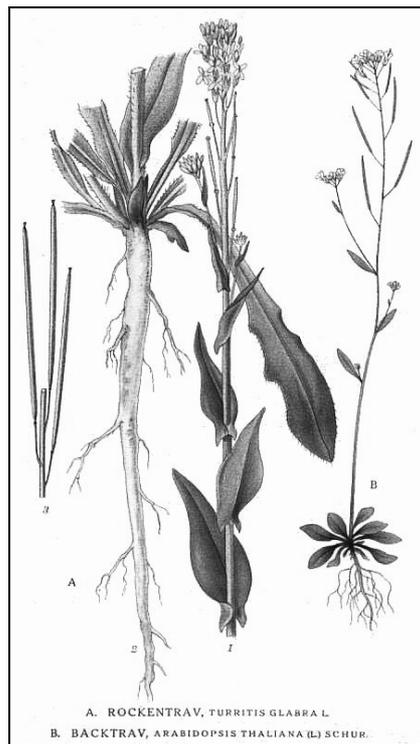
Pour renforcer la sécurité du public et de l'environnement, les gestionnaires du risque doivent impérativement revoir de fond en comble les procédures appliquées par l'EFSA en ce domaine.

Les plantes résistantes aux insectes ou tolérantes aux herbicides doivent subir la même batterie de tests que les pesticides produits par l'industrie phytosanitaire avant d'obtenir une autorisation de mise sur le marché.

Agriculture - croissance et défenses naturelles : le dilemme

Une très intéressante recherche menée par des biologistes et écologistes suisses de l'Université de Zürich, montre que la forte croissance des plantes agricoles va souvent de pair avec une réduction des défenses naturelles et donc une nécessité d'augmenter les utilisations d'insecticides.

La sélection de plantes à croissance rapide, plus rentables, n'est pas nécessairement un atout au plan environnemental. Pour se défendre contre les insectes et autres nuisibles, les plantes ont, au fil de l'évolution, développé des stratégies de défense, allant des épines ou des poils foliaires aux sécrétions de substances toxiques.



Mais ces défenses ne semblent plus aussi efficaces en cas de croissance rapide. Les chercheurs suisses ont en effet montré l'antagonisme entre protection intrinsèque des plantes et croissance. Une plante sans défense (en l'occurrence pour les essais, des plantes mutantes dont on a supprimé les mécanismes de défense naturelle) croît en effet beaucoup plus vite, mais avec le revers de la médaille que les pucerons s'y déve-

loppent beaucoup plus vite qu'une plante, à croissance plus lente, mais au système « immunitaire » intact. Des résultats qui prennent toute leur importance en matière de gestion des cultures, puisque les plantes qui ont été sélectionnées pour leur fort rendement, ont par conséquent une plus faible résistance naturelle aux herbivores et nécessitent donc un apport en insecticides plus important. Ces travaux ont été menés sur *Arabidopsis Thaliana*, espèce modèle de biologie végétale.

Source: Tobias Züst, tobias.zuest@jeu.uzh.ch

Des traces de pesticides provenant d'OGM, trouvées dans le sang.

Réalisée par des chercheurs de l'Université de Sherbrook au Québec (Canada), une étude a démontré pour la première fois la présence de pesticides associée à des aliments génétiquement modifiés (GM) dans le sang de femmes enceintes, de fœtus et de femmes non enceintes. Détectés dans des prélèvements sanguins de femmes habitant la ville de Sherbrook, les pesticides et leurs résidus trouvés sont des herbicides à base de glyphosate ou de glufosinate et de protéines insecticides Cry1Ab. Or, comme le souligne l'association Inf'OGM, ces femmes et leurs maris n'ayant jamais travaillé au contact de tels produits, le régime alimentaire, décrit comme « typique d'une zone industrialisée du Canada », apparaît comme la principale voie de contamination.

Les résultats de l'étude sont, en ce sens, éloquentes. Les auteurs de l'étude ont ainsi trouvé dans le sang de trente femmes enceintes des résidus de glufosinate (chez 100% des femmes prélevées) et des protéines Cry1Ab (93 % des femmes prélevées). Dans le cordon ombilical, ont été décelés des résidus de glufosinate (100 %) et des protéines Cry1Ab (80 %). Enfin, dans le sang de 39 femmes non enceintes, on a constaté la présence de glyphosate (5 %), de glufosinate (18 %), de résidus de glufosinate (67 %) et de protéines Cry1Ab (69 %).

Univers Nature, extraits, avril 2011,
Cécile Cassier

Le portable trouble le comportement des enfants

Les enfants qui ont été exposés aux ondes électromagnétiques émises par le téléphone portable lors de la grossesse et après leur naissance ont plus de risque de développer un trouble du comportement... Cela peut aller jusqu'à 50 % de plus ! C'est ce qu'a établi une équipe de l'université de Californie du sud sur une importante cohorte de 28 745 enfants. Cette étude confirme les résultats d'une précédente recherche réalisée sur 13 000 enfants et qui avait trouvé une augmentation de risque allant jusqu'à 90 %. Les auteurs n'hésitent pas à conclure : « Nous sommes inquiets quant au risque potentiel d'une exposition précoce aux téléphones mobiles. »

Principes de Santé n°31

L'impact des mobiles sur les cerveaux des enfants

Alors que l'INSERM vient de révéler qu'un enfant sur 440 est susceptible de développer un cancer avant l'âge de 15 ans, on s'interroge sur les causes. La croissance inquiétante de tumeurs cérébrales, 2e cancer le plus fréquent, repose la question des dangers des mobiles sur les mineurs.



Ces effets n'ont jamais été mesurés car les études réalisées jusqu'alors n'incluaient jamais les

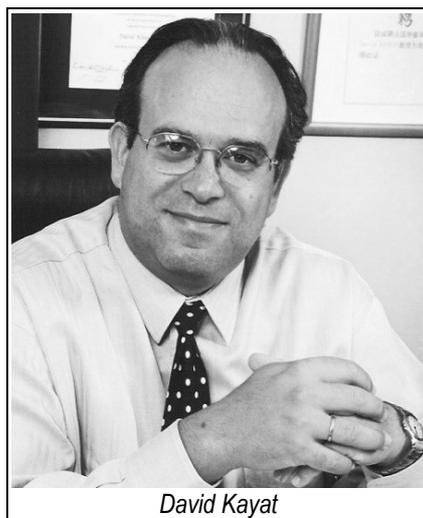
enfants. Aussi, les normes d'acceptabilité sont établies pour des adultes alors que les enfants ont un crâne moins épais, une tête plus petite et surtout qu'ils sont en pleine construction cérébrale.

Une nouvelle étude épidémiologique mondiale, a démarré depuis février 2011 pour évaluer les effets du téléphone portable sur le cerveau des petits mais les résultats seront disponibles dans 5 ans ! Aux États-Unis, 20 % des 6-7 ans l'utilisent régulièrement. En France, la loi Grenelle 2 interdit « théoriquement » la commercialisation de téléphones portables pour les moins de 6 ans et la publicité envers les moins de 14 ans. Outre les tumeurs, d'autres risques sont à craindre comme les troubles du comportement.

Alternative Santé n°385

Cancer : s'alimenter mieux pour "prévenir"

Invité sur Europe 1, David Khayat, chef du service de cancérologie de la Pitié-Salpêtrière, a indiqué que 30 % des cancers étaient dus au tabac, 30 % aux hormones déjà présentes dans le corps humain, et 20 % à l'alimentation. Auteur du livre « Le vrai régime anticancer », David Khayat a insisté sur une meilleure alimentation afin de « prévenir » les risques de cancer.



Parmi les aliments anti-cancer, il a cité : le thé vert (avec de l'eau à 70°), le jus de grenade, le gingembre, le pain, la viande rouge. En revanche, le saumon, le flétan ou le thon rouge sont cancérigènes. Tout comme cer-

tains modes de cuisson, comme le « wok » ou le « barbecue ».

Il n'y a « pas d'aliments qui traitent le cancer, mais en prévention, certains aliments peuvent réduire le risque d'avoir un cancer », a-t-il précisé.

La « bouteille végétale », pas si écolo que Volvic le prétend



Entre l'eau du robinet chlorée, avec pesticides ou hydrocarbures aromatiques polycycliques, et l'eau en bouteille génératrice de déchets, Volvic pensait avoir trouvé la solution rêvée. Las, sa « bouteille végétale » n'est pas écolo : elle est en plastique 100 % plastique.

Le plastique de cette bouteille-là est un PET (un mélange d'acide téréphtalique et d'éthylène glycol), comme ses cousines plus « classiques ». Sauf que les 20 % d'éthylène glycol de la « bouteille végétale » sont issus d'une mélasse de canne à sucre. Ce déchet est issu de la production de sucre de canne, cultivée et transformée en Inde, alors que les autres bouteilles sont à 100 % constituées d'hydrocarbures.

Chez Danone, maison-mère de Volvic, Thomas Lapacherie, chargé de communication, le reconnaît :

« La molécule issue du végétal remplace ainsi une des molécules du PET, mais sa composition chimique finale est exactement la même. »

Concrètement, cette « bouteille végétale » nécessite (un peu) moins d'hydrocarbures consommés, mais engendre toujours autant de ce satané plastique, qu'on retrouve dans le ventre d'oiseaux sauvages, assemblé en continents flottants dans le Pacifique et l'Atlantique.

Rue89 - 14 juin 2011

Paris Ville verte

Les nouveaux comportements payent. Selon Philippe Jacob, responsable du « pôle biodiversité » de Paris, on a repéré dans la capitale et ses deux bois (Vincennes et Boulogne) : des renards, des hérons, des pics verts, des éperviers, des martins-pêcheurs, des papillons Argus bleus, des libellules, des tritons, des orvets, des hérissons, des bleuets, des coquelicots, des tournesols, sans compter une trentaine d'espèces de poissons dans la Seine.



On retrouve le même phénomène dans plusieurs villes européennes. Polluées par les produits chimiques (et parfois les chasseurs), les campagnes sont devenues moins accueillantes que les villes pour de nombreuses espèces ! A Paris, les responsables verts de la mairie adoptent systématiquement des techniques bio et l'on compte déjà 200 ruches parisiennes.

Nouvelles clés n° 63

Les enfants bientôt privés de charcuteries ?

Le Fonds mondial de recherche contre le cancer (WCRF), qui regroupe les principaux spécialistes d'épidémiologie des cancers demande implicitement aux parents de cesser de donner des charcuteries à leurs enfants.

Le WCRF vise plus particulièrement les collations et repas des écoliers.



Le WCRF évoque les liens entre la consommation de charcuteries et le risque de cancer colorectal déjà mis en lumière chez l'adulte. Le risque de cancer colorectal augmenterait de 21 % chaque fois qu'on consomme 21 g de charcuteries. Au banc des accusés, les nitrites, des substances qui jouent le rôle de conservateurs et surtout colorent en rose les charcuteries. Les nitrites donnent naissance dans certaines conditions à des composés cancérigènes appelés nitrosamines.

Même si aucune étude ne permet de dire que les enfants qui consomment des charcuteries ont un risque particulier, le WCRF souhaite éviter de créer chez eux une habitude de consommation.

La nutrition.fr - Aline PÉRIAULT -
Lundi 21 Septembre 2009

Aspiro recyclé

25 % de la surface de la planète sont aujourd'hui pollués par des déchets plastiques. Les milieux marins sont particulièrement touchés avec le phénomène du « plastic vortex », soit l'archipel de plastique de 1 300 000 km² situé dans l'Océan Pacifique qui, composé à 80 % de sacs plastiques, flotte entre San Francisco et Hawaï. Electrolux réagit et lance une grande opération de sensibilisation en collectant des déchets plastiques aux quatre coins du monde pour produire les aspirateurs « vac from the sea ».

Cet acteur engagé promeut en effet une utilisation plus responsable du plastique en se prononçant en faveur du plastique recyclé. Cette démarche vise à assurer la pérennité d'une industrie grande consommatrice de plastique et à diminuer l'impact

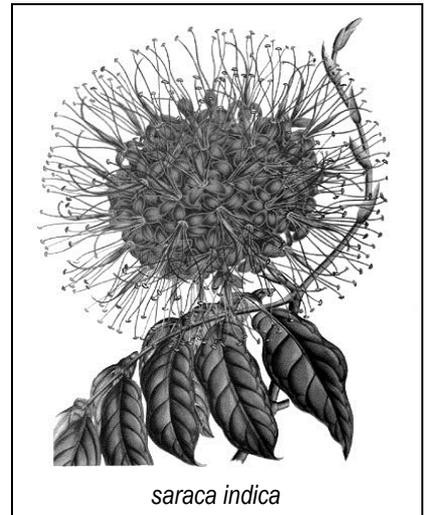
négalif de ce matériau sur l'environnement, notamment en milieu marin. Une série limitée d'aspirateurs « vac from the sea » sera fabriquée à partir de débris plastiques trouvés en milieu marin, en provenance de différents sites tels que l'Océan Pacifique ou la Mer Méditerranée.

Pour en savoir plus : www.electrolux.com/vacfromthesea (site en anglais).

Source : Ecolomag n°19

Les plantes ayurvédiques en péril

Selon le ministre de la Santé indien, 359 plantes de la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda, sont en voie de disparition. Le guggal ou guggul (Commiphora wightii) qui soulage les douleurs rhumatismales et fait baisser le cholestérol a pratiquement disparu d'Inde. Il est aujourd'hui importé d'Afghanistan pour satisfaire la demande.



saraca indica

Quant à l'ashoka (Saraca indica), un arbre qui permet de traiter les troubles digestifs, il disparaît significativement des plaines du nord-est. On dénombre 15 000 plantes médicinales en Inde, dont 7 000 sont utilisées dans l'Ayurveda, un savoir-faire vieux de plusieurs milliers d'années. Les plantes sont achetées auprès des communautés locales qui les cueillent sans se soucier de leur conservation pour fournir le marché mondial. Le Conseil indien pour les plantes médicinales tente depuis dix ans de replanter des variétés menacées et de créer des zones de conservation.

Source : Plantes & santé n°105

Radioactivité

Qu'en penser ? Quoi faire au cas où ?

Alors que plusieurs réacteurs de la centrale de Fukushima sont en fusion, de nombreuses revues alertent sur le risque de radioactivité et mettent en avant de multiples procédés de prévention. Avant tout, ne serait-il pas plus important de se porter à l'aide de nos frères du Japon où la situation est vraiment critique, tant dans un rayon de 30 à 50 km de la centrale où les taux dépassent par endroit la dose de 1 millisievert par heure, que dans le reste du pays frappé par la récession économique .

En France

A 10 000 km du Japon, en Europe, la moyenne mesurée dans l'air y est de l'ordre de 150 nanoS/heure soit environ 10 000 fois moins. En effet, ici, dans l'air ambiant, on compte en moyenne entre 50 et 300 nanosievert par heure. En Bretagne, 150 environ. Selon les sources officielles, il y aurait risque de cancer après une exposition durant trente ans à 100 millisievert (soit 1 million de fois plus). Au Japon, les deux techniciens de la centrale nucléaire de Fukushima qui ont eu les pieds brûlés après avoir marché dans une flaque d'eau ont reçu 1 sievert par heure, « c'est monstrueux ».

Le « nuage »

L'air radioactif est arrivé par l'Atlantique le 22 mars et non le 24, comme annoncé par les autorités. L'absence de pluies en ce printemps sur tout le pays, qui précipitent les éléments au sol, a largement contribué à une diffusion limitée; mais la situation pourrait changer en fonction des facteurs météorologiques.

De la difficulté d'y voir clair

Difficile d'avoir une lecture claire des événements tant la radioactivité est multiple en facteurs, éléments, air, eau, sol, et en unités de mesure, rem, becquerel, gray, rad, sievert... Les capteurs de l'ISRN installés en France sur tout le territoire mesurent la radioactivité de l'air en nanosievert (1 milliardième de sievert) par heure. Il est à souligner un effort louable de l'ISRN, l'institut de radio protection, qui a mis en ligne la carte des cap-

teurs où chacun peut voir la mesure de sa région :

<http://www.irs.fr/FR/Documents/france.htm>

À l'inverse, le réseau mondial de surveillance CTBTO n'est pas accessible même aux spécialistes comme le dénonce la CRIIRAD dans son communiqué du 25 mars 2011 :

« Alors que les masses d'air contaminé ont été détectées en Islande, en Suède, en Finlande et en Allemagne, la CRIIRAD dénonce les dissimulations du Département de L'Énergie des États-Unis.

Elle réitère son appel à se mobiliser afin que tous les résultats d'analyse du réseau du CTBTO (financé par l'argent public) soient rendus publics. Les États qui s'y opposent doivent être identifiés. C'est par exemple le cas de la France. Chaque citoyen doit connaître l'identité de ceux qui le privent d'informations fiables sur le niveau de radioactivité de l'air qu'il respire. »

Les radio nucléides

Prendre de l'iode si le contaminant n'est pas présent est inutile. Par ailleurs l'iode 131 n'est que l'un des nombreux radionucléides présents dans l'air.

Le composant radioactif le plus préoccupant est le césium 137 car il se dégrade bien plus lentement que le césium 134 et l'iode 131. Sa période (temps nécessaire pour qu'il soit dégradé de moitié) s'élève à 30 ans, contre 2 ans pour le césium 134 et 8 jours pour l'iode 131.

JHP mai 2011

Prévention, voici différentes solutions prises ça et là :

L'iode

Comme mesure préventive, prendre de l'iode pour saturer la thyroïde un des organes rapidement touché en cas de radioactivité par l'iode radioactif.

