

Alternative

L'expérience de la médecine naturelle

santé

DOSSIER

Vivre longtemps et en bonne santé!

POLÉMIQUE

Les médecines
alternatives
dans le collimateur

INTERVIEW

Jeanne Deumier,
diagnostiquée Crohn
à 18 ans, témoigne

THÉRAPIE

NAET et BBA,
pour en finir
avec les allergies



Découvrez la revue **Plantes & Santé**

45,90 € pour 1 an au lieu de ~~53,90 €*~~



**Offre à
-15%**

**+ votre cadeau,
le hors-série
L'énergie des arbres**



5 bonnes raisons de vous abonner

Dossier Maladies, affections, troubles... des phytothérapeutes reconnus vous proposent les traitements les plus efficaces pour aider votre corps à mieux se défendre.

Manger sain et végétarien Des recettes gourmandes avec une idée derrière la tête, faire du bien à votre santé.

Au jardin médicinal Christine Cieur, docteur en pharmacie et herboriste, transforme votre jardin (ou votre balcon) en pharmacie.

Cueillette sauvage Partez avec François Couplan cueillir plantes et fleurs sauvages et profitez de leurs bienfaits.

Aromathérapie Aude Maillard et Françoise Couic-Marinier, aromathérapeutes, vous livrent leurs formules pour soigner les maux du quotidien.

* (prix de vente au n°)

 Nos anciens numéros et hors-série sont toujours en vente, rendez-vous sur notre boutique <http://ginkgomedia.fr>

Offre découverte

Oui, je m'abonne à la revue **Plantes & Santé** pour 1 an au tarif de 45,90 € au lieu de ~~53,90 €~~, soit 15 % de réduction.

Je recevrai : 11 numéros de **Plantes & Santé** + en cadeau, joint au premier numéro de mon abonnement, le hors-série **L'énergie des arbres**

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal : Ville :

Tél. : Mél. :

J'accepte de recevoir par mél. les offres de Santé Port-Royal/Ginkgo Media

J'accepte de recevoir par mél. les offres des partenaires de Santé Port-Royal/Ginkgo Media

Je préfère régler par :

chèque bancaire ou postal, à l'ordre de **Plantes & Santé**

carte bancaire :

Validité : [] / [] / [] Cryptogramme : [] [] [] []

Date et signature obligatoires

Bulletin à retourner à **Plantes & Santé, Service Abonnements - 4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex**

Conformément à l'article L27 de la loi du 06.01.1978, vous disposez à tout moment, d'un droit d'accès et de rectification aux données personnelles vous concernant, qui sont indispensables à l'enregistrement de votre abonnement. Si vous ne souhaitez pas que votre adresse soit communiquée à des organismes extérieurs, merci de nous le préciser par écrit.

sommaire

4 ACTUALITÉS

8 FICHE THÉRAPEUTIQUE

Les articulations sensibles

9 DOSSIER

Vivre longtemps et en bonne santé

Les Français jouissent d'une remarquable espérance de vie. Toutefois, le plus important n'est pas de mourir centenaire, mais de rester en forme le plus longtemps possible. Des solutions se trouvent du côté de l'alimentation et des médecines énergétiques.

15 ÉNERGIE

Soins ésseniens, médecine de Jesus

16 INTERVIEW

Pr Antoine Pélioso :

« On sait que les anxiolytiques ne sont pas une solution »

18 TRAITEMENT

Les œuf de yoni pour la santé intime de la femme

20 INTERVIEW

Jeanne Deumier :

« Nous sommes les acteurs de notre guérison »

22 POLÉMIQUE

Tempête sur les médecines alternatives

23 COURRIER DES LECTEURS

25 CARNET D'ADRESSES

27 TRAITEMENT

NAET et BBA,

un espoir pour les allergiques

28 À LIRE OU PAS...

30 PETITES ANNONCES

32 BOÎTE À OUTILS

Tout plutôt que la toux?

AUTOMASSAGE

Couperose

OFFRE D'ABONNEMENT (P. 8)

● édito

Mais que fait la police ?

Nous avons déjà évoqué, voici quelques années, les descentes de la DGCCRF (les gendarmes de la fraude) dans les petites structures distribuant en France des produits de la pharmacopée chinoise ou des plantes provenant d'Amérique latine. À l'époque, nous avons titré notre édito « On dit merci la DGCCRF ». Titre un poil ironique.

Mais, aujourd'hui, d'ironie, il n'est plus trop question. Parlons plutôt de véritable offensive à l'échelle européenne contre les médecines alternatives.

Prenez par exemple Équilibre Sinovital. C'est l'un des plus grands laboratoires distribuant en Europe les plantes et autres produits de la médecine traditionnelle chinoise. La société fournit à divers laboratoires bien connus de nos abonnés (comme Bimont) des produits d'excellente qualité. Malgré le respect scrupuleux des lois et des espèces protégées, cette entreprise a subi une première perquisition le 17 mars 2017, avec saisie des stocks situés en France. Rebelote le 10 janvier dernier : 40 policiers et gendarmes belges et français sont tombés sur le râble du directeur de la société, qui a été arrêté, ses locaux perquisitionnés, et c'est tout le stock de Mouscron (en Belgique) qui a été saisi. Le motif ? Exercice illégal de la pharmacie, importation et vente de substances prohibées, notamment de la corne de rhinocéros. Ah ouais, quand même ! Sauf que... tenez-vous bien : jamais Équilibre Sinovital n'a importé ladite corne. Pour enfoncer le clou, le président du syndicat français de médecine chinoise, Frédéric Breton, nous a garanti qu'aucun praticien français ou belge ne recommande à ses clients de corne de rhinocéros ! En revanche, il nous a bien rappelé que nombre de praticiens de MTC en France font l'objet de poursuites judiciaires récurrentes.

Des mésaventures comme celles-ci, le directeur de Labo SP en a connu. Lui aussi, l'année dernière, a vu débouler les instances judiciaires et des institutions sanitaires lui intimant l'ordre de retirer de son site tout texte permettant à ses clients de prendre connaissance des indications thérapeutiques des produits. Tout ça pour ça ? Il ne fait aucun doute que tout est mis en œuvre pour intimider les acteurs des thérapies alternatives, et c'est en filigrane ce que condamnent les syndicats de la médecine chinoise dans leur communiqué quand ils « *dénoncent cette démarche démesurée* », tout en s'insurgeant « *contre toutes les poursuites contre des professionnels de la MTC* », rappelant au passage que ces poursuites constituent une atteinte à la liberté d'accès aux soins des usagers. Pour ces « usagers », les institutions sanitaires ont visiblement d'autres projets : les ramener dans le droit chemin. Lequel, déjà ? En effet, au moment où l'on cherche des poux dans la poudre de corne de rhinocéros que personne ne vend en France, un nouveau scandale ébranle la planète Big Pharma, avec, en Grèce, 4200 médecins et une dizaine de politiques accusés d'avoir favorisé Novartis, tant en termes de tarifs des médicaments (évidemment surfacturés), qu'en termes de prescriptions (gonflées à outrance). Le droit chemin donc... La chasse au rhinocéros est ouverte ! ●

Jean-Baptiste Talmont

Service Abonnements

Alternative Santé, Service Abonnements
4, rue de Mouchy, 60438 Noailles Cedex
Tél. : 01 55 56 70 51. Mél. : alternative.sante@groupe-gli.com

Rédaction

101, rue de Patay, CS 71419, 75214 Paris CEDEX 13.
Tél. : 01 40 46 00 46. Fax : 01 40 46 05 93.
Mél. : alternativesante@santeportroyal.com

Édité par SANTÉ PORT-ROYAL SAS,
RCS Paris B 434728952.

Également éditeur de *Plantes & Santé*.
ISSN : 2430-9419

Directeur de la publication : Sébastien Pierre

Directrice de la rédaction : Sophie Bartczak

Rédacteur en chef : Jean-Baptiste Talmont.

Rédaction : D' Naïma Bauplé, Joëlle Bensimon, D' Paul Dupont,

Isabelle Fontaine, Arnaud Gancel, Patrick Hoor, Erwann Kersaintgilly, Luc Maisonneuve, D' Thierry Schmitz, Vittoria Siegel,

Jean-Baptiste Talmont.

Secrétaire de rédaction : Arnaud Gancel.

Maquette : Sabrina Pezzot.

Imprimé en France par Chevillon, Sens (89).

Distribué par France Routage,

Bussy-Saint-Georges (77).

Abonnement annuel : 48 €.

Prix au numéro : 4 €.

● actualités

Contre l'arthrite, un régime riche en fibres ?

Flora intestinale et système immunitaire fascinent les scientifiques, tant ils semblent fonctionner de pair. En Bavière, des chercheurs se sont penchés sur les effets d'un régime riche en fibres sur les rhumatismes inflammatoires chroniques. Leurs observations attirent l'attention sur le propionate et le butyrate, métabolites obtenus suite à la transformation des fibres alimentaires par des bactéries intestinales. Salutaires pour le système immunitaire, ils migrent vers le liquide articulaire et protègent les os de l'usure. Pour multiplier ces métabolites anti-inflammatoires, favorisez la diversité du microbiote intestinal ! À cet égard, les chercheurs recommandent la consommation d'aliments à haute teneur en fibres, à l'instar du muesli. ●

Science Daily, janvier 2018.

Un sommeil lumineux

Les troubles du sommeil sont des désagréments fréquents pendant ou après un cancer. À l'université Northwestern (États-Unis), des personnes ayant suivi un traitement anticancer ont été exposées à un dispositif de luminothérapie, chaque matin pendant 4 semaines. Selon leurs propres évaluations, l'expérience aurait significativement amélioré la qualité et la durée de leur sommeil. Confirmés par des outils de mesure clinique, les résultats montraient un retour à un sommeil normal, les effets s'étant prolongés 3 semaines après l'expérience. À envisager pour améliorer la qualité de vie après la maladie, la luminothérapie pourrait traiter en douceur, sans recours systématique aux médicaments. ●

Science Daily, janvier 2018.

L'e-cigarette nous enfume

Exempte de la combustion dévastatrice des cigarettes traditionnelles, la cigarette électronique n'en reste pas moins néfaste. L'attention se portait récemment sur les e-liquides aromatisés, à l'origine d'un stress oxydatif et d'une réaction inflammatoire au sein des cellules sanguines et pulmonaires. Une étude de l'école de médecine de Rochester (États-Unis) vient alourdir ce constat. L'inhalation des e-liquides aurait un effet sur les monocytes, globules blancs du système immunitaire : des marqueurs biologiques de l'inflammation et un stress oxydatif auraient été observés, de même qu'une importante mort cellulaire. Si les e-liquides arôme beurre, vanille ou cannelle sont très nocifs, leur mélange serait des plus dangereux. ●

Science Daily, janvier 2018.

Hygiène bucco-dentaire et cancers

Fréquente, la parodontite est pourtant une maladie inflammatoire gingivale à prendre au sérieux. Le *Treponema denticola*, bactérie pathogène à son origine, participerait à la genèse de certains cancers selon des chercheurs suédois et finlandais. Des conclusions appuyées par une autre étude, laquelle observait une mortalité par cancer du pancréas plus importante chez les individus présentant une parodontite. Une information qui pourrait inciter à une meilleure prise en charge de cette infection bactérienne, pour permettre à terme la prévention de certains cancers. Porte d'entrée pour les bactéries, la cavité buccale doit être l'objet d'une hygiène irréprochable pour éviter l'accumulation de la plaque dentaire, et se prémunir contre ces risques. ●

Science Daily, janvier 2018.



DEVENIR
THERAPEUTE

L'ANNUAIRE EN LIGNE DES ÉCOLES ET FORMATION EN SANTÉ NATURELLE



Trouvez la formation qui vous correspond !

www.devenir-therapeute.fr

La malbouffe de nouveau épinglée

De récentes études scientifiques accusent la junk food d'épuiser notre système immunitaire. Encore une bonne raison d'adopter une alimentation plus saine !

Selon une étude récente, notre système immunitaire réagit de façon similaire quand il est exposé à une infection bactérienne ou à un régime riche en calories, en graisses, en sucres et pauvre en fibres. Toutefois, ces deux facteurs stressants ne supportent la comparaison que le temps de quelques semaines, voire quelques mois.

L'immunité sous pression

En effet, si l'empreinte de l'infection bactérienne sur les défenses s'estompe rapidement dès qu'un traitement adéquat est mis en place, facilitant la restauration du microbiote intestinal, l'impact du mode alimentaire dit occidental perdure des années.

Ainsi, chez les personnes dont l'alimentation quotidienne repose sur la restauration rapide et les plats préparés, le système immunitaire est constamment sollicité. Cela provoque une altération de la programmation de certains gènes des cellules souches de la moelle sanguine, altération qui favorise la constitution d'un terrain inflammatoire chronique. Une situation qui facilite le développement – entre autres – de l'arté-

riosclérose (à l'origine de la plupart des infarctus du myocarde et des accidents vasculaires cérébraux) et du diabète de type 2.

Réponses inadaptées

Si adopter durablement un mode alimentaire plus sain (méditerranéen, végétarien, paléolithique, Okinawa) réduit rapidement la sévérité de l'inflammation, la programmation pervertie des gènes de cellules souches sanguines par la mauvaise hygiène alimentaire persiste. Notre système immunitaire garde en mémoire l'agression dont il a été victime et reste sur ses gardes face à toute rechute dans le mode alimentaire occidental. L'inconvénient est que la réponse qu'il a mise en place est inadaptée et génératrice de nombreux phénomènes de dégénérescence via l'inflammation chronique.

Il vaut donc mieux ne jamais succomber à l'attraction des innombrables messages publicitaires vantant la facilité d'accès et la convivialité des produits alimentaires de la restauration rapide et de la grande distribution ! ●

Vittoria Siegel

Cell Metabolism, janvier 2018.

La toxicité du fructose (enfin) dévoilée

Une étude révèle qu'une consommation élevée de fructose (et elle l'est rapidement, c'est bien le problème) a des effets toxiques sur l'organisme.

La consommation excessive de sucreries favorise la constitution d'un syndrome métabolique, lui-même à l'origine d'un grand nombre de pathologies, principalement métaboliques (le diabète de type 2 en premier) et cardiovasculaires. De tous les sucres, le fructose est reconnu comme l'un des plus agressifs lorsqu'il est apporté en quantité trop abondante.

Une récente étude a révélé que le fructose était principalement digéré au niveau de l'intestin grêle et non pas au niveau du foie comme on le pensait jusque-là (90 % versus 10 %). Ce n'est que lorsque les apports en fructose dépassent les capacités physiologiques de l'intestin grêle que le foie est alors plus largement sollicité, ce qui, à la

longue, peut engendrer surpoids, diabète de type 2, troubles cardiovasculaires ou stéatose hépatique non alcoolique (SHNA), elle-même susceptible de dégénérer en cirrhose puis en cancer.

Bonne nouvelle toutefois : la consommation modérée de fruits est bien supportée par l'organisme et reste fortement conseillée, à condition toutefois d'exclure de son régime les sodas, colas et autres produits industriels farcis de fructose. La difficulté est désormais de repérer sa présence, car il existe différentes appellations pour le désigner selon qu'il est pur (fructose, lévulose) ou combiné (HFCS 55, HFCS 90, saccharose, sirop d'agave, etc.). ●

Vittoria Siegel

Cell Metabolism, février 2018.

EN BREF...

Antalgiques : un nouvel effet indésirable

Parmi les médicaments contre la douleur disponibles sans ordonnance, le paracétamol et l'ibuprofène sont les plus fréquemment demandés. Outre le risque d'effets indésirables, parfois sévères (insuffisance hépatique aiguë avec le premier, accident cardiaque avec le second), ces produits exposeraient également à des perturbations émotionnelles pouvant aller jusqu'à l'insensibilité vis-à-vis de la souffrance d'autrui !

K. G. Ratner, A. R. Kaczmarek, et Y. Hong dans « Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences ».

Travail de nuit, un poste à hauts risques

Portant sur 61 publications concernant au total un peu de moins de quatre millions de femmes réparties un peu partout dans le monde, une récente méta-analyse a permis d'établir de façon statistiquement significative que travailler de nuit de façon régulière augmente le risque de développer certains cancers, en particulier au niveau du sein, du système digestif et de la peau. Et que plus cet horaire de travail est prolongé, plus le risque de cancer augmente.

X. Yuan, C. Zhu, et col. dans Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention, janvier 2018.

Fraudes en haut lieu

En France, la directrice du CNRS a été amenée à démissionner parce qu'elle est soupçonnée d'avoir modifié certaines données lors des travaux auxquels elle a participé et dont les résultats ont conduit à sa notoriété.

Quasiment au même moment aux États-Unis, la directrice des CDC (centres de contrôle et de prévention des maladies) a, elle aussi, été contrainte de quitter ses fonctions suite à la révélation par la presse de ses importants investissements dans des actions en lien avec les industries du tabac et de la pharmacie !

D. Caulet, dans JIM, 25 janvier 2018; S. Karlin-Smith et B. Ehley dans Politico, janvier 2018.

De quoi se mêle la Cour des comptes ?

