

Enquêtes de santé

l'information complémentaire pour la santé

Sept.-oct. 2014
Bimestriel - 2,50 euros

Dossier

Dr Luc Bodin

59 pages sans publicité

Analyses biologiques : savoir les lire et mieux les comprendre

Écologie

Dr Mitchell Joachim

Villes du futur : quand l'urbanisme se met au vert

Découverte

Les soins esséniens : issus d'un autre âge ou soins du futur ?

Santé

Le drainage des toxines :
le point sur cette pratique ancestrale

Ebola : le chlorure de magnésium
peut stopper ses effets,
avec Pierre Lance et Marie Billi

www.enquetesdesante.com

L'édito

Chers lectrices, chers lecteurs... cher(ère)s ami(e)s,

Bel automne vient plus souvent que beau printemps... Diction ou proverbe ? Adage ou « croyance » populaire ? Peu importe. Les équinoxes marquent le changement, l'espoir renouvelé d'une variation qui se ferait ouverture.

Il se trouve en effet que l'été, tout comme celui des quatre saisons de Vivaldi, s'est vu encore une fois alourdi de bien tristes augures, qu'ils soient martiaux (Syrie, Gaza,

Ukraine, mer de Chine...) ou pandémiques (Ebola, H5N6...).

Oui, l'été ce n'est pas que le *farniente*, très occidental ; c'est souvent la fin de mondes sous les feux ardents du soleil qui masquent les réalités, qu'elles soient planétaires ou proximales...

D'un petit mirage accepté, nous chassons la vision délétère de la reprise du travail, de la rentrée que nous ne tardons par trop souvent à envisager, les yeux rivés sur l'effeuillage du semainier, comme temps d'attente obligé des prochains beaux

jours, des prochaines vacances, des prochains *farniente*.

Ainsi, l'automne est généralement ressenti comme le début d'une « hibernation des plaisirs », avec ses jours qui déclinent, sa lumière qui se fait rare, étouffante d'ennui... et de stress professionnel. Normal ! L'été c'est fini, il faut maintenant penser au travail, nous dit la société ! Le peu d'énergie qu'il vous reste, consacrez-la à prévoir les prochaines vacances ! Oui mais cet *Eldorado* promis intègre déjà les prochains renoncements à venir, l'éternel retour de l'esclavage moderne qui nous empêche de vivre pleinement le miracle des saisons.

L'automne, c'est avant tout la « deuxième moisson », la renaissance d'une terre brûlée par un soleil trop fort, signe d'une peur renouvelée de la fin d'un monde. C'est donc le temps de retrouver les petits plaisirs de la vie, les promenades en forêt, les premiers feux de bois, les senteurs oubliées... une autre lumière revitalisante. Alors respirons la lumière de l'automne ! Regardons comme elle est belle lorsqu'elle se fait plus rare, apaisante et moins brutalement ardente qu'en été. Respirons-la à pleins poumons, à plein plaisir. Être vivant, c'est aussi cela, et c'est notre relation bienfaitrice à la Nature et aux Autres que d'envisager chaque jour comme source de vie. Et si l'hiver approche, n'oublions pas qu'il sera tout aussi beau que l'automne...

Bonne lecture à tous. ■

Jean-Luc et Myriam Marino

Enquêtes de santé

« Enquêtes de santé » est une publication bimestrielle numérique de l'association loi de 1901 « Enquêtes de santé ».

N°ISSN : 2272-9917.

Tél: 09 52 23 82 37.

Courriel : enquetesdesante@gmail.com

Fondateurs : Laurent Lutaud, réalisateur de films documentaires, et Jean-Yves Bilien, réalisateur de films d'investigation dans le domaine de la santé.

Directrice de publication et rédactrice en chef : Myriam Marino, journaliste.

Maquette : Myriam Marino.

Infographie : Jean-Luc Marino, auteur-réalisateur de films documentaires.

Ont participé à ce numéro :

Pierre Lance, écrivain et directeur de la revue de prospective *L'ère nouvelle* ; **Marie Billi** ; **Carine Phung**, rédactrice en chef de la revue *Le Chou brave* et journaliste ; **Docteur Mitchell Joachim**, co-fondateur de Terreform ONE (New York, USA) ; **Docteur Luc Bodin**, médecin, diplômé en oncologie clinique ; **Anne Givaudan**, écrivain ; **Daniel Meurois**, écrivain, conférencier et enseignant en thérapies énergétiques ; **Marie-Johanne C. Meurois**, enseignante et thérapeute en soins énergétiques ; **Patrick Vallon**, thérapeute en soins esséniens ; **Jacques Antonin** ; **Sylvie Alice Royer**, coach en alimentation vivante ; **Catherine Picard**, naturopathe iridologue ; **Marion Kaplan**, bio-nutritionniste ; **Jean-Luc Marino**, auteur-réalisateur de films.

SOMMAIRE

ACTUALITÉ DE LA SANTÉ

- 4 **Tour d'horizon des dernières actualités de la santé et de l'environnement**

EBOLA

- 6 «Le chlorure de magnésium peut stopper les effets du virus Ebola !», par Pierre Lance, suivi d'une interview de Marie Billi

ZOOM SUR...

- 12 La physiologie féminine

ÉCOLOGIE

Les villes du futur seront végétales, avec le Dr Mitchell Joachim



- 18 L'urbanisme se met au vert : les villes seront vertes, arborées et autosuffisantes
- 19 Dr Mitchell Joachim : «À la découverte de Brooklyn 2110 : ville du futur»

DOSSIER

Savoir lire et comprendre nos analyses biologiques, avec le Dr Luc Bodin



- 24 Les analyses biologiques : généralement fiables... mais pas toujours
- 25 Dr Luc Bodin : «Pour savoir lire et mieux comprendre vos analyses biologiques»

DÉCOUVERTE

À la (re)découverte des soins esséniens



- 33 Les soins esséniens : issus d'un autre âge ou soins du futur ?
- 34 Un peu d'histoire : qui étaient les Esséniens ?
- 35 Anne Givaudan : «Les soins esséniens nous permettent de reprendre la maîtrise de ce que nous sommes»
- 38 Daniel et Marie-Johanne C. Meurois : «L'aura est le témoin très fidèle et très précis de la santé de la personne»
- 42 Des sons pour soigner, des sons pour se révéler
- 44 Un thérapeute raconte sa pratique des soins esséniens
- 47 Communier avec les aliments : une question de lumière ?
- 50 Sylvie Alice Royer : «L'alimentation essénienne pour prendre soin de soi»

SANTÉ

- 51 Le drainage des toxines : le point sur cette pratique ancestrale

JEUX

- 57 Les mots de Jean-Luc



NOTRE COIN CUISINE
avec Marion Kaplan, p.55

ANTIBACTÉRIENS TRICLOSAN ET TRICLOCARBAN : À BANNIR !

L'Agence américaine du médicament (FDA) envisage de réglementer l'utilisation de deux agents antimicrobiens présents dans une grande variété de produits de consommation (savons, dentifrices, dispositifs médicaux, plastiques et tissus) : il s'agit du triclosan (TCS) et du triclocarban (TCC). Ces deux produits chimiques sont sous surveillance en ce qui concerne leur manque d'efficacité, leur suspicion d'être des perturbateurs endocriniens et leur contribution potentielle à l'antibiorésistance. Que des belles choses quoi... auxquelles nous sommes tous exposés. Justement, une équipe de chercheurs américains, menée par Benny Pycke, de l'Université d'Arizona, a voulu mesurer les charges corporelles de TCS et de TCC dans le corps, précisément pendant la grossesse. Résultat : le triclosan a été retrouvé dans les urines des 181 femmes incluses dans cette étude et dans 51% des échantillons de sang de cordon ombilical. Les taux urinaires de TCC ont montré une concentration médiane de 0,21 mg/l.

Source : *Human fetal exposure to triclosan and triclocarban in an urban population from Brooklyn, NY, Environ Sci Technol*, 2014



Faire plaisir en fin de vie aussi...

Une bien belle et respectueuse initiative dans cette société où la fin de vie est de plus en plus médicalisée : depuis ce mois de septembre 2014, le Centre de Soins Palliatifs du CHU de Clermont-Ferrand se voit doté d'un... «Bar à vins», oui, vous avez bien lu. Parce qu'il «y a dans le rapport à la nourriture et au vin une dimension hédonique qui fait qu'en France, l'alimentation est une source licite de plaisir avec une dimension sociale très affirmée», communique le CHU. Ce «Bar à vins», créé à l'initiative du Dr Virgine Guastella, chef de ce service, soutenue par l'institution, sera «destiné aux patients désireux de boire un bon verre de vin durant leur séjour». Une dégustation «médicalement encadrée» qui permettra également aux familles le souhaitant de pouvoir offrir des cadeaux de bouche à leur proche hospitalisé, «afin de partager un moment convivial et de rompre ainsi agréablement un quotidien parfois difficile».

Les professionnels de santé du Centre de Soins Palliatifs seront sensibilisés à cette nouvelle pratique à travers une

formation assurée par Catherine le Grand-Séville, socio-anthropologue, enseignant-chercheur.

Cette dernière a mené une étude qualitative baptisée «Fins de vie. Plaisirs des vins et des nourritures», l'an dernier visant à «mieux comprendre les expériences sensorielles et gustatives des personnes en fin de vie et les points de vue de familles et de soignants médecins et non médecins intervenant auprès d'elles». Cette recherche a été portée par le groupe de réflexion «Questionner Autrement le Soin», rattaché à l'Espace Éthique de l'AP-HP, Université Paris Sud-11.

Ces travaux ont été présentés début septembre à l'occasion de l'ouverture du «Bar à vins» ; ouverture suivie d'une conférence sur le thème : «A-t-on le droit de se faire plaisir et de faire plaisir en fin de vie ? Plaidoyer pour les vins et la nourriture en soins palliatifs».