Le miso

« Anti- radioactif, anti- allergique ». Selon le Dr. Morishita, le miso renferme de la zycobine capable de s'associer aux substances radioactives qui peuvent être ainsi éliminées avec

les excréments. Le miso s'avère donc très utile pour empêcher les maladies engendrées par les radiations et les pollutions liées aux nouvelles technologies du nucléaire.

Invention japonaise, le miso est une pâte d'aspect noirâtre obtenue à partir d'un mélange de soja fermenté, de sel marin et d'une enzyme koji contenant l'aspergillus oryzae.

Prendre 1 cuillère à café de miso de riz dans le potage on trouve du miso en boutique diététique.



Conseillé par Michel DOGNA:

Chlorure de magnésium (1) – 5 sachets. C'est un chélateur des radioéléments et de plus, un principe très YANG qui équilibre l'hyper YIN radioactif – 40 ml matin et soir

Pectine de pomme (rayons gélifiants confitures) – 5 boîtes. Ce remède a été appliqué sur des enfants irradiés de la région de Tchernobyl atteints de leucémie, par une équipe médicale qui a eu des résultats inespérés. On ne connaît pas les doses utilisées, mais vu la non dangerosité, on peut improviser....

Argile : elle-même légèrement radioactive, elle a la propriété d'absorber la radioactivité ; par voie interne, une cuillère à café dans un verre d'eau.

Les algues aussi sont riches en iode : dulse, nori et kombu breton (en boutique diététique).

Homéopathie

LYCOPodium 7 CH trois granules par jour pendant un mois (info d'un médecin homéopathe sérieux).

IODIUM 7 CH 3 granules pendant 7 jours, arrêt 7 jours puis 3 granules pendant 3 jours

P.S. Une notice plus détaillée sera disponible à l'association Santé-Solidarité.

Cancer du rein

La cryothérapie plutôt que l'ablation

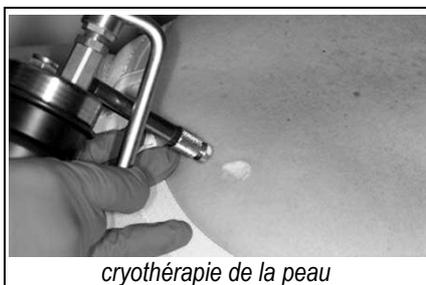
Depuis fin 2009, la service d'urologie de la clinique Jules-Verne à Nantes, propose une technique innovante pour traiter le cancer du rein : la cryothérapie. « Cette technique permet de détruire les tissus malades en les exposant à un froid extrême. Cela ne concerne que les tumeurs de moins de 4 cm, mais encore récemment, nous devions retirer complètement le rein », explique Jean-François Hétet, urologue.

En pratique

Un gaz réfrigéré (de l'argon), à température inférieure à -40°C, est injecté au centre de la tumeur, à l'aide d'une ou plusieurs sondes.

« C'est une technique très précise, réalisée avec une caméra (sous coelioscopie). Son taux de succès est supérieur à 90 %, précise le Dr Hétet.

« Cette technique d'avenir », largement diffusée en Europe, est peu utilisée en France. Dans l'Ouest, la clinique Jules Verne est la seule à la pratiquer.



cryothérapie de la peau

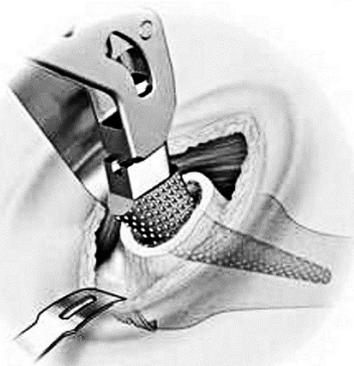
Les bénéfices pour le patient

Ce nouveau traitement « mini-invasif » permet de préserver la fonction rénale, tout en assurant aux patients une intervention moins douloureuse qu'une opération chirurgicale. La durée d'hospitalisation est aussi plus courte et le rétablissement plus rapide.

Cette technique devrait être étendue au traitement des cancers localisés de la prostate, ajoute le Dr Philippe Colls, urologue. Particulièrement adaptée aux patients âgés, ou à haut risque chirurgical, c'est aussi une nouvelle voie thérapeutique en cas d'échec de la radiothérapie.

Ouest-France 17-06-2010 et Essentiel Santé Magazine, avril 2010

Prothèses de hanche



Dans le n° 87 d'Objectif Santé, nous avons abordé le problème de la pose de la prothèse de hanche, par devant. Cette technique innovante, encore peu répandue, est maintenant pratiquée à la Polyclinique de l'Atlantique, à Nantes. Kamel Ajouy, chirurgien, orthopédiste explique :

« Il s'agit d'une technique par « voie antérieure » (l'intervention se fait par devant). Alors que la méthode la plus courante se fait par « voie postérieure », en ouvrant au niveau de la fesse et en sectionnant un certain nombre de muscles, finalement suturés. La technique que je pratique ne nécessite pas de gros moyens matériels ou humains. Depuis un peu plus d'un an, je suis seul au bloc, avec une infirmière aide opératoire. Aujourd'hui, 85 % de mes interventions se font ainsi. »

Quels sont les avantages ?

« On ne sectionne plus de muscles. L'intervention est beaucoup moins traumatisante : le patient peut marcher dès le lendemain. On ne lui impose pas quatre à six semaines de béquilles ; il arrête de lui-même, parfois au bout de cinq jours. La cicatrice est plus petite et les douleurs moins importantes. Les patients sont libres de leurs mouvements. Alors que, par voie postérieure, ils doivent apprendre les gestes pour éviter une luxation. Là, ils peuvent de nouveau conduire au bout de quinze jours.

On peut aussi envisager un retour au travail plus rapide et une hospitalisation plus courte (cinq jours). Et il n'y a quasiment aucune contre-indication. En méthode « classique », 25 % de mes patients vont très bien au bout de cinq jours ; là, on passe à 60 % ».

Pourquoi cette technique n'est-elle pas davantage utilisée ?

« Elle nécessite un apprentissage long et l'utilisation d'une table spéciale, difficile à obtenir. Aujourd'hui, en France, près de 15 % des 100 000 poses annuelles de prothèses de hanche se font ainsi. Surtout en région Parisienne, peu en province. Or cette technique mérite d'être mieux connue de tous, patients, chirurgiens, médecins, kinés. »

Ouest-France 22 juin 2010



La stévia cultivée dans l'Hérault

La stévia bénéficie d'une autorisation temporaire de l'Agence Française de sécurité sanitaire des aliments (AFSSA) à titre expérimental.

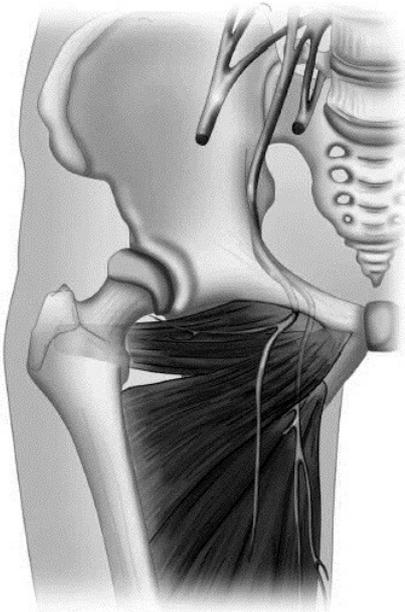
Sous la supervision de la chambre d'agriculture de l'Hérault, la culture en plein champ de la plante sucrante va être testée sur un demi-hectare. Ces essais devraient permettre de mieux connaître les conditions de culture mais aussi le coût jusqu'à l'extraction des agents sucrants et leur transformation en édulcorant de façon à tester la filière dans son ensemble.

Espérons que cette expérimentation aboutira à l'autorisation totale de la stévia sachant que, pour le moment, le feu vert a été donné seulement à un de ses agents sucrants, le rébaudioside A.

Plantes et Santé n° 102



La névralgie pudendale



Il s'agit d'une affection neurologique qui touche un territoire concerné par le nerf situé dans la région profonde de la fesse, le nerf « pudendal » (nerf honteux). Il innervait les zones les plus intimes du corps car il distribue de nombreux rameaux vers l'anus, le rectum, le périnée, les voies urinaires basses et les organes génitaux. Toutes les structures anatomiques au voisinage du nerf pudendal et de ses rameaux (os, ligament, muscles, graisses) peuvent constituer une source de compression, qui est, dans la majorité des cas, à l'origine de la maladie.

Principaux symptômes

Sensations de brûlures dans le territoire innervé par le nerf pouvant se propager en avant des cuisses, dans les fesses. Décharges électriques fulgurantes. Pincements profonds, torsions, tiraillements. Douleurs musculaires (fesses, cuisses). Sensation d'un corps étranger (zone rectale/vaginale)

Toutes ces douleurs sont la plupart du temps, permanentes, aggravées en position assise, soulagées en position allongée. Elles prennent souvent une forme chronique et leur intensité peut être intolérable. Le retentissement psychologique est majeur : vie intime, familiale, sociale et professionnelle sont souvent affectées. Le maintien d'une vie professionnelle normale est souvent compromis.

Origine de la maladie

Les causes de la maladie sont multiples. La névralgie pudendale peut s'installer insidieusement au fil des années, sans cause clairement identifiable.

Elle peut avoir une origine reconnue et identifiée :

- Post-opératoire : consécutive à une intervention chirurgicale de nature gynécologique, urologique ou proctologique.
- Post-traumatique : chute, sport intensif de type vélo ou équitation...
- Post-accouchement : il s'agit dans ce cas d'un étirement du nerf.

Cette pathologie est évolutive. Elle concerne les hommes et les femmes tout âge confondu, celles-ci étant majoritairement représentées.

Diagnostic

Un examen clinique approfondi complété par des examens spécifiques et pratiqués exclusivement par les équipes médicales spécialisées, permet de poser le diagnostic.

Traitements proposés :

Les traitements proposés répondent à des protocoles de soins spécifiques à la pathologie, néanmoins adaptés à chaque malade.

Médicaments : les antalgiques classiques sont inefficaces sur les douleurs. Les morphiniques sont peu ou pas efficaces. Seuls les antiépileptiques et certains antidépresseurs permettent de soulager la douleur.

Infiltrations : elles visent à anesthésier le nerf et à le traiter à l'aide de corticoïdes, au niveau de la compression.

Kinésithérapie/ostéopathie : pratiquées par des professionnels spécialisés, les séances contribuent à réduire les douleurs, notamment musculosquelettiques, associées à la pathologie.

Intervention chirurgicale : le but est de lever la compression sur le trajet du nerf, par la méthode trans-glutéale, trans-ischio-rectale, ou par la voie périnéale.

En homéopathie, essayer : HYPERICUM 15 CH + RUTA GRAVEOLENS 7 CH + CHINA RUBRA 7 CH : 3 granules de chaque en alternance, 2 fois par jour.

Pour plus de renseignements :

Contactez : l'Association Française

d'Algies Périnéales et Névralgies Pudendales,
60 rue Truffaut 75017 Paris
Tél. 01 43 80 71 96
www.afap.np.com ou helene.pressense@free.fr



La perte auditive due au vieillissement

De nombreuses études montrent que la vinpocétine permettrait d'améliorer des déficiences auditives liées au vieillissement, associées à différentes altérations neurosensorielles ou à des vertiges. Administrée à des doses allant de 15 à 35 mg à 18 sujets souffrant, à différents degrés, de défauts d'audition, la vinpocétine a apporté des améliorations significatives à 8 d'entre eux. Ces améliorations étaient mesurables au niveau de la compréhension des paroles, notamment, lorsqu'il y avait beaucoup de bruit autour des patients. Les doses les plus élevées donnaient les meilleurs résultats.

La vinpocétine est dérivée de l'alcaloïde naturel vincamine, extrait de la petite pervenche (vinca minor), dont elle possède les qualités mais avec une efficacité de deux à quatre fois supérieure ! La vinpocétine est remarquablement dénuée d'effets secondaires et de contre-indications. Elle a fait l'objet de plus de 700 publications scientifiques ces dernières années dont 200 relatent les résultats d'études animales et humaines.

Source : *Votre santé* n°133



Des parabènes présents dans 400 médicaments

Environ 400 spécialités pharmaceutiques – certaines utilisées de façon très courante – contiennent des parabènes, ces conservateurs dont la toxicité et les effets cancérigènes font l'objet de débats scientifiques et dont l'Assemblée nationale a voté l'interdiction le 3 mai. La liste, établie par Le Monde, comprend aussi bien des dentifrices que des médicaments utilisés en chimiothérapie anticancéreuse.

Bon à savoir - dépression

La banane contre la dépression

La banane contient notamment de la vitamine B6, utile contre le stress, du fer, intéressant en cas de carence, du potassium, bon pour la tension artérielle, et des fibres actives contre la constipation.

De plus, la banane améliorerait la concentration intellectuelle et les aigreurs d'estomac, ce qui contribuerait à calmer l'appétit. La consommation régulière de bananes permettrait aussi d'améliorer le moral des personnes déprimées.



Cet effet viendrait de la richesse de ce fruit en tryptophane. Cette substance permet la fabrication de la sérotonine, un neurotransmetteur qui améliore l'humeur, apporte le calme et la sérénité. Or ce dernier est fréquemment carencé dans les états dépressifs. La remontée de son taux permet aux personnes de se sentir mieux et plus heureuses.

Principes de santé n°29



Le safran, une épice rare au secours des dépressifs

Dans l'Antiquité, le safran était déjà préconisé pour soulager les tourments de l'âme.

Même si, depuis, ses différents principes actifs ont été identifiés, l'épice légendaire n'a pas encore révélé tous ses mystères et continue de captiver la science, en particulier la psychiatrie.

Le safran, l'épice la plus chère du monde, est issue des trois stigmates de la fleur *Crocus sativus*, qui ne peut être récoltée que manuellement. Les stigmates sont ensuite séparés des pétales, toujours à la main, avant d'être mis à sécher.

Il faut 150 000 fleurs pour obtenir un kilo de stigmates secs ! Bien que très prisé en cuisine ou comme colorant, c'est avant tout son usage thérapeutique millénaire qui en fait une épice hors du commun.

En médecine antique, il était renommé pour son action sur l'appareil urinaire, dans le traitement de certaines formes de rhumatismes ainsi que pour ses effets sur le moral et la sexualité. Les Égyptiens et les Perses l'utilisaient eux aussi comme stimulant digestif ou comme tonique contre la rougeole ou la dysenterie. En Europe, il était employé au Moyen Âge pour traiter des affections aussi diverses que les maladies respiratoires, la variole, la scarlatine, l'insomnie, les troubles cardiaques, les hémorragies ou la flatulence.

Un espoir pour la dépression

Plus récemment, les chercheurs se sont intéressés à ses propriétés neurologiques.

Concernant la dépression, deux essais cliniques effectués en Iran durant six semaines sur 40 patients l'ont mis en rivalité avec la fluoxétine, la molécule du Prozac. Or, sur ces patients atteints de dépression modérée (fatigue, mélancolie, lassitude, dépréciation de soi, pessimisme...), le safran s'est révélé aussi efficace que le médicament et sans effets secondaires.



Si on sait que la fluoxétine agit en retardant la disparition de la sérotonine (molécule dont le manque serait à l'origine de certains états dépressifs), l'action du safran, quant à elle, n'est pas encore totalement connue. Il semblerait qu'il agisse de façon similaire à l'imipramine, une

molécule aux propriétés anti-dépressives découvertes en 1957 par Roland Kuhn.

Quantité d'études publiées, notamment sur des animaux, montrent l'énorme potentiel du safran. L'épice aurait non seulement une action hypnotique et anxiolytique mais pourrait également limiter les dépôts de bêta-amyloïde, une protéine à l'origine de la maladie d'Alzheimer. Chez la souris, il protégerait les lésions hippocampiques cérébrales dues à l'ischémie, ce qui signifie qu'il agirait également sur les circuits de la mémoire.

Un mélange opportun

Il existe de nombreux produits à base de safran. Mais la plupart d'entre eux, en raison du prix de cette épice, ont une concentration bien trop insuffisante pour provoquer un quelconque effet. D'autres n'utilisent qu'un seul de ses principes actifs (safranal, crocine, picrocrocine, mangocrocine), alors que le totum de la plante est plus efficace.

Safran, du laboratoire *Salvia Nutrition*, est un complément alimentaire renfermant une concentration maximale de safran (6 %) sous forme d'extrait hydroalcoolique. Cet extrait a été mélangé à de l'huile de périlla, choisie pour sa richesse en oméga 3. Une récente étude effectuée par des chercheurs de l'INRA montre l'importance de ces acides gras essentiels dans la lutte contre la dépression. En effet, l'acide alphanolinique, un oméga 3 présent à 65 % dans la périlla, permet de stimuler les récepteurs de la sérotonine.

Dans les cas de dépression légère à modérée, prendre 2 à 3 capsules par jour de safran avant le dîner. Les premiers effets se feront sentir au bout de 15 jours. Le safran peut également aider au sevrage des antidépresseurs allopathiques.

Après avis du médecin, prendre 2 capsules matin et soir de safran en même temps que l'antidépresseur. Au bout de 21 jours, diminuer l'antidépresseur d'un quart de dose tous les 15 jours tout en continuant le safran.

Safran

Salvia Nutrition
BP207

85005 La Roche sur Yon cedex
tél. 02 51 24 03 72

site : www.salvia-nutrition.com

Pratiques de santé n°100

Le pic des naissances a changé

Dans les années 1970-1980, le pic des naissances se situait au printemps, correspondant à une conception durant l'été et les vacances... Aujourd'hui, le pic se trouve fin septembre (vers les 24 et 25 septembre), ce qui correspond à des conceptions réalisées le jour de l'An. Qu'est-ce qui motive les conceptions à cette période particulière ? La question reste posée.