Lorsqu'en janvier dernier la Cour des comptes publiait un rapport accablant sur l'autisme, en dénonçant une prise en charge défailante des personnes et des dépenses publiques employées de manière inefficace (6,7 milliards d'euros chaque année), nous applaudissions des deux mains. Quand en février la même Cour sortait son rapport sur le compteur électrique Linky, on était déjà plus réservés.

D'un côté, l'institution critiquait à juste titre les conditions de rémunération trop généreuses d'Enedis (ex-ERDF) et des bénéficiaires insuffisants pour les consommateurs.

De l'autre, elle s'aventurait sur le terrain de la santé, en réduisant les risques potentiels du Linky sur les individus à de simples « inquiétudes »

infondées, sur la base d'un rapport de l'Anses de 2016 dont *Alternative Santé* a expliqué toutes les insuffisances. Mais dans leur récent rapport abordant la vaccination obligatoire, les magistrats de la Cour des comptes dépassent de beaucoup leurs prérogatives, qui sont, rappelons-le, de contrôler le bon emploi et la bonne gestion des fonds publics et de vérifier la bonne exécution des lois de finances.

Certes, à ce titre, ils peuvent s'exprimer sur la loi de finances de la Sécurité sociale, qui comprenait le volet vaccins. Mais sont-ils vraiment dans leur rôle, et surtout dans leur champ de compétence, lorsqu'ils se félicitent de l'extension vaccinale de 3 à 11 (qu'ils qualifient de « nécessaire »), proposent la création d'un registre

de vaccination unique (« une priorité de court terme ») ou proposent de rétablir l'obligation du vaccin contre la grippe (notoirement inefficace) pour les professionnels de santé ? Sont-ils vraiment légitimes à s'inviter dans des débats scientifiques hautement complexes et sujets à controverses (le lien entre vaccin ROR et autisme, par exemple) pour s'en faire les arbitres ?

On aurait préféré qu'ils emploient leurs compétences juridiques à meilleur escient, par exemple en démontrant les incompatibilités de la nouvelle loi avec le Code de Nuremberg de 1947, la déclaration d'Helsinki de 1964, la loi Kouchner de 2002 ou la convention d'Oviedo de 2011. On peut se prendre à rêver ! ●

A. L.

GINKGO MEDIA

Découvrez la nouvelle boutique en ligne !



Retrouvez nos offres
Abonnements – Archives – Hors-séries

www.boutique.ginkgomedia.fr

Le yoga tient salon

Cette année, la Cité des Sciences et de l'Industrie accueillera le symposium international «Yoga et Santé» en proposant des conférences et ateliers. Les bienfaits du yoga sur la santé seront abordés grâce à l'intervention d'un comité scientifique composé notamment du D^r Jocelyne Borel-Kuhner et du P^r Alain Baumelou. Le symposium se déroulera le 18 mai de 9 h 00 à 17 h 30 à l'espace Louis Armand. Informations sur www.yogaetsante.org

L'automédication recule

La vente de médicaments sans ordonnance a reculé de 3,7 % en 2017. Un manque à gagner pour les pharmacies. L'Association française de l'industrie pharmaceutique pour une automédication responsable (AFIPA) regrette la suppression du libre accès à ces médicaments, notamment ceux à base de codéine – dont l'utilisation récréative et les effets indésirables graves ne sont pourtant plus à prouver.

Le Parisien/Aujourd'hui en France

L'APESAC contre-attaque contre la Dépakine

Le samedi 10 mars, se tiendra le X^e colloque de l'APESAC à Bordeaux. Six heures de conférences et présentations seront au programme, avec la participation du neurobiologiste Michel Villaz, ou du neuropsychologue Ludovic Lefebvre, à l'instigation de Marine Martin, présidente de l'APESAC, qui œuvre contre la prescription à outrance de la Dépakine (un antiépileptique) aux femmes enceintes.

Inscriptions sur www.apesac.org, Tél.: 01 76 54 01 34

Les vilains petits secrets de l'industrie enfin accessibles!

Une équipe américaine a publié des millions de documents relatifs à la mise sur le marché des nouveaux produits chimiques sur le site www.ToxicDocs.org Chacun peut les consulter (à condition de lire l'anglais) au risque de découvrir de nombreuses fraudes quant à la sécurité de ces produits. Déconseillé aux âmes sensibles!

Anesthésie générale : un risque pour le cerveau de l'enfant

Il avait été récemment découvert que le QI des enfants ayant subi une anesthésie générale avant l'âge de 4 ans était légèrement plus bas que la moyenne. Aujourd'hui, il semble se vérifier que les anesthésiques généraux troublent le développement neurocognitif lorsqu'ils sont utilisés chez l'enfant de moins de 3 ans ou pendant le troisième trimestre de grossesse. Ce sont en tout cas les conclusions de plusieurs études menées sur des primates, dont le cerveau présente un développement et des spécificités proches de l'homme. Ainsi, les facultés essentielles se bâtissant tout au long de l'enfance, telles que la mémoire, le langage, l'attention ou l'apprentissage se trouveraient altérées. Si plusieurs anesthésies générales, même de courte durée, endommagent le processus d'évolution des facultés cognitives, une seule exposition de longue durée affecterait déjà le cerveau. ●

Fiat lux, et tout va beaucoup mieux!

Lorsque des rats du Nil – préférés à leurs congénères par les scientifiques en raison de leur activité essentiellement diurne et donc comparable à celle de l'homme –, sont soumis à des lumières faibles pendant quatre semaines, ils deviennent incapables de réaliser des tâches que leurs homologues exposés à une ambiance lumineuse réalisent facilement. Quant à leurs neurones, ils ont perdu environ 30 % d'excroissances au niveau de leurs dendrites, ce qui signifie que les échanges entre neurones ont considérablement diminué. Ces résultats sont à mettre en parallèle avec le travail confiné dans des locaux et des bureaux mal éclairés et pourraient expliquer l'amointrissement des capacités d'apprentissage et de mémorisation dans un tel contexte. ●

J. E. Soler, A. J. Robison, A. A. Núñez, et L. Yan dans *Hippocampus*, décembre 2017.

Le placebo, un antifatigue surprenant!

Un groupe de 74 patients ayant survécu à leur cancer, mais présentant une fatigue résiduelle significative a accepté de participer à une étude originale. Pendant les trois premières semaines, ils ont reçu comme traitement soit un traitement antifatigue usuel, soit un placebo. Puis, au cours des trois semaines suivantes, les patients qui avaient été soumis au traitement antifatigue usuel ont été mis sous placebo tandis que les patients à l'origine

sous placebo étaient mis sous traitement antifatigue usuel. Tout le temps de l'expérimentation, les médecins qui menaient l'expérimentation ne savaient pas dans quel ordre les produits avaient été administrés à chaque patient. Lors de du dépouillement des résultats, il est apparu que les personnes d'abord soumises au placebo avaient noté au terme des trois premières semaines une réduction de 29 % de la sévérité de leur fatigue et

une amélioration de 39 % de leur qualité de vie, tandis que lorsque le placebo avait été administré dans un deuxième temps, les chiffres observés pour ces mêmes critères étaient respectivement de 23 % et 35 %. Les auteurs en ont conclu que le placebo peut réduire significativement la sévérité de la fatigue et améliorer la qualité de vie des patients. ●

T. W. Hoenemeyer, T. J. Kaptchuk, T. S. Mehta, and K. R. Fontaine dans *Scientific Reports*, février 2018.

Polyarthrite rhumatoïde : le lait et le bœuf en cause?

Déjà soupçonnée d'avoir un rôle dans l'apparition de la maladie de Crohn, la paratuberculose pourrait être liée au développement de la polyarthrite rhumatoïde chez les personnes nées avec une prédisposition génétique. Fin janvier, des chercheurs de l'université de Floride centrale ont constaté que 78 % des individus souffrant de polyarthrite rhumatoïde soumis à l'étude présentaient la même mutation génétique que les personnes atteintes de la maladie de Crohn. Parmi ces premiers, 40 % étaient effectivement contaminés par le micro-organisme *Mycobacterium avium subsp. paratuberculosis*. Transmissible par la viande bovine, la mycobactérie l'est également par le lait, son éradication par la pasteurisation étant extrêmement difficile. ●

UFC Today, janvier 2018.

Vivre longtemps et en bonne santé

Les Français (surtout les Françaises) ont une remarquable espérance de vie. Il faut s'en féliciter, mais, plus encore que de mourir centenaire, le mieux est de rester en forme le plus longtemps possible, physiquement et mentalement. Une alimentation saine et les médecines énergétiques peuvent nous y aider.

Dossier réalisé avec le concours du D^r Naïma Bauplé et de Vittoria Siegel (conseil en nutrition)

aujourd'hui, « nous vivons plus longtemps que nos ancêtres, qui, comme les animaux sauvages, mouraient en pleine santé, dès que leur forme physique n'était plus parfaite... La civilisation a favorisé plutôt la quantité que la qualité, mais peut-on s'en plaindre? »

C'est ainsi que l'éthologue Pierre Jouventin décrit le cadre de vie de l'humanité à l'aube du 3^e millénaire. Une approche quelque peu pessimiste, à laquelle tout un chacun refuse de souscrire – et certainement l'auteur même de cette affirmation quand il considère sa prochaine fin de vie! –, car vivre dans la souffrance ou le handicap une, deux, voire trois décennies de plus que ses grands-parents n'a rien d'enthousiasmant.

En effet, en France, alors que l'espérance de vie à la naissance était en 2016 de 85,3 ans chez la femme et de 79,3 ans chez l'homme, l'espérance de vie en bonne santé (sans aucune incapacité) n'était que de 64,1 ans chez la femme et de 62,7 ans chez

l'homme: ainsi, la femme et l'homme étaient respectivement exposés à passer leurs 21 et 16 dernières années avec un quelconque handicap!

BIEN VIEILLIR, ÇA S'APPREND

Le défi consiste donc à permettre au plus grand nombre de profiter de chaque instant jusqu'aux derniers jours de sa vie. L'idéal étant de bénéficier de l'état satisfaisant de ses fonctions physique, émotionnelle, relationnelle, intellectuelle, voire spirituelle jusqu'à la faillite des fonctions organiques pour cause d'usure physiologique.

Ce défi revêt un caractère d'urgence pour au moins deux raisons:

- La prise en charge du handicap lié à l'avancée en âge grève les budgets de la famille et de l'État.
- La faillite de certains établissements d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD) rend la perspective de finir sa vie dans un tel établissement plus effrayante que la mort elle-même.

Toutefois, bien vieillir ne se limite pas aux personnes des 3^e et 4^e âges: c'est un apprentissage d'autant plus efficace qu'il commence tôt. Il comporte plusieurs étapes:

- S'informer sur les causes de vieillissement accéléré.
- Identifier lesquels de ces facteurs de risque sont présents chez soi.
- Rechercher les stratégies les plus efficaces pour les traiter, puis consulter un praticien qualifié en une de ces méthodes afin de bénéficier des meilleurs conseils sur le chemin du mieux-être.
- Apprendre à reconnaître les signes de déséquilibre dès qu'ils apparaissent pour les traiter immédiatement et ainsi éviter les effets pervers de leur pérennisation.

Bon apprentissage!

Espérance de vie et longévité

La longévité d'une espèce est la durée de vie maximale qu'elle peut atteindre. Soit environ 125 ans pour l'être humain. L'espérance de vie est la longévité moyenne observée au sein d'une population particulière à un moment précis. En 2013, elle était de 81,97 ans en France.

Quelques modèles de belle longévité

De tout temps, des individus ont bénéficié d'une vie très longue tout en conservant l'essentiel de leurs fonctions. En voici quelques exemples récents:

Mirra Alfassa, dite « Mère » (1878-1973), collaboratrice de Sri Aurobindo et fondatrice d'Auroville
 Théodore Monod (1902-2000), naturaliste
 René Dumont (1904-2001), écologiste
 Vlado Perlemuter (1904-2002), pianiste
 Edgar Morin (né en 1921), philosophe
 Jean d'Ormesson (1925-2017), écrivain
 Point commun: ils ont poursuivi leur activité jusqu'à ce que leur organisme atteigne ses limites.

● Vieillir, d'accord, mais pas trop vite

Foot: gare à la mort subite!

Chaque retransmission d'un grand match de football (européen ou américain) est marquée par une augmentation aussi brutale que significative des admissions dans les services d'urgence en raison d'un accident cardiaque. Parallèlement, le nombre de décès subits est également accru. Et ce, que l'équipe que l'on soutient ait gagné ou perdu!

d'un individu à l'autre, la vitesse du vieillissement varie considérablement. S'il est vrai que certaines prédispositions génétiques ont un fort impact sur l'espérance de vie de chacun, de nombreux autres facteurs sont au moins aussi déterminants.

Parmi les innombrables facteurs d'accélération, la plupart sont évitables car ils relèvent de l'ignorance ou d'une mauvaise hygiène de vie. Pour qui désire vivre longtemps et en bonne santé, il est donc indispensable de bien les connaître afin de procéder aux réajustements nécessaires dès qu'ils sont identifiés. En voici un bref aperçu.

LES CAUSES ÉVITABLES

- L'exposition au stress pendant la vie intra-utérine, car celle-ci provoque un vieillissement cellulaire accéléré.
- L'anxiété et le stress du quotidien.
- Le terrain inflammatoire chronique, même de bas grade.
- Le manque de prudence: il est à l'origine de très nombreux accidents, que ce soit à domicile (environ 20 000 décès annuels en France), sur le lieu de travail ou lors des déplacements.
- La mauvaise santé bucco-dentaire, responsable de caries et de parodontopathies: les agents infectieux qui y prolifèrent sont susceptibles d'engendrer un grand nombre de pathologies à distance, cardiaques, rénales et plusieurs formes de cancer.
- L'altération du microbiote intestinal: toute perturbation dans sa composition a une répercussion

sur le fonctionnement d'un grand nombre d'organes. En particulier le cerveau, où, en induisant une cascade de réactions biochimiques anormales, elle facilite l'émergence des maladies d'Alzheimer et de Parkinson. Cette dysbiose facilite également surpoids, diabète de type 2 et certains cancers.

- Le régime alimentaire occidental trop riche en viande rouge, en charcuterie, en sel et en sucres rapides (saccharose, fructose, lactose).
- Une carence en vitamine D.
- L'instabilité émotionnelle, grande consommatrice d'énergie et facteur important de stress psychologique et biologique (oxydatif en particulier).
- L'insomnie chronique.
- La solitude.
- La désynchronisation de l'horloge biologique.
- La non-métabolisation d'un ou plusieurs traumatismes psychologiques (exemple: la mort d'un proche), car elle est responsable d'un état de stress permanent dont les effets affectent non seulement la personne, mais aussi sa descendance.
- Les conduites à risque: consommation de substances psychotropes (alcool, tabac, cannabis, etc.), jeux et paris dangereux, pratiques violentes, sexualité sans protection.
- Certaines conditions de travail: contraintes physiques élevées chez les travailleurs manuels, contraintes psychiques exagérées chez les travailleurs du tertiaire, travail de nuit.
- Le présentéisme (être au travail quel que soit l'état de santé).
- La sédentarité.
- La pollution environnementale: exposition prolongée au smog, à la fumée d'un incendie de forêt, au bruit.
- Le faible niveau d'études.
- La précarité: les faibles revenus condamnent à un régime alimentaire de survie immédiate, facteur de carences en micronutriments essentiels puis de vieillissement accéléré.
- L'insalubrité du lieu d'habitation et de son environnement: exposition à des sources de pollution chimique (métaux toxiques, dérivés organiques) ou physique (radon), proximité de bars ou d'établissements de restauration rapide.
- La grossesse à l'adolescence.
- Tout climat de violence.
- Le grand froid comme la canicule.
- Les infections, surtout sur terrain fragilisé.

Les causes de décès avant 65 ans

Ce sont, par ordre décroissant:

1. Tumeurs
2. Causes externes: accidents, chutes, suicides
3. Certaines maladies de l'appareil circulatoire: cardiopathies ischémiques et maladies cérébro-vasculaires

Et, pour les causes évitables:

1. Tumeurs malignes du larynx, de la trachée, des bronches et des poumons
2. Suicides
3. Cirrhose alcoolique
4. Accidents de la circulation
5. Tumeurs malignes des lèvres, de la cavité buccale et du pharynx

● Causes physiologiques et psychologiques

de nombreux facteurs viennent allonger la liste des causes susceptibles d'accélérer le processus de vieillissement et de dégrader nos conditions de vie durant nos dernières années. Il peut s'agir de maladies chroniques, d'erreurs médicales, mais aussi de déséquilibres psychiques dont nous n'avons pas toujours conscience.

FACTEURS PHYSIOLOGIQUES

► Les maladies chroniques :

- Syndrome d'apnées obstructives du sommeil.
- Obésité, d'autant plus grave qu'elle est précoce.
- Diabète de type 1 ou 2.
- Maigreux.
- Insuffisance rénale terminale traitée par dialyse.
- Maladies auto-immunes, en particulier diabète de type 1 et polyarthrite rhumatoïde.
- Dépression, schizophrénie, troubles bipolaires et autres maladies psychiatriques en raison surtout du risque de suicide considérablement augmenté, et ce, d'autant plus qu'elles ont débuté dans l'enfance.
- Anorexie mentale.
- Déclin cognitif.
- Syndrome des jambes sans repos.
- Toute affection chronique compliquée de dépression.