Un seul mot : bravo... ■

Source : www.chu-clermontferrand.fr/Internet/Pages/Actualités/Default.aspx?NEWS_ID=1823

Explosion de mastectomies bilatérales aux États-Unis

Le nombre de mastectomies bilatérales (enlèvement des deux seins) a considérablement augmenté ces dernières années aux États-Unis. Les femmes diagnostiquées avec un cancer du sein à un stade précoce sont de plus en plus nombreuses à choisir cette opération pour réduire leurs chances de développer de nouveau un cancer. Or, elles n'ont probablement pas de meilleures chances de survie à long terme que celles qui ont eu une tumorectomie (ou traitement conservateur du sein : la tumeur et les tissus environnants sont enlevés),

beaucoup moins invasive, suivie d'une radiothérapie, selon le constat de chercheurs de l'Université de Stanford et de l'Institut de prévention du cancer de Californie à Fremont. Ils se sont appuyés sur le registre du cancer en Californie impliquant près de 190 000 femmes, diagnostiquées entre 1998 et 2011 pour cancer d'un sein, afin d'étudier leur taux de survie selon les choix chirurgicaux les plus courants pour ce cancer au stade précoce : mastectomie bilatérale, mastectomie simple et tumorectomie suivie d'une radiothérapie.

L'étude a montré que le taux de mastectomies bilatérales était passé de 2% en 1998 à 12,3% en 2011, une augmentation plus prononcée chez les femmes blanches jeunes. Dans ce groupe, le pourcentage de patientes de moins de 40 ans ayant fait ce choix a décollé de 3,6% en 1998 à 33% en 2011 !

La mastectomie bilatérale n'a donc montré aucune meilleure survie à long terme par rapport à la mastectomie simple, ou à la tumorectomie suivie d'une radiothérapie. ■

Source : *Journal of the American Medical Association*



Le médicament n'est pas une marchandise

C'est le titre de la lettre envoyée à celui qui sera officiellement président de la Commission européenne en octobre : Jean-Claude Juncker, par la revue médicale indépendante Prescrire et le très sérieux British Medical Journal.

À travers cette lettre, ils rappellent que le président José Manuel Barroso avait enfin eu la bonne initiative, en 2009, de rattacher la politique des produits de santé (médicaments et dispositifs médicaux) et l'Agence européenne du médicament (EMA) à la direction Sanco (santé et consommateurs) plutôt qu'à la direction générale Entreprises. Un « meilleur gage d'une priorité donnée à la santé publique et aux patients, plutôt qu'aux intérêts industriels et économiques à courte vue ». Mais voilà qu'aujourd'hui, les choses ne s'annoncent plus du tout comme ça... M. Juncker veut, en effet, rattacher à nouveau la politique du médicament et l'EMA à la direction générale Entreprises. Un « incompréhensible retour en arrière », une « immense déception » et une profonde

inquiétude...

Dans cette lettre, la rédactrice en chef du BMJ et le directeur de Prescrire soulignent qu'ils « observent avec attention l'activité de l'EMA depuis son origine (1995) », agence où les « intérêts industriels sont en permanence puissamment défendus ». Ils donnent un exemple concret de ce qu'ils avancent. Alors que l'EMA annonçait en 2010 une politique volontariste de transparence et d'accès public aux données sur lesquelles elle base ses avis, sa position « s'est retournée de manière spectaculaire au cours des derniers mois, concomitamment avec la prise de fonction à l'agence d'un responsable juridique issu des firmes ». Pourquoi ce revirement ? Elle doit « prendre en compte la position de la Commission dans le cadre des négociations commerciales transatlantiques en cours ». La santé publique n'est visiblement pas la priorité de tous ces gens... Marketing, marketing ! « Beaucoup de médicaments mis sur le marché européen ne représentent pas de progrès tangible pour les patients, voire sont de véritables régressions ». ■

Source : Prescrire

Des sangliers radioactifs en Allemagne

Plus d'un sanglier sur trois présente des niveaux de radioactivité élevés dans l'État de Saxe, en Allemagne. Le nuage de Tchernobyl ne s'est pas non plus arrêté avant l'Allemagne... Vingt-huit ans après la catastrophe, les sols continuent d'être contaminés, sans grand étonnement malheureusement.

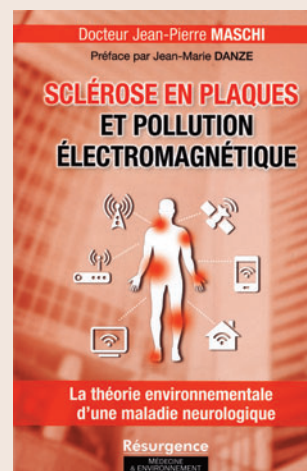
Les sangliers fouillent le sol et se nourrissent de champignons et de truffes enfouies. Les champignons sont connus pour leur faculté à concentrer et conserver la radioactivité.

Depuis 2012, les chasseurs de sangliers ont l'obligation de tester la radioactivité de ceux qu'ils ont tué dans la Saxe. Les carcasses dépassant la limite de 600 becquerels par kg doivent être détruites. En une seule année, 297 des 752 sangliers testés en Saxe étaient au-delà de la limite et il y a eu en Allemagne des cas de sangliers testés à des taux des dizaines de fois supérieurs à la limite.

Ça paraît bien tard 2012 pour tester systématiquement les sangliers...

Le problème des sangliers radioactifs en Allemagne ne devrait pas disparaître

Vient de paraître



L'ouvrage «Sclérose en plaques et pollution électromagnétique - La théorie environnementale d'une maladie neurologique», du Dr Jean-Pierre Maschi* vient de paraître aux éditions Résurgence.

Extrait de la 4e de couverture : « À l'heure où l'augmentation du brouillard électromagnétique atteint son paroxysme, on observe, dans les pays industrialisés, des taux de plus en plus élevés d'atteintes du système nerveux, et notamment de cas de sclérose en plaques, toujours considérée par le monde médical comme 'la plus mystérieuse des maladies' ».

* Voir à ce sujet l'ITW du Dr Jean-Pierre Maschi dans notre dossier sur la sclérose en plaques, Enquêtes de santé N°9, octobre-novembre 2011



tre de sitôt. Avec les niveaux de contamination toujours mis en évidence dans les tests, les experts prédisent que la contamination pourrait être encore présente au cours des 50 prochaines années. ■

Source : The telegraph

Le chlorure de magnésium peut stopper les effets du virus Ebola !

Par Pierre Lance*

On est en train d'affoler toute la planète avec l'épidémie africaine causée par le virus Ebola.

La médecine conformiste avoue son impuissance car elle ne dispose d'aucun traitement efficace, tandis que les laboratoires du complexe pharmaco-industriel mondial sont en effervescence et s'appliquent fiévreusement à trouver un médicament ou un vaccin contre le nouvel ennemi public N° 1. Bien entendu, aucun des ultra-diplômés penchés sur le problème ne songe à examiner si quelque substance naturelle ayant fait ses preuves ne pourrait pas venir à bout du monstre microscopique. Pourquoi en effet étudier cette hypothèse, dont l'inconvénient majeur, si elle se révélait positive, serait de ne pas rapporter le moindre dollar ? Car enfin, soyons réalistes, gardons un oeil sur le CAC 40 et si l'on vous propose le fameux choix «la Bourse ou la Vie», c'est évidemment la Bourse qui doit l'emporter.

Heureusement, il existe encore des personnes désintéressées dont le seul souci est la santé de leurs semblables et qui préfèrent la Vie à la Bourse. Telle est mon amie Marie-France Billi, ancienne conseillère municipale de Nice, qui s'était déjà illustrée lors de l'épidémie de chikungunya qui désola la Réunion en 2006. Cette femme de cœur et de courage connaissant depuis trente ans les vertus thérapeutiques du chlorure de magnésium,

s'était dit qu'il pourrait bien être efficace contre le chikungunya. (Le chlorure de magnésium est reconnu pour son action anti-stress, pour le renforcement du système immunitaire et la stimulation de l'organisme.)

Elle expédia à la Réunion des dizaines de télécopies conseillant son utilisation contre cette maladie, que les médecins impuissants regardaient progresser les bras ballants. Et elle reçut quelques jours plus tard des dizaines d'appels et de messages de remerciement de Réunionnais guéris grâce à elle. Aussi continua-t-elle ses envois. La nouvelle du remède-miracle se répandit dans l'île et tous les pharmaciens furent bientôt en manque de chlorure de magnésium. Le corps médical, pour sa part, continua de traiter par le mépris l'emploi de ce magnésium, passant à la trappe les remarquables travaux du Professeur Pierre Delbet, membre des Académies de médecine et de chirurgie, qui découvrit durant la première guerre mondiale les vertus thérapeutiques du chlorure de magnésium et qui démontra son efficacité, notamment contre le cancer. (Pierre Delbet est un des personnages du 2e tome de mon livre «Savants maudits, chercheurs exclus», Guy Trédaniel Éditeur.) Mon regretté ami André Passebecq, ancien directeur du Ceredor et de la revue Vie et Action, ancien chargé de cours à la Faculté de Bobigny, expédia lui-même 6 kg de chlorure de magnésium à ses amis réunionnais. Si les journaux télévisés

signalèrent bien, fin mars 2006, que l'épidémie semblait stoppée, aucun ne dit le moindre mot de la campagne d'information de Marie Billi ni des effets bénéfiques du chlorure de magnésium. Même *Nice-Matin*, qui avait révélé l'action de Marie Billi, ne consacra pas une ligne à cette réussite. Le mensonge par omission semble parfois être devenu la spécialité des grands médias français, un peu trop soumis au complexe pharmaco-industriel.