Principes de santé n°28

Enfants inactifs

93 %, c'est ce que représente en moyenne le nombre d'enfants inactifs. Dans le nord de la France, moins d'un enfant sur dix bougerait suffisamment. Seuls 9 % des garçons et 13 % des filles atteindraient un niveau d'activité suffisant. Or 25,2 % d'entre eux sont en surpoids, dont 3,9 % d'obèses.

Ces tristes résultats sont corrélés à une étude britannique qui a montré que seuls 7% des enfants au nord-est de l'Angleterre présenteraient une activité suffisante (c'est-à-dire normale) et 31% étaient en surpoids.



Il est temps d'éteindre la télévision, de limiter les sodas, les sucreries, les fritures et de pousser tout ce petit monde à bouger... Il en va de leur santé présente et future.

Principes de santé n°28

Aspartame

L'aspartame, le principal édulcorant de synthèse mis sur le marché dans les années 1970 par Monsanto, se trouve partout, y compris dans les médicaments (par exemple : Clamoxyl, Augmentin, Dafalgan, Fervex, Débridat, Zyprexa...). L'édulcorant se glisse dans quelque 6 000 produits, souvent très discrètement, sous les noms d'emprunt d'E951 ou phénylala-

line, y compris dans des compléments vitaminés.

Pour les médicaments, voir le site : vidal.fr/Substance/aspartam-420.htm

Principes de santé n°32

Dents blanches



Afin de blanchir ses dents ou pour éliminer les taches produites par le tabac ou le café, le bicarbonate de soude est efficace. Il suffit de saupoudrer un peu de bicarbonate sur sa brosse à dents humide avant d'effectuer un brossage des dents en insistant particulièrement sur les dents à traiter. Il est préférable de ne réaliser l'opération que tous les dix jours, car il se pourrait que le bicarbonate attaque aussi l'émail des dents.

Principes de santé n°32

Autre truc : utilisez du citron, coupez une rondelles et mordez la pendant 3 minutes environ à faire une fois pas jour !

Trucmania

La Wi-Fi fait dépérir les arbres

Une étude hollandaise vient de montrer que le rayonnement des antennes relais et Wi-Fi nuisait au bon développement des végétaux. Suite au dépérissement inexplicable des arbres du jardin public de la ville d'Alphen aan den Rijn, les chercheurs ont exposé intensivement vingt frênes à des réseaux Wi-Fi pendant trois mois. Ils ont remarqué que les arbres poussaient moins vite et que la durée de vie des feuilles était plus courte.

Plantes & Santé n°110

Dangereuses boules de naphtaline

Pesticide utilisé depuis le XIXe

siècle, la naphtaline est un produit dangereux pour la santé, car il s'agit d'un hydrocarbure aromatique polycyclique. Le simple fait d'habiller un nouveau-né de vêtements ainsi protégés de l'attaque des mites, provoque chez lui, en quelques heures, une profonde anémie suivie d'un ictère potentiellement toxique pour son cerveau !

Principes de santé n°32

Parfums d'intérieur

Le groupe EWG (Environmental Working Group) a testé le fameux Fébrèze®, parfum d'ambiance, et y a trouvé 89 contaminants relâchés dans l'air intérieur à chaque vaporisation. Parmi ceux-ci, un est reconnu comme cancérigène et un autre comme neurotoxique.

Sources Vitales n°77

Le bio en progrès

3 600 agriculteurs se sont reconvertis dans la production biologique en France en 2009, soit 24 % de plus qu'en 2008. Ils sont désormais 16 400.

Nouvelles Clés – novembre 2010

Soulager les douleurs dentaires

En cas de douleur dentaire, laisser infuser pendant 4 ou 5 minutes quelques clous de girofle dans un verre d'eau bouillante. Puis laisser tiédir et effectuer des bains de bouche avec cette préparation, de préférence après les repas, et aussi souvent que besoin. En complément, il est possible de placer un clou de girofle dans la dent abîmée ou à proximité de la zone douloureuse afin d'obtenir un meilleur soulagement de la douleur. Ces différentes techniques permettront d'attendre plus sereinement la consultation chez le dentiste.

Principes de santé n°32

Noix et santé

La bioélectronique conseille depuis plus de 20 ans la consommation de fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes...) en particulier le matin. Une étude scientifique espa-

gnole vient de confirmer qu'en manger 67 g par jour, abaissait de 7,4 % le taux de mauvais cholestérol. Alors, n'hésitons plus !

Sciences et Vie – juillet 2010

Cancer : quand le traitement tue plus que la maladie !

Le bévacizumab (Avastin) est destiné à inhiber l'angiogenèse, la capacité à développer un réseau de vaisseaux sanguins, propriété qui possède les cancers, indispensable à leur développement. Lorsqu'il est associé à un taxane (Taxol, Taxotère) ou à un sel de platine (Carboplatine, Cisplatyl, Eloxatine), sa toxicité naturelle est potentialisée : plus de 50 % de décès par rapport à la moyenne observée avec tous les autres protocoles anticancéreux, et dans des conditions effroyables : hémorragie, infection, perforation du tube digestif.

D'autre part, chez les femmes porteuses d'un cancer du sein avancé, l'Avastin accélère l'évolution naturelle de la maladie en induisant une insuffisance cardiaque.

Principes de santé n°32

Les plastiques et la chaleur

Les perturbateurs hormonaux présents dans les plastiques sont associés à divers problèmes de santé. Il faut absolument éviter d'exposer les plastiques à la chaleur car celle-ci augmente la libération des substances nocives. Pour les biberons, choisir des modèles sans BPA (bisphénol A), cela va de soi.

Il n'est pas bon de boire de l'eau en bouteille laissée dans une voiture, surtout l'été. La chaleur réagit avec les produits chimiques du plastique de la bouteille, ce qui libère de la dioxine dans l'eau. La dioxine est une toxine trouvée en augmentation dans les tissus du cancer du sein.

Comment faire la nique au plastique ?

1- Stocker la nourriture dans des bocaux en verre, en céramique ou dans des contenants en acier inoxydable.

2- Si vous ne pouvez vous en passer, choisissez les plastiques les plus sûrs. Tupperware assure ne pas utiliser de plastique contenant du BpA. Sinon repérez les récipients aux codes de recyclage suivants: n°2 polyéthylène de haute densité ou HDPE, n°4 polyéthylène de basse densité ou LDPE, n°5 polypropylène ou PP. Dans tous les cas, évitez les plastiques en polycarbonate PC autant que possible.

3- Evitez scrupuleusement les « plastiques avec les codes de recyclage n°1 (contient des phtalates), n°3 et 6 (qui peuvent relarguer du chlorure de vinyle et du styrène) et n°7.

4- Ne chauffez pas la nourriture dans des contenants en plastique. Le BpA migre plus facilement vers les aliments lorsqu'il est chauffé. Terminés la boîte de conserve au bain-marie et le pot en plastique réchauffé au micro-ondes. Pour conserver vos restes, attendez qu'ils aient refroidi avant de les verser dans un récipient en plastique (et préférez un saladier en verre avec une assiette comme couvercle).

5- Préférez les aliments sans emballage plastique (fromage, viande... snack).

6- Scrutez les étiquettes pour repérer les produits sans BpA.

7- Demandez à votre dentiste d'utiliser des résines dentaires qui ne contiennent pas de BpA.

8- Protégez les plus petits. Pour les biberons, choisissez des modèles sans BpA, apprenez-leur rapidement à boire au verre (et non dans une tumbler en plastique).

Quelle Santé N°52

NDLR : *Objectif Santé traitera dans un numéro à venir ce problème de la dangerosité du plastique dans l'alimentation.*

Les piscines sont toxiques

Voilà des années que cela dure et l'on apprend seulement aujourd'hui que les piscines peuvent être très toxiques pour les poumons, les yeux ou la peau des baigneurs. C'est l'AFSSET qui a fini par lâcher le morceau en révélant que, dans une piscine, les produits de désinfection de l'eau tels que le chlore, le brome ou l'ozone se recombinent avec la matière organique apportée dans l'eau par les baigneurs et forment des sous-produits

qui sont des contaminants chimiques nocifs, comme les chloramines ou le chloroforme.

La chloramine est la plus inquiétante. Elle est produite par le mélange de chlore et d'une solution contenant de l'ammoniac (urine, sueur, salive, sécrétions rhino-pharyngées, lipides de la peau et du cuir chevelu). Cette substance très irritante forme un nuage qui flotte à la surface de l'eau et peut entraîner des troubles oculaires, cutanés ou respiratoires (asthme, bronchite chronique)...



Des affections classiques chez les maîtres nageurs et les agents d'entretien des piscines. Comment éviter cela ? Aucune solution n'est proposée sinon de faire mieux respecter le passage obligé par la douche et le pédiluve. Prudence donc quand vous vous baignez dans une piscine fermée. Et si vous aviez l'intention d'inscrire votre nourrisson aux bébés nageurs, mieux vaut ne plus y penser.

Principes de santé n°26

Du thé contre les yeux irrités

Les yeux sont souvent irrités par le vent, la poussière, la pollution, le travail sur ordinateur... Il convient bien sûr de les reposer et de faire des pauses dans les activités de la journée. Mais pour les soulager, une technique simple consiste à laisser infuser un thé très fort, puis à le laisser refroidir dans un réfrigérateur. Y tremper ensuite deux compresses qui seront appliquées sur les yeux pendant une dizaine de minutes.

Une autre solution consiste à tremper deux compresses dans de l'eau de bleuet et à les appliquer de la même manière sur les yeux pendant une dizaine de minutes. Le résultat est encore plus rapide. Mais on n'a pas toujours de l'eau de bleuet sous la main, alors qu'on trouve du thé partout.

Principes de santé n°32

Dossier : le psoriasis

En médecine conventionnelle, il n'existe pas de traitement qui soit capable de venir à bout, définitivement du psoriasis.

Cette maladie reste mystérieuse car ses causes peuvent être psychologiques, génétiques, articulaires...

De nombreux traitements naturels permettent toutefois de le réduire durablement au silence.

Les symptômes du psoriasis

Le psoriasis se présente sous forme de plaques rouges, bien circonscrites, couvertes d'écaillés, de peaux mortes (squames), qui ne démangent pas, ne font pas mal, apparaissent par poussées principalement sur le cuir chevelu et les oreilles, les coudes, les ongles, les genoux.

Mais il peut exister certaines formes dites inversées lorsqu'elles touchent les plis de flexion, l'aîne, ou le pli interfessier notamment. D'autres formes sont dites en goutte parce que les lésions sont généralisées.

L'âge moyen de début des symptômes se situe autour de 25 ans, avec un maximum entre 16 et 22 ans, mais il peut en fait survenir à n'importe quel moment de la vie. Il est réparti équitablement entre hommes et femmes, touche 2,5 % de la population, soit un million de personnes... dont les trois-quarts ignorent leur maladie ou s'en désintéressent.

La première poussée est, en général, révélée par un événement extérieur : le plus souvent il s'agit d'un stress affectif. (rupture, deuil), mais il peut aussi s'agir d'une prise médicamenteuse (lithium, bêtabloquants, arrêt d'un traitement oral de cortisone) ou encore d'une chute immunitaire due à une maladie infectieuse.

Lorsque la première crise est survenue, s'engage alors un long chemin de croix pour les patients car les rechutes sont fréquentes jusqu'à devenir chroniques avec des poussées déclenchées à chaque accès de stress, ou à chaque épisode infectieux.

D'un point de vue biologique, il semble que la maladie implique des réactions immunitaires anormales

sous la peau. Le phénomène est complexe.

Ces réactions stimuleraient la multiplication des cellules de l'épiderme. Chez les psoriasiques, ces cellules se renouvellent à un rythme beaucoup trop rapide : tous les 3 à 6 jours plutôt que tous les 28 ou 30 jours, comme c'est normalement le cas. Étant donné que la durée de vie des cellules de la peau reste la même, elles s'accumulent et forment d'épaisses croûtes.

Les traitements

Des traitements conventionnels inefficaces

Les traitements généraux classiques ne sont que palliatifs et consistent à diminuer les symptômes les plus gênants de la maladie, sans jamais la soigner. Ils vont des pomades à base d'acide salicylique aux dermo-corticoïdes en passant par les crèmes à base de vitamine D synthétique ou la photothérapie. Pour les formes les plus sévères, on prescrit des rétinoïdes (vitamine A synthétique) ou des agents cytotoxiques.

Ceux qui souhaitent abandonner le traitement allopathique qui leur a été prescrit, ne pourront toutefois pas le faire sans prendre un minimum de précautions (encadrées par leur médecin ou dermatologue). Car les crèmes locales dérivées de corticoïdes ou à base de vitamine D synthétique entraînent une certaine dépendance chez le patient.

Les traitements naturels

L'exercice physique, l'ensoleillement, les bains de mer (ou compresses d'eau de mer ou d'algues marines), la lutte contre la constipation et la gestion du stress, sont toujours utiles en cas de psoriasis. Mais il existe aussi des remèdes plus spécifiques adaptés à cette affection.

Le rôle-clé de l'alimentation

Considérant que le psoriasis est une voie d'élimination de l'intoxication de l'organisme, un régime alimentaire approprié permet parfois de faire reculer le psoriasis sans qu'il soit besoin de recourir à un autre traitement. Les consignes de base sont les

suivantes :

- supprimer le lait et les produits laitiers,
- supprimer les gâteaux secs, les sucreries, le chocolat et tous les plats préparés contenant du sucre raffiné,
- éviter les charcuteries et les viandes grasses,
- supprimer l'alcool,
- pratiquer un jeûne de 36 heures (du dîner au petit déjeuner) plusieurs fois par mois,
- les anthroposophes recommandent de faire une monodiète (aliment unique) de pommes cuites pendant sept jours. Pour cela, choisissez des pommes de qualité bio que vous ferez cuire, en morceaux, dans une casserole, ou entières, au four. N'ajoutez ni sucre, ni beurre. Ne mangez que cela durant 5 à 7 jours. N'hésitez pas à en manger régulièrement car cela ne tient pas au corps. Pas facile, mais réputé efficace !
- il est également recommandé de boire du thé au safran.

Le psoriasis étant une maladie auto-immune, son origine est donc intestinale. Un régime de type Seignalet avec éviction des laitages et du gluten est indispensable. Il sera complété par des probiotiques, de la glutamine, de la chlorophylle, du curcuma et de l'argile verte pour tonifier l'intestin.

Les thérapies

Les plantes



Bardane

Dossier : le psoriasis

Contre le psoriasis, elles sont nombreuses. Les principales sont : la bardane, la pensée sauvage, l'argousier, le curcumin, le jus de mangoustan. Sous forme de crème ou d'onguent, la camomille (calmante), l'aloé, le mahonia aquifolium, le capsium... ainsi que les huiles d'avocat, de noix de cajou et de calophyllum.

L'aromathérapie

Un mélange d'huiles essentielles de camomille, bergamote, géranium, lavande, mélaleuque... peut être appliqué sur le psoriasis du cuir chevelu (2 gouttes du mélange mélangées au shampoing).

La lécithine marine

La lécithine marine régénère les phospholipides des membranes des cellules cutanée enflammées.

La phosphatidylcholine de son côté, protège les phospholipides membranaires et reconstruit l'acétylcholine, un neurotransmetteur souvent déficitaire sur ce terrain stressé. Oemine Psoriacalm est un produit très intéressant, constitué de DHA et de phospholipides riches en phosphatidylcholine.

Ce produit permet de bonnes régressions des psoriasis comme l'attestent plusieurs études. Posologie : 3 gélules matin et soir pendant deux mois, puis la dose sera progressivement diminuée.

Le silicium organique

Loïc Le Ribault, co-inventeur du silicium organique, aurait guéri son psoriasis aux mains lorsqu'il manipulait le silicium au cours de ses expérimentations. En interne comme en externe (pommade), une cure de G5 est recommandée.

L'oligothérapie

Lorsqu'il y a une carence de soufre, dont les apports se font habituellement par l'alimentation qui doit être variée et de qualité, il peut être administré sous forme de médicament.

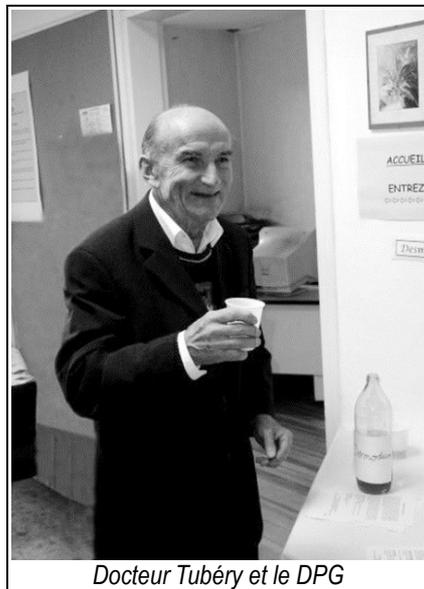
Il existe sous plusieurs marques vendues en pharmacie :

- Granions (ampoules buvables),
- Microsol (flacons unidoses buvables),
- Oligo-essentiel (solution buvable),
- Oligogranul (granules à sucer),

- Oligosol (ampoules perlinguales),
- Oligostim (comprimés à sucer)...

Prendre une dose de l'un de ces produits une ou deux fois par jour pendant quelques semaines.

Le traitement du docteur Tubéry



Docteur Tubéry et le DPG

Ce traitement permettrait la régression des lésions souvent de longue durée. Il est composé de DPG (primeverosyl genkwanine) et *Selon-génine* en shampoing, associé au *Daphoside* s'il existe un contexte immuno-allergique.

L'homéopathie

Le traitement dépend du terrain.