► Le surdiagnostic de certains cancers

► Les erreurs médicales graves

► Les effets indésirables sévères des traitements :

- La polymédication qui potentialise certaines toxicités.
- L'empoisonnement accidentel ou volontaire.
- Les accidents anaphylactiques.
- La prise au long cours de certains médicaments allopathiques : antalgiques opioïdes (risque de dépendance et de conduite suicidaire), anti-hypertenseurs (responsables de chutes et de fractures fatales chez les plus de 65 ans), anti-inflammatoires (risque augmenté d'accidents cardiovasculaires mortels), digoxine (surtout chez les gens souffrant de fibrillation auriculaire), inhibiteurs de la pompe à protons (accélération du processus

● De quoi souffrent réellement les personnes âgées ?

● Selon une enquête française portant sur les personnes âgées placées en institution (toutes formes d'établissements confondus) et publiée en 2011 :

- – 80 % d'entre elles souffrent d'une affection neurologique ou psychiatrique : démence, état dépressif, état anxieux, trouble du comportement, AVC.
 - – 75 % souffrent d'une pathologie cardiovasculaire : hypertension artérielle, troubles du rythme cardiaque, insuffisance cardiaque, angine de poitrine
 - – 40 % présentent un déficit cognitif ou moteur.
 - – 28 % sont atteintes d'incontinence urinaire
 - – 17 % d'une pathologie oculaire
 - – 15 % sont réduites à l'état grabataire
- En moyenne, elles sont porteuses de six affections chroniques et prennent quotidiennement un minimum de six médicaments allopathiques !

de vieillissement au niveau vasculaire et risque d'infection sévère, particulièrement à l'hôpital, neuroleptiques (risque doublé de mort subite par cause cardiaque).

- La prise d'antibiotiques sans pro- et prébiotiques (perturbation du microbiote intestinal).
- La radiothérapie du cancer du sein gauche (risque aggravé de décès par cause cardiaque).

FACTEURS PSYCHOLOGIQUES

- Le poids de la tradition au sein d'un clan, d'une culture, d'un pays, qui empêche de sortir de l'ignorance et d'acquiescer une bonne hygiène, notamment sur les plans anti-infectieux ou alimentaire.
- L'instinct grégaire qui pousse à accepter des rites violents, voire barbares, pour intégrer un clan et y demeurer.
- L'instinct de sauvegarde de l'image de marque – cette image qu'on a de soi et qu'on tient à donner aux autres, coûte que coûte –, instinct qui rend hypersensible à la moindre provocation et fait alors adopter des conduites à haut risque.
- Le goût du risque qui, par le biais de sensations extrêmes, permet de se sentir vivant... en frôlant la mort. Attitude dictée par l'incapacité à trouver un quelconque relief à son quotidien.
- L'inconscience du danger pour soi et pour autrui.
- La recherche du soulagement de la souffrance existentielle dans la consommation d'une substance addictive ou dans la pratique d'une activité prenante jusqu'à en devenir complètement dépendant, physiquement et psychologiquement.

Le pire ? La peur psychologique

Quand Sartre fait dire à un de ses personnages « *l'enfer, c'est les autres !* », il précise que le regard de l'autre suffit pour passer au grill. L'homme moderne n'est pas libéré de l'emprise du monde animal : « *L'autre me veut-il du mal ? Du bien ? Ou lui suis-je totalement indifférent ?* » Il croit que la réponse détermine sa survie.

● Bâtir un plan d'action efficace

Savoir s'aimer

L'incapacité à reconnaître en soi une quelconque valeur conduit à rêver d'une autre vie que la sienne, à idolâtrer une célébrité parfois jusqu'à chercher à lui ressembler et même à se suicider quand celle-ci se suicide. Même si ce ne sont là que des cas extrêmes, le manque d'amour de soi est largement partagé. Il est indispensable d'y remédier.

dans la grande majorité des cas, la maladie provient de la réunion d'un ensemble de conditions favorables à son émergence. S'il semble évident que l'éradication de tous les facteurs de risque évitables est le moyen le plus sûr de s'assurer le plus grand nombre de chances de vivre plus longtemps et en bonne santé, il est beaucoup moins aisé de répondre à la question suivante: «*Par où commencer?*»

En Occident, l'habitude est de s'occuper en tout premier de ce qui a conduit à consulter ou à se retrouver à l'hôpital. Et c'est juste, car il y a souvent urgence, l'équilibre physiologique étant alors plus ou moins gravement rompu.

Mais, l'épisode critique passé, le corps médical ne dispose d'aucun protocole lui permettant de définir le meilleur plan d'action pour assurer au patient une longévité égale au moins à la moyenne nationale et une bonne qualité de vie jusqu'aux derniers instants.

NIVEAUX D'INTERVENTION

Dans les temps anciens, la situation n'était pas aussi délicate. Une médecine du Moyen-Orient avait même défini une échelle des niveaux de thérapies et explicité son usage. Redécouverte il y a quelques décennies, elle est à nouveau disponible.

Selon cette classification, les niveaux d'intervention sont au nombre de six qui sont, en partant du plus matériel:

- Physique, avec ses trois composantes: structurale, biochimique et biophysique.
- Émotionnel.
- Mental (schémas de pensée).

- Énergétique.
- Systémique.
- Spirituel.

En ces temps reculés, on considérait que l'être humain était un esprit incarné dans un corps physique, notion que le monde moderne a du mal à faire sienne: incapable de saisir l'esprit avec les moyens dont il dispose, il n'en parle pas, voire nie jusqu'à son existence.

L'utilisation de l'échelle des niveaux de thérapies repose sur trois grands principes:

- Lorsqu'on traite une affection à un niveau inférieur à celui de sa cause réelle, elle ne guérit pas. Au mieux, elle disparaît un moment, mais revient, souvent sous une autre forme.
- Lorsque la cause est de niveau élevé (5 ou 6), l'amélioration durable voire la guérison ne peut pas être obtenue tant que les facteurs de risque de niveaux inférieurs ne sont pas traités.
- Le niveau à partir duquel on peut agir rapidement, sans induire des effets indésirables, est le niveau énergétique.

MÉTHODES ÉNERGÉTIQUES

Le corps physique est parcouru par un grand nombre de lignes énergétiques (nadis, méridiens), reliées les unes aux autres au niveau de carrefours (chakras) où elles convergent.

Chaque organe ou système est le siège d'un «champ morphique» (pour reprendre l'expression de Rupert Sheldrake) auquel seraient étroitement reliés une aire cérébrale et des nerfs, une zone cutanée, des vertèbres et des muscles, l'énergie d'un méridien, des réactions biochimiques, des émotions et des pensées d'un type particulier.

Quand une information entre dans un champ morphique par quelque voie que ce soit, tous les autres éléments qui le composent sont informés. Et la réaction est globale, positive ou négative.

C'est pourquoi il suffit de penser à une problématique qu'on ne parvient pas à résoudre pour entrer en résonance avec tout le champ morphique auquel elle est étroitement reliée.

En utilisant les méthodes énergétiques, on faciliterait la réharmonisation de la circulation de l'information véhiculée par les méridiens et par là, le retour à la santé de façon durable.

Conflit entre modernes et anciens

L'étude des niveaux de thérapies est d'autant plus intéressante qu'elle prend en compte des facteurs que la médecine moderne a rejetés alors que leur prégnance a toujours été reconnue par le bon sens populaire. Ne pas les reconnaître est possiblement une des raisons principales de la chronicisation d'un grand nombre de pathologies et de la lente dégénérescence des différentes fonctions organiques, sources de souffrances physiques et psychologiques comme de handicaps condamnant à plus ou moins long terme à la dépendance physique.

● Médecine énergétique et alimentation

La pratique régulière des méthodes permettant le rétablissement d'une bonne circulation énergétique dans le corps et le respect de quelques règles d'hygiène alimentaire vous permettront de mettre toutes les chances de votre côté pour ralentir le vieillissement.

EMDR ET EFT

Si l'acupuncture, l'homéopathie, le reiki, etc., permettent bien de rétablir peu à peu la circulation de l'énergie dans l'ensemble du corps, l'EMDR et l'EFT sont plus rapidement efficaces en libérant du stress psychologique et biologique causé par un traumatisme (physique ou psychologique) non digéré : la mémoire étant nettoyée, le champ morphique où elle était stockée retrouve souvent une harmonie interne qu'elle communique alors à tous les autres champs morphiques de l'organisme.

Comme chacun porte en lui le souvenir de nombreux événements désagréables, s'en débarrasser est une tâche dont la réalisation s'étale sur plusieurs mois, voire plusieurs années.

Heureusement, la patience et la persévérance nécessaires grandissent rapidement sous l'influence des améliorations enregistrées.

Que l'on soit debout ou assis, se tenir droit, sans tension, en ayant le regard à l'horizontale est la meilleure posture pour se sentir bien : on fait alors face à la réalité, on peut l'accepter telle qu'elle est et décider de s'adapter aux contraintes qu'elle impose pour atteindre les buts qu'on se donne. Les pensées négatives et la rêverie sont ainsi évacuées.

Pour ce faire, outre la pratique de certains yogas (hatha, derviche), du tai-chi ou du qi gong, il est indispensable de purifier son climat émotionnel, notamment par l'EFT et l'EMDR.

L'ALIMENTATION

Acheter essentiellement des produits frais et biologiques est particulièrement important pour les fruits et légumes, car, quand ils sont bio, ils contiennent moins de polluants et, surtout, ils recèlent en quantités plus importantes des substances telles que curcumine, quercétine, resvératrol, qui leur servent à se protéger de leurs prédateurs, ces mêmes molécules dont on connaît aujourd'hui le rôle bénéfique pour l'être humain.

● Restreindre les calories

De nombreux phénomènes biochimiques accélérant le vieillissement (formation de radicaux libres et de produits de glycation avancée, sécrétion d'insuline, promotion d'un terrain inflammatoire, etc.) sont ainsi bloqués. En pratique, il convient de :

- Consulter un médecin nutrithérapeute ou micronutritionniste qui fera pratiquer les bilans nécessaires et établira la meilleure complémentation en vitamines, minéraux et autres micronutriments essentiels, de rendez-vous en rendez-vous.
- Jeûner périodiquement. Exemple : un jour par semaine.
- Pratiquer régulièrement la méditation alimentaire en pleine conscience pour apprendre à écouter les signaux que le corps envoie et les respecter.

Renoncer aux plats tout faits et aux conserves et préparer soi-même les repas, en conscience, dans la détente et le plaisir.

Riches en fibres (légumes et fruits), en alliés, épices (cumin, galanga, curcuma), aromates (romarin, sarriette) et herbes du jardin (basilic, origan, pourpier) comme en micronutriments essentiels, les régimes méditerranéen et végétarien diminuent la mortalité et rallongent l'espérance de vie. Le premier diminue la fragilité liée à l'avancée en âge, notamment en ralentissant le raccourcissement des télomères (ces extrémités des chromosomes dont la diminution rapide est synonyme de vieillissement accéléré) tandis que le second protège de certains cancers, notamment du sein.

En outre, ils protègent des excès de sel et de sucre, associés, pour le premier, à un déclin cognitif et, pour le second, à un risque accru de cancer.

Boire du thé toujours en dehors des repas afin de ne pas chélater les minéraux présents dans l'alimentation et les faire fuir par les urines. Le thé favorise une bonne conservation des télomères.

Écarter les morceaux noircis par la cuisson car ils sont à l'origine de la formation de produits terminaux de glycation qui accélèrent le vieillissement quand ils sont consommés régulièrement.

Ne pas se mettre à table avant de s'être nettoyé de toute émotion négative afin d'éviter de manger trop vite et plus qu'il ne faut, de se sentir ballonné et surtout insatisfait sans savoir pourquoi. Le besoin urgent à combler n'est pas alors de manger, mais de retrouver son calme intérieur.

En cas d'obésité sévère, recourir à la chirurgie bariatrique, car l'espérance de vie s'en trouve alors rallongée de quelques années.

De l'intérêt des belles pensées

Les sujets porteurs du gène APOE4 sont considérés comme particulièrement exposés à la démence. Un risque dont la sévérité diffère selon la qualité des pensées qu'on nourrit. Ainsi, les personnes qui cultivent des pensées positives vis-à-vis du vieillissement ont un risque moindre d'environ 50 % comparativement aux sujets broyant des idées noires sur le même sujet.

● Bien-être, immunité, santé émotionnelle

Adresses utiles

EMDR : méthode de désensibilisation et reprogrammation par le mouvement des yeux
www.emdr-france.org

EFT : technique de liberté émotionnelle selon Gary Craig
<https://ecole-efr-france.fr>

Accompagner un proche en fin de vie
<https://tinyurl.com/y8mpyevz>

À lire

Réconcilier les thérapies, du D^r Clara Naudi, éd. ECCE, 2012, 16 €

Les 5 regrets des personnes en fin de vie, de Bronnie Ware, éd. Guy Trédaniel, 2013, 19,90 €

Les précautions à prendre pour vivre le plus longtemps possible en pleine santé concernent aussi l'entretien de nos défenses naturelles (souvent affaiblies par une mauvaise alimentation) et de notre équilibre émotionnel.

BIEN-ÊTRE PHYSIQUE

Prendre soin de son corps : écouter et savourer ses réactions sous la douche, massage, relaxation, reiki...

Plus on vieillit, plus les exercices d'endurance quotidiens sont nécessaires pour conserver une masse et un tonus musculaire suffisants afin d'éviter les chutes et les fractures parfois fatales. De plus, cela facilite la régénération des mitochondries et la production d'énergie.

IMMUNITÉ

Une bonne hygiène dentaire : régime alimentaire pauvre en sucre, brossage des dents avec une brosse à poils souples pour respecter les gencives, éviction des bains de bouche qui détruisent le microbiote buccal au profit de formules respectueuses.

Veiller à la bonne santé du microbiote intestinal :

- Régime alimentaire riche en fruits et légumes.
- Réduire le recours aux antibiotiques. L'homéopathie, l'aromathérapie et la complémentation nutritionnelle sont souvent suffisantes.
- Prise d'un complexe de pro- et prébiotiques pendant et après tout traitement antibiotique et, en cas d'inflammation chronique des intestins, complémentation pendant plusieurs mois avec un extrait de *Boswellia serrata*.

BONNE SANTÉ ÉMOTIONNELLE

Le travail régulier sur les émotions via l'EFT ou l'EMDR est un facteur d'apaisement, d'acceptation de la réalité et d'une plus grande adaptabilité. Parfois, certains événements comme les situations récurrentes pénibles résistent à ces méthodes. Il est alors bon d'envisager une approche systémique : psychogénéalogie ou constellations familiales.

Parallèlement :

- Cultiver le bonheur ordinaire, apprécier la beauté d'un paysage, échanger un sourire, savourer un bout de pain.
- Avoir une aspiration qui donne un sens à sa vie et pousse à donner le meilleur de soi, avec joie et enthousiasme.
- Ne conserver que les relations de qualité et les cultiver : le partage dans la sincérité et la confiance réciproque génèrent sentiment de sécurité et joie de vivre.
- Posséder un chat, un chien : cela motive à se lever, à bouger, à partager de bons moments avec l'animal, à sortir de l'isolement. Cela réduit les pensées négatives ainsi que le terrain inflammatoire généré et entretenu par ce stress psychologique.
- Ne jamais se coucher sans avoir préalablement traité une souffrance émotionnelle.
- Éventuellement, s'impliquer dans la recherche spirituelle, parce que celle-ci procure, outre des réponses aux questions existentielles, une diminution du niveau de stress.

RÉUSSIR SA MORT

● Apprendre à partir nu comme on est venu. L'attachement aux personnes comme aux choses est vain et source de souffrance. Pour s'habituer à se détacher :

– Matériellement : donner chaque semaine un objet qu'on n'utilise plus.

– Affectivement : que l'on soit en amitié ou fâché avec quelqu'un de cher, pratiquer l'EFT.

- Ne pas nourrir de regrets.
- Régler les conflits interpersonnels : si l'approche de la mort permet souvent de relativiser et de revivre des relations saines, elle n'est pas toujours suffisante pour déclencher le mouvement d'aller vers l'autre. C'est là que l'analyse transactionnelle, la gestalt-thérapie, etc., sont précieuses. ●

N'ayez pas de regrets au terme de votre vie !

Au fil de sa longue expérience de professionnelle de l'accompagnement en fin de vie, l'Australienne Bronnie Ware a dressé la liste des cinq regrets qui causent le plus de souffrance psychologique et qui, de ce fait, perturbent gravement les derniers instants : 1. Ne pas avoir eu la vie que j'aurais voulu avoir. 2. Avoir trop travaillé. 3. Ne pas avoir eu le courage de mes sentiments. 4. Ne pas être resté en contact avec mes amis. 5. Ne pas m'être permis d'être plus heureux.

Soins esséniens, médecine de Jésus

Les Esséniens se sont démarqués par des positions novatrices et une médecine qui ne cesse de faire des émules. Distinguer le bon grain de l'ivraie est complexe, et découvrir sur Internet les guéguerres d'école ne doit pas pour autant minimiser la valeur à accorder à des soins qui ont marqué Jésus Christ lui-même.