Or, il se trouve que Marie-France Billi, émue comme tout un chacun par les actuels ravages du virus Ebola, s'est demandée si le chlorure de magnésium ne pourrait pas être une arme efficace contre ce danger. Elle s'est donc mobilisée, ainsi que les membres de son association, pour effectuer sur le terrain un test grandeur nature. Et voici ce qu'elle m'a écrit, le 2 septembre 2014 : *«Connaissant le pouvoir exaltant du chlorure de magnésium sur les globules blancs macrophages (les premiers en ligne de défense en cas d'attaque virale de l'organisme), j'ai bien sûr tout de suite pensé au chlorure de magnésium dans cette épidémie d'Ebola. J'ai donc envoyé deux infirmiers maliens avec 40 kg de nigari sur le terrain... (Le nigari est le nom japonais du chlorure de magnésium peu raffiné sous forme de poudre blanche ou de cristaux). Ils sont arrivés en Guinée et après moult contacts avec les autorités et les médecins, qui n'ont bien sûr rien voulu donner (je m'y attendais), il y a quand même un soignant de la Croix Rouge qui a entendu le message et distribué le nigari sans*

● ● ●

Pierre Lance est directeur de la revue de prospective *L'Ère nouvelle*. Il a adressé ce message à «toutes les personnes, associations, organes de presse et sites Internet pouvant lui assurer la plus grande diffusion possible, afin de mettre un terme au terrorisme médiatique qui se développe au sujet du virus Ebola et de fournir au personnel soignant de bonne volonté une arme contre la maladie elle-même».



aucune autorisation officielle et qui a constaté les résultats !!! Et ça marche sur EBOLA !!! Une petite précision : Il y a un black-out total envers les malades, qui sont pris en charge par «Médecins sans frontière», lesquels refusent de tester le nigari, prétextant le respect des protocoles, et qui refusent l'accès des malades à tout autre médecin. Donc, ce soignant de la Croix Rouge guinéenne donne du nigari à toutes les personnes présentant des symptômes de la maladie, sans les envoyer à l'hôpital. Et tous les symptômes disparaissent !».

Au cours de ses travaux, le Professeur Delbet avait fait ressortir toutes les conséquences bénéfiques pour la santé de la supplémentation en magnésium. Il est ainsi avéré que le chlorure de magnésium favorise la disparition des crampes, augmente la résistance des ongles, évite le blanchiment prématuré des cheveux (les cheveux blancs sont carencés en



Pierre Delbet (1861-1957)

magnésium), évite la formation de calculs biliaires, préserve de l'eczéma, favorise la fixation du calcium sur les os, favorise le travail intellectuel (grand

consommateur de magnésium), fortifie le système nerveux, améliore la résistance au stress, évite les altérations de la prostate, guérit les verrues, abaisse la tension des hypertendus, facilite l'élimination des dépôts athéromateux dans les artères, diminuant ainsi les risques vasculaires, évite la gingivite expulsive (perte des dents), améliore les performances des gens âgés (déficitaires en magnésium) et aide à lutter contre le vieillissement. On ne saurait donc s'étonner de ses puissants effets pour lutter contre la fièvre hémorragique causée par le virus Ebola, lequel ne fait sans doute que profiter des carences d'organismes souffrant de malnutrition. ■

Pierre Lance

Pierre Lance nous parle du Pr Pierre Delbet dans le N°14 d'Enquêtes de santé (août-septembre 2012)



Interview

«Ebola : pas de panique, l'espoir existe»

Marie Billi

Et si le remède au virus Ebola n'était ni un médicament, ni un vaccin, ni un sérum, mais un complément alimentaire aussi «simple» que le chlorure de magnésium ? C'est ce que pense et nous démontre Marie Billi. Rencontre avec une battante qui a bien du mal à se faire entendre...

Propos recueillis par Myriam Marino

Depuis quand connaissez-vous le chlorure de magnésium ?

Je l'ai découvert il y a une trentaine d'années. J'avais 19/20 ans quand mon médecin homéopathe a commencé à me le prescrire contre diverses affections : grippe, angine, varicelle (je l'ai eue à 20 ans), mais aussi une mononucléose, ce que l'on appelle la maladie du baiser, et dont le virus d'Epstein-Barr (EBV) est responsable. À chaque fois, j'ai guéri en 24 à 48 heures.

Mon médecin me disait toujours de n'en parler à personne. Il avait en effet failli se faire radier de l'Ordre des médecins après avoir fait une déclaration à ses collègues lors d'un congrès où il a décrit les résultats fabuleux qu'il avait obtenus sur des cas de tétanos et de poliomyélite. Il avait suivi ce que préconisait le Pr Pierre Delbet et le Dr Auguste Pierre Neveu, qui fut son élève.

Cela a déclenché des foudres et il a été menacé à plusieurs reprises.



Zoom sur le nigari

Le nigari est obtenu par évaporation de l'eau de mer, de sorte que le chlorure de sodium disparaît et il reste 84-87% de chlorure de magnésium, avec d'autres sels. C'est la raison pour laquelle il est nécessaire, pour obtenir la dose de 20 g par litre d'eau, de mettre 30 g de nigari.

C'est la posologie exacte donnée par le Pr Delbet, éminent médecin et chercheur de l'Académie française de médecine du siècle dernier. Je recommande vivement la lecture de ses œuvres, où il parle de ses découvertes et de ses expériences. Il explique bien le rôle prophylactique du magnésium sous la forme de sels halogénés, en particulier le chlorure. Il avait d'ailleurs mis au point la formule « Delbiase ».

En cas d'atteinte virale grave comme Ebola, il est indispensable de boire le litre d'eau dans la journée (pour un adulte), 2-3 verres pour un enfant, 2-3 cuillérées à soupe pour un nourrisson. Continuer à boire un verre par jour pendant 20 jours, ¼ de verre pour un enfant, et 1 cuillérée à café pour un bébé.



Paillettes de nigari



Je n'en ai donc effectivement pas parlé mais je n'ai pas manqué d'en faire profiter ma famille, mes amis et connaissances.

L'une de mes plus grandes découvertes au-delà de ce que disait le Pr Delbet, je n'ai pu la faire que parce que j'ai fait beaucoup de voyages humanitaires. Je ne suis pas médecin, je ne me permets donc pas de donner des médicaments et je ne sais pas non plus poser un diagnostic, mais ayant toujours beaucoup de chlorure de magnésium (qui est un complément alimentaire) sur moi, de nigari (voir encadré) plus précisément, le chlorure de magnésium sous sa forme naturelle, j'en ai donné à toutes les personnes malades que j'ai pu voir.

En Albanie, puis en Afrique, donc...

Oui. En 1998, présente en Albanie pendant la guerre du Kosovo, j'ai vu un cas de choléra dans un des nombreux camps de réfugiés guéri ! Je précise que le diagnostic avait été posé par Médecins du monde.

Et le chlorure de magnésium peut guérir ou améliorer bien d'autres pathologies.

Je me suis rendue en Afrique en 2002, plus précisément au Mali, en brousse. Il était question d'installer un point d'eau et je devais rencontrer la responsable pour cette mise en place. Mais elle était inabordable, alitée depuis trois semaines, ne pouvant plus se lever, complètement affaiblie, pouvant à peine bouger. C'était le paludisme. J'ai demandé à la voir et j'ai proposé de lui faire boire un litre d'eau dans lequel un sachet de 30 g de nigari (c'est la posologie précisée) aura été dilué. Le lendemain matin, elle était sur pied

et assurait la formation de ses élèves toute la journée ! Je n'en revenais pas !

Le bouche-à-oreille a fait que de nombreuses personnes sont venues me voir : j'ai ainsi soigné des gens de 6 heures à minuit ! C'est ainsi que j'ai vu des crises de paludisme soignées totalement ou grandement améliorées, des diabètes et taux de cholestérol abaissés, ainsi que des blessures et brûlures soignées avec des applications cutanées de la solution magnésienne.

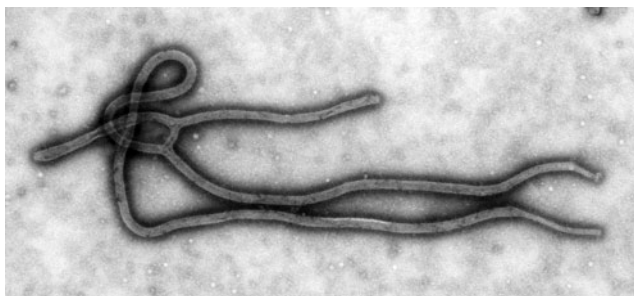
J'ai formé des infirmiers sur place, ainsi qu'un médecin formateur du CESCO (équivalent de nos CHU) qui l'utilise en dernier recours quand les autres traitements ne marchent pas. Étant médecin, il veut garder ses prérogatives, mais il m'a avoué qu'il trouvait ce produit miraculeux, puisque ça marche !

J'ai aussi envoyé là-bas des quantités considérables de chlorure de magnésium.

Après le choléra et le paludisme, il s'avère que le chlorure de magnésium a également d'excellents résultats sur le chikungunya...

Oui. Là encore, je l'ai découvert tout à fait par hasard. Un jour de février, en 2006, alors qu'une épidémie de chikungunya sévissait à la Réunion, un ami est à la maison et reçoit un SMS d'un ami très proche de lui, vivant à la Réunion. Ce message dit qu'il est atteint de cette maladie depuis trois mois et qu'il n'en peut plus, il ne peut plus travailler, il souffre le martyre. Un message désespéré, en somme. Je dis à mon ami de lui conseiller de prendre du chlorure de magnésium. Cela renforcera de toute façon





Microscopie électronique en transmission d'un virus Ebola (photo : Cynthia Goldsmith, Centers for Disease Control and Prevention)

● ● ●

ses défenses immunitaires. 48 heures après, il envoyait un message disant qu'il avait trouvé sa boisson « infecte », mais il n'avait plus rien ! Je ne vous dis pas dans quel état j'étais. En pleine crise nationale et internationale que représentait cette épidémie de chikungunya, il existait un remède. Cela n'était certes pas un cas scientifique, mais si ça avait fait du bien à une personne, cela pouvait en faire à d'autres.

J'étais conseillère municipale communiste à Nice à l'époque et j'ai appelé des maires et une députée communistes de la Réunion. Je leur ai expliqué mon expérience du chlorure de magnésium, du nigari, et leur ai donné les coordonnées de la personne guérie. Peine perdue. J'ai rappelé 10-15 jours après. Ils m'ont expliqué qu'en tant qu'élus, ils n'avaient aucune caution médicale et n'étaient donc pas habilités à préconiser quelque traitement que ce soit.

Et puis un matin, j'ai entendu à la radio qu'une petite fille de 5 ans était décédée de la maladie. Là, je me suis dit que je ne pouvais plus me taire. Ma conscience me dictait d'agir.

Qu'avez-vous fait ?

J'ai pris mon papier à entête d'élue municipale. La santé, après tout, relève aussi du domaine public et politique dans le sens noble du terme, et j'ai écrit une lettre ouverte expliquant qu'un traitement efficace, naturel et économique, contre le chikungunya existait : le chlorure de magnésium ou le nigari, ainsi que la posologie : elle est très importante, il faut que les intestins se vidant, c'est la condition sine qua non de la guérison.