Cependant, il est fréquent de trouver *Natrum muriaticum* 15 CH (1 dose le dimanche) et *Aethiops mercurialis* 5 CH et *Arsenicum album* (ou *Arsenicum iodatum*) 5 CH (3 granules de chaque matin et soir).

D'autres fois, ce sera *Psorinum* 15 CH (1 dose le dimanche) avec *Sulfur iod.* 5 CH (3 granules le midi) et *Antimonium crudum* ou *Mezereumum*...



La gemmothérapie

Deux remèdes sont essentiels : *Cedrus libani* et *Ribes nigrum*, sous forme de bourgeons macérat glycéринé 1D : 50 gouttes de chaque deux à trois fois par jour selon l'intensité des symptômes.

La méthode Gesret

Cette méthode est fondée sur l'existence de problèmes ostéoarticulaires qui seraient à l'origine d'une « mal-information » du cerveau. Celui-ci réagit alors de manière inadéquate, induisant la maladie.

Le traitement consiste en un remplacement ostéoarticulaire... Une thérapie qui devrait être effectuée en première intention. Ce ne serait qu'en cas d'échec, qu'un recours aux médicaments serait réalisé.

Jacques R. Gesret propose par ailleurs une formule associant plusieurs teintures mères dans une pommade à appliquer sur les plaques de psoriasis :

- TM *Paeonia officinalis* 9,0 g
- TM *Ruscus aculeatus* 9,0 g
- TM *Cupressus semp.* 9,0 g
- TM *Capsella burs. Past.* 9,0 g
- onguent PM III 100,0 g

Les nutriments

Les vitamines A et D que l'on trouve dans l'huile de foie de poisson, mais aussi les vitamines B (levure de bière) et E ainsi que les antioxydants sont toujours utiles.

L'huile de bourrache est utile en particulier pour lutter contre la sécheresse de peau.

Le zinc est parfois recommandé mais il vaut mieux l'éviter car il favorise la prolifération cellulaire.

Le germanium, en améliorant l'oxygénation des cellules, semble très favorable.

La micro-immunothérapie

L'activation des lymphocytes T et des cytokines qu'ils sécrètent provoquent la survenue et la persistance des plaques de psoriasis. La micro-immunothérapie apporte des solutions pour limiter ces troubles immunitaires.

L'EFT

La technique de libération émotionnelle a permis d'obtenir des résultats.

Dossier : le psoriasis

tats notables sur le psoriasis et l'état de stress qui est lié.

L'acupuncture

Elle est efficace pour soulager et pour réduire les plaques de psoriasis.

Les sérocytol (Sérolab-Suisse)

Ce sont des immunoglobulines actives sur certains tissus qu'elles vont ainsi moduler.

Les Sérocytol Malpighien, SRE, Neurovasculaire sont les plus souvent indiqués.

Mais il peut être utile de choisir selon les cas, l'Hépatovascularo-rectal ou le Diencéphale.

L'hydrothérapie

Quelques études tendent à démontrer l'effet bénéfique des cures thermales dans le traitement du psoriasis, mais des recherches supplémentaires seront nécessaires pour pouvoir statuer sur son efficacité.

La présence dans l'eau de différents minéraux et oligo-éléments semble être un facteur qui détermine de façon importante les résultats.

Les eaux fortement minéralisées de la mer Morte, en Israël, possèdent une telle réputation que l'on vient du monde entier pour y soigner ses affec-



tions cutanées, dont le psoriasis. Les effets mécaniques et thermiques de l'hydrothérapie pourraient aussi expliquer cet effet bénéfique.

En France, les maladies de la peau sont traitées dans les villes thermales suivantes : Uriage en Ariège et La Roche-Posay dans la Vienne.

Et également,

D'autres produits ont des actions très intéressantes :

- la boisson eubiotique Vilac plus
- l'Ecomer, à base d'huile de foie de requin
- la Gingko biloba de Beljanski



Des personnes souffrant de psoriasis disent avoir obtenu aussi des résultats avec :

- du lait de jument frais ou en poudre
- des cures de petit lait
- de l'huile de noix de coco

- une consommation régulière de bouillon de poule « maison »
- de l'huile de tamanu, associée à des huiles essentielles
- l'algue bleu-vert du lac Klamath
- l'aloé vera,
- le jus de mangoustan (déjà cités)
- l'argent colloïdal
- la cure Gerson, lorsque le psoriasis est généralisé
- les xanthonnes (en aidant le foie à se

Témoignage : mon «pso» m'a quittée

« Mon psoriasis est apparu six semaines après un burn out (épuisement professionnel dû à un stress intense reconnu de tous). Ensuite, les poussées ont été régulières sur plusieurs mois pour atteindre la totalité du corps. Seuls, le visage et les mains étaient respectés... Mais un peu plus tard, les ongles, le bout des doigts ont été atteints ainsi qu'une crise vaginale. Chaque matin, j'enveloppais mes doigts dans du tulle gras pour pouvoir continuer à aller travailler.

Des démangeaisons insupportables, surtout la nuit, des allergies nombreuses (lessive, médicaments, aliments), cet enfer a duré presque six ans. Bien accompagnée, bien entourée par différents médecins (dont le docteur Bodin pendant une année), j'ai accepté un arrêt de travail qui a été renouvelé trois ans. Le grand repos m'a facilité les traitements et un réglage alimentaire sévère (suppression des produits laitiers, tomates, aubergines, eau à bulles, champagne, etc.) Certains émonctoires ont été traités (intestins, foie, reins, pancréas) et j'ai aussi suivi trois cures thermales. Depuis le début de l'année 2006, le pso m'a quittée, un vrai bonheur, seuls restent quelques soucis au niveau du cuir chevelu et des ongles très fragilisés... mais rien à voir avec ce que j'ai vécu.

Mes traitements m'ont coûté très cher car la plupart n'étaient pas remboursés. Et la Sécurité Sociale préfère rembourser des séances de puvathérapie (UV) qui ne guérissent rien.

Alors, il faut se donner la possibilité de guérir et je souhaite à toutes les personnes atteintes de pso de ne pas baisser les bras. Il y a certainement différentes façons de s'en sortir. La preuve, c'est que j'y suis parvenue.

Dossier : le psoriasis

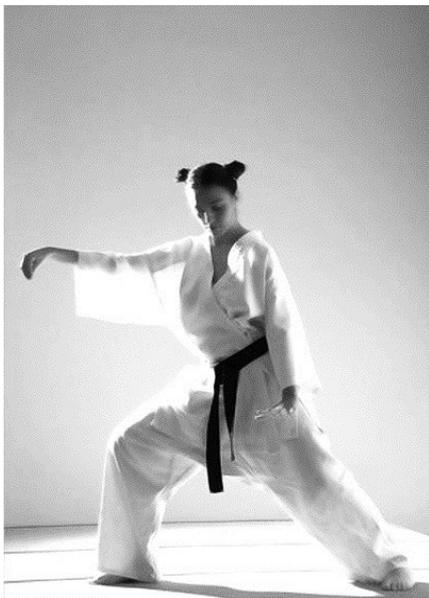
désintoxiquer)

- du desmodium
- la formule 2LPSO
- du silicium organique



Docteur Luc Bodin

NB : le stress est en cause dans l'aggravation du psoriasis.



Souvent, on le sous-estime. Un sommeil réparateur, la méditation quotidienne, le yoga, le qi gong et le tai-chi sont des instruments précieux afin de ramener le calme intérieur.

Conseils pour le soin des plaques de psoriasis

Des expositions courtes et régulières au soleil peuvent améliorer une

crise de psoriasis. S'enduire d'un écran solaire adéquat (minimum FPS 15) au préalable.

Prendre un bain chaque jour pour que les plaques se desquament naturellement. Ajouter à l'eau une huile pour le bain, de l'avoine colloïdale ou des sels d'Epson. Y rester au moins 15 minutes. Éviter l'eau trop chaude. Utiliser un savon doux.

Éviter d'utiliser des produits de toilette irritants, par exemple ceux contenant de l'alcool.

Après le bain ou la douche, appliquer une crème hydratante sur la peau encore mouillée (ceci est particulièrement important en hiver).

Éviter de gratter et de frotter les zones atteintes. Si nécessaire, durant la nuit, envelopper la peau d'une pellicule de plastique après avoir appliqué une crème ou un onguent émollient.

Un fort impact sur le psychisme

La souffrance psychologique est toujours intense chez les personnes atteintes de psoriasis, à cause principalement de la peur du regard des autres, de leurs proches, de leur conjoint(e)... qui craignent la contagion, ou qui jugent la maladie comme étant due à un manque d'hygiène ou de soins...

Cela induit chez la personne atteinte des troubles relationnels (y compris sexuels), des perturbations sociales importantes et surtout une perte de confiance en soi, conduisant à la dépression. 11 % des personnes atteintes de psoriasis sont dépressives... alors qu'il n'y en a « que » 2,5 % dans la population générale.

Les complications possibles du psoriasis

- une extension généralisée sur tout le corps (y compris la tête et le visage) du psoriasis. C'est le psoriasis érythrodermique
- des fissures ou des crevasses douloureuses
- des surinfections des lésions (psoria-

sis pustuleux)

- le rhumatisme psoriasique, qui est un rhumatisme chronique déformant et très invalidant, touche environ 5 % des psoriasiques. On en décrit deux formes : la forme périphérique, très proche de la polyarthrite rhumatoïde, qui atteint préférentiellement les articulations distales des doigts, et la
- forme axiale, atteignant la colonne vertébrale et qui est très proche de la pelvispondylite. Les personnes touchées sont souvent porteuses du HLA B27.

À signaler que le psoriasis induit également un risque accru de maladies cardiovasculaires (infarctus, artérite, accident vasculaire cérébral), de syndrome métabolique et de stéatose hépatique.

Le psoriasis est une maladie psychosomatique ; aussi un traitement psychologique profond doit toujours accompagner le traitement physique. Traiter la peau en direct revient à vouloir rentrer le mal et empêcher le corps de s'exprimer !

Le psoriasis est une maladie de peau chronique, difficile à guérir. Il est important d'avoir des attentes réalistes. Il n'y a pas de prêt-à-porter dans ce domaine.

À chacun de trouver « sa » méthode en s'écoutant soi-même. La seule constante est la qualité intrinsèque des aliments, indispensable à la bonne santé de la peau, et la gestion du stress.

Donc, à la question : « le psoriasis, peut-on s'en débarrasser ? », on peut répondre : « Oui, il faut s'en donner les moyens et ne jamais baisser les bras ».

Pratiques de santé n°17 et n°59

Principes de santé n°18, n°21 et n°31

Prenez en main votre santé (tome 1 et tome 3)
de Michel Dogna

Sources Vitales n°75

<http://www.passeportsante.net/fr>

Cyphose

Il convient d'œuvrer dans deux directions distinctes :

Traiter l'ostéoporose qui est la principale responsable de la cyphose : du calcium sous forme de lithotamne par exemple, un peu de magnésium et de la vitamine D3 sont les principaux traitements avec une bonne activité physique (en complément des traitements de votre médecin). Le silicium organique est aussi à utiliser, autant par voie générale que par applications locales dans le dos.

Travailler sur la musculature paravertébrale. Il est bien sûr important de tonifier les muscles postérieurs à la colonne vertébrale pour tenter de la redresser... mais ce qui est généralement oublié, qui est pourtant primordial, c'est de détendre les muscles antérieurs. Car ce sont eux les principaux responsables de la survenue de la cyphose. Pour cela, il faudra consulter un ostéopathe pratiquant la myothérapie, ou la technique Mézières ou encore le Bowen.

Myothérapie

Société internationale de myothérapie (SIM)

12 rue Wilson, 32300 Mirande

Tél. : 05 62 66 82 82

www.myotherapie.org

Principes de santé n°29

Syndrome des « doigts blancs » : le thym a tout bon

Le syndrome des doigts blancs, ou maladie de Raynaud, est une affection des vaisseaux sanguins, survenant sans cause décelable, qui touche les extrémités et qui se caractérise par une constriction brutale des artéριοles des doigts et des orteils, entraînant pâleur et refroidissement. Le sang ne circule plus jusqu'au bout, un facteur indéterminé semble faire barrage et arrête la circulation d'oxygène.

Les recommandations classiques consistent à masser énergiquement ou placer ses mains dans un endroit bien chaud. Sans réelles solutions médicamenteuses efficaces, il existe pourtant en aromathérapie une huile essentielle qui, prise par voie sublinguale, peut avoir des effets très béné-

ficiques pour ce genre de problème. Celle de thym à thujanol a des propriétés réchauffantes par activation de l'ensemble de la microcirculation.

Plantes & santé n°107

Le hoquet

Que faire contre le hoquet ?

Pour neutraliser l'activité anarchique du nerf phrénique et faire cesser la crise, vous avez le choix entre plusieurs possibilités :



La plus radicale consiste à appliquer un glaçon sur le nombril. Celui-ci étant relié par un méridien énergétique au diaphragme, le contact du froid provoque une brusque sollicitation du diaphragme et le calme.

Plus progressif : boire un verre d'eau « à l'envers » (en se penchant en avant et en plaçant le menton dans le verre) ou manger un sucre trempé dans du vinaigre permet d'agir sur le nerf phrénique, mais l'arrêt du hoquet est moins rapide.

Aucun de ces remèdes n'agit ? Allongez-vous, coincez vos pieds sous un meuble et demandez à quelqu'un de tirer sur vos bras, ou suspendez-vous à bout de bras à une barre. Ces étirements vont remettre votre axe vertébral en place et décoincer la racine nerveuse qui souffre.

Il peut arriver que des crises de hoquet durent plusieurs jours, voire plusieurs semaines. Très invalidantes, elles provoquent une grande fatigue et une perte de poids. Elles sont alors généralement liées à une maladie (reflux gastro-oesophagien, diabète, insuffisance rénale, maladie de Parkinson, alcoolisme) ou à la prise de certains médicaments, notamment les tranquillisants. Si votre hoquet dure plus de 48 heures, ou s'il s'accom-

pagne de douleur à la poitrine, de brûlures d'estomac ou de difficultés à avaler, il ne faut pas hésiter à demander un avis médical.

Cric – novembre 2009.

La bactérie Escherichia coli entérohémorragique se propage en Europe

Alors qu'une souche particulièrement virulente d'E. Coli, a provoqué plusieurs morts en mai en Allemagne, Bruxelles lance une alerte sanitaire. Dans un premier temps, les concombres espagnols ont été directement incriminés, provoquant de lourdes pertes chez les professionnels. Pour l'instant, la souche de la bactérie reste inconnue.

La bactérie qui inquiète les autorités européennes est l'E.coli enterohémorragique (Eceh). Véhiculée par certains légumes crus ou par certaines viandes, elle est potentiellement mortelle. Elle provoque des hémorragies dans le système digestif. L'Allemagne est le pays le plus touché : 300 personnes ont été infectées ou présentent des troubles pouvant être associés à la bactérie, et plus d'une dizaine sont décédées. La Suède a signalé 10 cas, le Danemark 4, le Royaume-Uni 3 et les Pays-Bas. Tous les malades, atteints d'un syndrome hémolytique et urémique (SHU), qui affecte le sang, les reins et, dans les cas graves, le système nerveux, ont effectué des séjours en Allemagne.

NDLR: Bizarre cette bactérie animale qui tout d'un coup infecte les végétaux.

Le vieillissement cutané

La peau est la partie de notre corps la plus exposée aux agressions extérieures. Elle vieillit plus ou moins rapidement selon notre mode de vie et les soins qu'on lui apporte. Ce vieillissement pouvant parfois favoriser la survenue d'un cancer, une démarche de prévention est absolument nécessaire.

Maux et remèdes

Les premières mesures

Le vieillissement de la peau est inéluctable mais quelques mesures simples permettent de maintenir une peau tonique et capable de protéger efficacement notre corps des agressions de l'environnement.

La limitation de l'exposition cutanée au soleil

est le premier élément essentiel. Celle-ci doit être progressive afin de laisser le temps à la peau de développer la mélanine, qui est la substance brune qui assure la protection de la peau face au soleil.

Des expositions brutales et non préparées entraînent la survenue de coups de soleil qui peuvent induire à la longue des cancers de peau. Le soleil envoie des photons qui libèrent de la chaleur (énergie) dans les couches superficielles de la peau. Cette élévation de température est productrice de radicaux libres.

L'usage de crème écran (UV protectrices homologuées) est un bon réflexe, mais il ne doit pas remplacer la prudence.

Le tabac accélère le vieillissement de la peau

Il favorise la survenue précoce de rides et un changement de teint (plus terne) de la peau. Il est donc à arrêter impérativement.

L'alcool

Surtout lorsqu'il est associé au tabac, il favorise les rougeurs, les varicosités et le vieillissement cutané.

Les intempéries

Vent, froid, pluie, neige sont autant d'agents agressifs pour la peau. Il convient de la protéger au mieux : vêtement, imperméable, capuche, écharpe, gants et crème protectrice.

Les savons

Les savons trop agressifs et l'usage excessif d'antiseptiques auront tendance à dégrader la couche hydro-lipidique et les germes saprophytes qui protègent la peau.

La pollution

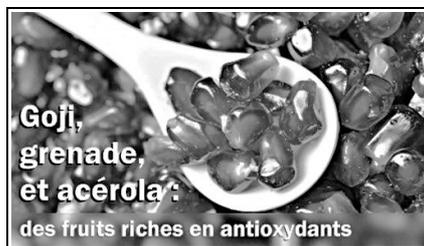
Au même rang que les intempéries, la pollution atmosphérique agresse la peau. C'est aussi une importante source de radicaux libres.

Le stress

Le stress est aussi un élément à prendre en compte. Les soucis ne font-ils pas prendre des rides ?