Pour un sujet délicat, la médecine essénienne est un sacré sujet délicat. Car, taper ces mots-clés sur un moteur de recherche sur l'Internet c'est tomber dans les arcanes d'un univers impitoyable. Au choix, vous pouvez tomber sur des guéguerres intestines entre Unetelle qui se revendique comme la digne élève d'Untel (après avoir accessoirement été son épouse), lequel Untel reniant jusqu'au dernier cheveu de ladite Unetelle; sur des démonstrations pour le moins singulières; ou sur des alertes rouges distillées sur de nombreux sites sur les dérives sectaires de ceux qui la pratiquent et se revendiquent des « Esséniens ». Une pratique qui, bien entendu, n'a aucune validation scientifique.

Sur ce dernier point, si on devait attendre la science pour reconnaître et parler des thérapies alternatives, ni l'homéopathie ni l'acupuncture n'auraient droit de cité dans nos colonnes. Quant aux dérives sectaires, elles ne concerneraient que la poignée d'hommes et de femmes qui dévoieraient la pratique, mais à nos yeux, pour condamnables qu'elles soient, elles ne sauraient justifier que l'on condamne la pratique elle-même. Il y a bien des médecins qui ont

la tentation de toute-puissance et ces dérives sont sanctionnées par la justice sans que personne ne songe à condamner la médecine elle-même.

Une voie du cœur

Pour se prémunir du folklore qui entoure les soins esséniens sur Internet, il suffit de faire comme le D^r Paul Alimi: ne pas s'y pencher pour ne pas être parasité. En effet, à l'entendre, les soins esséniens sont un bonheur pour le thérapeute qu'il est: « *C'est une voie du cœur, une médecine de l'humain.* »

C'est donc tout naturellement qu'il a intégré cette pratique vieille de plus de deux mille ans à son éventail de pratiques thérapeutiques. Médecin généraliste, il s'était déjà orienté au cours de sa carrière vers la médecine du sport, l'ostéopathie crânienne, la nutrithérapie, l'aromathérapie, et bien d'autres thérapies alternatives. Les Esséniens sont bien connus des historiens. Mouvement du judaïsme que certains nomment sectaire, il a prospéré en Palestine à l'époque du Christ, dans la Judée romaine, et Jésus l'aurait un temps côtoyé. Caractérisé par un sens aigu de la vertu et de l'ascétisme, il est aussi porteur d'un regard nouveau sur l'humain.

« *Les soins esséniens, c'est avant tout pour moi une philosophie de vie, marquée par l'urgence et l'envie de casser des schémas* », explique Paul Alimi. Remontant à l'Égypte antique, les soins prodigués par les Esséniens abordaient l'homme dans sa constitution tripartite: corps, âme et esprit. Dans une région marquée par la présence romaine, et en dissidence avec une vision démiurgique et dogmatique de la religion, les Esséniens ont su se nourrir de ce que l'Orient offrait de meilleur et développer un art remarquable de la pratique énergétique (en rétablissant une circulation énergétique harmonieuse via les chakras, les nadis), mais aussi, à une époque cela ne se faisait pas, remettre l'homme au cœur des enjeux.

« *Dans ma pratique bouddhiste, j'ai été finalement gêné par l'absence d'égo. Du coup, si souffrance il y a, qui souffre alors, s'il n'y a pas d'égo ?* » confie le D^r Alimi. Du coup, l'idée centrale est de réaligner l'humain par la voie du cœur, de le replacer dans l'axe de l'amour universel. « *Pour ce faire, c'est tout un changement de regard sur soi qu'il faut opérer, en mettant l'accent sur une interprétation positive de soi et des événements* », décrypte Alimi.

Car dans la pratique essénienne, les mots et la parole revêtent une importance singulière. Elle insiste sur le dépistage et l'éradication de formes de pensées toxiques qui peuvent être à l'origine de maladies. « *Les mots frappent le corps, ils entrent en résonance avec lui; changer tous les termes négatifs par des termes positifs, ce n'est pas la méthode Coué, c'est déjouer les cercles vicieux.* »

Par ces changements, subtils ou plus brutaux, les soins esséniens sont un appui précieux pour franchir des étapes importantes et se débarrasser de certaines traces ou mémoires traumatiques. ●

Erwann Kersaintgilly

En pratique

Paul Alimi s'est plié au jeu et nous a dressé un mini rapport d'activité. Une séance de soin essénien, vue de l'intérieur: « *Un capitaine d'industrie vient consulter suite à son licenciement pour faute. Visage émacié, voix monocorde, gestes mécaniques. Inquiet, il se sent dévalorisé, trahi par sa hiérarchie. "C'est injuste!" D'abord, je l'accompagne pour changer de regard: "J'ai du temps pour moi, j'adore ma maison de campagne, j'y crée des objets en bois, je suis plus disponible pour ma famille, en phase avec moi, les tensions physiques diminuent." Je lui demande de noter ces changements dans un carnet de suivi. Pas à pas, on aborde la notion de justice, la blessure de trahison, le fait d'en faire une affaire personnelle. Il a une meilleure connaissance de soi et reconnaît sa valeur. Nous créons dans l'imaginaire le poste idéal cohérent avec ses valeurs. Avec recul et joie, il accompagne maintenant ses anciens collaborateurs démunis.* »

Nous avons publié le mois dernier les bonnes feuilles d'un livre intitulé *Vous êtes votre meilleur psy!* Voici maintenant la parole de l'auteur. Professeur de psychiatrie, psychiatre, chef de service en psychiatrie, Antoine Pélissolo vous donne les clés pour vous libérer du divan et des médicaments.

“ On sait que les anxiolytiques ne sont pas une solution ”

Alternative Santé Vous êtes professeur de psychiatrie, psychiatre, chef de service, et vous sortez un livre intitulé *Vous êtes votre meilleur psy!* Quel est l'objet de votre ouvrage?

P. Antoine Pélissolo L'idée, avant tout, c'est de donner des connaissances sur les différents types de troubles psychiques que l'on rencontre assez communément, pour que lorsque leurs symptômes sont encore peu sévères et accessibles à la compréhension et à une prise en compte par soi-même, on puisse adopter les bonnes actions. Dans ces cas, on peut vraiment s'éviter la consultation d'un psychiatre ou d'un psychologue.

A. S. Ce livre est-il aussi un bon moyen, en cas de consultation, d'y aller en connaissance de cause, et donc mieux armé?

A. P. Oui, c'est aussi une ambition de ce livre : permettre aux lecteurs, en cas de consultation, d'y aller en ayant des informations et surtout en ayant déjà travaillé et réfléchi sur leur propre situation. Il reste trop de personnes qui ont de réelles réticences sur tout ce qui touche la sphère psychiatrique, et il me semble important de toujours favoriser la vulgarisation du fonctionnement psychologique parce qu'on n'apprend pas ces choses-là.

A. S. Constatez-vous encore un rejet du domaine psychiatrique et un malaise des patients par rapport à leurs symptômes?

A. P. Oui, l'image de la psy en général peut faire peur. Même si la vision culturelle de la psy reste

encore très sensible, ce n'est pas ça qui bloque le plus. Ce qui est un vrai frein, c'est ce que l'on appelle le déni ou les mécanismes de défense. Grâce ou à cause d'eux, on ne reconnaît pas facilement les troubles qui nous affectent alors que l'on est parfaitement à même de les distinguer chez les autres. C'est un processus psychique normal de défense. Ces mécanismes de défense ont pour fonction de mettre à distance des souffrances, des événements douloureux, des problèmes relationnels que l'on peut rencontrer. Mais il arrive qu'un grain de sable intervienne et bloque les mécanismes. Dès lors, les mécanismes de défense peuvent avoir des effets délétères qui dépassent leurs avantages.

A. S. Vous évoquez le manque d'éducation sur les émotions. Est-ce que vous plaideriez pour une sensibilisation accrue, dès l'école?

A. P. Je pense même que cela pourrait se faire en deux temps. Le premier temps serait d'enseigner aux classes de primaire comment on fonctionne quand on va bien. Bien enseigner les différents types d'émotion comme la colère, l'anxiété, la tristesse, la joie. Bien savoir décoder ses émotions et celles des autres est à mon sens un apprentissage de base. Puis, il y a un deuxième temps, à l'adolescence, temps où se développent et s'installent les premiers problèmes. Il est important de sensibiliser aux mécanismes de la dépression et de l'angoisse, pour les dédramatiser, rassurer, expliquer que ça existe,

À lire

Vous êtes votre meilleur psy! Aller mieux sans divan ni médicament, éd. Flammarion, 316 p., 19 €.

que c'est identifié, qu'il y a des choses à faire, surtout en en parlant ou en étant attentif à soi.

A. S. Quels sont les mécanismes par lesquels, en prenant l'exemple de la dépression, on assiste à un glissement, à une installation profonde et durable des symptômes?

A. P. Il faut insister sur les pièges dans lesquels on peut tomber quand on commence à aller mal et qu'il serait très simple d'éviter. Tout bêtement, dans le cadre d'une dépression, le piège évident à éviter, c'est de se renfermer sur soi-même quand on va mal, de tout conserver, plutôt que d'aller vers les autres, de se dévoiler et de parler, de conserver et cultiver une vie sociale et affective riche. Et dans ce cas, on s'insère dans un cercle vicieux aisément compréhensible. En s'enfermant, on aggrave le sentiment de désespoir et de solitude. Et ce mécanisme est d'autant plus fort autour de ce qui touche l'anxiété ou les phobies, où l'on a tendance naturellement à éviter les situations qui créent les troubles et qui suscitent les peurs. Sauf que la peur s'accroît quand on évite les dites situations.

A. S. On sait que la prescription d'anxiolytiques et autres psychotropes est importante en France. Est-ce qu'il n'y a pas une tentation pour les patients, de s'en remettre trop facilement à la chimie en consultation avec un médecin généraliste?

A. P. Je crois que c'est beaucoup moins le cas qu'avant, grâce à de vastes campagnes de prévention,



Photo Astrid di Crollanza © Flammarion

d'information et de sensibilisation sur les risques de mauvais usages de ces classes médicamenteuses. Mais il est vrai que pour des personnes qui sont en souffrance et qui n'ont pas connaissance ou envie d'une aide psychologique plus construite – et, du côté des médecins, un certain manque de désir d'accompagner et d'approfondir une aide sur le plan psychique – la solution de facilité peut être une prescription médicamenteuse qui n'est pas justifiée. On sait aujourd'hui que les anxiolytiques ne sont pas une solution – contrairement aux antidépresseurs dans le cas de dépression lourde. Les prescrire dans le cadre de craintes liées à l'environnement, ou de mauvais moments à passer, voire de souffrances un peu plus lourdes, ne se justifie absolument pas.

A. S. Procrastination, stress, phobies diverses, mésestime de soi... Voici quelques-uns des thèmes que vous avez soulevés. Est-ce qu'il y a un dénominateur commun à ces divers troubles ?

A. P. Bon nombre d'entre eux tournent autour de cette sensibilité aux émotions pénibles, au fait que l'on n'arrive pas à accepter, au sens d'intégrer à soi, l'expression de ces sentiments pénibles. Toutes les stratégies de contournement, d'évitement, les prises de médicaments, ou d'autres comportements, comme les comportements compulsifs, soit de consommation d'écran, sont des comportements inconscients pour lutter contre ce que l'on ressent. Alors que ce que

l'on ressent, ce n'est en réalité rien d'autre que la nature humaine, ce sont des sentiments qui au départ étaient normaux. Tout l'enjeu, c'est d'analyser les sentiments pour pouvoir finalement rester présent face à eux, ne pas les fuir, sans pour autant les amplifier évidemment, mais de les incorporer à soi pour les métaboliser et finir par les remettre à leur place. On ne peut pas supprimer ses émotions, même négatives. Il s'agit de les mettre à distance.

A. S. L'estime de soi n'est-elle pas un pilier essentiel pour mener une vie équilibrée et affronter sereinement les aléas de l'existence ?

A. P. C'est une certitude. C'est un socle sur lequel on peut s'appuyer quand on est face à des épreuves parce que c'est ce que l'on a toujours avec soi. Cette estime que l'on se porte à soi-même est essentielle pour affronter des souffrances ou des situations pénibles dans nos relations avec les autres. Avec une estime de soi trop fragile, on peut être terriblement dépendant de signaux émanant de l'extérieur, de notre entourage. On peut être terriblement attaché au fait d'être reconnu par les autres, et dans ce cas on est véritablement dans une situation de vulnérabilité, parce que les autres font ce qu'ils veulent, ils possèdent une liberté de jugement et une capacité de soutien qui n'appartient qu'à eux. Oui, l'estime de soi est un pilier important, et toutes les fragilités qui sont souvent acquises dans l'enfance contribuent à le fragiliser.

Biographie

Psychiatre, professeur de psychiatrie, chef de service à l'hôpital Mondor de Créteil, Antoine Pélissolo est spécialiste de la dépression et des troubles anxieux. Il s'est entre autres illustré par une écoute et un soutien auprès des victimes des attentats de Paris du 13 novembre 2015. *Vous êtes votre meilleur psy ! est son septième livre.*

A. S. Bien que vous soyez psychiatre, vous convoquez dans vos pages des thérapies telles que l'EMDR. Est-ce à votre initiative personnelle que vous validez ce genre thérapies ou cela reflète-t-il l'ouverture d'esprit de la psychiatrie dans son ensemble ?

A. P. C'est la psychiatrie qui porte un regard de plus en plus bienveillant sur ces techniques. On les a intégrées dans une palette d'actions dédiées et on les observe de manière très pragmatique, en fonction de leurs résultats. Ensuite, on va les utiliser et les intégrer dans des stratégies thérapeutiques en fonction des problématiques rencontrées par chacun. Celles que je cite sont validées, très efficaces, et le plus souvent on peut vraiment savoir quels bénéfices on peut en attendre.

A. S. Vous avez évoqué les comportements compulsifs, ce qui m'amène à vous poser une question sur les addictions. Est-ce que le monde dans lequel nous vivons contribue aux problèmes d'addiction qui se généralisent ?

A. P. Je pense que ça a toujours existé, parce que les drogues, et j'y inclus l'alcool, sont des moyens d'échapper à des réalités et des vies douloureuses. Ce qu'il y a en plus dans notre société, ce sont des formes de promotions, de sollicitations, d'incitations – et je pense aux jeunes surtout – pour la consommation, alors même que nous connaissons parfaitement le degré de toxicité de ces produits. Il faut être vigilant à ne pas favoriser ces appétences. Elles existent chez chacun, avec plus ou moins d'impact – on sait le poids aujourd'hui de la génétique dans le risque de développer des addictions. Quant au débat sur le cannabis, il est certain que sa légalisation pourrait résoudre des problèmes liés aux trafics et à la délinquance qui en résulte, mais de l'autre côté de la balance, un accès facilité au produit pourrait faire basculer des jeunes gens fragiles sur le plan de la dépendance. Il y a toujours un revers de la médaille. ●

Propos recueillis par
Jean-Baptiste Talmont

Les œufs de yoni pour la santé intime de la femme

Issus de la tradition millénaire taoïste, les œufs de yoni, de petites pierres polies en forme d'œuf, permettent aux femmes de muscler leur périnée, de prévenir les fuites urinaires, d'accroître leur libido et de libérer leur énergie féminine intérieure. Cette pratique ancestrale chinoise recèle bien des bénéfices cachés.

La sortie du livre de la youtubeuse Lilou Macé : *L'Œuf de yoni : le féminin révélé et libéré* (éditions Leduc.s) est l'occasion de mettre en lumière une tradition ancestrale chinoise de santé pour les femmes. Méconnue en Occident alors qu'elle a été popularisée en Orient et dans les pays anglo-saxons par Mantak Chia depuis les années 1970, la pratique des œufs de yoni est un art ancestral énergétique de soin et de bien-être intérieur.

Intérieur est le bon mot, car les œufs de yoni ou œufs de jade sont de petites pierres polies en forme d'œuf que la femme glisse dans son vagin (yoni est le terme sanskrit désignant le sexe féminin) pour pratiquer des exercices de stimulation et de musculation.

La légende raconte que cette pratique vient des antiques palais des empereurs chinois. L'impératrice et ses concubines étaient toutes initiées par un moine taoïste aux secrets des œufs de yoni. L'initiation se déroulait sur une longue période jusqu'à ce que la femme puisse passer le test qui lui permettrait de devenir concubine de l'empereur. Place éminemment importante si elle voulait s'assurer une bonne vie dans le palais. Le test consistait en une épreuve de « force ». La concubine avait un œuf intro-

mis dans le vagin et devait le serrer suffisamment fort pour que le fil reliant l'œuf à un pied du trône rompe alors qu'elle tirait dessus. Lorsque le fil cassait, c'est que la concubine maîtrisait parfaitement son périnée et les contractions de son vagin. Alors seulement elle pouvait s'unir à l'empereur tout en contrôlant son plaisir et en maîtrisant son éjaculation, de telle sorte qu'elle ne tombe pas enceinte. De plus, cette fine maîtrise permettait aussi à l'empereur de mieux contrôler sa propre énergie et de rester uni aux énergies célestes et terrestres, gage de paix et de prospérité. Cette pratique de l'amour est l'une des formes de ce que l'on connaît comme le tantrisme.