J'ai envoyé cette lettre à tous les établissements réunionnais ayant un fax : écoles, hôpitaux, agences, associations, églises, pharmacies... 480 fax en tout. Les réactions ne se sont pas fait attendre. J'ai commencé à recevoir des appels téléphoniques d'élus politiques, maires, etc., notamment un élu de la région qui m'a d'abord pris pour une folle, m'a-t-il avoué, avant de se dire que j'avais certainement de bonnes raisons d'engager ainsi ma responsabilité d'élue. Son beau-père, âgé de 80 ans, sa femme et sa fille étaient tous trois malades. Il a donné le chlorure de magnésium tout d'abord au grand-père, qui était mourant : son état s'est amélioré, puis à sa femme, de même, et enfin à sa fille

qui avait développé une forme méningée de la maladie. D'ailleurs, selon le Pr Delbet, cela soigne les méningites. Tous les trois ont été guéris.

Des personnes l'utilisaient, guérissaient et avaient fait des tracts de ma lettre pour la diffuser largement, de sorte que les pharmacies de la Réunion se sont retrouvées en rupture de stock de chlorure de magnésium et de nigari. Les réapprovisionnements se faisant en France, j'ai été contactée par le ministère de la Santé me demandant si c'était un canular et me disant que j'outrepassais mes fonctions : j'allais être contactée par le Centre antipoison de Marseille. J'étais sidérée : il était question d'un produit vendu en pharmacie sans ordonnance depuis plus de 100 ans ! J'ai effectivement été contactée par le Centre antipoison...

J'ai reçu des centaines de lettres, d'appels téléphoniques, de témoignages de personnes guéries et de remerciements de toute la planète, ma lettre ouverte ayant été mise sur le Net.

Actuellement, le chlorure de magnésium est beaucoup utilisé en République dominicaine où sévit une épidémie de chikungunya et de cas de dengue, et de guérisons...

En parallèle de tout cela, j'ai été contactée par un médecin de l'hôpital de Bayonne, le Dr Marc Larrouy, dont j'avais « révolutionné » la vie selon ses propres propos. Il était chargé de faire des recherches sur le chikungunya et ses tests en laboratoire ont montré que je disais vrai : le chlorure de magnésium marche contre cette maladie ! Il a depuis écrit un livre aux éditions Sciences libres.

J'ai également été contactée par un chercheur en biologie moléculaire à la Sorbonne Paris V, le Dr Guy Mong Ky Tran qui a fait des recherches sur le chlorure de magnésium avec des résultats très intéressants. Il fait également des recherches sur le sida et le cancer.

Vous pensez que le chlorure de magnésium peut marcher sur Ebola également...

Oui ! Quand j'ai entendu dire que c'était un virus, j'ai été persuadée que le nigari marcherait aussi sur Ebola. Le chlorure de magnésium ne peut qu'aider l'organisme à faire face à cela.

Je me suis donc mise en contact avec MSF et j'ai pu ● ● ●



*Centre de prise en charge de cas d'Ebola par MSF en Afrique de l'Ouest
(© : MSF)*

● ● ●

parler avec le responsable. J'ai expliqué que cela marchait sur le chikungunya, et que l'on ne savait pas sur Ebola car il n'y a pas de tests scientifiques. Mais puisque cela renforce le système immunitaire, cela ne peut qu'aider, même en traitement d'appoint. Il m'a répondu qu'il y avait des protocoles à suivre et aucune place pour le charlatanisme !!! J'ai essayé de joindre toutes les ambassades africaines à Paris, sans succès.

Il ne restait qu'une solution : ne pouvant me rendre sur place, j'ai appelé deux infirmiers dûment formés à l'utilisation du nigari du Mali, en brousse, et leur ai demandé s'ils accepteraient d'aller en Guinée avec 40 kg de nigari. Ils ont accepté tout de suite et, équipés du matériel de protection, ils se sont rendus en Guinée avec pour mission de faire connaître le produit, de le procurer aux populations, aux élus et médecins. Seulement, il leur a été impossible d'accéder aux malades à l'hôpital, tous étant sous contrôle de MSF et ses protocoles. Heureusement, un membre de la Croix rouge guinéenne s'y est intéressé et a décidé de l'essayer sur lui : ça, c'est la démarche à avoir. Moi, ce que je donne, j'en prends. La plupart des médecins ne prendraient jamais les médicaments qu'ils donnent à leurs patients... Il s'est senti beaucoup mieux et a donc pris la responsabilité de donner du nigari aux personnes présentant toutes sortes de symptômes : fièvre, céphalées, nausées... avant de les accompagner à l'hôpital. Tous ont été guéris, c'est-à-dire que les symptômes ont disparu. Ceci dit, aucun test n'ayant été fait sur eux, il est impossible de savoir avec certitude qu'ils étaient atteints du virus Ebola ou non. Mais ce qui prime pour moi, c'est que les gens se soignent. Un jeune chercheur de Côte d'Ivoire m'a contactée dans le cadre d'une thèse sur le chlorure de magnésium. Je lui ai

envoyé tous les documents que j'avais et il a réussi à convaincre les hôpitaux de faire des tests : non sur Ebola, l'hôpital n'ayant pas le niveau de sécurité nécessaire, mais sur le paludisme. Au départ, les soignants ne voulaient pas tester le chlorure de magnésium à la dose préconisée, c'est-à-dire 20 gr dans un litre d'eau comme je vous disais. Or, cela ne marche qu'à cette dose, en dessous, il ne se passe rien. Il faut que les intestins se vident, c'est la condition sine qua non de la guérison. Le corps prend tout le magnésium dont il a besoin et le reste est évacué, ce par la diarrhée.

Il a finalement gagné sur ce point. Son étude va être publiée dans le Lancet.

Il a aussi pu constater des effets positifs supérieurs avec le nigari par rapport au chlorure de magnésium, car il n'abîme pas les cellules.

Le nigari est simple, facile d'utilisation, sans risque et économique : avec notre prix association, import compris (il est fabriqué au Japon, et notre importateur nous le livre à prix coûtant), cela revient à 2,80 euros le kilo, et il faut 30 gr pour sauver une personne. Je vous laisse calculer...

Je suis en train de travailler aujourd'hui sur la possibilité que l'Afrique ait un accès très large au nigari : l'idée est de donner aux Africains la possibilité de le fabriquer eux-mêmes. Il faut juste trouver un pays, près d'une mer, qui accepte cela. Cela ne nécessite aucun investissement lourd : des personnes qui fabriquent le nigari au Japon sont prêtes à se rendre sur place afin d'aider à la réalisation d'un tel projet.

Cela permettrait aux Africains d'avoir leur propre nigari et d'être ainsi autonomes : ils ne dépendraient ainsi de personne.

● ● ●



Un beau projet en effet... Pour conclure, quel message avez-vous envie de faire passer ?

Que les populations gardent l'espoir, qu'elles ne se laissent pas abattre et n'aient pas peur. La vie est bien faite, la nature a tout prévu.

Si la vie a pu se propager durant des millions d'années bien avant qu'il y ait les hôpitaux, les pharmacies et autres labos pharmaceutiques, c'est qu'elle a su se débrouiller pour continuer.

La civilisation a perdu le sens commun et de la simplicité. On estime que tout ce qui n'est pas complexe n'est pas digne de nous... Or, et cela s'applique à tous les domaines, plus c'est simple, et mieux ça marche.

Ce qui heurte toutes les personnes de bonne volonté, c'est le fait que le chlorure de magnésium marche pour tout. Les médecins ont été formés à l'association un symptôme - une molécule. Les homéopathes aussi soignent de manière allopathique. Ce n'est pourtant pas ce que nous disait le père de l'homéopathie Samuel Hahnemann qui soulignait qu'il fallait traiter le terrain. Ainsi, une même maladie ne serait pas traitée de la même façon chez chaque malade.

Avec le chlorure de magnésium ou le nigari, c'est la même molécule pour tout, alors tout le monde se trouve dépassé.

Ce qu'il faut comprendre avec le chlorure de magnésium, c'est que c'est de la médecine cellulaire. Pourquoi le magnésium marche et sous cette forme ? Premièrement, il intervient dans plus de 300 métabolismes enzymatiques, et ensuite, il favorise la communication intra et extracellulaire. On peut donc comprendre qu'il redonne à la cellule sa capacité optimale à faire son travail. Quand les cellules baignent dans leur milieu, elles fonctionnent et font ce qu'elles doivent faire.

Enfin, je m'adresserais aux personnels soignants...



Carte de répartition des foyers Ebola en Afrique de l'Ouest, au 14 septembre 2014
(© Centers for Disease Control and Prevention)

Un quatrième docteur est décédé à cause d'Ebola. Quel dommage ! Il aurait été sauvé. Lorsque la situation est grave, urgente, et qu'il n'existe pas de traitement efficace, pourquoi ne pas accepter d'appliquer des solutions faciles, économiques, et sans aucun risque ? Simplement appliquer le «traitement» et observer les résultats, qui sont époustouffants et immédiats ? N'ayez aucune crainte, de nombreux médecins de par le monde l'ont utilisé et n'ont jamais constaté de problèmes ni aux reins, ni au foie comme on l'entend dire parfois. Je sais que dans les cas d'Ebola, il y a beaucoup de diarrhées : n'ayez pas peur. Alors que le

chlorure fait se vider les intestins, il stoppe les diarrhées installées : il soigne en quelques heures les gastroentérites et la diarrhée verte du nourrisson.

N'ayez pas peur de la dose non plus, le corps ne stocke pas le magnésium, il évacue le surplus une fois qu'il a «pris» ce dont il avait besoin. ■

Le chlorure de magnésium a de nombreuses autres vertus. Son action sur le virus Ebola étant ici notre propos, nous ne les passerons pas en revue dans ce numéro, mais aurons l'occasion de revenir dessus de manière plus détaillée dans un prochain opus d'Enquêtes de santé.

Femmes : parlons physiologie !

Connaître son corps, c'est se permettre de mieux pouvoir se connecter à lui, à son ressenti, être plus à même de l'aider à aller vers son plein potentiel également. Nous les femmes sommes des porteuses, des passeuses de vie. Ce pouvoir exprime notre potentiel d'énergie créatrice. Alors, que nous ayons des enfants ou pas, nous sommes toutes fécondes d'une manière ou d'une autre !