Des remèdes efficaces

Les antioxydants



Que ce soit le coenzyme Q10, l'acide alpha-lipoïque, le glutathion, etc., les antioxydants sont très importants pour lutter contre l'agression des radicaux libres présents en abondance dans notre environnement et qui sont les grands responsables du vieillissement cutané.

L'huile de bourrache

Elle est importante pour nourrir la peau, lui redonner sa souplesse et son élasticité. Une peau déshydratée manque de bonnes graisses au moins autant que d'eau. La prise d'huile de poisson est aussi intéressante.

Les vitamines

Les vitamines A (bêta-carotène surtout) et C sont indispensables pour l'entretien de la peau.

Le zinc

C'est un oligoélément essentiel au renouvellement cellulaire et à un bon état des défenses immunitaires de la peau.

Le germanium organique

En plus d'améliorer la bonne disponibilité de l'oxygène pour les cel-

lules, le germanium organique est également un excellent remède.

Le silicium organique

Il est indispensable. Il a tendance à diminuer avec l'âge et notre alimentation n'est pas capable de compenser ces pertes. Un complément est donc indispensable, car le silicium est un élément essentiel à la structure de la peau.

Les solutions

Une alimentation équilibrée

Riche en fruits, légumes et crudités, elle apportera les antioxydants alors que les huiles d'olive, de noix, de colza et de poisson fourniront de bonnes graisses pour la peau.

Un apport hydrique suffisant

Il est indispensable pour l'entretien de la peau. De l'eau de source à raison de 1,5 litre d'eau par jour est conseillée.

Les cosmétiques

Certains cosmétiques sont intéressants. Mais il faut savoir faire les bons choix. Il existe maintenant des crèmes ou des gels riches en vitamine C, en dérivés de vitamine A et en acide hyaluronique qui nourrissent la peau, lui redonnent son élasticité et préviennent le dessèchement.

La cryothérapie

Cette thérapie par azote liquide permet de faire disparaître les taches brunes et les excroissances qui apparaissent sur la peau et de redonner un bel aspect à la peau, mais surtout d'éviter les dégénérescences cancéreuses.

Enfin, des techniques

comme les injections d'acide hyaluronique (préférable à la toxine botulique), le laser fractionné, le peeling... stimulent les couches superficielles de la peau et effacent les rides... avec prudence.

Principes de santé n°21

Remèdes d'hier pour aujourd'hui

Sirop Delabarre pour les gencives des tout-petits.

À base de tamarin, le sirop du Dr Delabarre, médecin dentiste de l'hospice des orphelins de Paris, est un précurseur dans le traitement des douleurs dentaires des bébés. À 160 ans, la formule n'a pas pris une ride.



Le sirop Delabarre, destiné à traiter les douleurs des gencives lors des poussées dentaires du nourrisson, naît en 1850, de la collaboration du pharmacien Armand Fumouze et du médecin dentiste Antoine Delabarre.

Composé de pulpe de tamarin émoullente et calmante, de teinture de safran aromatisante, la solution s'applique avec le doigt en frictionnant doucement la gencive. Cet éminent dentiste s'est aperçu que les bébés, que l'on croyait insensibles à la douleur, souffraient lors des poussées dentaires. Il est d'ailleurs l'un des premiers à proposer des soins sous anesthésie aux enfants.

Un dentiste sensible à la douleur

Deux illustres médecins dentistes marquent l'histoire de l'anesthésie dentaire : Christophe Starr Brewster et Antoine Delabarre, inventeur du sirop éponyme pour nourrissons. Ces deux pionniers réalisèrent les premières extractions dentaires sous anesthésie à l'éther sulfurique en janvier 1847. Soucieux des douleurs occasionnées aux enfants lors des soins, Antoine Delabarre, fils de Christophe Delabarre, chirurgien-dentiste réputé du roi Louis-Philippe, consacre sa vie à l'amélioration des techniques dentaires. Médecin dentiste de l'hospice des enfants trouvés et orphelins de Paris, il est l'auteur de plusieurs ouvrages dont un consacré aux accidents de dentition

chez les enfants en bas âge et des moyens de les combattre ».

Toujours est-il que le sirop du docteur Delabarre a été une avancée remarquable dans les soins bucco-dentaires. Il fut même reconnu comme produit hygiénique par arrêt de la cour de justice impériale de Dijon. Les Laboratoires Fumouze, qui produisent le sirop, utilisèrent abondamment différents supports de publicité pour vanter leur produit, dont un petit manuel destiné aux mères de famille, véritable précurseur de l'actuel carnet de santé. Depuis 160 ans, de père en fils, les Laboratoires Fumouze détiennent toujours le fameux sirop, rebaptisé « Solution gingivale » en 1997.

Plantes & santé n°107

Petit déjeuner

Hippocrate a dit : « que l'aliment soit ton seul médicament »

Voici une proposition de petite déjeuner ré-équilibrant, à base de graines crues, et quelques conseils bioélectroniques, qui permettent de combler les éventuelles carences de notre alimentation moderne.

Au réveil

Buvez 1 ou 2 verres d'eau, la moins minéralisée possible (résidus à sec à 180° inférieurs à 100mg.l) avec un pH inférieur à 7 ou très proche de 7.

Au petit déjeuner

Mettez dans une tasse :

- amandes (4 à 7) et noix (1 ou 2)
- graines de courges (1 cuillerée à soupe rase)
- graines de sésame (1 cuillerée à soupe rase)
- graines de lin (1 cuillerée à soupe rase) brun ou doré ; préférez le brun mais si le transit est difficile, essayez le lin doré
- raisins secs sultanine (1 cuillerée à soupe ou plus)

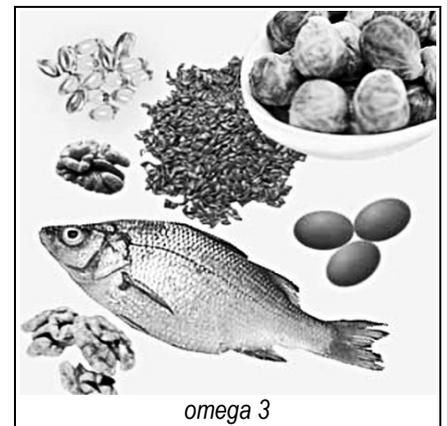
Il est important de bien mastiquer, et à défaut, d'utiliser un mixeur au moins pour le lin et le sésame. En cas de diverticules, broyez toujours très finement vos graines.

NB : Ce petit déjeuner mérite une adaptation. Commencez ce repas de 5 graines par une cuillère à café de chaque, en fonction des températures et de l'activité physique. Passez ensuite à une cuillère à dessert ou à soupe rase seulement si le besoin se fait sentir. Un liant, compote ou purée de fruits frais, peut être ajouté à ce mélange (au choix de chacun).

Avantages

Premièrement, ce petit déjeuner de graines crues permet d'avoir au moins un des trois repas qui respecte le quota de crudités conseillé dans la journée.

Deuxièmement, il est peu calorique, si bien qu'il ne favorise ni la prise de poids, ni l'usure des organes digestifs en particulier le pancréas si malmené lors du petit déjeuner français, qui privilégie de manière abusive les sucres rapides. En revanche, le repas de graines est très énergétique.



Troisièmement, il apporte une grande quantité de vitamine E, d'antioxydants et surtout des acides gras poly-insaturés dont le précieux oméga 3, indispensable à la santé. Tous sont considérés par les nutritionnistes comme des protecteurs efficaces des cellules cérébrales et des vaisseaux sanguins. Ils contribuent à réduire les risques de graves maladies de dégénérescence (Alzheimer, cardio-vasculaire, diabète, cancer ...)

Quatrièmement, il assure la régulation de bien des déséquilibres de santé.

Sources Vitales n°76

À la recherche du bonheur

Alors heureux ?

« Le bonheur ne se cherche pas : on le rencontre ».

Bernard Grasset, éditeur

Un sondage mené d'octobre à décembre 2010 dans 53 pays, montre que notre pays est le champion du monde du pessimisme. « Les Français sont plus sombres sur leur situation personnelle à venir que... les Irakiens, les Afghans ou les Pakistanais... » résume l'institut de sondage BVA-Gallup qui a mené l'enquête.

Est-ce si difficile d'être heureux aujourd'hui ? Il est vrai que les injonctions à être heureux se multiplient.

Toutes les pages des magazines et les publicités de TV en dégoulinent. Les visages radieux, les familles parfaites, les femmes qui ne vieillissent pas et les hommes frais au réveil : toutes ces images de rêve ont pour effet de faire tourner notre quotidien au cauchemar parce que dans la vraie vie, on a des rides, on ne peut pas toujours partir en vacances et les enfants tachent leur pyjama au petit-déjeuner.

Bref, notre malheur vient de notre incapacité à pouvoir accéder au bonheur stéréotypé. « Le bonheur est évoqué comme un idéal impérieux provoquant angoisse et frustration.

Car de quelle réussite parle-t-on ? S'il n'y a jamais autant de dépression, de mal-être s'exprimant sous des modes divers, c'est bien que, tel qu'il est présenté, le bonheur est un mirage. C'est une création de l'homme : un concept à la fois intellectuel et affectif. Il prend des accents marketing créant la confusion dans l'esprit du public car il faut bien distinguer le vrai bonheur du faux bonheur. Pouvoir ne rien se refuser, ne pas rencontrer de limites, jouir sans entraves : tels sont les critères de l'épanouissement proposés par notre société.

Mais tout cela n'est qu'un leurre, le vrai bonheur marie plaisir et devoir sans remords. C'est un alliage subtil entre un plaisir réel et une morale propre, sans tiraillement » nous dit le psychiatre Patrick Delaroche.

Être écolo, ça rend heureux !

« Être écolo, c'est aussi être un joueur et profiter de la vie. Ce qui est insupportable, c'est le gâchis. S'engager, agir, ça rend heureux » tel est le message de Yann Arthus-Bertrand de l'association GoodPlanet.

Elle est pas belle la vie quand on est écolo ?



Commencez par remplacer certains de vos trajets en voiture ou en transport en commun par de la marche ou du vélo. Votre empreinte écologique sera au plus bas et cela vous rendra du coup plus heureux... Dans le même temps, vous rajeunirez (les adeptes du vélo ont un niveau de forme d'environ 10 ans de moins que les personnes du même âge sédentaires).

« Le bonheur est la plus grande des conquêtes, celle que l'on fait contre le destin qui nous était imposé ».

Albert Camus

Etre heureux, ça se travaille ?

D'après Christophe André, médecin psychiatre, « nos attitudes, nos comportements, nos modes de pensée pèsent sur notre niveau de bien-être subjectif, dénomination pudique que les scientifiques utilisent pour parler du bonheur ».

Le « pouvoir de la pensée positive » consiste à faire émerger ce qui nous rend heureux. C'est un concept de « santé active » qui s'impose désormais en médecine », explique le psychiatre Christophe André dans la revue Culture psy.

Il ajoute : « On peut contribuer à rester en bonne santé en adoptant certains comportements : faire de l'exercice, manger des fruits et des

légumes, éviter le tabac, consommer de l'alcool avec modération...

De la même manière, on peut augmenter ses chances de se sentir bien mentalement en pratiquant la méditation, en développant une communication affirmée et non violente avec les autres, en cultivant ses émotions positives, en savourant les bons moments... »

Le bonheur est dans le bio

Manger bio, c'est se faire du bien et se faire plaisir : moins de chimie, plus de saveur... Et en bonus, manger bio réduit notre impact sur la planète. C'est aussi privilégier une agriculture qui s'interdit d'utiliser les pesticides et les engrais chimiques.

Souriez ! Le bonheur vient en mangeant.

Certains aliments peuvent nous redonner le moral, c'est désormais prouvé. Aux premiers signes de dépression, changez de régime et invitez à votre table :

des produits sucrés

Lorsque nous en avalons, notre cerveau se met à fabriquer de la sérotonine. Ce neuromédiateur du bien-être nous fait rapidement retrouver le sourire. (Piocher avec modération dans les produits à base de miel, de sirop d'agave, de chocolat...)

de la vitamine B9

Les folates interviennent sur le système nerveux et aident les neurones à mieux communiquer. On les trouve dans les légumes verts comme les salades, petits pois, haricots verts, épinards.

le sélénium

Selon des études récentes des carences en sélénium augmenteraient les risques de dépression et d'agressivité. On en trouve dans le poisson, la viande, les oeufs et le fromage.

(Suite p. 32)

« Le paradis n'est pas sur terre, mais il y a des morceaux ».

Jules Renard

Le décodage biologique (2e partie)

Au fond, la maladie est secondaire à un problème premier caché. Notre cerveau est guidé par cela. Il faut trouver une solution, il faut s'adapter au réel. Tout notre être, pensée, cerveau, émotion, corps, est orienté vers la quête d'une solution.



Et comme je l'ai défini plus haut (voir *Objectif Santé* n°97 – page 26 à 29) dans les critères du choc, il n'y a pas de solution. Sinon on ne biologiste pas. C'est parce qu'il n'y a pas de solution que ça passe en biologie, et que la biologie trouve la solution d'adaptation, archaïque. Archaïque, car le choc nous plonge dans l'émotionnel ; il ne nous fait pas aller dans l'intellectuel.

Donc le problème étant là, nous passons dans une phase de stress, où nous cherchons une solution pour ne pas mourir, pour que l'enfant aille mieux, pour trouver du travail... mais nous n'en trouvons pas. Qu'est-ce qui se passe à ce moment-là ? Nous ne pouvons pas rester comme cela, en souffrance. Nous perdons déjà le sommeil, l'appétit, l'espoir, notre avenir, tout un tas de choses... Pour ne pas rester dans ce stress, dans cette obsession, dans ce ressenti conflictuel permanent, notre biologie trouve une autre solution d'adaptation. La solution, cela s'appelle l'inconscient.

J'ai eu un choc, je n'ai pas de solution... je mets tout cela dans mon bagage, dans mon sac à dos, dans ma mémoire. Je n'ai pas su m'adapter à cet événement-là, je le mets dans mon inconscient.

Je pense au cas d'une femme ayant perdu son bébé de quelques

mois. Elle n'a pas de solution, elle n'arrive pas à parler de son émotion, de son ressenti à ce moment-là. Cela aurait été une première solution, au moins pour soulager cette « cocotte minute » émotionnelle. Elle n'a pas de solution, donc elle met ce drame, ce ressenti de côté, dans un tiroir.

Quelques années plus tard, avec son mari, elle croise dans la cage d'escalier une femme qui a accouché d'un petit bébé qu'elle porte dans ses bras. Elle salue la maman, et dix mètres plus loin son mari lui demande : « tu as vu le bébé qu'elle avait dans ses bras ? » Elle se moque de lui et lui dit : « mais elle n'avait pas de bébé ! Qu'est-ce que tu racontes ? » Pour survivre elle occulte, comme chacun d'entre nous savons le faire. Nous savons occulter des choses que nos voisins voient, entendent, ou perçoivent.

C'est une stratégie de survie : gommer, faire disparaître notre ressenti dramatique et la source de notre émotion. Simplement, cette femme s'est sentie mal tout le reste de la journée, sans faire le lien de cause à effet. Sa stratégie de survie, c'est qu'elle n'a pas envie de souffrir, donc elle met cela de côté. Mais en même temps, elle est renvoyée au niveau de son inconscient à cette blessure : elle a perdu son enfant, elle est confrontée à cette réalité.

L'histoire ne s'arrête pas là. Une fois que ce vécu passe dans l'inconscient de cette femme, elle met en place une croyance qui est qu'un enfant, un bébé, à 6 mois, ça meurt. Elle eut après ce drame plusieurs grossesses, mais à chaque fois elle fit une fausse-couche. Parce que c'est bien pour elle au niveau inconscient. Ce qui se joue dans son inconscient, dans sa réalité biologique, c'est que de toute façon, un enfant, ça meurt. Du coup, elle devient stérile, ainsi n'aura-t-elle pas à souffrir d'une perte. Si elle fait des FIV, si elle force en quelque sorte sa biologie, elle peut arriver à une grossesse, mais l'enfant risque d'hériter de cette affaire-là. Cela veut dire que l'enfant (qui pourra s'appeler Nathalie, qui a à voir avec la naissance) a dans sa culture, dans son ambiance intérieure, cette croyance qu'un bébé, ça meurt. Alors, cet enfant, cette petite Nathalie peut prendre ce programme et être stérile à son tour.

Comment cela est-il possible ? Le Professeur Juvet, un des grands

spécialistes des rêves, et qui a découvert le sommeil paradoxal, a émis l'hypothèse que le moment du rêve est un moment de reprogrammation au niveau de la mémoire, et peut-être même au niveau génétique. Quand on rêve, il y aurait des mutations, des transformations en fonction de notre journée, de nos difficultés, de nos conflits.

Nos conflits peuvent nous hanter, se transformer par exemple en cauchemars. Au moment du sommeil paradoxal, il y aurait une reprogrammation d'une partie de nos gènes. Et lorsque l'on fait un enfant, bien sûr à partir d'un spermatozoïde et d'un ovule, il est la somme de ces gènes et il reçoit, exprime ce programme-là (dans cet exemple la stérilité).

Dans cette logique biologique, il s'agit de retrouver l'histoire familiale, dont le symptôme est la meilleure solution d'adaptation. Quand on regarde aujourd'hui un pied-noir ou quelqu'un d'origine pied-noir, qui a vécu en Afrique du Nord, on constate qu'il est différent des Lorrains. Pourquoi ? Parce qu'il a trois ou quatre générations derrière lui d'aïeux ayant vécu en Afrique du Nord, et la solution de survie pour ces gens qui venaient de Lorraine, c'était de s'adapter au soleil. C'est ce programme qui transite et se promène de génération en génération pour la survie et l'adaptation.