Les exigences de la vie de la femme moderne ont heureusement bien changé, et les bénéfices de la pratique de l'œuf de yoni peuvent maintenant être utilisés pour bien d'autres aspects.

Bénéfices santé

Le premier bénéfice physique et physiologique de la pratique de l'œuf passe par une meilleure connaissance de l'anatomie intime. L'insertion de l'œuf permet de mieux comprendre et ressentir cette partie du corps souvent négligée ou oubliée.

L'insertion de l'œuf s'accompagne d'une série d'exercices de contraction et de relâchement entraînant une tonification du périnée et du canal vaginal. L'utilisation active de l'œuf de yoni tout au long de la vie de la femme participe à une santé intime épanouie et équilibrée. Plusieurs effets bénéfiques sont bien renseignés depuis des millénaires en Chine mais aussi par les utilisatrices régulières.

Incontinence

L'incontinence urinaire concerne environ un quart des Françaises. Le plus souvent, il s'agit d'une incontinence d'effort ou liée à l'âge. Une petite quantité d'urine est relâchée involontairement lors d'un éternuement, une toux ou d'un effort physique ou sportif. De très jeunes femmes peuvent être atteintes, à l'occasion d'une pratique sportive ou suite à un accouchement.

Lors de la ménopause, les femmes deviennent facilement sujettes à ces désordres en raison d'un affaiblissement musculaire. Dans tous les cas, physiquement, l'incontinence urinaire d'effort résulte d'un relâchement du sphincter urinaire, le muscle qui enserre l'urètre et ferme la vessie, ou d'un relâchement des muscles du périnée. Les exercices avec l'œuf de yoni permettent de renforcer les muscles du plancher pelvien, de sorte que la vessie demeure bien en place et l'urètre bien fermé. Si les exercices avec l'œuf sont réalisés régulièrement, des améliorations apparaissent après quelques semaines. Comme n'importe quel muscle, les muscles du plancher pelvien doivent être sollicités régulièrement pour demeurer vigoureux.

Descente d'organe

Avoir une yoni « super musclée » n'est pas le but des exercices. Cela pourrait avoir des effets négatifs, tels que des engourdissements, un changement du flux sanguin ou

Pour tout savoir sur les œufs de yoni

Informations utiles sur les œufs de yoni :

Les premiers pas avec l'œuf, le témoignage de centaines de femmes qui les utilisent, les meilleurs conseils des experts, les rituels pour une utilisation optimale, les « trucs » pour s'en servir dans sa vie de femme de tous les jours, pour les porter la journée, au travail, le soir au calme chez soi, en faisant du sport, la description des exercices, etc. Pour tous ces aspects, lisez le livre de Lilou Macé : *L'Œuf de yoni : le féminin révélé et libéré*, chez Leduc.s. Disponible à partir du 13 mars sur le site de la librairie de Lilou, en librairie ou sur Internet.

Pour toute autre information utile et commande des œufs : www.lesoeufsdelilou.com. Les œufs sont expédiés en 24 à 48 heures partout dans le monde avec un livret explicatif. Lilou sera en dédicace au Salon du livre de Paris le 17 mars de 14h à 16h.

des douleurs. L'objectif est plutôt de renforcer le plancher pelvien affaibli par trop de détente, des accouchements ou trop de contractions.

Tonifier et resserrer le canal vaginal permet de retrouver un état sain ainsi qu'un équilibre. Les nombreux muscles du plancher pelvien sont comme un «hamac» soutenant les organes. Ils partent de l'os pubien (à l'avant) pour aller à la colonne vertébrale (dans le dos). Et tout comme un hamac, le plancher pelvien peut se déchirer, s'user et s'affaïsser entraînant parfois une descente d'organes. La régularité des exercices et la musculation de la zone qui en découle préviennent efficacement le risque de descente d'organes.

Cycle menstruel et accouchement

Le syndrome prémenstruel (ventre qui tire, crampes, coups de poignard dans les reins, fatigue, seins prêts à exploser, maux de tête, humeur changeante, rétention d'eau, nausées, diarrhée), les règles douloureuses et les cycles irréguliers sont le lot de nombreuses femmes. La pratique de l'œuf de yoni améliore le vécu des cycles. L'œuf de yoni ne doit pas être utilisé pendant les règles. La yoni a besoin de repos et d'espace pour libérer au mieux le sang menstruel, et non de stimulation.

Un accouchement par voie naturelle est aidé par une bonne tonicité de la yoni. Quand une femme s'entraîne avec l'œuf pendant quelques mois avant de tomber enceinte, la yoni construit sa puissance et sa tonicité, permettant à la femme de maîtriser ses muscles et de les rendre mobilisables lors du travail de l'accouchement.

Après l'accouchement, les exercices de l'œuf vont faire office, en mieux, de séance de rééducation périnéale permettant ainsi de retrouver rapidement des sensations agréables lors de l'acte sexuel, de limiter les risques d'apparition d'incontinence urinaire et d'affaïssement musculaire de la zone.

Méridiens intérieurs

L'acupuncture, la réflexologie plantaire ou le massage shiatsu sont de plus en plus connus maintenant. Ces techniques orientales de soin se basent sur la circulation de l'énergie à travers des canaux appelés méridiens qui parcourent le corps. Selon le cas, le praticien va piquer ou masser ces points pour favoriser la circulation de l'énergie. Le vagin aussi est parcouru

Sécheresse vaginale: relancer l'hydratation naturelle du vagin

Les sécheresses vaginales sont rarement évoquées par les femmes. Souvent découvertes à la suite d'une sensation de gêne, de brûlure, d'un inconfort lors de l'acte sexuel ou d'une perte de la libido, elles sont la conséquence d'un manque d'hydratation vaginale ou de lubrification. Ces deux phénomènes sont indépendants, mais intimement liés. L'hydratation vaginale est l'humidité naturelle du vagin. La lubrification, elle, se déclenche avec une excitation sexuelle, c'est une humidification supplémentaire qui se fait par les pores à travers la muqueuse vaginale. L'insertion de l'œuf va favoriser une réaction naturelle du vagin et relancer le phénomène de réhydratation.

de méridiens, aussi appelés points de réflexologie. Avec la pratique de l'œuf, les méridiens et les organes qui leur sont liés sont activés. La réflexologie sexuelle a été expliquée dans de nombreux ouvrages de Mantak Chia.

Les points de réflexologie permettent ainsi de stimuler l'énergie de tel ou tel organe, de travailler sur les énergies qui y sont enkystées pour les refaire circuler et s'en libérer. Par exemple, en médecine traditionnelle chinoise, l'entrée du vagin est reliée à la vessie et aux reins. En son milieu, il est plus en lien avec le foie et la rate, en montant aux poumons, et juste en dessous du col de l'utérus, au cœur. Pour les hommes, c'est exactement la même chose. Le gland du pénis est connecté au cœur et ainsi de suite.

À travers les œufs se découvre une dimension énergétique de la yoni et de la sexualité. Plus le travail avec les œufs est profond et plus on se rapproche du cœur. Et si le cœur s'ouvre, alors l'énergie monte à travers le canal central jusqu'en haut de la tête, à la conscience. Le travail des œufs favorise le nettoyage énergétique des différents espaces de la yoni, surnommée par les taoïstes «palais de jade» et permet une circulation ascendante de l'énergie pour le plus grand bénéfice intérieur des femmes. Les œufs de yoni ne sont ni un «sex toy» ni un jouet ludique, ils aident les femmes à déployer des trésors cachés et insoupçonnés présents en elles.

La lithothérapie au service de la yoni

En Chine, traditionnellement, la pierre de jade est gage de bonheur, de prospérité et de santé. Les œufs étaient donc fabriqués avec cette pierre. De nos jours, cette pierre, si elle est authentique, est devenue plus rare et plus chère. Il existe

plusieurs autres types de pierres dont on se sert maintenant pour fabriquer des œufs en raison de leurs vertus énergétiques. La lithothérapie utilise les pierres et les cristaux pour aider à retrouver graduellement un équilibre physique, émotionnel, spirituel ou mental. L'influence subtile des minéraux exerce une force sur notre organisme par les vibrations qu'ils émettent.

Lorsque l'on débute dans la pratique de l'œuf et pour bien choisir la pierre dont l'œuf sera fait, il est possible d'associer une pierre avec la couleur d'un chakra correspondant. Ainsi, les pierres noires, brunes ou rouges vont travailler facilement avec le chakra racine, alors que les pierres vertes ou roses seront associées au chakra du cœur. Tout dépend de la qualité énergétique que vous voulez donner à votre travail avec l'œuf.

L'œuf va entrer en contact avec les énergies encloses dans la yoni. Les pierres ont des qualités énergétiques qu'elles vont pouvoir transmettre mais l'œuf va aussi absorber et nettoyer les énergies négatives stagnantes dans la yoni.

Pour que l'œuf garde sa «pêche énergétique», il est nécessaire de le nettoyer des mauvaises énergies qu'il a captées. Le nettoyer physiquement pour une hygiène irréprochable, bien sûr, mais aussi énergétiquement. Il y a plusieurs façons de faire. L'œuf doit être minutieusement lavé avec un savon doux ou une solution vinaigrée, rincé avec de l'eau tiède en augmentant progressivement la température de l'eau puis essuyé avec un linge propre. Chacune trouvera la meilleure façon de faire avant et après utilisation. Si vous avez choisi un œuf percé, pour le passage d'un fil qui permet sa récupération en tirant dessus, vous pouvez nettoyer l'intérieur du trou avec une petite brosse inter-dentaire. ●

Luc Maisonneuve

À 18 ans, Jeanne Deumier est diagnostiquée Crohn. Suivent deux ans de traitement, effets secondaires et symptômes toujours plus violents à la clé. Écoutant son instinct, elle décide de changer son mode d'alimentation et de vie. Aujourd'hui guérie, elle raconte son parcours dans un livre.

“ Nous sommes les acteurs de notre guérison ”

Alternative Santé Lorsque la maladie de Crohn vous est diagnostiquée, vous êtes très jeune. Comment avez-vous réagi ?

Jeanne Deumier C'est un véritable coup de massue. J'ai à peine 18 ans, je débute des études de communication, et l'avenir est devant moi. D'un coup, le tableau s'assombrit. Je découvre non seulement une maladie dont j'ignore tout, mais aussi que je ne suis pas la seule à en souffrir. Crohn touche 200 000 personnes en France. Je suis abasourdie d'apprendre que cette affection auto-immune chronique de l'intestin d'origine inconnue, mais probablement favorisée par une prédisposition génétique, est évolutive. Cela veut dire que les lésions inflammatoires de l'appareil digestif dont je souffre vont s'aggraver avec le temps, et avec elles mes symptômes. Chez moi, ce sont des nausées continues, des vomissements jusqu'à une vingtaine de fois par jour, une fatigue intense, des douleurs abdominales, des problèmes de peau. Le diagnostic est posé : je ne pourrai pas guérir. Au mieux, je connaîtrai des phases de rémission. Je vais devoir prendre des médicaments à vie, subir des examens réguliers, voire des interventions chirurgicales si ça progresse trop. Au début, ma réaction est fataliste. Je me laisse guider par les médecins. Mais, peu à peu, je relève des incohérences. Je souffre par exemple d'une perlèche, une inflammation résistante des commissures des lèvres. Le gastro-entérologue m'envoie pour ça chez un dermatologue, m'expliquant que

je fais peut-être une allergie. Bien que je sois littéraire et n'aie aucune formation dans le domaine médical, je perçois que cette perlèche, qui résiste aux traitements, est en lien avec Crohn, qui peut toucher tout le tube digestif, de l'anus à la bouche. Cette prise en charge morcelée qui n'a pas de sens et les effets secondaires des médicaments m'invitent à me poser des questions et à explorer d'autres pistes.

A. S. Vous commencez alors à vous documenter, et à faire notamment un lien entre votre maladie et l'alimentation...

J. D. C'est un chemin qui a pris beaucoup de temps, ça s'est fait progressivement. Au départ, j'étais réfractaire aux méthodes alternatives. Pour moi, c'était un truc de gens perchés, tellement loin de moi, de mon milieu familial et pas du tout de mon âge ! À 18 ans, je ne pensais qu'à faire la fête, à profiter de soirées apéro où l'on engloutissait tarama rose fluo, chips goût bacon et surimi, et où l'on buvait des litres d'alcool. Me soucier de ce que je mettais dans mon ventre, et de sa qualité, ne m'effleurait même pas l'esprit... J'étais accro à la junk food, à ce qui était facile et rapide à préparer. Je fonctionnais avec tout ce qui avait baigné mon enfance : les supermarchés, la nourriture industrielle, le marketing, les publicités, les idées toutes faites comme « *les céréales, ça donne de l'énergie* » et les messages nutritionnels du type « *les produits laitiers sont nos amis*

En savoir plus

Diagnostiquée Crohn, de Jeanne Deumier, éd. Flammarion, 2017
www.jeannedeumier.com

À lire aussi

• *L'Alimentation ou la troisième médecine*, du Dr Jean Seignalet, éd. du Rocher, 2012
• *Changez d'alimentation*, du Pr Henri Joyeux, éd. Pocket, 2016.

pour la vie ». Je n'avais jamais retourné un produit pour lire son étiquette... Petit à petit, j'ai commencé à faire un lien entre ce que je mangeais et les symptômes de ma maladie. Par nécessité, car je ne digérais rien de ce que j'avalais, je me suis mise à fréquenter d'autres lieux que le McDo ou les sandwicheries Paul pour la pause déjeuner. J'ai notamment découvert un fast-food sain à Paris, Exki [chaîne belge de restauration rapide haut de gamme, NDLR]. Là, j'ai pu être initiée à un autre mode d'alimentation, naturel, en lien avec les saisons, et échanger avec des gens informés et sensibilisés au lien entre santé et alimentation.

A. S. Et puis il y a eu cette rencontre avec une naturopathe...

J. D. Oui, j'y suis allée un peu comme ça, sans y croire. C'est la première à avoir fait un lien entre tous mes symptômes en les associant à un état inflammatoire. Elle m'a posé des questions dont l'apparente simplicité m'a sidérée, me demandant par exemple si je buvais suffisamment d'eau ! Je ne voyais vraiment pas le rapport... Franchement, je l'ai prise pour une folle quand je suis sortie du premier rendez-vous. Je traversais depuis deux ans une période de souffrance physique et morale, avec des symptômes de plus en plus violents sur lesquels venaient se greffer les effets secondaires de la cortisone : gonflement du visage, apparition d'un duvet sur le corps, prise de poids et état d'excitation permanent... J'ai eu au début



Biographie

Étudiante en école de communication à Paris, Jeanne Deumier souffre de nausées, de vomissements et de douleurs abdominales continues. Face au diagnostic de maladie de Crohn, elle accepte tout d'abord les traitements puis les rejette, préférant se soigner par l'alimentation et un mode de vie plus sain. Aujourd'hui âgée de 25 ans, et guérie, elle partage son savoir et son expérience à travers son site, les réseaux sociaux et des ateliers de coaching santé.

beaucoup de mal à recevoir ses conseils nutritionnels, comme arrêter le gluten et les produits laitiers, et plus de mal encore à admettre qu'il puisse y avoir un lien entre mes problèmes émotionnels et ma maladie. J'ai aussi consulté un ostéopathe, qui m'a incitée à reprendre le sport, en particulier la danse, que j'adore. Là encore, je n'y croyais pas au début. Comment, dans mon état d'épuisement, pouvais-je pratiquer une activité physique et y trouver un quelconque bienfait ? Aujourd'hui, l'activité physique fait intimement partie de mon mode de vie, et je sais que ça contribue directement à ma santé. L'ostéopathe m'a aussi conseillé des compléments alimentaires pour soigner ma paroi intestinale et corriger mon problème d'acidité gastrique. J'ai ainsi pris du zinc, de la L-glutamine, et des enzymes censées faciliter la digestion.

A. S. À un moment clé, vous avez basculé et osé dire non au corps médical. Que s'est-il passé ?

J. D. Après les traitements à base de cortisone, qui ont atteint leur limite, j'ai dû suivre de nouveaux protocoles à base d'Imurel, un immunosuppresseur. Non seulement ces médicaments n'ont pas donné les résultats espérés, mais ils me donnaient des nausées épouvantables. Le gastro-entérologue a alors envisagé de me faire prendre

des anti-TNF, des anticorps issus de la biothérapie, sous forme d'injections à faire lors d'hospitalisations régulières. Le traitement pouvait durer des mois, voire des années, avant d'avoir des effets. Surtout, il y avait une contre-indication importante : l'interdiction de s'exposer au soleil. C'est ce qui m'a fait basculer. Pour moi, vivre dehors l'été est indispensable. Sans comprendre d'où ça venait, tout d'un coup, j'ai dit « non ». Non à tout : continuer l'Imurel ou passer aux anti-TNF. J'ai alors demandé six mois durant lesquels j'allais faire les choses selon mon propre fonctionnement. Ce soir-là, en rentrant chez moi, j'ai attrapé une crème caramel dans mon frigo et, pour la première fois, j'ai lu l'étiquette. Je ne connaissais pas les trois quarts des ingrédients qui la composaient... J'ai alors pris la décision de savoir enfin ce que je mettais dans mon assiette et de commencer à me nourrir pour me soigner.