Par Carine Phung, photos de Yann Deva



Savez-vous à quoi servent vos règles et de quoi est composé le sang menstruel ? Savez-vous également que l'on peut parfois complètement se passer de protections menstruelles ? Et savez-vous comment améliorer votre vie de femme ? C'est à toutes ces questions, et plus encore, que nous allons tenter de répondre à travers cet article.

Les «lunes», une richesse ?

Nos menstruations s'appellent règles car leur rythme est réglé ! On les appelle également lunes, c'est dire si l'influence du cycle lunaire est importante sur le cycle menstruel. Ainsi, nos lunes nous obligent à nous mettre au diapason du rythme du ciel et de la terre, elles nous apprennent à vibrer au rythme de la Nature.

Par ailleurs, pour Marie Pénélope Pérès, auteure de *Sagesse et pouvoirs du*

cycle féminin, le cycle menstruel est un lieu fabuleux d'apprentissage de soi : «Je vois le sang menstruel comme un cordon ombilical qui nous relie avec la nature et avec la vie. Personnellement, je me différencie du discours qui voit les règles comme un moyen de se nettoyer, une voie d'élimination. Ce n'est pas une impureté qu'on élimine. Pour moi, c'est une substance qui est une quintessence de vie. En effet, le sang des règles a une composition spécifique. Contrairement à une idée assez répandue, l'ovule non fécondé ne se retrouve pas expulsé avec le sang des règles. Le sang des règles est composé essentiellement de cellules souches¹, de minéraux et d'oligo-éléments. C'est une substance très riche et nutritive. Les médecines ayurvédiques et chinoises comparent le sang menstruel au sperme. D'un point de vue énergétique, ces deux liquides ont un taux vibratoire qui n'est pas égalé par les autres liquides du corps. Ce sont d'ailleurs à partir de ces liquides que la vie prend racine. Je fais aussi le parallèle avec le placenta. Au-

jourd'hui, nombreuses sont les femmes qui se réapproprient leur placenta et qui l'utilisent de manière thérapeutique. Je pense qu'il serait hautement porteur pour les femmes de se resaisir de leur sang menstruel. Si les femmes ont la chance de pouvoir être en contact avec ce sang pendant 40 ans, peut-être est-ce pour pouvoir expérimenter un lien charnel, concret, avec le principe même de la vie et du vivant. C'est faire l'expérience du rythme de la vie, avoir la possibilité de s'amarrer à la vie».

Se connecter au cycle féminin

Quoi qu'il en soit, le cycle menstruel nous permet d'approfondir notre connaissance de notre corps sexué de femme. Si notre cycle n'est pas entravé par des substances chimiques comme la pilule, nous pouvons apprendre à déceler quand nous sommes en période d'ovulation, par exemple, ou encore comment notre rythme est calé sur celui de la lune, etc. ●●●

1 - En 2007, une équipe américaine de chercheurs découvrait en effet dans le sang menstruel des cellules souches (cellules indifférenciées, capables de se multiplier à un rythme élevé et de se spécialiser en un type précis de cellule pour recréer des tissus humains ou même des organes) ayant un taux de croissance 100 000 fois plus élevé que les cellules souches issues du cordon ombilical. Ces cellules souches ont été baptisées cellules régénératives endométriales.



* Carine Phung est rédactrice en chef de la revue *Le Chou Brave*, le magazine de l'alimentation vivante (lechoubrave.fr), et journaliste pour d'autres publications. Elle se passionne pour les questions de santé, d'alimentation vivante, d'abondance, d'alternatives énergétiques et écologiques, d'énergie libre, d'éducation et de foi. Elle milite pour tout ce qui favorise le respect du vivant d'une manière ou d'une autre. Elle a également co-fondé une chaîne YouTube, *Le Chou Brave TV*, où de nombreux reportages vidéos vous attendent : www.youtube.com/user/CHOUBRAVETV

Yann Deva est un jeune photographe et vidéaste passionné par les prises de vue et les reportages autour de la nature, la société, la santé et l'alimentation (www.yanndeva.fr).



Nos «lunes» nous invitent à nous mettre au diapason du rythme du ciel et de la terre



Ainsi peut-on décortiquer nos cycles en quatre grandes phases : le moment des règles, la phase pré-ovulatoire, l'ovulation et la phase post-ovulatoire. À ces phases sont traditionnellement reliés des saisons et des archétypes : l'hiver, qui correspond à la Sorcière ; le printemps, qui correspond à la Vierge ; l'été, qui est la phase de la Mère ; et l'automne, qui est la période de l'Enchanteresse. Se mettre en connexion avec les énergies de ces archétypes peut notamment aider les femmes à ne plus se sentir «victimes» de leur cycle, mais peut au contraire leur permettre de participer à ce travail de la vie en elles, et à entrer en co-crédation avec cette vie.

Féminité, glandes surrénales et hormones majeures

Toute la sphère gynécologique, que l'on soit homme ou femme, est directement reliée aux glandes surrénales, ainsi qu'aux gonades (ovaires chez la femme). D'ailleurs, les glandes surrénales sont les glandes liées à l'incarnation, et correspondent au premier chakra, localisé au niveau du périnée, qui est celui sur lequel prend appui l'énergie vitale et qui est lié à la sexualité instinctuelle.

Dans leur partie corticale, c'est-à-dire périphérique, les glandes surrénales

produisent :

- Testostérone (même les femmes en produisent un peu).
- Œstrogènes et progestérone (produites aussi dans les ovaires).
- Aldostérone.

Chez les femmes, les hormones majeures sécrétées par cette zone sont les œstrogènes et la progestérone. Les œstrogènes sont des hormones féminines liées à la menstruation. Ce sont des hormones acidifiantes qui permettent la destruction de la paroi utérine et la manifestation des caractères sexuels secondaires (pousse des seins). Au contraire, la progestérone est une hormone alcalinisante. Dès lors, on comprend que l'équilibre œstrogènes-progestérone est très important pour l'organisme.

L'aménorrhée, ou absence de règles, n'est pas signe que l'on n'a plus de toxines dans notre corps, ou alors très très rarement (en effet, la vision hygiéniste considère les règles comme ayant une fonction émonctorielle), dans le cas du crudivorisme ou du végétalisme, par exemple. On peut expliquer ce phénomène du fait qu'en changeant d'alimentation, on arrête de stimuler les surrénales, donc la fatigue se révèle. La production d'œstrogènes diminue, voire cesse. Les femmes de-

vraient continuer d'avoir leurs règles (en âge de fertilité...) même lorsqu'elles ont une alimentation très saine, mais dans ce cas leur flux sera souvent fortement réduit.

Thierry Casasnovas explique notamment : «Les kystes et cancers ovariens traduisent une acidose au niveau des ovaires. On parle souvent de cancers hormono-dépendants, c'est-à-dire dépendants des œstrogènes. Ce qu'il faut savoir, c'est que les œstrogènes sont responsables de la maturation des organes sexuels secondaires chez la femme et donc de la multiplication cellulaire dans ces organes (ovaires, seins). Si les cellules multipliées sont des cellules saines, cette zone sera saine ; si les cellules multipliées sont des cellules transformées par les acides, alors ce sera des tumeurs cancéreuses qui seront produites. Le cancer n'est pas en réalité hormono-dépendant, il est acido-dépendant car c'est parce qu'il y a acidose qu'il y a cancer. Les hormones, elles, n'interviennent alors que pour réaliser la multiplication, ce qui est leur rôle normal».

En fait, tous les problèmes liés à la sphère sexuelle et reproductive sont liés aux glandes surrénales. Par ailleurs, il est important de savoir que toutes les femmes qui ont pris la pilule ont affaibli leurs surrénales.

L'aldostérone, elle, va agir sur les reins, sur l'élimination et l'absorption du sodium, elle est antagoniste de l'ADH (anti-diurétique)





L'ortie fait partie des plantes majeures pour régénérer les surrénales



hormone), laquelle est produite par la pituitaire.

Ainsi, des glandes surrénales faibles ou lésées peuvent créer chez les femmes des :

- Troubles des cycles menstruels (hyper ou hypo menstruation, cycles irréguliers).
- Problèmes de fertilité.
- Manque de libido, voire frigidity. Ou au contraire envie sexuelle intense. (hyperstimulation surrénalienne).
- Sécheresse vaginale.
- Douleurs menstruelles.
- Kystes ovariens.
- Fibromes utérins.
- Endométriose.
- Cancer ovarien, de l'urètre, des seins.

Ce qui est lié à la production d'œstrogènes, lesquelles sont particulièrement acides, comme nous l'avons vu.

Pour prendre soin de ses surrénales et ainsi résoudre les principaux maux liés à sa féminité, nous vous renvoyons à notre article sur le sujet. Pour résumer en quelques mots, les principales sources de régénération des glandes surrénales sont le sommeil, le massage (contact physique lequel va libérer de l'ocytocine laquelle permet aux glandes surrénales de sécréter moins de cortisol - il est d'ailleurs intéressant de souligner que l'ocytocine intervient dans les phénomènes d'accouchement, d'attachement au bébé, d'or-

gisme, mais également elle peut permettre à des femmes vivant en communauté de synchroniser leur cycle menstruel), le soleil, ainsi que le lien à la terre, à la nature. Les fruits, chargés en énergie, contribuent eux aussi fortement à la régénération des surrénales (sachant néanmoins que si les glandes surrénales sont déjà trop lésées, il peut se produire dans l'organisme un phénomène de résistance au sucre. À chacun de voir comment son corps réagit aux fruits...). Les plantes majeures pour régénérer les surrénales sont les plantes dites adaptogènes : astragale, eleuthérocoque, ashwagandha (*withania somnifera*), ortie (surtout les semences), rhodiola. Pour nous, les femmes, des plantes précurseurs de la progestérone peuvent aussi être nos alliées : gattilier, yam, shatavari, *tribulus terrestris*.

Contraception

Par conséquent, on comprend que la pilule œstrogénique est acidifiante. La pilule progestérique est déjà moins nocive car la progestérone est alcalinisante. En réalité, la pilule mime le phénomène de la grossesse : quand il y a explosion d'œstrogènes, l'ovulation cesse.