Voilà donc une nouvelle présentation de la maladie comme étant riche de sens, utile, comme étant un message. Si l'on se prive de ce message, on se prive d'une partie de conscience, d'une partie de soi, d'une possibilité d'évolution, de maturation.



Plusieurs de mes patients, suite à une thérapie, que ce soit pour un cancer ou pour une autre pathologie, en ressortent plus riches, plus conscients d'eux-mêmes. On peut bien sûr utili-

Le décodage biologique (2e partie)

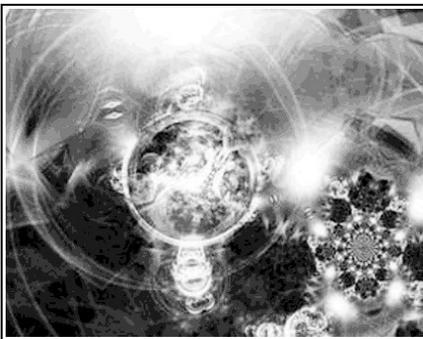
ser toutes les autres formes de thérapeutiques pouvant soutenir la personne. L'intérêt est pour moi de mettre à jour ce non dit, de retrouver cet inconscient, cette souffrance, et une bonne fois pour toutes de s'en libérer afin d'être disponibles face au monde réel qui est autour de nous, plutôt que de gommer, d'occulter certaines choses, ou d'en amplifier d'autres.

Car dans notre façon d'être au monde, c'est là notre double stratégie :

- première stratégie : gommer des choses.
- deuxième stratégie : ajouter des choses.

La démarche que je propose est d'aller là où ça fait mal, là où on n'a pas envie d'aller, dans cet inconscient émotionnel, douloureux et difficile. Aller voir là où l'on n'a pas trouvé de solution, là où l'on n'a pas su s'adapter... On y va rarement tout seul. Et c'est bien pour cela que l'on fait le symptôme. Et c'est bien par là que passe la solution. Aller par ce chemin-là pour arriver à cette libération, à cette déprogrammation, soit dans son histoire personnelle, soit dans son histoire familiale.

Retrouver le choc



Retrouver le choc, le ressenti au moment du choc, est un élément très important de la thérapie, peut-être 50% de la guérison.

Lorsqu'une personne vient avec un problème d'éternuement permanent, ou de rhinite par exemple, l'intérêt du décodage biologique est qu'il me permet de ne pas perdre de temps, d'aller droit au but par rapport à ce conflit particulier.

Je me souviens d'une femme qui avait des éternuements irrésistibles depuis 35 ans !

Je lui parle alors du conflit du taureau et du moucheron. Cela a pris

5 minutes ! Et elle a déprogrammé en 5 minutes quelque chose qui durait depuis 35 ans. Le sens biologique de l'éternuement est qu'il y a quelque chose qui fait intrusion en moi, que je ne souhaite pas. C'est un moucheron dans le nez du taureau. Alors, la solution biologique, c'est d'éternuer, voire d'avoir une rhinite, afin de le mettre à l'extérieur.

Si la chose fait intrusion plus fortement, me pénètre, cela produit de la toux, des quintes de toux. Je lui ai juste fait part de cette histoire-là... Elle ne mit pas une heure, ni même une demi-heure à trouver son conflit. Parce que comme il s'agit de biologie, je ne m'adresse pas à sa raison raisonnée intellectuelle. Je m'adresse à son nez, à cette partie de l'inconscient qui est là, à la réalité biologique qui est là, dans cette tripolarité qui est psychisme, cerveau et corps.

Je m'adresse à la fois aux neurones qui s'occupent du nez (dans le cortex temporal), je m'adresse à la muqueuse, et je m'adresse à ce ressenti qui est : « je ne veux pas que l'autre fasse intrusion ». Immédiatement elle me confie qu'elle adore son mari, mais qu'il empiète souvent dans sa cuisine. Il y fait intrusion, mais elle ne dit rien parce qu'elle l'aime et qu'elle ne veut pas le vexer. Mais c'est son territoire. C'est sa cuisine. Simple-ment il souleva les couvercles : qu'est-ce que tu me prépares là de bon ?, et c'est tout.

Elle pourrait être flattée, mais elle le vit de cette façon-là. Tout le reste de la maison, c'est à toi, mais pas la cuisine. Mais elle ne le dit pas. Donc elle l'intériorise, elle le biologise. En en prenant conscience, elle a éclaté de rire, et ces éternuements se sont arrêtés immédiatement. Le fait de retrouver le ressenti a été libérateur pour elle.

Quand on trouve vraiment l'événement causal, l'origine, souvent cela suffit pour guérir. Il arrive que l'on ait du mal à le retrouver. La PNL, l'hypnose, sont des outils qui nous permettent de retrouver le conflit enfoui. Mais de toute façon, je dirais que c'est simple à trouver, parce que même si l'origine semble perdue, en réalité rien n'est perdu. Le symptôme, c'est finalement de l'inconscient cristallisé.

Quand je rencontre quelqu'un qui a un symptôme quel qu'il soit, je sais qu'il y a de l'inconscient, de l'émotion qui est cristallisée là, sous forme d'une pathologie. Comme je connais

le décodage pour chaque organe, j'exprime ce ressenti. Je le verbalise ou mieux, je le fais verbaliser, dans l'émotion.

Cette histoire de l'éternuement que je viens de rapporter, ne rencontrera aucun écho chez ceux qui n'ont pas ce conflit. Mais si parmi vous il y en a qui ont des problèmes d'éternuement, ou de la rhinite, immédiatement, cela va leur faire penser à quelque chose.

Voici une autre histoire qui a été aussi fulgurante :

C'est un homme qui se lève, plusieurs fois par nuit pour aller aux toilettes. Il n'a pas de problème de prostate, il fait juste quelques gouttes...

Et cela dure depuis 25 ans, en fait depuis qu'il a emménagé dans cet appartement. Et le voisin du dessus, toutes les nuits se lève, met un morceau de musique, et va se recoucher. Son ressenti, c'est que le voisin passe les limites de son territoire. Quel est l'organe qui est la solution de cela ? Il n'y en a pas cinquante, il n'y en a qu'un : c'est la vessie, dans le monde animal et humain, qui permet de marquer les limites de son territoire.

C'est ce qu'il ressent de manière inconsciente, biologique, puisqu'il n'a pas de solution. Il ne va pas déménager. Comme il est poli, il ne va pas uriner dans les couloirs ou autour de son lit, cela ferait désordre, il va aux toilettes... Mais c'est bien ce programme-là qu'il exprime. Il en prit conscience, et cela fut terminé. À tel point que la semaine suivante, il se dit : je ne peux pas y croire, c'est trop hallucinant. Alors avant de se coucher un soir, il but trois verres d'eau... et dormit très bien. Le lendemain matin, il s'est réveillé avec une vessie bien pleine. Pour lui, le fait d'entendre ce ressenti, de retrouver l'événement, a été suffisant.

Ceux qui ont des problèmes de cystites : laissez rentrer en vous, non pas intellectuellement, mais corporellement, la notion que « l'autre empiète dans mon territoire ».

Parfois, comme je le disais, la prise de conscience représente 50 % du résultat. Parce qu'il peut y avoir, derrière le ressenti, une croyance. Je pense que quand il y a un choc, ou même pour qu'il y ait choc, il faut qu'il y ait une croyance. Par exemple, une croyance qui est que ce voisin veut empiéter chez moi, me prendre ce bien précieux que j'ai acheté.

Le décodage biologique (2e partie)

Voici l'exemple d'une femme qui a été agressée et violée,

et qui fait un conflit de souillure sexuelle, avec la maladie qui apparaît : un mélanome au niveau de la vulve. Elle traite cela, et se libère de l'émotion. Elle retrouve l'événement, mais elle n'a pas traité la croyance. Et 20 ans plus tard, elle est célibataire, sans enfants, parce que dans sa croyance, les hommes, ça n'amène que du négatif.

C'est une croyance qui est venue à cet instant, mais qui était peut-être en préalable quelque part dans son histoire. Donc là, il s'agit de premièrement retrouver cet événement, d'énoncer le ressenti, puis de travailler sur la croyance.

J'ai eu une patiente pour qui c'était le contraire : elle n'arrivait pas à uriner.

J'ai cherché avec elle, dans son histoire. Moi je ne sais rien, c'est la personne au fond qui a toute son histoire, et c'est elle-même qui se guérit... Elle me raconte qu'elle a divorcé il y a quelques mois. Elle ne supportait plus son mari, elle est partie. Elle a trouvé un petit appartement coquet, mignon, elle a décidé de la décoration...

Elle était contente d'avoir divorcé. C'était important pour elle de marquer son territoire différemment du mari. Elle fit donc appel à une entreprise pour les travaux, les peintures, etc. Et ne voilà-t-il pas que son mari, qui était au chômage, s'était fait embaucher par cette entreprise ! Donc, il se retrouvait à l'intérieur de son territoire. Elle ne pouvait pas uriner autour, puisqu'il était à l'intérieur : elle n'avait pas envie d'enfermer son ex-mari à l'intérieur !

Le fait de prendre conscience de cela, puisqu'on est pour ainsi dire dans du virtuel et de l'archétypal, lui a permis de se libérer de cette affaire-là.

Il faut voir le sens qu'elle donne à cet événement. Une autre femme dans la même situation, pourrait le vivre tout autrement, par exemple en termes de vengeance : tu es mon esclave, c'est moi qui vais te payer ! Elle peut (aussi !) le vivre de manière positive. Les mamans d'autistes ne font pas toutes des mastoses ou des cancers du sein. Quel sens donne-t-elle à cela ? Et cela, encore une fois, dépend de chacun.

Autrement dit, il y a l'événement auquel on donne un sens, qui crée une émotion. Celle-ci, traduite en biologie, passe dans le cerveau qui donne l'ordre à l'organe, soit de creuser (type ulcère à l'estomac, si c'est une agression), soit de faire de la masse (par exemple si c'est une séparation, il s'agit de remplir, de combler). Dans le moment du choc, dans cet événement, on a toutes les informations.



Je disais tout à l'heure, que l'information n'est jamais perdue, même si cela remonte à plusieurs générations en amont. Parce que le symptôme étant cet inconscient cristallisé, cet inconscient émotionnel, la personne est en contact avec l'événement oublié. Par l'hypnose, la relaxation, ou simplement la permission en toute sécurité d'être soi-même et de lâcher ses émotions, nous pouvons y accéder de manière assez simple. Cela implique une relation thérapeutique de confiance, de la permission, de la sécurité. Quelque part, la personne ne demande que cela. Mais en même temps, elle a peur de se laisser aller dans l'émotion.

Puis, travailler sur le sens, sur les croyances. Pour cela, on peut utiliser des outils psychologiques, pour voir ce qui fait que l'on a donné ce sens. Là encore, c'est la personne qui a la réponse.

Un symptôme peut être lié à quatre ou cinq drames. Il peut y avoir plusieurs causes qu'il faut alors déprogrammer une à une.

La chose étant exprimée, la maladie n'est plus imprimée. Il peut ainsi y avoir des guérisons immédiates, d'autres qui mettent plusieurs semaines, plusieurs mois, selon toutes les articulations possibles.

Exemple : un cancer du placenta

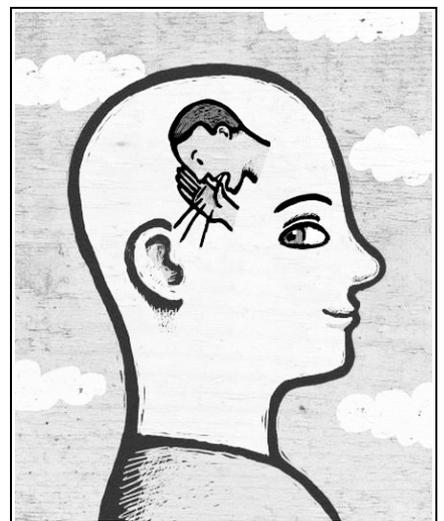
Une femme est venue avec un cancer du placenta. Je n'avais jamais vu ça, je n'avais pas cela dans mes

plaquettes non plus. Mais elle, elle a eu le conflit, puisqu'elle a le symptôme, la solution d'adaptation. Cette solution, il nous faut la chercher, non pas dans mon savoir, dans mes neurones, mais en elle.

Nous gagnons ainsi du temps et de l'énergie. Nous avons donc recherché quel avait été le choc le plus important de son histoire, quelques mois avant l'apparition du symptôme.

Qu'est-ce qui s'était passé pour que cette femme fasse un cancer du placenta ? En fait, elle avait eu plusieurs fausses-couches. Donc dans son inconscient il lui fallait surprotéger un enfant à venir. Mais maintenant, son mari ne voulait plus avoir d'enfant, donc la maison était vide. Et elle, était toujours en train de préparer, d'accueillir et de sur-accueillir un enfant, de sur-protéger un enfant.

Elle fit donc un cancer, un épaississement (un trophoblastome chorio épithélioma du placenta). C'était son histoire à elle, c'est ce qu'elle voulait travailler, et c'est ce qu'elle libéra et qu'elle put guérir spontanément une fois qu'elle eut déprogrammé cette affaire-là, qu'elle prit conscience dans l'émotion du lien de cause à effet entre ce drame et son symptôme.

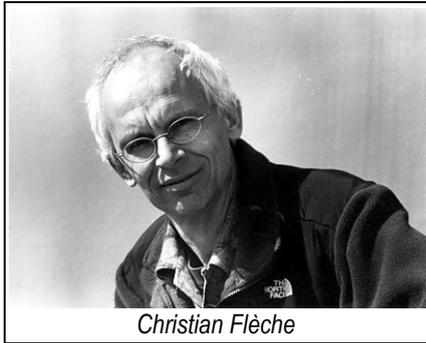


Les perturbations comportementales ; les angoisses.

J'ai évoqué brièvement la triade psychisme-cerveau-organe. L'événement (par exemple une personne coincée dans un ascenseur), prend un sens ; ce sens crée une émotion qui devient un ressenti biologique. C'est le trajet psychisme - cerveau - organe. Si c'est une « peur par derrière », cela ira jusqu'à la rétine des yeux ; si c'est une peur frontale, cela ira au niveau

Le décodage biologique (2e partie)

des ganglions ou des canaux de la thyroïde ; si c'est une terreur, cela touchera le larynx...



Christian Flèche

Selon aussi la modalité de la peur : si le danger est en moi, cela touchera les alvéoles pulmonaires ; si c'est une menace dans mon territoire, ce seront les bronches, etc.

Tout cela se produit lorsque l'émotion va jusqu'au corps, se « biologise ». Ceci dit, il y a des gens chez qui ce trajet s'arrête au niveau du cerveau. Ils font des tumeurs au cerveau, des migraines, des céphalées. C'est une façon de le vivre cérébrale. Il y a aussi une façon de le vivre psychique. Dans mon livre, j'appelle cela les « émaillages », et cela donne des troubles du comportement, des angoisses, des phobies etc.

Une personne se trouve coincée dans un ascenseur. Elle peut le vivre en termes physiques : je veux sortir mais je ne peux pas sortir ; je suis obligé de rester là mais je veux aller à l'extérieur (sclérose en plaques), ou en termes d'impuissance (canaux de la thyroïde) ; d'urgence (glande thyroïde) etc.

Mais elle peut aussi le vivre uniquement en termes comportementaux, s'il y a un deuxième choc. Ce sont deux drames indépendants qui se mêlent. Ainsi, si la personne porte deux chocs biologiques actifs, sa survie va être d'économiser le corps. C'est un premier critère. C'est le même système que pour les maladies physiques.

Exemple : j'ai peur pour mon petit (émotion) - cervelet (cerveau) - glande du sein gauche (organe) ; et puis, en plus, j'ai peur pour mon mari, parce que d'avoir un enfant autiste, ça le déprime (émotion) - cerveau - sein droit (organe).

Je me trouve avec deux drames, qui peuvent être indépendants, deux problèmes, deux couleurs émotion-

nelles. Mais ces deux peuvent pour ainsi dire dialoguer, se mêler, se rencontrer dans un nouveau ressenti. Je vais alors peut-être me retrouver, non pas avec du rouge (j'ai peur pour mon petit), ni avec du jaune (j'ai peur pour mon mari), mais avec de l'orange, quelque chose de nouveau, une harmonie, un mélange.

Si l'on compare cela avec la chimie, prenons des atomes d'oxygène d'un côté, des atomes d'hydrogène d'un autre côté, ce sont bien des atomes différents. S'ils se rencontrent dans certaines conditions, ils forment autre chose qui n'est ni l'un ni l'autre : une molécule d'eau.

Dans les symptômes d'angoisse, je cherche au moins un conflit de terreur, de peur, et un deuxième conflit en fonction du type d'angoisse : est-ce que c'est le fait d'être seul, ou au contraire d'avoir plein de monde autour de vous, qui vous angoisse ? Il faut chercher le deuxième événement.

Si le premier est toujours une peur, le deuxième peut être une colère, un conflit de séparation, ou autre chose. Et si vous vivez tout cela en mariage, en nouveauté, ces deux conflits se rencontrent, se combinent et donnent des troubles du comportement, des névroses, ou même des psychoses s'il y a non plus deux mais trois drames biologiques qui mobilisent la conscience et l'esprit.

En plus, il faut également être attentif à d'autres réalités comme l'histoire familiale, les secrets de famille, les cycles de vie, qui souvent s'expriment dans ce type de pathologies.

Une personne se plaint des dents (caries)

Ch. Flèche : « Est-ce que vous avez le droit d'être agressive ? »

Réponse : « Non, mais j'en ai envie ! »

Commentaire : c'est cohérent !