A. S. Quel régime avez-vous suivi ?

J. D. J'ai supprimé le gluten, ainsi que les plats préparés et tous les produits irritants en général : l'alcool, le tabac, le sucre, la caféine, le lait, les colorants, les agents de conservation... J'ai aussi réduit drastiquement ma consommation de viande. Après trois mois, les résultats ont été sans appel. Les symptômes ont complètement dis-

paru : plus de nausée, de vomissement, de perlèche, de sang ou de glaire dans les selles, plus de fatigue, plus de problème de peau. Mes ulcérations de la paroi intestinale ont fini par complètement disparaître, comme les biopsies réalisées depuis l'ont régulièrement confirmé. Aujourd'hui, six ans après le diagnostic, je n'ai eu aucune rechute. Je m'estime guérie, et ce, même si le mot est tabou dans le milieu médical.

A. S. Pourquoi avoir écrit ce livre ?

J. D. Je voulais témoigner à travers un livre, support plus volontiers pris au sérieux qu'un énième blog... Ensuite, après la parution, j'ai eu beaucoup de demandes de personnes malades, et j'ai lancé dans la foulée mon site Internet et des ateliers de coaching destinés à tous ceux qui souffrent d'intolérances, de maux de ventre, d'eczéma, de psoriasis. J'estime qu'après huit ans de lecture, de recherche et d'expérimentation personnelle, j'ai quelque chose à transmettre. Ce livre est une aide pour comprendre le rôle clé que joue l'alimentation dans la santé. Même si les mentalités évoluent très vite, il y a encore beaucoup à faire. Ne serait-ce que du côté des gastro-entérologues, qui ne sont pas suffisamment formés à cet aspect. Durant mon parcours de traitement, aucun n'a évoqué la place cruciale de l'alimentation... Pire, parfois, les préconisations vont à l'encontre de ce qu'il faudrait faire. Les conseils nutritionnels délivrés par exemple par l'AFA, l'association François Aupetit, référente pour les MICI (maladies inflammatoires de l'intestin), m'ont choquée. En cas de crise, ils conseillent par exemple de passer à un « régime sans résidus », et de consommer entre autres des produits laitiers, des pâtisseries et des sodas ! Il y a encore de fortes résistances quant à une autre voie possible que celle des traitements classiques. J'ai envie de témoigner que nous sommes tous les acteurs de notre propre guérison. Rien n'est joué d'avance. Tout est possible. ● Propos recueillis par **Isabelle Fontaine**

Tempête sur les médecines alternatives

Perquisitions musclées, stocks saisis, poursuites judiciaires : depuis quelque temps, les coups pleuvent sur les laboratoires et distributeurs spécialisés dans la pharmacopée chinoise et les compléments alimentaires. Une offensive de grande ampleur contre la médecine alternative dont le calendrier ne doit rien au hasard...

Rappelez-vous. Fin 2017 et début 2018, nos côtes et nos terres ont été balayées par de sérieuses salves tempétueuses nommées Ana (11 et 12 décembre), Bruno (27 et 28 décembre), Carmen (1^{er} janvier), Eleanor (2 et 3 janvier). De bons coups de vent à répétition qui ont laissé sur le carreau et sans électricité des milliers de foyers.

Eh bien, il faudra peut-être trouver un nom pour le véritable coup de tabac judiciaire qui s'abat sur la médecine alternative. On ne compte plus les praticiens inquiétés, si ce n'est harcelés par les instances judiciaires et sanitaires.

La situation est telle qu'il nous a semblé urgent de contacter Frédéric Breton, président du SFMC, le syndicat français de médecine chinoise, afin d'éclairer le mieux possible ce que nous esquissions dans l'édito de ce numéro.

Coup de bambou

Rappel rapide (désolé pour ceux qui, justement, auraient lu l'édito). Équilibre Sinovital, l'un des plus grands laboratoires distributeurs de remèdes issus de la pharmacopée chinoise a été perquisitionné et ses stocks saisis deux fois de suite en moins d'un an. Lors de la dernière perquisition, le 10 janvier, ce sont pas moins de 40 gendarmes et policiers, aussi bien français que belges, qui ont déboulé dans les locaux de la société, soldant cette visite de courtoisie par la saisie des stocks de Mouscron (en Belgique) et l'arrestation du directeur.

Ces procédures font peur (aussi bien en interne que chez les clients) et jettent le discrédit sur tout un secteur – c'est sans doute l'objectif. Il est ici question d'« *exercice illégal de la pharmacie, d'importation et vente de substances prohibées, notamment la corne de rhinocéros* ». L'os, c'est que tous les acteurs en contact avec la société Équilibre Sinovital sont unanimes

pour dire qu'elle n'a jamais vendu ce produit, et surtout qu'aucun praticien français ne recommande de prendre de la corne de rhinocéros ni aucun autre ingrédient traditionnel issu d'espèces protégées par les conventions internationales.

C'est le cas notamment de l'éphédre, dont on tire l'éphédrine. « *Son interdiction en France par une circulaire de l'AFFSAPS (devenu depuis l'ANSM) est scrupuleusement respectée* », explique Frédéric Breton, rappelant que « *la médecine traditionnelle chinoise n'étant pas réglementée, le syndicat qu'[il] représente exige une attitude irréprochable, surtout dans le cadre juridique* ».

Et les accusations sont d'autant plus troublantes que la société, raconte Frédéric Breton, a été rachetée courant 2017 par une entreprise suisse alémanique. Travaillant lui-même à Genève, il insiste sur l'intérêt scrupuleux que cette société helvète porte au respect de la règle. Ce qui semble confirmer un peu plus le motif fallacieux de la perquisition...

Ça tombe mal !

Ces descentes et poursuites judiciaires récurrentes ont poussé les syndicats de médecine chinoise (SFMC, OSMC, SIATTEC) à lancer une alerte au titre explicite : « *Un harcèlement judiciaire disproportionné !* »

Et pour cause ! Au-delà du nombre des affaires et du caractère spectaculaire des procédures (40 gendarmes qui débarquent pour une perquisition, armés, pas forcément souriants, munis de gilet pare-balles, franchement, ça ne fait rire personne), c'est une bien curieuse concordance des temps que pointe du doigt Frédéric Breton. « *Ces actions et procédures, qui jettent le trouble, le discrédit, notamment pour Sinovital dont l'enquête en cours interdit à ses avocats d'avoir accès aux dossiers et donc de constituer une*

défense, tombent comme par hasard à un moment sensible, au moment où l'on travaille avec de nombreux sénateurs à l'esquisse d'un projet de réglementation en France de la pratique de la médecine traditionnelle chinoise. »

Et Breton enfonce le clou : « *C'est même une volonté gouvernementale, puisque contre toute attente, Agnès Buzyn, ministre de la Santé, est intéressée par un tel projet de réglementation qui permettrait à de non-médecins de pratiquer la MTC.* » Alors, évidemment, dans un tel contexte sensible, la kyrielle de procédures fait tache. S'il ne fait aucun doute pour le président du Syndicat français de médecine chinoise que ces opérations sont « *cousues de fil blanc* », il se montre plus prudent dès lors qu'il s'agit d'en dire plus.

Néanmoins, il ne cache pas son sentiment : « *Pour moi, l'origine est administrative et je pointe du doigt les institutions de santé et les hauts fonctionnaires. Quand on se montre irréprochable en termes de cadre juridique et législatif, on ne sait pas comment attaquer, alors on va sortir les mythes et notamment cette sordide corne de rhinocéros.* » Mais Breton va plus loin : « *Il se trouve que la MTC et toutes les autres pratiques de thérapies alternatives sont de plus en plus solides, en termes de formation, de pratiques.* »

Pour Frédéric Breton, il ne fait aucun doute que les autorités de santé ont pris la mesure de cette montée en puissance, et qu'elles ne pourront plus faire sans les médecines alternatives. Du coup, « *les autorités de santé pourraient tout mettre en œuvre pour freiner ce développement... le temps qu'elles s'organisent et qu'elles intègrent de nouveaux cursus dans les faits de médecine* ». À méditer. Mais, croyez-nous quand on vous dit que ces affaires de perquisitions, d'intimidation et de pression sont à suivre. La suite, donc, dans nos prochains numéros. ● J.-B. T.



Le courrier des lecteurs

Chaque mois, Paul Alimi, le D^r Paul Dupont, Patrick Hoor, ostéopathe DO répondent à votre courrier.

Posez-leur vos questions ou envoyez vos témoignages à : **Alternative Santé**

101, rue de Patay, 75214 Paris cedex 13, ou par mél: alternativesante@santeportroyal.com

TÉMOIGNAGE

Régression d'un lipome

J'avais un lipome qui se développait sur une épaule et, il y a environ quatre ans, j'ai lu dans une revue de santé naturelle un article qui mentionnait la possibilité de lutter contre un lipome avec Baryta Carbonica 9CH. J'ai aussitôt tenté l'expérience avec une prise de 3 granules par jour. Un an après, le lipome était stabilisé, et j'ai poursuivi la prise journalière de Baryta Carbonica. Cela fait maintenant 4 ans, et le lipome a régressé des trois quarts. Je poursuis mon expérience et, depuis quelque temps, je complète avec une autre indication qui consiste en l'application d'huile de lin bio sur le lipome. Je n'ignore pas que, dans le domaine de la santé, chaque cas est unique, mais si cela peut aider certaines personnes, je tenais à vous en faire part. Je reconnais que cela est moins rapide qu'un coup de bistouri sous anesthésie locale.

Silicium vs calcification

Est-ce qu'il est recommandé de prendre du silicium organique en cas de calcification de l'épaule ? Le silicium n'active-t-il pas justement la production de calcium ? Sinon, que me conseillez-vous ?

Le silicium organique est un oligo-élément naturel présent dans les principaux tissus de soutien du corps humain : muscles, os, articulations, tendons, cartilages, peau, ongles et cheveux. Son effet antioxydant et anti-vieillesse peut agir localement sur un tissu lésé. Alors, pourquoi pas ? Suite à un microtraumatisme ou une irritation chronique, la cicatrisation tendineuse va se faire de façon anormale par production calcique. Comme pour toute affection, il ne faut pas se focaliser sur l'image (radio), mais aller à la cause qui engendre cette lésion. Pour cela un médecin du sport ou un ostéopathe pourra vous accompagner. **P. A.**

Crachats « jaunasses »

Avez-vous connaissance d'un problème qui vous donne mal à la gorge et vous fait cracher « jaunasse » tous les matins ? Mon frère vit à Berlin et passe sa vie à aller voir des ORL qui lui font passer des tests et ne trouvent rien ! Je n'arrive pas à le convaincre que si ces spécialistes d'une grande ville ne trouvent rien, c'est qu'il n'y a rien ! Il reconnaît n'avoir pas de température, mener une vie normale par ailleurs, mais il fait une fixation sur « puisque je crache jaunasse tous les matins c'est qu'il y a une infection quelque part ». Avez-vous une piste ?

Il s'agit d'un jetage glaireux provenant de l'arrière-gorge et des fosses nasales. La première hypothèse à évoquer est un reflux gastrique. Lorsque la digestion se fait mal ou qu'on est stressé, ce type de reflux peut créer une irritation de la gorge et encombrer la fosse nasale postérieure. Votre frère peut faire un test en prenant le soir après le repas 2 gélules de Ćmine Gast associées à 50 gouttes de Zingiber HATM et, au coucher, 5 granules de Nux Vomica 4CH. **P. D.**

Brûlures sous un pied

Je souffre depuis quelques années de brûlures sous un pied. À partir d'une heure de marche, je ressens une intense brûlure uniquement au pied gauche. C'est enflé et rouge. Je suis obligée de m'arrêter, car c'est très douloureux. Le podologue m'a fait des semelles, hélas inefficaces. Et ceci quelles que soient mes chaussures. Qu'en pensez-vous ?

Ce problème de brûlures évoque la gestion du sang, et donc le « triangle » foie-rate-pancréas. L'huile essentielle de menthe poivrée va atténuer la sensation de chaleur à raison de 10 gouttes pures sous chaque voûte plantaire au coucher (possible aussi avant chaque marche). Appliquer l'HE pendant 21 jours et reprendre 21 jours après une semaine « blanche ». Associer à la menthe poivrée le complexe circulatoire Phyto 3 (de Phytosud) permettra de traiter le problème à la source. Éviter les chaussettes en nylon et les chaussures en plastique : préférer coton et cuir naturels. En cas de réaction cutanée, utilisez une huile végétale comme support (sésame ou olive). **P. H.**

TÉMOIGNAGE

Ça marche !

Dans le n° 45 d'avril 2017, j'ai pris connaissance d'une demande d'information d'un lecteur au sujet de son problème de hausse de ferritine. Or, j'ai une amie qui souffre du même problème, dû à une maladie du sang qui l'oblige à avoir des transfusions à peu près tous les 15 jours. Elle espère avoir une greffe de moelle osseuse en janvier, mais il faut que son taux de fer diminue. Je l'ai contactée et ai passé une commande de Phyto 2 à Phytosud, que je lui ai fait parvenir, lui conseillant de le prendre avec vos indications (2 traitements de 3 semaines entrecoupés d'une semaine blanche). Le résultat a été au rendez-vous, puisque lors de sa prise de sang le taux de fer a diminué.

Mais pourquoi suis-je si frileux ?

Début 2013, je suis devenu frileux. Détection d'un manque d'iode et d'une hypothyroïdie traitée par Levothyrox. Début novembre 2017, arrêt de ce médicament, car le dosage de la TSH et de T4 sont dans la norme sans médicament. Par contre, je suis de plus en plus frileux, il m'arrive d'avoir froid par 22°C alors que je suis bien couvert. D'autres fois, mes mains sont gelées. Mon endocrinologue n'a pas trouvé la cause. Quelle solution me proposez-vous ?

La médecine chinoise pourrait considérer ce symptôme sous un autre angle. Vérifiez grâce à la prise de pouls chinois que les méridiens maître du cœur (l'électricien du corps) et triple réchauffeur (le chauffagiste) sont bien régulés. Ce dernier ajuste avec harmonie la chaleur interne du corps. Un bon natripuncteur ou acupuncteur peut vous aider. **P. A.**

TÉMOIGNAGE

Démangeaisons mal placées

Je me permets de vous signaler que dans un numéro précédent – d'il y a au moins 3 ans –, une lectrice avait expliqué qu'elle maîtrisait la situation – avec succès – en se tamponnant la vulve et l'entrée du vagin avec un coton ou un linge imbibé de chlorure de magnésium légèrement dilué. Je confirme que c'est très efficace... et qu'au bout de quelque mois tout était rentré totalement dans l'ordre. Il y a juste quelques courtes récurrences de temps en temps, que je traite de la même façon. Merci à vous de consacrer du temps et vos connaissances pour nous tous.

TÉMOIGNAGE

Pour la prostate, un apport

Je suis abonnée à *Alternative Santé* depuis des années (*Principes de Santé, Soignez-vous*, etc.) et j'ai lu votre article sur la prostate. Il vous manque une solution pour une intervention lors d'un cancer de la prostate avéré ! Un de mes amis a testé l'ablathermie et n'a pas eu besoin d'avoir recours à la radiothérapie mutilante ni même à la chimio ! Et encore moins à une intervention chirurgicale.

Ma petite-fille souffre d'insomnies... en CM1

Je vous écris concernant ma petite-fille de 9 ans, qui n'arrive pas s'endormir avant minuit et se lève très souvent pour aller aux toilettes. Elle est en CM1 et travaille bien en classe, elle a de bonnes copines et s'entend bien avec sa maîtresse, sa maman ne la stresse pas, elles parlent beaucoup ensemble. Ma petite-fille a une petite sœur de 8 ans. Elles s'entendent très bien... Elle a des rituels au coucher qui l'énervent maintenant : placer son doudou du bon côté, mettre le réveil et d'autres objets à la bonne place. Elle dort parfois dans la chambre de sa sœur pour se rassurer. Elle est très anxieuse de nature et peut vomir si une situation la stresse trop (départ en vacances sans ses parents, match de basket...). Comment la soulager ?

Cette enfant semble bien entourée et malgré tout anxieuse, stressée. Elle semble se mettre beaucoup de pression (volonté de bien faire, angoisse de la séparation...). Un temps de parole avec un thérapeute pourrait l'aider favorablement. Avez-vous pensé au feng shui (agencement de la chambre pour que l'énergie circule) ? Pour elle, une chambre Yin (je vous conseille de creuser cette question) serait juste (couleurs douces, pas de miroirs, etc.), ordonnée, harmonieuse. **P. A.**

Du harcèlement à la dépression

J'ai 57 ans, je suis en activité et grand-mère bientôt deux fois en février. Mon état de santé est compliqué. Je fais une dépression nerveuse depuis 2003, suite à un harcèlement moral de la part d'une supérieure hiérarchique. Je travaillais au Trésor public. En 2013, après 33 ans au Trésor public, j'ai donné ma démission. J'ai intégré, en novembre 2014 un contrat pro pour devenir employée commerciale, j'ai réussi mon examen et je travaille dans la grande distribution. Je suis toujours suivie pour ma dépression jusqu'à fin 2014, soit 11 ans de soins divers et multiples. J'ai pris tous les antidépresseurs, anxiolytiques, antipsychotiques, régulateurs d'humeur (car en plus je suis bipolaire) et somnifères connus à ce jour. En médecine alternative, j'ai pratiqué le yoga pendant 20 ans, la relaxation, la PNL, l'acupuncture, la kinésiologie, la méditation, la cohérence cardiaque, la sophrologie, l'homéopathie, la psychothérapie et j'en passe. J'ai été en arrêt de travail pendant plusieurs années, en hôpital de jour, je suis actuellement en mi-temps thérapeutique. Une fois celui-ci passé, je suis tombée plus profondément dans une autre dépression. De plus, la semaine dernière, nous avons appris que notre petite-fille âgée de 26 mois ne pourra peut-être pas marcher, et cela rajoute à mon désarroi. Enfin, pour vous situer le contexte de ma vie, j'ai été élevée par un père alcoolique violent nous faisant subir des humiliations. Je crois que cela a plombé toute ma vie. Bien sûr je me suis mariée, j'ai eu deux enfants adorables. Mais je suis toujours très triste. Je n'ai pas de joie de vivre. Je sais que vous ne pouvez pas faire de miracle, mais je tenais à vous faire part de mon témoignage, peut-être saurez-vous m'indiquer des produits naturels en lieu et place de la chimie que je prends depuis 2003.