Cela dit, choisir l'option du stérilet n'est pas idéale non plus car on introduit du cuivre dans une zone acide, donc il y a de très fortes chances que

du cuivre passe dans l'organisme.

Si la pilule est à ce point problématique, que faire ? Faut-il se résoudre, pour avoir une vie sexuelle satisfaisante, à supporter plusieurs grossesses pas forcément désirées et élever plus d'enfants qu'on ne le souhaiterait ou qu'on ne se sent capable ? Ce n'est évidemment pas notre propos ici.

Si nous ne passerons pas ici en revue les différentes alternatives contraceptives, nous nous contenterons de mentionner l'existence de méthodes dites « naturelles ». Elles sont en effet appelées telles parce que ne nécessitant pas le recours à quelque chose d'extérieur (préservatif, diaphragme, stérilet), mais se basent sur la connaissance du cycle féminin. Par le recueil de sa température au lever, par l'observation de ses glaires, les méthodes Billings et Ogino, par exemple, permettent de repérer le moment de l'ovulation. C'est alors ici qu'il s'agira de prendre ses précautions, soit par l'abstinence, soit par le recours à une contraception extérieure. En outre, des appareils destinés à savoir si l'on est en période d'ovulation sont vendus dans le commerce.

Enfin, il existe des méthodes de contraception basées sur le mouvement (méthode Aviva Steiner, luna yoga) ou encore l'accordement au cycle lunaire (lunaception).





Libido et réveil de l'énergie de vie

Avoir des glandes surrénales faibles va déséquilibrer l'équilibre hormonal du corps, ce qui peut occasionner des problèmes de libido. S'il ne sert à rien (voire même s'avère contre-productif) de forcer le désir, favoriser le contact, partager des moments de tendresse ou encore se masser, peut aider à renouer en douceur avec son énergie vitale. En effet, l'énergie sexuelle est énergie de vie, énergie créatrice.

Pour Maeva Poornima, sexo-thérapeute holistique et fondatrice du Moon Yoga et de «La voie du Plaisir», nous sommes nées pour le plaisir : «Notre énergie sexuelle est illimitée. Capable de transformer votre vie, elle est la source d'énergie la plus puissante à notre disposition. Vous êtes-vous déjà demandé si vous pouviez être plus en contact avec votre sexualité ? Si vous pouviez avoir plus de désir, plus de plaisir ? De très nombreuses femmes souffrent d'une véritable déconnexion avec leur vagin, qu'elles qualifient «d'endormi», «d'engourdi». Les organes sexuels, tout comme les autres organes du corps, sont vivants, ce sont des entités conscientes. L'absence de sensation et de vie à cet endroit représente un monde qui n'est plus en contact avec sa sexualité. Une rupture avec l'énergie sexuelle qui est bien souvent la cause de dépressions, d'agressivité, des problèmes de poids, de santé, ou de problèmes relationnels.. L'amélioration de la qualité de sa vie de femme

passé autant par l'exploration de soi, de sa fonction érotique, de son plaisir, et aussi par sa capacité à être vulnérable et à s'abandonner. En reconnectant avec son énergie sexuelle, qui est énergie vitale et primale, en la cultivant, en la restaurant et en explorant sa sensualité, on découvre sa véritable nature et on vit plus de connexion à soi, plus de joie, on se sent plus belle, plus équilibrée, plus «nourrie» !».

Pour Wilhelm Reich, psychiatre et psychanalyste contemporain de Freud, dans une relation sexuelle pleinement satisfaisante, l'orgasme va permettre la décharge de l'énergie sexuelle et l'accès à la plénitude, laquelle est guérissante et réparatrice. Ainsi, pour lui : «La santé psychique dépend de la puissance orgasmique, c'est-à-dire de la capacité de se donner lors de l'acmé de l'excitation sexuelle». Ainsi l'orgasme ou en tout cas le déploiement de l'énergie sexuelle permet-il un travail de régénération de l'organisme. Avoir des rapports sexuels épanouissants dans le cadre d'une relation saine est réparateur tant pour les glandes surrénales et l'organisme que pour l'être émotionnel et spirituel que nous sommes. A contrario, éjaculer à chaque rapport sexuel conduit à un épuisement surrénalien (ce qui ne serait pas le cas de «l'éjaculation féminine»).

Enfin pourrions-nous ajouter qu'une

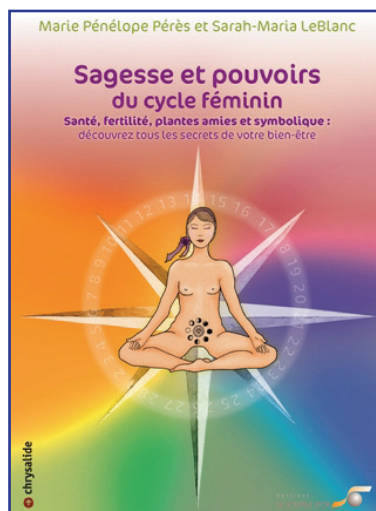
femme épanouie dans sa sexualité a plus de chance de se voir épanouie dans sa maternité et, peut-être, de vivre ce qu'on appelle un accouchement orgasmique...

Renforcer le plancher pelvien

Souvent, les femmes n'ont pas de contact conscient avec leur périnée avant d'être enceinte et d'en entendre parfois parler pour la première fois... Ce qui est bien dommage car cette partie de notre corps étant reliée aux glandes surrénales (comme nous le verrons par la suite), et les glandes surrénales étant la partie de notre corps la plus lésée à notre époque (voir l'article paru dans le numéro 24), nous avons bien souvent à restaurer cette zone de notre corps, à en prendre soin.

Le périnée qui, comme son autre nom de plancher pelvien l'indique, est une partie d'où nous prenons appui. C'est également lui qui soutient le bas de l'abdomen.

Un périnée souple et tonique permet non seulement d'éviter des désagréments tels que des fuites urinaires ou des descentes d'organe, mais il permet également à l'énergie vitale d'être plus vive, et cela permet également l'affinement et le renforcement des sensations lors des rapports sexuels. ●●●



Par ailleurs, le périnée est également lié au souffle (on l'appelle également le diaphragme pelvien), car il se détend au moment de l'inspiration et se contracte au moment de l'expiration. Il contribue dès lors à assurer la respiration abdominale et ainsi entretenir la pompe circulatoire de la partie inférieure du corps.

Or, nous l'avons vu notamment dans notre article précédent sur la thyroïde, l'oxygénation du corps participe au nettoyage des cellules et à l'élimination des déchets.

Règles, réguler : retenir, contrôler le flux ?

Sans doute ne savons-nous encore pas grand-chose des possibilités de notre corps ! Parmi elles, une capacité est encore bien méconnue : celle de retenir, maîtriser le flux menstruel. En effet, en se mettant à l'écoute de notre corps, nous pouvons percevoir l'accumulation du flux dans l'utérus, puis le moment où le col relâche ce flux. En général, le périnée se contracte alors involontairement. Si, au début, il faudra souvent courir aux toilettes pour permettre l'écoulement du flux, avec le temps cela devrait se faire paisiblement, simplement. Cette faculté permet non seulement de se passer des protections menstruelles (les protections menstruelles chimiques de type

tampons et serviettes atteignaient un marché de 359 milliards d'euros en France en 2003 !), de pouvoir partir n'importe où l'esprit libre et donc d'être plus autonomes, mais cela permet également de mieux se connaître, d'exercer notre périnée (j'ajoute qu'il ne s'agit pas de contracter le périnée, mais bien plutôt de laisser les muscles agir involontairement), d'affiner nos perceptions, de se sentir une certaine puissance et liberté, et souvent d'avoir un flux moins abondant.

En complément, on pourra toujours utiliser des serviettes lavables, par «précaution». Par contre, l'usage des coupes menstruelles risquera de nous déconnecter de nos sensations.

En conclusion, nous ne saurions insister sur l'importance de connaître son corps, cela ayant une incidence dans bien des aspects de sa vie, que l'on soit homme ou femme. Dans ce dernier cas, n'est-on pas femme pour incarner tout ce que notre féminité nous promet ?

Ne sommes-nous pas toutes appelées à devenir notamment des femmes désirantes, multi-orgasmiques, donnant naissance si elles le désirent (et, si c'est le cas, non dans la douleur mais la joie et le plaisir), en contact avec leur plein potentiel ?

Puisse cet article vous donner le goût de prendre ce chemin... ■

Pour en savoir plus :

- «Sagesse et pouvoirs du cycle féminin», Marie Pénélope Pérès et Sarah-Maria LeBlanc, éditions Le Souffle d'Or (2014). Un livre très complet, qui donne de nombreux conseils pratiques.
- vivrecru.org Pour creuser la vision hygiéniste du corps.
- «Lune rouge - Les forces du cycle féminin», Mirinda Gray, Macro Editions (réédition 2013).
- [Maeva Poornima, maevapoornima.com](http://maevapoornima.com)
- «La fonction de l'orgasme», Wilhelm Reich, éditions L'Arche (réédition 1997).
- «La naissance orgasmique», Elisabeth Davis et Debra Paseali-Bonaro, éditions du Hêtre (2010) et/ou le DVD Orgasmic Birth.
- Le Chou Brave, numéro 1, article «Femmes libres et sans couches» (sur le fait de se passer de toute protection menstruelle et de retenir son flux), lechoubrave.fr
- Voir aussi le magazine Rêves de femmes...

écologie quand l'urbanisme se met au vert

- 18 ● L'urbanisme écologique : des villes vertes, arborées et autosuffisantes
- 19 ● Dr Mitchell Joachim : «À la découverte de Brooklyn 2110 : ville du Futur»



© Dr Mitchell Joachim

L'urbanisme écologique...

Des villes vertes, arborées et autosuffisantes

La ville du futur sera verte ou ne sera pas... On a voulu fuir la nature, elle nous rattrape au galop ! Fermes urbaines, «habitarbres»¹, végétation à foison, véhicules sur coussin d'air, pour une ville écologique, vivante, biodiversifiée et autonome, s'imaginent et se dessinent aujourd'hui dans bon nombre de projets architecturaux et urbanistes.