Si vous vous refusez le droit d'être agressive, pourquoi avoir des dents ?

Il faut revenir au sens biologique. Les chiens par exemple, par rapport aux loups, commencent à avoir des problèmes de gencives. On leur donne de la pâtée, ils ne mordent pas, donc pourquoi avoir des dents ?

Ce n'est pas psychologique, c'est biologique.

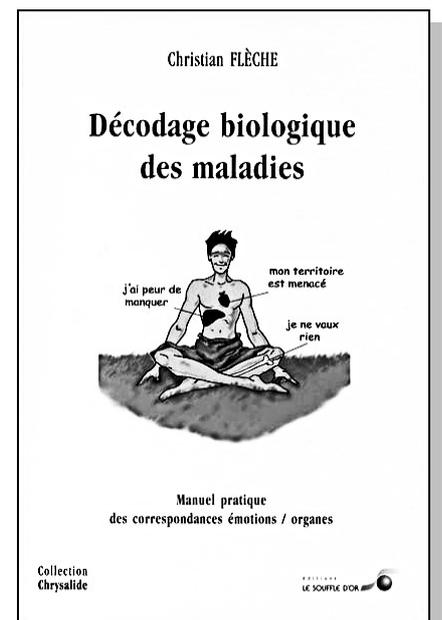
De même certains enfants n'ont plus leurs molaires : à quoi bon ? Si vous vous refusez l'agressivité, si vous avez peur de faire du mal à l'autre, vous vous faites du mal à vous. Il y a donc d'une part le codage biologique (le refus de l'agressivité) ; mais en amont de cela il y a un sens, une croyance, qui est peut-être : « je n'ai pas le droit d'être agressive, parce que l'autre va être malheureux à cause de moi » ; une culpabilité, ou quelque chose de cet ordre.

Les métastases

Différents cancers correspondent à différents conflits. Je ne parle pas de métastase. C'est un choix personnel, je préfère parler de différents conflits.

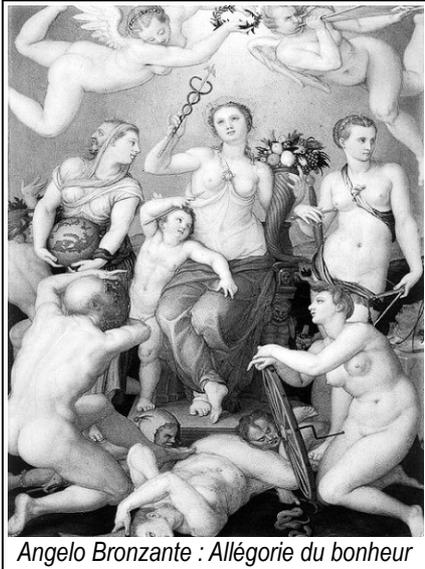
Si un bateau prend l'eau par cinq endroits, il y a eu cinq trous, par exemple cinq coups de hache dans la coque. Ce n'est pas parce que quelqu'un met un coup de hache à un endroit de la coque, que la hache va rebondir et taper de l'autre côté. Maintenant, il est possible que mon bateau ait une fragilité générale, par exemple que je sois quelqu'un qui dit que tout va bien, que je n'ai pas de problème...

Pour chaque cancer, il faut chercher les conflits particuliers, les événements. D'autant plus, si leur apparition s'étale dans le temps : qu'est-ce qui s'est passé entre temps ? Quel nouveau drame a été vécu ? Il faut prendre le temps sérieusement de rencontrer chaque symptôme.



Entretien avec Hubert Sacksick et Thierry Janssen – revue **Nouvelles Clés**

La sagesse des stoïciens, ou des bouddhistes nous sert volontiers d'idéal dans notre quête d'une sérénité indépendante de nos vicissitudes émotionnelles ou physiques.



Angelo Bronzante : Allégorie du bonheur

L'idée que notre bonheur puisse dépendre de sécrétions glandulaires nous choque. Et pourtant... Une frayeur sur la route et, en un centième de seconde, votre corps se réduit à un flash d'adrénaline, tendu vers la survie. Une nuit d'amour et vous n'êtes plus qu'ocytocine, en apesanteur béate. Une méditation prolongée, vous voilà imprégné de sérotonine, dans le grand calme universel.

La symphonie de nos hormones régule toutes nos sensations, émotions, sentiments, pensées. Selon votre propre dosage, unique, vous serez petite et ronde, grand et mince, lente ou rapide, plus ou moins habitée de désir...

Mais ce dosage, notre volonté peut-elle contrôler, ou sommes-nous à sa merci ? Notre bonheur est-il aveuglément hormonal, ou la sagesse y joue-t-elle un rôle ? Deux praticiens de renom en débattent avec nous.

À 72 ans, l'endocrinologue Hubert Sacksick reste fasciné par la façon dont toute notre existence se trouve gérée par nos hormones. Souffrant d'ailleurs d'une maladie des yeux que la faculté ne savait pas soigner, il s'est

formé à l'homéopathie, à l'ostéopathie et à l'auriculothérapie, avec des résultats étonnants.

Primé « meilleur chirurgien de Belgique », Thierry Janssen, 48 ans, a abandonné sa carrière d'urologue en 1998. Estimant que la médecine moderne était sourde à la quête de sens qui se cache derrière nos maladies, il est devenu psychothérapeute et écrit des livres sur nos « solutions intérieures ».

Nouvelles Clés : Sommes-nous optimistes ou pessimiste, donc plus ou moins ouverts au bonheur, dès la naissance ?

Dr Hubert Sacksick : La réponse est oui, parce que, selon moi, le bonheur est d'abord transgénérationnel. Selon que vos ascendants ont vécu plus ou moins épanouis, vous naissez avec un potentiel de bonheur différent. Si vos parents et ancêtres avaient une vie harmonieuse et donc une bonne homéostasie hormonale, vous naissez avec plus de chances d'être optimiste. Le mécanisme qui véhicule ce potentiel en vous, ce sont les hormones, ou plutôt la chaîne cortico-endocrinienne. Mais rien n'est joué. Dès la naissance, tout change en fonction des circonstances et, peu à peu, de la volonté.

Dr Thierry Janssen : Notre aptitude à rester positif, non stressé, même dans des situations difficiles, semble lié à la longueur d'un gène (le gène 5HTT), qui code la fabrication d'une molécule responsable du transport de la sérotonine (l'hormone de la sérénité) dans les neurones. Le gène court (S pour « short ») fournit moins de transporteurs que le gène long (L pour « long »).

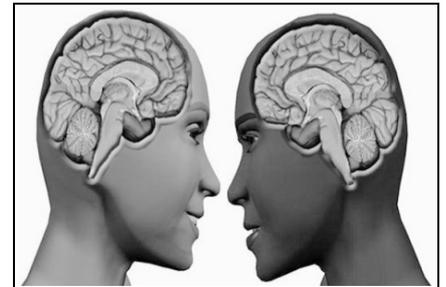
Ainsi, chez les sujets LL, les événements stressants ne créent pas de découragement ou de dépression, alors que chez les SS, un stress même faible entraîne rapidement de la contrariété et du découragement, voire de la dépression. Il ne faut cependant pas oublier que les gènes sont en lien avec nos conditions de vie et notre environnement.

Dr Hubert Sacksick : Globalement, le bonheur dépend d'abord de la psychologie et de la culture. Mais l'outil qu'utilise la culture pour nous modeler corps et âme, est hormonal. Le pouvoir des hormones est tel qu'il peut transformer un gaucher en droi-

tier. Je suis convaincu qu'à la naissance, il y a autant de gauchers que de droitiers et que c'est la culture, via le système cortico-endocrinien, qui impose la prédominance des droitiers.

Nouvelles Clés : Y a-t-il une influence directe de notre mental sur le système endocrinien ? La médiation, par exemple, influe-t-elle sur nos sécrétions d'hormones ?

Dr Thierry Janssen : D'un point de vue physiologique, les exercices dits « de pleine conscience » réduisent le taux des hormones de stress comme l'adrénaline et le cortisol, et améliorent l'efficacité du système immunitaire.



Un nombre croissant d'études sérieuses montre que la méditation optimise les traitements contre la dépression et l'anxiété, permettant même une réduction significative des rechutes après arrêt des traitements médicamenteux. En favorisant l'apaisement et la genèse d'émotions agréables, comme la joie et l'enthousiasme, elle réduit les comportements antisociaux et favorise la prise de décisions plus sages. Nous le savons tous : si nous sommes apaisés, nous pensons autrement.

Dr Hubert Sacksick : Mais tout cela est vrai de l'ensemble des activités qui apaisent notre fonctionnement psychique et cérébral. Se détendre, rire, retrouver des amis, pratiquer un sport joyeux, se promener, faire l'amour ou prier quand on est croyant, sont autant de façons d'aboutir au même effet de rééquilibrage. Il s'agit notamment de mettre le cerveau en ondes alpha.

Le néocortex contrôlant tout le système endocrinien, via le cerveau végétatif, en particulier pendant le sommeil, ce sont alors toutes nos sécrétions hormonales et immunitaires qui se trouvent réharmonisées.

Le bonheur, sagesse ou hormones

Nouvelles Clés : Est-il exact que l'on peut modifier le corps de quelqu'un par manipulation hormonale ?

Dr Hubert Sacksick : Absolument. Pas au point de changer une grande blonde en petite brune, mais on peut transformer la silhouette, surtout chez quelqu'un d'assez jeune, en intervenant sur l'hypophyse et la thyroïde et donc en influençant les os, les muscles, tout l'organisme. Il s'agit certes de rester responsable. Mais le bonheur d'améliorer son apparence et de s'aimer enfin soi-même peut vous changer la vie.

Dr Thierry Janssen : Je suis d'accord pour les cas pathologiques, mais pas s'il s'agit juste d'esthétique. Nous, médecins, qu'allons-nous accepter de faire dans l'avenir, sous la pression des patients, de leur entourage et des modes ?

Quand j'entends des confrères m'expliquer qu'un boost d'hormones va permettre à une femme de 75 ans de jouer les stars, ou à un homme du même âge de faire le marathon de New York, je suis inquiet. Je pense que nous vivons à une époque où les médecins doivent absolument résister à une certaine facilité à prescrire à tout bout de champ.

Dr Hubert Sacksick : Ne dramatisons pas. Si la chose est possible, vive la chirurgie esthétique ! Et si on peut la remplacer par une intervention hormonale plus subtile, pourquoi s'en priver ?

Nouvelles Clés: En tout cas, le fantasme d'une humanité qui résoudrait tous ses problèmes en avalant des pilules hormonales n'est pas mort !

Dr Hubert Sacksick : Nous en sommes déjà là ! Où ? Dans le traitement d'un grand nombre de pathologies lourdes. Est-ce un mal de pouvoir ainsi soigner avec efficacité : l'obésité, l'insuffisance thyroïdienne, le diabète ?

Je pourrais citer bien d'autres cas, en particulier dans la santé mentale, où beaucoup de troubles sont liés à des dérèglements hormonaux qui couvrent 90 % de nos problèmes d'humeur, de sommeil, de sexualité ou d'alimentation, et dont dépend notre

bonheur quotidien. Nul besoin de cette artillerie lourde : les médecines douces sont d'une aide fantastique !

Dr Thierry Janssen : Je ne peux qu'approuver. Résoudre tous nos problèmes, y compris de bonheur, à l'aide de médicaments est le grand fantasme de notre culture, qui se représente l'être humain comme une machine constituée de systèmes séparés, démontables et prédictibles.

Le réductionnisme scientifique a permis d'analyser la réalité dans ses détails et ainsi de mieux la contrôler. Mais cela a aussi causé beaucoup de mal-être et de maladies. Il y a de plus en plus de gens déprimés. Il est tentant de leur prescrire des médicaments pour rééquilibrer leurs taux de sérotonine ou de dopamine.

Mais il serait plus judicieux de comprendre pourquoi ces taux sont perturbés.

On vit de plus en plus vite, on ne respecte plus les cycles naturels, on mange mal, on ne dort pas assez, on ne bouge plus, on produit trop, on consomme mal, bref, on crée des conditions favorisant toutes les perturbations hormonales. Il serait dommage, dangereux même, de vouloir corriger ces déséquilibres sans se préoccuper de remédier aux circonstances qui les ont créés.



Nouvelles Clés : Finalement, vous tombez d'accord sur le fait que notre bonheur dépend avant tout de la culture et des facteurs psychologiques, donc du type de sagesse que nous adoptons...

Dr Hubert Sacksick : Oui et pour moi, la sagesse est d'explorer tous ses désirs, pour ne pas avoir de regret plus tard. Cela signifie de pas se frustrer dans tous les domaines où l'on peut agir, à condition de sentir que c'est juste, pour soi et les autres. Ensuite, bien sûr, il faut savoir lâcher

prise sur ce qui n'est pas éternel : la beauté, la jeunesse, la notoriété, la richesse...



Dr Thierry Janssen : Selon moi, la sagesse pour l'Occident du 21^e siècle serait de prendre conscience du lien qui unit toutes les dimensions de l'existence, l'esprit du souffle qui traverse et anime le vivant.

Quand on pollue à Paris, ça se répercute jusqu'à Tokyo. Quand on vit stressé et négatif, ça se répercute sur tout l'organisme, jusqu'aux pensées. Qu'il faille parfois rééquilibrer les hormones, pour penser mieux et trouver sereinement sa place, cela va de soi, mais à condition d'intégrer la démarche dans une vision globale. Les peuples traditionnels ne l'ont pas oublié. Et chez eux, par exemple, quand l'âge vient, la personne est écoutée pour son expérience et sa capacité à calmer le jeu.

Dr Hubert Sacksick : Cela n'est pas contradictoire avec le fait d'utiliser les découvertes médicales pour vivre mieux, surtout à une époque où la longévité humaine s'accroît et où la perspective d'une humanité faite de centenaires n'est pas exclue.

Propos recueillis par Patrice van Eersel

Livres de Thierry Janssen :
- « La solution intérieure »
- « Vers une nouvelle médecine du corps et de l'esprit - La maladie a-t-elle un sens ? »

éd. Fayard



« Un problème n'est un problème qu'à partir du moment où nous le définissons ainsi. »

Le problème n'est pas le problème mais la façon dont nous réagissons à ce problème est le problème ».

Dr. Ihaleakalá Hew Len



Changement personnel et cohérence de vie

Il y a toujours un élément déclencheur aussi minime ou banal soit-il, aussi violent qu'il puisse être (perte, séparation, accident, rencontre structurante ou prise de conscience personnelle) qui incite une femme ou un homme à s'engager vers un processus plus ou moins conscient de changement personnel.

Changer, quand cela ne reste pas au niveau d'un vague désir ou d'une intention frileuse, représente une démarche difficile, parfois labyrinthique, souvent chaotique, semée d'obstacles et de résistances. Une démarche ou un ensemble de démarches qui représentent le plus souvent pour celui qui s'y engage, l'équivalent d'une mise au monde. Cette nouvelle naissance, débouche sur la possibilité de devenir plus responsable, de mieux se respecter ou de se définir avec plus d'affirmation, d'être enfin co-auteur de sa vie.

Changer est une invitation à prendre en charge non seulement son présent et un avenir à construire, mais aussi à clarifier son propre passé.

Cela va nous conduire la plupart du temps à restaurer quelques unes des blessures de l'enfance, à apaiser des peurs, à recadrer quelques situations inachevées, à pratiquer ce que j'appelle un nettoyage de la tuyauterie relationnelle avec les personnes significatives de notre histoire.

Le parcours qui s'amorce ainsi et qui peut se traduire en termes de développement personnel, va remettre à jour des problématiques enfouies, qui prennent soudain beaucoup de place, qui semblent dans un premier temps, ingérables ou trop porteuses de mal-être et de souffrance, et qui vont se révéler rapidement comme la partie visible d'un iceberg intime, dont nous entrevoyons soudain la partie immergée ! Découverte qui peut soit nous démoboliser, soit nous stimuler pour aller plus loin, c'est-à-dire en fait pour aller plus près de soi !

Toute démarche de changement personnel, qu'elle s'appuie sur une rencontre stimulante, une lecture, une prise de conscience spontanée ou encore sur un engagement thérapeutique, voire la participation à un

groupe de paroles ou d'éveil, sur une session de formation aux relations humaines déclenche de multiples remises en cause dans la vie personnelle, intime, professionnelle et sociale.

Il conviendra aussi de tenir compte (et d'affronter) le retentissement provoqué chez l'entourage proche (qui ne supporte pas toujours, ce que vous devenez) et qui se traduit par des résistances, des critiques, des rejets ou des oppositions).

Il y a ainsi plusieurs passages difficiles à traverser, des interrogations sur le bien-fondé des changements qui apparaissent, des périodes de doute, quand nous attendons de nos proches compréhension et soutien, et que nous recevons d'eux des mises en garde, des jugements de valeurs, des rejets qui nous blessent et renforcent notre solitude.

Le travail sur soi qui en découle est une invitation à explorer à la fois nos ressources, nos compétences, mais aussi nos limites et nos zones d'ombre. Différents aspects de nos relations vont être ébranlés, secoués par notre nouveau positionnement de vie, ce qui peut obliger à remettre en cause des choix et des engagements antérieurs, pris par « celui que nous étions », dans lequel on ne se reconnaît plus !

Le fait de pouvoir être accompagné, guidé ou simplement soutenu, nous permet de mieux cerner la cohérence nécessaire qu'il convient d'avoir pour savoir élaguer sans tout saccager, pour ensemençer sans piétiner ce qui fleurit encore, pour vendanger le meilleur de soi, pour rencontrer le meilleur de l'autre. Un apprentissage à plus de tolérance, de compassion envers soi-même et envers nos proches nous ouvre à une liberté d'être qui s'avère dans la plupart des cas bénéfique.