Il n'est pas du tout facile de se sevrer des antidépresseurs, et la seule plante vraiment utile, le millepertuis, ne peut pas être prise en cumul des anxiolytiques et autres antidépresseurs. On peut booster le système nerveux en faisant des cures de vitamines B, de phospholipides, de klamath et de krill, mais cela ne va pas forcément vous éviter de ressasser les idées noires. Le plus important est de fixer son attention sur les choses positives, d'éviter de se centrer sur soi. Le repli sur l'égo, c'est-à-dire se morfondre sur son propre sort, est la pire des choses. Il faut aussi accepter les changements. Enfin, il faut se changer les idées, écouter de la bonne musique, éviter les actualités qui sont souvent sombres, se détendre, aller dans la nature, car cela peut régénérer, adopter un animal de compagnie, etc. **P. D.**

Pour info

À propos du courrier « Unissons-nous » paru dans le n° 53 de janvier 2018, je voulais rappeler qu'il existe un outil facile à utiliser. Il s'agit d'un livre, *Additifs alimentaires*, de Corinne Gouget, paru aux éditions du Chariot d'Or.

À NOS LECTEURS

La rédaction reçoit chaque jour une quantité de courriers comportant de nombreuses questions de santé. Il nous est malheureusement impossible de répondre à toutes ces demandes.

Précisons que :

- il ne sera pas répondu aux questions déjà évoquées dans un précédent numéro, mais nous vous indiquerons dans quel numéro elles ont été traitées ;
- Santé Port-Royal n'est pas un cabinet médical et ne donne pas de consultations, il est donc inutile de joindre un dossier médical à votre courrier ;
- il est recommandé de limiter les demandes à une seule question de santé ;
- nos réponses ne se substituent pas à la consultation d'un thérapeute ;
- il nous est interdit de vous communiquer des adresses de praticiens, vous pouvez en trouver sur annuaire-therapeutes.com ;
- il est inutile de joindre à votre lettre une enveloppe timbrée.

Veines qui éclatent

J'ai dans les doigts de ma main gauche des veines qui enflent et éclatent, entraînant bleus et douleur durant 2 à 4 jours.

De quelles veines s'agit-il ? Depuis combien de temps ? Est-ce une affection locale ou plus générale ? Il pourrait s'agir d'une fragilité des parois veineuses (mais alors pourquoi pas à droite ?) ou bien d'une compression (alliance, bague, ou kyste interne, voire ténosynovite...) qui empêcherait un bon retour veineux. Un traitement de confort (après la recherche de la cause) serait de déposer sur l'hématome quelques gouttes d'héli-chryse italienne plusieurs fois par jour sur 3 jours. **P. A.**

Que faire contre une sténose de l'urètre ?

Je souffre d'une sténose de l'urètre postérieure qui rend les mictions difficiles. Vu l'impossibilité de passer une caméra pour détecter une éventuelle infection de la vessie (les analyses d'urines et sanguines n'ont rien donné), l'urologue me presse pour une opération « bénigne ». Existe-t-il des solutions naturelles ?

Il n'y a pas de solution naturelle autre que la dilatation chirurgicale. En revanche, vous pourriez favoriser une bonne cicatrisation en préparant cela par une cure d'Æmine E, 2 capsules 3 fois par jour et d'Æmine AC, 2 le matin. Prendre aussi en homéopathie Uretra 4CH, 5 granules matin et soir. Parallèlement, il faudrait faire une sérologie chlamydia, ureaplasma et mycoplasme. **P. D.**

TÉMOIGNAGE

Quelques précisions d'une lectrice

Dans le courrier des lecteurs, j'ai souhaité apporter quelques précisions :

À propos du zona (quel qu'il soit), je voudrais témoigner que j'ai vu plusieurs personnes immédiatement soulagées de leur douleur par l'intervention d'une personne qui « éteint le feu », comme on dit (don qui s'applique aux brûlures, mais également au zona) ; la suite des soins en est rapidement améliorée, au grand étonnement des soignants.

À propos du canal carpien, j'ai été débarrassée de ce problème par les manipulations (douloureuses mais efficaces) d'un rebouteux en deux séances ; une amie a aussi été soignée par la même personne.

CARNET D'ADRESSES

FICHE THÉRAPEUTIQUE P. 8

- Æmine C, Æmine silicium Marin, Æmine Krill NKO, Æmine Krill 2
Laboratoire Phylbiopharma
Tél. : 05 67 22 21 80
www.phylbiopharma.com
Remise de 20 % Code : œmineps

COURRIER DES LECTEURS, P. 23-25

- Complexe circulatoire Phyto 3
Laboratoire Phytosud
Tél. : 05 34 28 08 26
www.phytosud.com
- Æmine E, Æmine AC, Æmine Gast
Laboratoire Phylbiopharma
Tél. : 05 67 22 21 80
www.phylbiopharma.com
Remise de 20 % Code : œmineps
- Zingiber HATM, Nux Vomica

BOÎTE À OUTILS P. 32

- Hexatoux Spray
Laboratoires Bouchara-Recordati
Disponible en pharmacie ou sur Internet

Tous les traitements non cités ci-dessus sont disponibles en pharmacie ou en boutique bio.

AVANTAGE ABONNÉS : les remises tarifaires sont réservées aux abonnés d'*Alternative Santé* et aux membres de *La Vie naturelle*. Pour en bénéficier, communiquez votre numéro de membre ou celui d'abonné (2^e nombre de la première ligne) et la date d'échéance de votre abonnement (3^e nombre de la première ligne) qui figurent sur le film enveloppant votre journal.

Pour trouver les coordonnées
d'un thérapeute près de chez vous
annuaire-therapeutes.com
également disponible en version mobile

Le meilleur de l'aromathérapie avec Alternative Santé



- 100 huiles essentielles dont 40 incontournables, faciles d'utilisation et abordables
- 200 pathologies regroupées par « sphères »
- 500 formules d'aromathérapie conformes à la législation française
- 80 conseils et soins prodigués dans les grands hôpitaux européens
- 100 conseils et recettes beauté, bien-être, cuisine, maison
- Trousses de secours pour toutes les circonstances !



L'AUTEURE

Françoise Couic-Marinier

Françoise Couic-Marinier est docteure en pharmacie et enseignante en université.

Elle a cofondé le seul diplôme universitaire d'aromathérapie clinique en France (Strasbourg)

Elle forme chaque année plusieurs centaines de professionnels de santé tout en restant au plus près de ses patients grâce à son activité de pharmacienne d'officine.



Je commande le Guide Terre Vivante des Huiles essentielles au prix de 29,00€

Voici mes coordonnées

Nom :

Prénom :

Adresse :

.....

CP : Ville :

Tél.

E-mail :

Je joins la somme de 29€ par chèque à l'ordre d'Alternative Santé

Pour les lecteurs
Alternative Santé
**FRAIS DE PORT
OFFERTS**

Date et signature obligatoires

A retourner à Alternative Santé, 101 rue de Patay 75013 Paris - Tél. 01 40 46 00 46

NAET et BBA, un espoir pour les allergiques

Méthodes énergétiques de traitement des allergies, NAET (venue des États-Unis) et BBA (approche française) suscitent un intérêt grandissant. Douces et sans recours à des substances extérieures, elles s'appuient sur des pratiques s'inspirant de la kinésiologie et de la médecine traditionnelle chinoise.

A lors que les problèmes d'allergie progressent de manière inquiétante depuis trois décennies (30 % de la population française serait touchée, tandis que l'Organisation mondiale de la santé classe les allergies au 4^e rang des maladies mondiales), les recours thérapeutiques se révèlent souvent limités. Bien que précieux pour calmer une crise, les antihistaminiques ne s'attaquent pas aux causes de l'allergie, qui finit le plus souvent par revenir.

Quant à la prise en charge homéopathe, même si elle est intéressante, car non invasive, elle ne permet pas toujours d'obtenir les résultats espérés. Reste la désensibilisation. Réalisée sous contrôle médical, elle consiste à exposer les malades aux allergènes, entre autres au moyen d'injections, afin d'élever leur seuil de tolérance. Très longue (il faut parfois jusqu'à trois ans pour être désensibilisé à une seule substance), cette technique soulève tout de même des questions en raison du stress auquel elle soumet l'organisme.

« Notre démarche est très différente, puisque nous n'utilisons aucune substance à ingérer. C'est une approche douce, non invasive, qui repose sur des bases énergétiques », expliquent François et Françoise Munsch, ostéopathes et fondateurs en 2010 de la méthode BBA (« Bye Bye Allergies »).

Proche de la méthode NAET (cf. encadré), BBA s'appuie sur un test musculaire de kinésiologie pour identifier les allergènes et sur une phase de traitement par stimulation digitale de points d'acupuncture. « Pour nous, l'allergie est la manifestation d'une réponse erronée de l'organisme à une substance, associée à un stress. Le corps mémorise le stress comme toxique, mais aussi les autres éléments en présence. Par la suite, à chaque fois que vous serez en contact avec l'un de ces éléments, cette mémoire sera réactivée, et votre système immunitaire sera stimulé dans une chasse à l'intrus inappropriée », poursuivent les thérapeutes.

Travailler le terrain

Le but de la méthode BBA est d'identifier les substances problématiques à l'aide de fioles d'eau distillée tenues en main par la personne, lesquelles contiennent l'information de différents allergènes, retranscrite grâce à un appareillage quantique. « Nous fonctionnons par entonnoir. Nous commençons toujours par tester les éléments les plus simples, comme les vitamines, les oligo-éléments, les minéraux (c'est ce que nous appelons travailler le terrain) et ensuite on va si besoin vers des choses plus précises comme le fromage, les noix, le poisson. Une fois identifié l'al-

lergène, nous le traitons par le biais des méridiens, qui modifient la chimie du corps en effaçant la mémoire énergétique du stress, à la fois physique et émotionnel », souligne François Munsch.

De plus en plus plébiscitées, NAET et BBA nécessitent en moyenne une dizaine de séances sur plusieurs semaines pour venir à bout des symptômes allergiques. « Très vite, les gens ont plus d'énergie, ils se sentent moins fatigués, ont moins de ballonnements, de troubles digestifs qui sont souvent associés aux allergies. » Mais, préviennent François et Françoise Munsch, « pour que le traitement fonctionne pleinement, il est nécessaire d'aller jusqu'au bout du processus. Parfois, la tentation peut être grande de s'arrêter en chemin, car les symptômes ont disparu ».

Autre condition : observer une période d'éviction de 25 heures de la substance allergène identifiée. Il importe aussi d'adopter des règles d'hygiène de vie concernant notamment les ondes téléphoniques et du Wi-Fi, en les coupant chaque fois que possible. « Nous observons que l'explosion des problèmes d'allergie coïncide avec l'avènement de la téléphonie mobile et du Wi-Fi. De nombreuses études suggèrent que cela perturbe la chimie de l'eau, dont notre corps est composé à près de 80 %, et qui permet de transmettre correctement les informations au niveau cellulaire », soulignent les ostéopathes.

Comptant plusieurs centaines de thérapeutes en France et en Europe, les méthodes NAET et BBA, réputées pour leur prise en charge des troubles allergiques, ont cependant un vaste champ d'action englobant notamment les pathologies auto-immunes, et dégénératives comme Parkinson. ● **Isabelle Fontaine**

INFOS

Liste des praticiens BBA sur www.bba-byebyeallergies.org
Infos sur NAET sur www.naet.com

Méthode NAET: 35 ans déjà...

La méthode NAET (*Nambudripad's Allergy Elimination Techniques*) a été fondée en 1983 aux États-Unis par le D^r Devi S. Nambudripad. Docteur en médecine, chiropraticienne, kinésiologue, acupuncteur et elle-même atteinte de multiples allergies, elle a mis au point une méthode énergétique originale permettant de soulager les symptômes allergiques. Suite à son succès outre-Atlantique, la méthode s'est exportée en Europe, dont en France, de 1999 à 2016, période durant laquelle un grand nombre de praticiens ont été formés à NAET.

● À lire... ou pas

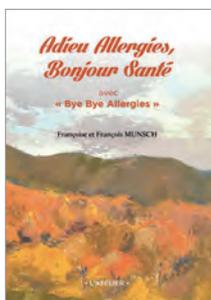
Le gras qui nous sauve

Il n'est pas facile de sortir d'informations erronées, manipulées, voire inventées concernant notre alimentation. Pendant des décennies, on a associé au sucre l'énergie, le mouvement, la jeunesse, la concentration (notre cerveau n'est-il pas un gros consommateur de glucose ?), au détriment du gras, condamné, à bannir à tout prix, à grand renfort d'aliments allégés, pour éviter qui le cholestérol, qui les maladies cardio-vasculaires, qui l'obésité. Dont acte. Sauf qu'aujourd'hui, les plus folles rumeurs (d'ailleurs, sont-ce bien des rumeurs ?) circulent autour de la guéguerre menée par lobby du sucre pour s'imposer au détriment du reste. Plus concrètement, les études scientifiques avèrent aujourd'hui l'importance des lipides pour nos cellules et notre métabolisme, notamment au niveau des mitochondries et du renouvellement cellulaire. Sur ce registre, c'est une victoire incontestable des lipides sur les glucides. Bien sûr, il ne s'agit pas de se gaver de n'importe quel gras, et c'est ici que ce guide clair et accessible tire son épingle du jeu, en mettant évidence l'intérêt de la thérapie métabolique mitochondriale, en clair du régime cétogène. ● J.-B. T.



La Santé par le gras, du D' Joseph Mercola, éd. Guy Trédaniel, 352 p., 22,90 €.

Dire adieu aux allergies

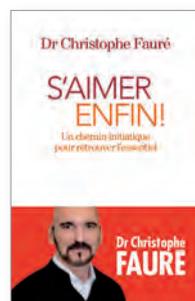


Les personnes allergiques, toujours plus nombreuses, sont souvent à court de solutions. Il y a bien les antihistaminiques, mais ils n'agissent que sur les symptômes

et ne sont pas sans effets secondaires. L'homéopathie, plus douce, est aussi plus aléatoire. Quant à la désensibilisation, elle soumet l'organisme à un stress non négligeable. Heureusement, la médecine énergétique vient à la rescousse : avec leur méthode intitulée « bye bye allergies » (proche de la méthode NAET américaine – lire p. 27), Françoise et François Munsch se font fort de traiter l'allergie à la racine, en travaillant sur les déséquilibres émotionnels dont elles résultent souvent. Ces spécialistes chevronnés de santé naturelle mélangent tradition et modernité, puisant leur inspiration dans la médecine chinoise, la kinésiologie appliquée, et les travaux de Jacques Benveniste sur la mémoire de l'eau. ● A. G.

Adieu allergies, bonjour santé, de Françoise et François Munsch, éd. L'Atelier, 128 p., 16 €.

Sans amour, pas d'issue



Le pitch de ce livre est simple. Un psychiatre connu et reconnu, auteur de livres qui ont fait sensation sur des sujets sensibles comme l'accompagnement de la fin de vie, se dévoile pour

susciter chez ses lecteurs des prises de conscience salvatrices. Sans dogme, sans prédication, sans pointer du doigt. Ici, c'est le récit poignant, sans effet de style et d'une parfaite honnêteté, d'un homme qui, malgré les reconnaissances et les succès, se sent imposteur. Un imposteur non vis-à-vis des autres, qu'il tente de soigner malgré ses tourments, mais de lui-même. Et plus que de lui-même, de la vie elle-même. Une vie en parallèle, où le combat quotidien pour trouver et faire sens, se heurte à l'absence de reflet. La rédemption ? Il la dévoile au fil des pages, au fil d'une mise à l'écart salvatrice dans un temple du sud de la France, lui le psychiatre devenu moine bouddhiste, réconciliant Orient et Occident pour se réconcilier à sa vie et au bonheur de vivre. ● E. K.

S'aimer enfin!, du D' Christophe Fauré, éd. Albin Michel, 208 p., 16 €.