L'être humain est fatueux. Il pensait pouvoir se passer de la nature alors que depuis l'aube de notre temps de bipèdes, nous avons passé «99,99 % de 5 millions d'années dans l'environnement naturel», comme nous le précisait dans un précédent numéro le Pr Yoshifumi Miyazaki². Comment imaginer être heureux dans des villes grises, surpeuplées, polluées, stressées.... En un mot : mortes et mortifères ?

Dans ce triste et insoutenable contexte, des architectes et urbanistes du monde entier s'attellent à repenser les petites villes comme les grandes, telle New York, par exemple. Basé dans cette ville, le groupe Terreform ONE, que son co-fondateur le Dr Mitchell Joachim nous présentera ensuite, l'imagine autosuffisante dans ses besoins vitaux en 2106 : l'énergie, la nourriture, l'air, l'emploi, le logement, la manufacture, les systèmes de dépla-



2106 : la nouvelle New York verte et autosuffisante imaginée par Terreform ONE (© Mitchell Joachim)

cement, le traitement des déchets et la vie culturelle. Des jardins verticaux et des fermes urbaines sont imaginés pour l'autosuffisance en alimentation, de même une abondance d'espaces verts productifs pour le plus grand bonheur des piétons... tandis qu'un

métro modernisé circulera en souterrain et le long des rivières et de nouveaux canaux à travers l'île.

Terreform ONE pense aujourd'hui Brooklyn (l'un des cinq arrondissements de New York) en 2110. À la découverte de cette Cité du Futur... ■

¹ - «Habitarbres» est un terme inventé par l'architecte belge Luc Schuiten, également à l'origine de projets de cités végétales et archiborescentes (en savoir plus : citevegetale.net et www.archiborescence.net)

² - Notre dossier sur la sylvothérapie, Enquêtes de santé N°21, janvier-février 2014



Dr Mitchell Joachim

Interview

«À la découverte de Brooklyn 2110 : ville du futur»

Le Dr Mitchell Joachim est professeur agrégé à l'Université de New York et co-fondateur, avec Maria Aiolo, de Terreform ONE, spécialisée dans les projets sur l'architecture écologique et le design urbain. Parmi ces projets, le Dr Joachim nous présente : «Urbaneering Brooklyn 2110 : city of the future».

Tout d'abord, pourquoi cette appellation Terreform ONE et qu'est-ce que c'est ?

Notre nom unique provient de la combinaison des mots «terre» (terre, sol) et «reformer» (rebâtir, reconstruire, recréer). L'utilisation originale du mot «terreform» dans l'ingénierie planétaire était un processus de transformation de l'atmosphère afin de créer un milieu de vie plus habitable. Au lieu d'une copie artificielle de la Terre ailleurs, nous cherchons à reformer la Terre en place. Notre intention est de «réparer» l'atmosphère de notre monde en favorisant les conceptions qui réforment la pollution actuelle provoquant les tendances mondiales.

Terreform ONE (ONE pour Open Network Ecology ou Réseau ouvert écologique) est un groupe de conception à but non lucratif qui promeut une conception intelligente des villes.

Grâce à nos projets créatifs et à nos efforts de sensibilisation, nous visons à éclairer les possibilités de l'environnement de la ville de New York et inspirer des solutions comme celle-ci à travers le monde.

Nous sommes un laboratoire unique pour les scientifiques, les artistes, les architectes, les étudiants et les personnes de toutes origines pour explorer et faire progresser le cadre plus large de la conception socio-écologique. ● ● ●



Brooklyn en 2110 vue par Terreform ONE (© Mitchell Joachim)



© Mitchell Joachim



Pouvez-vous nous parler de votre projet «Urbaneering¹ Brooklyn 2110 : city of the future» ?

Notre première affirmation pour Brooklyn 2110 est que tous les besoins sont fournis à l'intérieur des frontières physiques accessibles. Nous avons conçu une version renforcée de Brooklyn qui approvisionne tous les besoins vitaux de sa population. Dans cette ville, la nourriture, l'eau, l'air, les déchets, la mobilité et le logement sont radicalement restructurés pour soutenir la vie sous toutes ses formes. La stratégie comprend le remplacement des structures délabrées avec l'agriculture verticale et le logement fusionné avec l'infrastructure.

Les anciennes rues deviennent des artères serpentant d'espaces habitables intégrant des sources d'énergie renouvelable, des véhicules à coussin d'air pour la mobilité et des espaces verts productifs. Le plan utilise l'ancienne grille de la rue comme le fondement de nouveaux réseaux.

Par la réingénierie² des rues obsolètes, nous pouvons installer des voies radicalement robustes et écologiquement actives.

Ces opérations ne sont pas seulement un modèle global de la ville de demain, mais une plate-forme initiale pour le débat. Nous pensons que l'avenir exigera des logements merveilleux couplés avec un réseau massif de ressources cycliques. Le futur se fera ; comment nous l'obtiendrons dépend de notre préparation planifiée et des retours équitables. ■

Pour en savoir plus :

- Le site Internet de Terreform ONE : www.terreform.org
- Le site Internet du Dr Mitchell Joachim : www.archinode.com

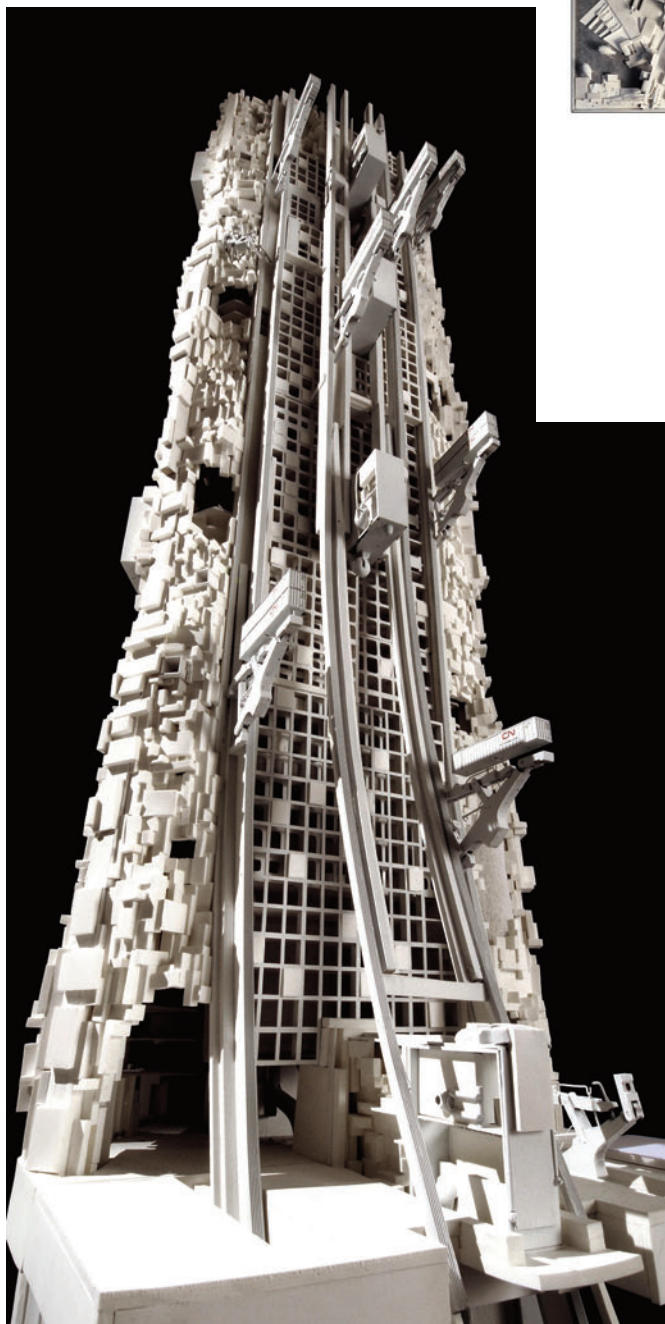
¹ - Urbaneering est un nouveau mot intraduisible en français. L'Urbaneering est une «nouvelle profession, explique Terreform ONE, qui peut réinventer et négocier le mélange complexe qui entoure la ville». L'Urbaneering est porté par des Urbaneers, chaque Urbaneer étant une personne ayant un ensemble différent de compétences polyvalentes qui fusionnent les professions auparavant disparates. Architectes et ingénieurs écologistes travaillent de concert avec les planificateurs et les aménageurs urbains.

² - La réingénierie (Reengineering en anglais) est la réorganisation d'un processus industriel ou d'un système d'information existant, généralement afin de le rendre plus efficient.

Brooklyn 2110...