Jacques Salomé est l'auteur de :

- « Vivre avec soi » (Ed. de l'Homme),
- « Et si nous inventions notre vie » (Ed. du Relié),
- « Le courage d'être soi » (Pocket).

~~~~~

~~~~~

~~~~~

## Suite de la p 25 : à la recherche du bonheur

### des oméga 3

David Servan-Schreiber considère « qu'ils permettent de rétablir l'équilibre émotionnel, qui se décompose en 4 axes : l'optimisme, capacité à prendre les choses de manière positive; la sérénité ou capacité à traverser les difficultés avec calme ; l'énergie qui dénote la capacité de s'investir et enfin la concentration qui est le fait de focaliser son esprit sur les tâches à accomplir. »

Pour cela, on consommera des légumes verts, du poisson, des animaux nourris au lin...



### **Mini-coaching pour être plus heureux**

Dans la vie, on passe parfois plus de temps à des tâches ennuyeuses alors qu'il serait possible d'instaurer davantage d'expériences plaisantes et significatives.

#### **Ne soyez plus victime de votre malheur. Agissez !**

Dressez la liste des choses que vous trouvez les plus significatives pour vous et celles qui vous rendent le plus heureux :

- jardiner,
- lire,
- sortir avec des amis,
- passer du temps en famille,
- écouter de la musique.

A côté de chaque item, notez le temps que vous y consacrez chaque semaine.

Cet exercice vous aidera à pointer les incohérences entre vos valeurs et votre mode de vie. Vous pourrez alors changer vos habitudes et réinjecter une bonne dose de bonheur dans votre quotidien.

Quelle Santé n°57

## Édito du journal de Santé-Liberté Touraine

Dans le prolongement des recherches de traitements et thérapies pour répondre à l'apparition de nouvelles maladies, Santé Liberté Touraine s'intéresse également à leurs causes. En effet, une guérison artificielle peut sans conteste supprimer une forme de souffrance et de maladie, mais la cause demeure et ne restera pas sans effet ; peut-être conviendrait-il de rechercher des solutions convergeant vers la guérison de l'esprit.

Toutes nos expériences sans exception ont une origine mentale, tout y est « idée ».

En choisissant de changer notre état d'esprit au sujet du monde, nous pouvons transformer sa perception, tout comme celle de notre corps, de la maladie et de la souffrance pour atteindre un état de paix et de joie intérieures. Ces idées peuvent paraître surprenantes, mais il est capital de saisir ces principes pour parvenir à comprendre la cause de la maladie !

Il n'y a rien de mal à prendre comprimés et remèdes, à se faire opérer ou à suivre une thérapie. Pour qu'une guérison réelle se produise, il nous faut traiter la cause qui se trouve dans notre esprit.

Le livret « Psychothérapie, But, Processus et Pratique de la Foundation for Inner peace », éditions Octave, enseigne qu'il existe « une corrélation entre la forme de la maladie dans le corps et la forme du non pardon dans l'esprit. »

Michaël Dawson dans la guérison radicale, éditions Le Souffle d'Or, cite l'extrait suivant d'un Cours en Miracles (W73;W-pL46.1) : « Le pardon est ce dont le monde ait le plus besoin, mais seulement parce qu'il s'agit d'un monde d'illusions. Ceux qui pardonnent se libèrent ainsi des illusions, tandis que ceux qui refusent de pardonner s'enchaînent à eux-mêmes. Ne condamnant que vous-même, vous ne pouvez que pardonner à vous-même. »

**Ainsi par l'abandon du jugement, du blâme et de la critique, nous pouvons nous libérer pour retrouver la paix et la joie.**

La rédaction

## Gérer le stress et l'anxiété

Le stress est un mécanisme naturel qui mobilise toutes nos énergies pour faire face à une urgence, fuir devant un éléphant qui charge, par exemple. Mais si vous êtes toute la journée dans l'état de celui qui cherche à fuir un éléphant, c'est très mauvais pour la santé.

Le stress chronique affaiblit le système immunitaire, abîme les neurones, augmente démesurément le taux de cortisol dans le sang. Dans la vie quotidienne, le stress peut être provoqué par un événement ponctuel, par une situation qui perdure, ou par notre manière de faire l'expérience du monde. Il naît de la difficulté que nous éprouvons à gérer ou à accepter une situation et des événements.



Matthieu Ricard

Le stress est un concentré de contrariétés, d'espairs et de craintes qui envahissent le champ de notre conscience. Un nombre croissant d'études scientifiques indique que la pratique de la méditation sur la pleine conscience (20 minutes par jour pendant 8 semaines) diminue significativement le stress, l'anxiété, la tendance à la colère et à la dépression.

### Conseil n°1 : dénouer l'inquiétude

Dites-vous que s'il y a une solution, il n'est pas nécessaire de s'inquiéter, et s'il n'y a pas de solution, il est inutile de s'inquiéter.

### Conseil n°2 : une chose à la fois.

Si vous avez beaucoup de choses à faire, faites une chose à la fois. En fin de compte, vous irez plus vite et ferez mieux les choses. Des études récentes, réalisées à l'université de Stanford, ont montré que le « multi-tâches » ne nous aide pas à mieux gérer un grand nombre d'activités simultanément : nous faisons tout plus mal et en fin de compte, plus lente-

ment. Notre efficacité ainsi que notre capacité d'attention sont diminuées.

### Conseil n°3 : un brin de méditation.

Si vous êtes saisis par l'anxiété, faites une pause et essayez d'être simplement conscient de cette anxiété. A mesure que vous « regardez » le stress, celui-ci perd son intensité. Pourquoi ? Parce que la partie de votre esprit qui est consciente de l'anxiété n'est pas anxieuse. Elle est simplement consciente. A mesure que la pleine conscience prend de l'ampleur, l'anxiété s'estompe jusqu'à perdre sa capacité de troubler votre esprit, et céder la place à la paix retrouvée.

Matthieu Ricard



## L'illusion qui consiste à dire « je suis ce corps » est la cause de tous nos maux.

Cette illusion doit disparaître, c'est là la réalisation. La réalisation ne consiste pas à acquérir quoi que ce soit de neuf, pas plus que ce n'est une nouvelle faculté. Cela consiste à supprimer tout ce qui est un camouflage. La vérité suprême est simple... Mais les gens ont soif de quelque chose de sophistiqué, d'attractif et d'énigmatique. Même dans la plus complète obscurité quand un homme ne pas sa propre main, il répond tout de même « je suis ici ».

L'homme spirituel n'est pas son corps. Il est sans limites et sans formes. Toute forme, tout aspect est cause de troubles. Le Soi est chose évidente. Qu'attendez-vous ?

Sri Ramana Maharashi



Faute ou erreur ?

# Rigolothérapie

## Au couvent

La mère Supérieure du couvent s'est réveillée de bonne humeur et décide de faire le tour des cellules.

- « Bonjour Soeur Marie-Josèphe, je vous trouve très bien aujourd'hui et ce que vous tissez est très joli !

- Merci ma Mère, vous aussi, êtes très bien, mais il semblerait que vous vous soyez levée du mauvais côté du lit ! »



Cette réponse ne la satisfait pas mais elle continue ses visites de cellule en cellule.

- « Bonjour Soeur Maria, je vous trouve très bien aujourd'hui et ce que vous brodez est très joli !

- Merci ma Mère, vous aussi vous êtes très bien, mais il semblerait que vous vous êtes levée du mauvais côté du lit ! »

La Supérieure se mord les lèvres et continue son inspection mais toutes les nonnes lui font la même réponse.

Quand elle arrive à la quinzième nonne, elle est à bout de nerfs et les dents serrées, elle dit :

- « Bonjour Soeur Noella, soyez sincère... Croyez-vous que je me sois levée du mauvais côté du lit ce matin ?

- Oui, ma Mère...

- Et qu'est-ce qui vous permet de dire ça ?

- Vous avez mis les sandales du Père Antoine !!! »

## La scène se passe au cimetière...

Au moment de l'inhumation d'un célèbre cardiologue, de nombreux confrères sont présents. Pour la circonstance (vu qu'il est cardiologue), l'entrée du caveau a été ornée d'un énorme coeur de 2 mètres de haut, fait avec des fleurs et le cercueil est placé devant.

Après le sermon et les adieux, le gigantesque coeur s'entrouvre, le cercueil est placé à l'intérieur et le coeur se referme. Tout le monde est silencieux, triste mais ébloui par cette démonstration très significative !

Soudain un homme éclate de rire. Son voisin le réprimande d'un air sévère :

« Chut ! Voyons ! Mais qu'est-ce qui vous prend de rire comme ça ?

- Je pense à mes futures obsèques. Je suis gynécologue ! »

## A la maternité

Deux bébés viennent de naître à l'hôpital. L'un dit à l'autre :

« T'es une fille ou un garçon ?

- Je suis une petite fille ... et toi ?

- Moi, je ne sais pas...

- Baisse ton drap, je vais te dire ce que tu es.

- Il baisse son drap...

- Baisse encore plus bas, je ne vois pas !!!

Il baisse encore plus bas et la petite fille dit :

- Oh, ben t'es un petit garçon, t'as des chaussons bleus !!!



## Le pouvoir du marketing

Deux enfants de 8 ans sont en conversation dans la chambre. Le gamin demande à la fille :

« Que vas-tu demander pour la Saint Nicolas ?

- Je vais demander une Barbie, et toi ?

- Moi, je vais demander un Tampax, répond le garçon.

- C'est quoi un Tampax ?

- J'en sais rien...mais à la télé, ils disent qu'on peut aller à la plage tous les jours, faire du vélo, faire du cheval, danser, aller en boîte, courir, faire un tas de choses sympa et le meilleur sans que personne ne s'en aperçoive !

## Jésus sait que tu es là

Un jour un voleur entre par infrac-

tion dans une maison, il allume sa lampe de poche et regarde autour de lui afin de voir s'il y a des objets de valeur. Il entend alors dans le noir une voix lui disant :

« Jésus sait que tu es là ! »

Il sursaute, éteint sa lampe de poche et ne fait plus aucun bruit. Après un certain temps, n'entendant plus rien, il rallume sa lampe et se rend à la chaîne stéréo afin de la débrancher. Juste au moment où il tire les fils, il entend de nouveau :

« Jésus te surveille ! »

Mort de peur, il fait de nouveau le tour de la pièce la balayant avec sa lampe de poche et aperçoit un perroquet. Il lui demande :

« Est-ce toi qui as parlé ?

- Oui confesse le perroquet. J'essaie de te prévenir que Jésus te surveille. »

Le voleur se calme.

« Me prévenir mais qui es-tu ?

- Je suis Moïse.

- Moïse ? Mais qui peut bien donner un nom pareil à un perroquet ?

- Le même que celui qui a appelé son rottweiler Jésus ! »

## Nouvelles

Un homme lit le journal et dit à son épouse :

« Savais-tu que les femmes utilisent 30 000 mots par jour et les hommes 15 000 ? »

La femme lui répond :

« C'est facile à expliquer, il faut toujours répéter 2 fois la même chose aux hommes ».

L'homme se retourne vers elle et dit : « Quoi ? »

## Un gamin regarde sa mère enceinte se dévêtir...

« Dis maman, pourquoi tu as un gros ventre ?

- Ah..., lui répond sa maman, c'est parce que papa m' a donné un petit bébé... »

Il sort de la chambre et s'en va retrouver son père pour lui demander :

« Papa, c'est vrai que tu as donné un petit bébé à maman ?

- Oui, répond tendrement son jeune papa...

- Eh bien... elle l'a mangé !!! »

# Un livre, comprendre et guérir

## Notre pouvoir de guérison

Éd. Libre Expression, Montréal,  
160 pages



Johanne Robitaille Manouvrier

Johanne Robitaille Manouvrier œuvre dans le secteur des communications depuis 30 ans. Passionnée de la vie, elle entreprend au début des années 1980, une formation en relations humaines et un cheminement de conscience. Cet éveil spirituel l'a menée à découvrir et activer son pouvoir de guérison.

La guérison est vivante, complexe, holistique. Si nous la traitons de façon usuelle, c'est-à-dire limitée, elle semble se conformer à nos limites. Pourtant, lorsqu'un événement aussi étrange que la disparition soudaine d'un cancer survient dans nos vies, il laisse autour de lui un abîme d'interrogation dans lequel toute théorie médicale s'enfonce. Au-delà de toute limite et, souvent, de toute attente, le corps a retrouvé son équilibre.

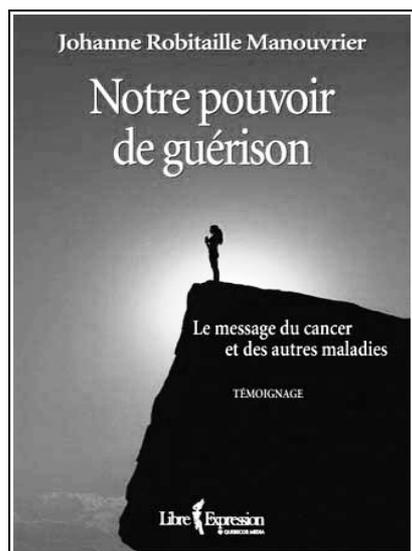
Ainsi, un cancer déjà avancé disparaît soudainement.

Mystère ! Aucune théorie médicale ne parvient à rendre compte du miracle. Mais pourquoi parler de miracle (au sens absolu du terme) lorsque les « miraculés » peuvent témoigner, comme Johanne Robitaille Manouvrier, d'une démarche et d'un processus de guérison connus et réalisables par tous. Car ces mêmes « miraculés », animés de confiance et de certitude, surent trouver ce qui

était essentiel à leur guérison, non seulement en termes de soins médicalisés mais à force de curiosité et de dépouillement, en prenant surtout conscience de situations et d'un vécu se trouvant à la source même de la maladie. Parmi ceux et celles que j'ai connus et qui vécurent une telle démarche, entreprirent une telle enquête, il y eut des transformations et des guérisons spontanées s'expliquant davantage en termes de compréhension de mécanismes psychobiologiques extrêmement raffinés qu'en termes de miracle.

C'est un fait abondamment observé et reconnu : presque toutes les personnes vivant une guérison spontanée, ressentent un changement radical au niveau de leur conscience peu avant leur guérison. Ils savent dès lors qu'ils vont guérir et ils sentent que la force agissante de cette guérison se trouve en eux-mêmes. Ils peuvent ainsi naviguer à travers tout leur protocole de guérison (médical ou autre) avec une aisance insoupçonnée surprenant du coup tous les intervenants de la santé.

L'évidence nous amène à reconnaître, avec la pratique, que les mécanismes à l'œuvre dans toutes les guérisons ne sont ni mystique, ni le résultat du hasard et que nous pouvons les étudier et les reproduire. Il s'agit là d'une relation corps-esprit d'une grande qualité.



L'occasion de la guérison: la maladie, est cette imperfection nous menant plus loin par son pouvoir d'interrogation et de rédemption. Nelson Mandela, dans un discours prononcé au moment de sa nomination comme

président de l'Afrique du Sud disait :

« Notre peur la plus profonde n'est pas que nous ne soyons pas à la hauteur. Notre peur la plus profonde est que nous sommes puissants au-delà de toute limite. »

Nous avons à prendre conscience de cette puissance. La maladie en est un appel. Mais pourquoi ne pas nous y mettre dès maintenant !

Avec une grande clarté, l'auteure dit : « Le cancer ne m'apparaît pas comme une maladie à vaincre ou à combattre, mais plutôt comme une réalité à comprendre et à dépasser. » On retrouve dans cette affirmation l'essentiel des approches actuelles en guérison.

Qu'il s'agisse de celle de Dr Ryke Geerd Hamer, ou de la vision du Dr Deepak Chopra, du Dr Gérard Athias et celle du Dr Jean-Charles Crombez, nous sommes en présence d'outils extrêmement performants pour faciliter et supporter tout individu voulant s'approprier son « pouvoir de guérison ». Dans ce petit livre d'une belle relation de soi à soi, Johanne Robitaille Manouvrier donne à tous ceux et celles que la vie a placé drastiquement et souvent douloureusement devant eux-mêmes, la chance unique de se rencontrer autant que de guérir.

C'est d'une grande inspiration et d'une grande générosité, car, en plus de guérir, nous nous acheminons dans un tel processus d'enquête, d'écoute, et de lâcher-prise, vers un espace d'amour qui est le fin mot à toute notre activité humaine, parfois si difficile, et maintenant tellement excitante.

Alors, notre vision du cancer se transforme. Et si le mot fait encore trop peur, je ne peux que me joindre à l'auteure et affirmer avec elle que s'il fait peur c'est qu'il tue. Cependant je peux témoigner moi aussi, par ma pratique autant que par mon expérience personnelle, qu'il peut devenir le lieu d'une guérison désirée et orchestrée en se faisant l'instrument d'une renaissance et d'une véritable « marche à l'amour » pour emprunter ici les mots du poète Gaston Miron. L'histoire de Johanne Robitaille Manouvrier est l'histoire d'une guérison jouée avec talent ; elle peut être jouée par quiconque ose le faire.

C'est la connaissance qui libère et l'amour qui guérit !

Jean-Pierre Bégin, Thérapeute



Le plaisir ou la douleur  
sont seulement des aspects  
du mental.

Le bonheur est  
notre nature essentielle.

Mais nous avons oublié  
le Soi, et nous imaginons  
que le corps ou le mental  
est le Soi.

C'est cette fausse identité  
qui donne lieu à la misère.

Sri Ramana Maharshi

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ Participent à ce bulletin ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