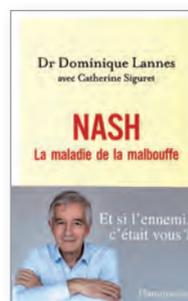
Dormir comme un bébé

On aurait tort de sous-estimer l'importance du sommeil. D'abord parce que nous passons en moyenne un tiers de notre vie à dormir. Ensuite, parce que c'est au cours du repos nocturne que l'organisme reconstitue ses forces. Chacun sait que lorsque le sommeil se détraque, le reste suit. C'est pour venir en aide aux nombreuses personnes souffrant de troubles du sommeil que Maryline Hourlier, spécialiste de phytothérapie, signe ce petit ouvrage clair et synthétique. De l'homéopathie au qi gong en passant par le yoga, la MTC et l'aromathérapie, elle fait le tour des apports des différentes médecines naturelles pour aider ses lecteurs à retrouver le sommeil du juste – sans chimie. ● A. G.



Bien dormir grâce à des remèdes naturels, de Maryline Hourlier, éd. Dauphin, 220 p., 18 €.

La malbouffe a sa maladie



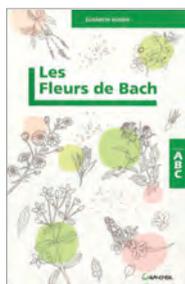
La malbouffe, on en parle dans nos colonnes constamment, numéro après numéro, pour nous alerter sur ses conséquences délétères sur la santé, et voici qu'un spécialiste du foie

(un hépato-gastro-entérologue pour être précis) se penche sur un fléau du XXI^e siècle, une véritable épidémie, la stéatohépatite non-alcoolique (NASH). La NASH, ou maladie du soda ou maladie du foie gras humain, ce n'est rien de moins qu'une forme d'hépatite en l'absence de virus, sans lien avec l'alcoolisme, mais directement liée à l'alimentation, à cette satanée malbouffe. Et de cette stéatohépatite à la cirrhose ou au cancer du foie, il n'y a que de petits pas à franchir, dans le silence d'une maladie asymptomatique qui désagrège lentement et insidieusement le foie. C'est pour apporter toutes les informations et les solutions préventives de cette maladie sans traitement que la lecture de ce livre est urgente. ● J.-B. T.

NASH, la maladie de la malbouffe, du D' Dominique Lannes, éd. Flammarion, 277 p., 19,90 €.

● À lire... ou pas

Mystérieuses fleurs de Bach

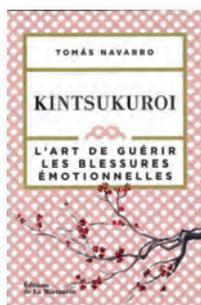


Chicory, Rock Water, Cherry Plum, Crab Apple... Avec leurs noms anglais évocateurs, les 38 élixirs floraux découverts par le docteur Edward Bach accompagnent

nombre d'entre nous au quotidien. Voici plus d'un siècle que le médecin britannique a fondé cette nouvelle branche de la médecine naturelle, persuadé qu'un lien subtil unit l'énergie des plantes et nos émotions. Que vous soyez néophyte ou utilisateur averti, la synthèse que leur consacre Elisabeth Busser ne manquera pas de combler votre curiosité. Après quelques chapitres retraçant l'histoire de la discipline, l'auteure, docteure en pharmacie et spécialiste des fleurs de Bach, explique comment celles-ci peuvent nous accompagner tout au long de la vie, en n'hésitant pas à nous faire part de son expérience personnelle ● **A. G.**

Les Fleurs de Bach, d'Élisabeth Busser, éd. Grancher, 280 p., 22 €.

Réparez la porcelaine en vous



Et si l'art japonais dédié à la réparation de la porcelaine, le kintsukuroï, parvenait à nous montrer le chemin pour nous réparer nous-mêmes, pour recoller les morceaux que

les aléas de la vie ont brisés. Questions posées par le psychologue espagnol Tomas Navarro, qui utilise plus le kintsukuroï comme une analogie (disons-le), que comme un réel traitement. Mais en s'appuyant sur cette analogie, l'auteur nous offre la possibilité de prendre conscience du travail d'orfèvrerie que représente l'art de réparer ou de reconstruire, en soulignant que reconstruire, c'est se baser sur ce que l'on aime et non sur ce que l'on a subi. Un très beau livre sur la résilience et l'amour que l'on doit se porter. ● **J.-B. T.**

Kintsukuroï, l'art de guérir les blessures émotionnelles, de Tomas Navarro, éd. La Martinière, 290 p., 19,90 €.

Entre l'Occident et l'Orient

Prenez les huiles essentielles, dont le procédé de distillation était déjà connu des Égyptiens. Prenez l'acupression, dont on fait remonter les origines à

5000 av. J.-C. en Chine. Réunissez les deux, et vous aurez compris tout l'intérêt de ce livre qui vous propose aussi bien le meilleur des huiles essentielles (avec une sélection d'une cinquantaine des HE les plus utiles) et de l'acupression, pour traiter plus de 60 maux et maladies. Ici, que de l'information accessible, claire, utilisable au niveau iconographique (les photos vous permettent, étape par étape, d'atteindre le plus précisément, lesdits points d'acupression) et dans les textes. Un excellent allié santé pour traiter fatigue chronique, hématomes constipation, mycoses et autres déséquilibres de la thyroïde. ● **J.-B. T.**

Acupression avec les huiles essentielles, de Karin Parramore, éd. Chariot d'Or, 274 p., 29 €.



LES VOIX DU BIEN-ÊTRE



DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, SANTÉ,
MÉDITATION, SPIRITUALITÉ, REMÈDE,
RENCONTRE, MAGAZINE, CULTURE

Disponible sur


DISPONIBLE SUR




Pour nous écouter : www.radiomedecinedouce.com

● Quantum biomagnétisme

Phyto-aromathérapie-alliance nouvelle formation 3 week-ends 28/29 avril Grenoble. 06 62 25 55 23 - 04 79 81 1943 soins-energetiques-isere.fr

● Retrouvez votre santé grâce à l'ondobiologie

Retrouvez votre santé grâce à l'ondobiologie, la biochirurgie immatérielle et les vrais drainages rénovateurs.

Brochure gratuite : 01 43 40 07 95 10, rue Fécamp 75012 Paris Vidéos et praticiens sur www.syndicatdesondobiologues.com

● La Tradition thérapeutique essénienne et égyptienne

Pour celles et ceux qui ressentent l'Appel du cœur, selon la Tradition complète transmise par Daniel Meurois et Marie Johanne Croteau, venez découvrir l'Onde sacrée de guérison dans l'esprit de compassion.

Francis Hoffmann, 06 22 62 81 20 francis@solaris-universalis.com <https://esseniens.com/wp/nos-formations/>

● Guérisseur spirituel - Don

Physique, psyché, vibratoire, animaux. En une séance. A distance. Expérience. Prix modéré. Rennes.

06 81 58 96 39

● Magnétiseur - Guérisseur

Simplicité, innocuité, résultats. Puissant pouvoir à distance, pour tout ce qui est chronique et réputé difficile.

Jean Christophe, B.P. 83, 33392 Blaye Cedex 05 57 42 15 51 christophe33@orange.fr

● Soignez en 3 minutes et en 1 séance

La plupart des maux, grâce aux Soins Energétiques Spirituels ; en cabinet ou à n'importe quelle distance. Stages exceptionnels et complets, accessibles à toute personne - France, et Etranger. Sans aucun rapport avec d'autres thérapies, ni aucune religion ou secte. Michel SALMI Infos : (+ 33) 05 63 63 97 67 - www.alphatherapies.fr contact@alphatherapies.fr

● Thérapies

Thérapies brèves pour vous libérer des mauvaises habitudes et pour du mieux être au travail : sophrologie, hypnose, PNL, EFT Vincent Caylus, 07 81 90 98 23 www.accompagnement-hypnose.com

● Magnétiseuse énergéticienne

Don, expérience, humain, animal, lieux de vie. À distance, photo ou cabinet. Catherine Robin, 06 56 73 94 32 robin.catherine.magnetisme37@gmail.com

● Acupuncture Albertville/ Grenoble.médecine traditionnelle chinoise Grenoble /Albertville

Experte et formatrice en acupuncture, médecine chinoise naturopathie et bio-résonance (BIOSPECT) depuis 16 ans. Un complément indispensable pour votre santé: sommeil, dépression, fatigue, mémoire, dig, maux de dos, tendinites, m. auto-immunes: arthrite rhumatoïde, SEP, SLA...

Page Michaelie, 06 09 53 65 64 medecine-chinoise-acupuncture.com

● Agissez sur vos allergies

Thérapie brève reconnue Tél. : 06 08 73 24 48 www.traitementallergies.com

● Santé et éducation holistique

Cursus de Conseil en Santé Holistique pour se former autrement par un travail théorique et expérientiel dans la relation d'aide et l'accompagnement de la personne. Psychosomatique, imagerie mentale, gestion du stress et des émotions, neurosciences sociales, techniques psychocorporelles et relaxation visualisation positive, écoute active, analyse transactionnelle, psychologie positive. Toulouse-Valence Marie-Jo Dursent-Bini www.sante-holistique-csh.fr mjdb-csh@orange.fr

● Magnétisme

Magnétisme, écoute, naturopathe, stress, sommeil, amour, arthrose, tabac, animaux, poids. Nancy Sercia, 04 91 81 73 04 - 06 87 83 66 98

● Vacances à la ferme bio sud Cévennes France

Venez découvrir nos belles Cévennes, région pittoresque entre mer et montagne France sud. Gîtes, chambres confortables. Accueil familial. Piscine, animations. Repas végétariens bio (vegan et sans gluten à la demande). Gîte de 4 à 6 personnes, chambres. Garcia et Gourrier, 04 66 60 76 80 moniquegarcia@lemasperdu.com

● Apprendre à pratiquer au sommet

Apprenez rapidement des médecines complémentaires : l'ondobiologie, la biochirurgie immatérielle, la drainolymphologie. Cours chez vous ou bien en stages. Portes ouvertes gratuites pour voir des opérations biochirurgicales. Réservation : 01 43 40 07 95 contact@ondobiologie.com visionner les vidéos ; www.ondobiologie.com et www.syndicatdesondobiologues.com

● Pour une tranformation harmonieuse, pour plus de confiance...

Connaissance de soi, meilleure gestion de votre stress et de vos émotions avec le Yoga Individuel, issu de la chromo-chrono biologie chinoise. Soins personnalisés: minéraux, acupression, méditation, nutrition... Sur rendez-vous uniquement. Delor Fabienne letre-harmonieux.com (en cours). delfa.yog@gmail.com

● Séjour jeûne hydrique pas cher

Venez pratiquer le vrai jeûne hydrique (à l'eau) comme Shelton le préconisait. Vous serez en chambre individuelle. Nous recevons toute l'année. Pas plus de 4 personnes par semaine. L'esprit jeûne creusois, 05 44 3015 72 nicolas@lespritjeunecreusois.com

● Guérisseuse spirituelle

Ôte impacts des mémoires: aïeux, secrets de famille, lieux de vie. Recherche de vie antérieure et libération des mémoires bloquantes. Blocages divers, mal être, addictions... Communique avec les défunts. Thérapie libération d'âmes. 06 03 19 73 37 www.guerisseuse-spirituelle.com

● Formation : Hildegarde de Bingen pour les médecins et infirmières

Acquérir les bases spécifiques de la médecine d'Hildegarde de Bingen auprès d'un médecin qui exerce depuis plus de 25 ans en Belgique. 2 modules de 3 jours. Vannes St Avé (56) 02 97 62 85 81 www.institut-hildegardien.com

● Praticien Auriculothérapie- Acupression-Magnétisme-Massages bien-être

Soins à domicile. Qualifié. Renforce votre organisme et régule vos déséquilibres. J'harmonise corps et esprit par stimulation douce des points d'acupuncture. 06 82 94 84 78 solarisol@gmail.com <http://www.philippestaelens.wixsite.com>

● Magnétiseuse à distance

Je guéris tous vos maux physiques (douleurs, problèmes cutanés...), quelque soit votre pathologie, n'hésitez pas à me contacter. Je suis spécialisée dans l'infertilité. Herrenberger Maïté, 06 36 77 65 55 Renseignements et rendez-vous sur le site www.soins-energetiques.fr m.herrenberger@gmail.com

● Pranathérapie / Pranic Healing®

Méthode douce et naturelle qui utilise l'énergie vitale (prana) pour un mieux-être au quotidien. Stages, conférences, méditations. Demandez notre documentation gratuite. Association Française de Pranathérapie 07 87 96 38 34 info@pranatherapie.org www.pranatherapie.org

● Guérison corps-esprit

Guérisseur auprès de sportifs professionnels. Vu dans la presse et reportage TV. Séance avec la lumière Pandora Star. Consultations près de Paris (Chatou) et sur la Côte d'Azur (Antibes-Cannes-Nice). Tél: 06 88 95 58 98 Plus d'informations sur: www.esprit-de-guerison.com



Cette rubrique est réservée aux professionnels de la santé naturelle. Ils peuvent y proposer **stages, ateliers, formations** ou **services**. Elle est également ouverte aux thérapeutes qui souhaitent se faire connaître du grand public et ne reçoit pas les annonces qui proposent des produits. Les annonces publiées n'engagent en aucun cas la responsabilité de la rédaction. Soyez vigilant et renseignez-vous avant d'y répondre.

● boîte à outils

Tout plutôt que la toux ?

C'est de saison. Tout autour de nous, on entend, de jour comme de nuit, de plus ou moins terribles quintes de toux. Ce phénomène de défense réflexe est particulièrement pénible à vivre, mais peut être, dans la plupart des cas, calmé naturellement.

La toux est une véritable tannée. Imaginez-vous au cinéma ou au théâtre, ou au baptême du petit dernier, et être victime d'une quinte de toux irrépressible et incontrôlable. Tout le monde l'a vécu, et outre l'extrême pénibilité de ne pouvoir la contenir, elle suscite de la gêne et de l'animosité.

Réflexe défensif

Pourtant, comme tous les mécanismes naturels du corps, la toux a une fonction, en l'occurrence elle est un réflexe de défense stimulé par des récepteurs situés sur les muqueuses, envoyant un message et visant à protéger les voies aériennes, soit d'éléments pathogènes ou irritants externes, soit pour les libérer de sécrétions internes (bronchiques).

Bien que les causes soient multiples, l'infection virale reste la plus fréquente en cas de toux sèche, suscitant une inflammation au niveau de la gorge. Ce terrain inflammatoire peut offrir un terrain propice à un développement bactérien en deuxième rideau. C'est pourquoi une toux qui s'installe n'est jamais à prendre à la légère.

Quelques conseils

Dans son habitat, et ce n'est pas qu'un rappel de bon sens, il faut toujours veiller à humidifier l'atmosphère des pièces. Le meilleur moyen est ici d'utiliser des humidificateurs glissés sur les radiateurs quand ils le permettent. Si vous avez des radiateurs électriques, des récipients d'eau placés à côté (on a bien écrit à côté) sont aussi efficaces. Humidifier l'air présente l'avantage de calmer les irritations de la gorge et la toux sèche. Ajouter quelques gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus dans ces humidificateurs peut s'avérer judicieux pour ses propriétés anti-séptiques.

Pour traiter la toux en elle-même, il existe bien des moyens naturels que nous avons déjà souvent évoqués, comme l'utilisation du thymol du thym qui, à la fois expectorant et antitussif, convient aussi bien à traiter les toux sèches que grasses. Et un des remèdes les plus efficaces que nous ont recommandés plusieurs lecteurs reste de porter à ébullition, dans une casserole, un jus de citron entier et une cuillère à

soupe de miel, auxquels on ajoute du gingembre fraîchement râpé. Efficacité garantie pour calmer la toux !

À portée de main

Mais dans un contexte où l'on n'a pas toujours sous la main les ingrédients, ni la possibilité de les préparer, pouvoir disposer d'un remède naturel, compact et facilement utilisable dès les premières quintes pour les calmer, s'avère salvateur, comme un spray naturel. Ici, une nouveauté tire son épingle du jeu en proposant des ingrédients bio comme le calendula, la propolis, le miel, l'huile essentielle d'eucalyptus (*Eucalyptus globulus*) et l'huile de lin.

Outre un format parfaitement adapté à l'usage, ce spray présente l'avantage d'être une solution hyperosmotique qui forme un film à la surface de la gorge. La double action assurée (et testée par nos soins, saison oblige), est d'apaiser les douleurs et autres irritations, et surtout de réduire le réflexe de la toux. À vous de tester ! ●

Jean-Baptiste Talmont

VOIR ADRESSES P. 25

automassage

Couperose

La couperose correspond à une dilatation visible (et hélas permanente) des petits vaisseaux du visage. Très fréquente, elle concerne surtout les femmes dont la peau fine, claire et fragile, est le terrain d'expression favori des troubles circulatoires. Concentrez toute votre énergie sur la prévention : comme souvent, il est plus facile de prévenir que de guérir...

● Votre massage aux huiles essentielles :

Mélangez intimement 2 gouttes d'hélichryse à votre crème pour le visage. Appliquez cette dernière comme d'habitude. (Cette préparation n'est réalisable que si votre crème est en pot.)

Appliquez votre soin hydratant habituel en insistant un peu sur les zones couperosées, mais sans plus. Ne massez pas, n'agressez pas la peau !