© Mitchell Joachim

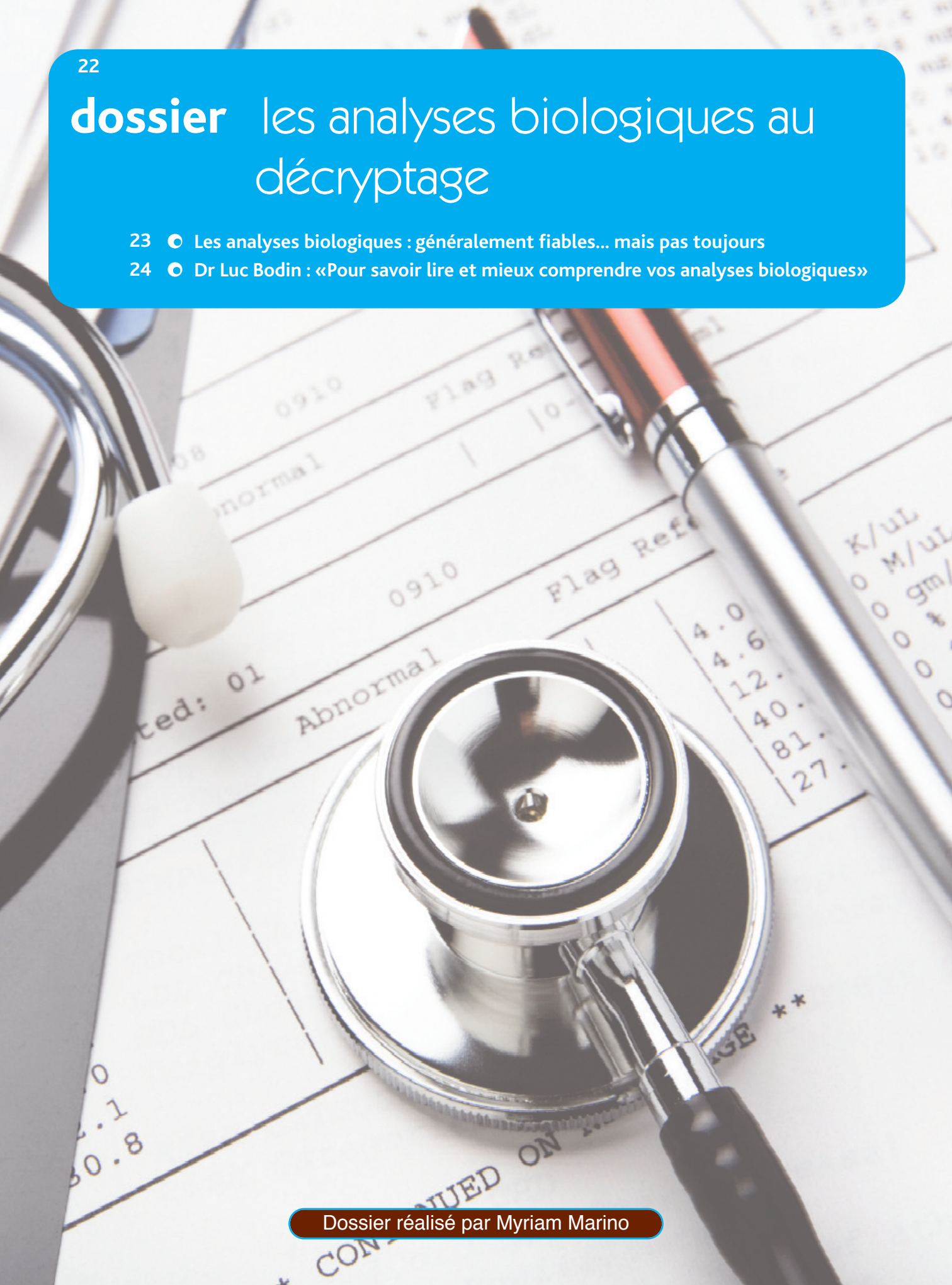


© Mitchell Joachim

... imaginée
par Terreform
ONE

dossier les analyses biologiques au décryptage

- 23 ● Les analyses biologiques : généralement fiables... mais pas toujours
- 24 ● Dr Luc Bodin : «Pour savoir lire et mieux comprendre vos analyses biologiques»



Les analyses biologiques

Généralement fiables... mais pas toujours

Prescrites de manière raisonnée, c'est-à-dire en cas de réel problème médical, les analyses biologiques sont un précieux outil, même si leurs résultats ne restent que des indicateurs. Nous ne sommes, en effet, pas des chiffres...



Une fois n'est pas coutume, «Enquêtes de santé» va faire dans le purement médical avec ce dossier : les analyses biologiques nous concernent tous, et peuvent être le sujet d'inquiétudes quand les résultats s'écartent de la norme. Le Dr Luc Bodin passera en détail ce qui est recherché dans les différentes analyses médicales, les analyses de sang restant les plus fréquentes. Il nous expliquera aussi qu'il ne faut pas faire une confiance aveugle à un résultat, même confirmé. Les examens sont de plus en plus précis et fiables, mais, comme il le souligne, *«chaque personne est unique et tout est possible en médecine»*.

Ainsi, nous le rejoignons quand il dit qu'un «bon» examen de laboratoire devrait présenter ces quatre critères : être simple, facile à réaliser (non traumatisant pour la personne malade) ; spécifique, c'est-à-dire significatif d'une pathologie donnée) ; peu coûteux ; et surtout ne présentant pas (ou le moins possible) de faux positifs et

de faux négatifs. Le Dr Bodin nous expliquera ensuite de quoi il s'agit exactement. À part le prix (éternel nerf de la guerre...), les examens de labo répondent de plus en plus à ces critères. En 2013, 417 400 944 actes de biologie ont été réalisés (contre 388 387 624 en 2011), pour un montant remboursé par l'Assurance maladie de 2 192 195 711 euros¹. Une sacrée somme et un gigantesque nombre d'actes de biologie : sommes-nous donc si malades, et toujours plus chaque année ?...

Certains médecins, comme le Pr Claude Béraud, ancien médecin-conseil national, dénoncent cette surprescription médicale dans un but de prévention. «Obtenir des prescriptions médicales - des médicaments, des prises de sang, des examens radiologiques, dans le but de rester en bonne santé est un moyen sûr de devenir malade»², souligne-t-il. La médecine préventive est pleine de paradoxes, ajoute-t-il. Elle nécessite «des appareillages, des techniques, la création de multiples institutions, des ressources humaines

et des centaines de millions d'euros». Selon lui, la médecine préventive est «une pratique encouragée par les industriels et les professionnels de santé non en raison de son utilité pour la population mais en raison des profits financiers qu'elle suscite dont le montant est imprécis mais qui atteint certainement plusieurs milliards d'euros». Ce qui n'est pas sans nous rappeler cette phrase très pertinente de Günther Schwab, fondateur de l'Union Mondiale pour la Protection de la vie : «Une société qui tire le quart de ses revenus économiques de la maladie poursuivra, diffamera et, finalement, mettra hors d'état de nuire quiconque voudrait apprendre à ses concitoyens à vivre en bonne santé».

Avec le Dr Luc Bodin, on est dans l'usage raisonné de la prescription des analyses biologiques. Il ne s'agit pas de les prescrire à des biens portants (ces malades qui s'ignorent...), mais bien à titre de bilan de dépistage quand on a un souci, afin d'aider au diagnostic, ou encore pour suivre l'évolution d'une maladie. ■

1 - Chiffres de l'Assurance maladie : www.ameli.fr

2 - «Trop de médecine, trop peu de soins», Pr Claude Béraud, Thierry Souccard Éditions, 2013

Interview



Dr Luc Bodin

«Pour savoir lire et mieux comprendre vos analyses biologiques»

Luc Bodin est docteur en médecine, diplômé en oncologie clinique et spécialisé en médecines naturelles. Il anime des stages de soins énergétiques, des conférences et est l'auteur de nombreux ouvrages parmi lesquels *Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques*, sujet qui nous concerne tous s'il en est...

Vous avez publié il y a quelques années la deuxième édition de votre ouvrage *Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques* : pourquoi ce livre tout d'abord et pourquoi cette nouvelle édition ?

Cet ouvrage s'inscrit dans la même démarche que celle de mes autres ouvrages que sont : *La bible des termes médicaux*, paru l'année dernière, l'EFT (Emotional Freedom Technic - mode d'emploi) ou bien encore *Ho'oponopono, le secret des guérisseurs hawaïens*¹, etc. L'idée directrice est d'aider les personnes à être le plus autonome possible. Je pense que c'est important à notre époque.

La nouvelle édition du livre sur les analyses biologiques a été l'occasion de l'enrichir des nouvelles évolutions en matière d'analyses médicales. La recherche, en effet, ne cesse de perfectionner les analyses de laboratoire les rendant plus pertinentes, plus précises et surtout plus fiables.

Cette nouvelle édition est donc non seulement remise à jour, mais elle est aussi plus complète apportant de nombreuses précisions inédites et abordant des chapitres nouveaux.

Dans votre introduction, vous précisez qu'il est important de ne pas s'affoler si une anomalie est détectée : «ne soyez jamais à la merci d'un résultat d'analyse», dites-vous. Pouvez-vous expliciter ce propos ?

Comme je vous le disais, les analyses sont de plus en plus poussées, de plus en plus spécifiques et fiables. C'est un élément important à noter. Cependant, devant toute perturbation de résultat et avant toute conclusion hâtive, j'invite à en effectuer le contrôle.

Car une prise de sang est faite à un instant « t » : elle n'indique donc pas comment la personne était une heure avant et comment elle sera une heure après. Or, notre état général change constamment et une analyse peut être modifiée par exemple, par un état de fatigue, un écart alimentaire ou encore un effort physique important réalisé dans les jours précédents.

Il peut arriver aussi que des mauvaises conditions de prélèvement, de conservation ou de transport du sang prélevé puissent être la cause d'erreurs ou d'anomalies sanguines. Bien que cela se produit de plus en plus rarement, il peut tout de même arriver que la machine du laboratoire se dérègle et doive être ré-étalonnée. Il m'est arrivé dans le passé de voir tous les résultats de patients, effectués dans le même laboratoire, présenter la même anomalie.

De même, selon les pathologies, certains résultats peuvent varier en quelques heures comme une augmentation des globules blancs pouvant se normaliser en 24 à 48 heures si l'infection disparaît.

Enfin, il ne faut pas faire une confiance aveugle à un résultat, même confirmé. Il peut en effet y avoir des faux positifs, c'est-à-dire des résultats qui montrent une anomalie alors qu'il n'y a rien, et inversement des faux négatifs, à savoir des résultats normaux alors que la personne est bien atteinte d'une maladie.

Chaque personne est unique et tout est possible en médecine. Les résultats des examens ne sont que des indicateurs. Ils ne disent pas comment est réellement la personne, comment elle se sent. Ils ne font qu'indiquer les désordres potentiels. L'être humain ne se résume ● ● ●

¹ - Voir notre dossier découverte de Ho'oponopono, *Enquêtes de santé* N°23, Mai-Juin 2014

HEMATOLOGIE =====				
NUMERATION GLOBULAIRE		Valeurs de références		Antérieurs
Coulter LH 755 (2)				
Leucocytes	8.100 /mm3	4.000 à 10.000		03/05/09 13.000
Hématies	4,05 M/mm3	4,00 à 5,00		4,05
Hémoglobine	13,3 g%	11,5 à 16,0		13,8
Hématocrite	39,6 %	37,0 à 47,0		39,4
V.G.M.	98 u3	82 à 98		97
C.C.M.H.	34 g%ml	32 à 36		35
T.C.M.H.	* 33 pg	27 à 32		34
FORMULE SANGUINE				
Coulter LH 755 (2)				
Polynucléaires neutrophiles .	54,0 %	4374 /mm3	2000 à 7500	62,6
Polynucléaires éosinophiles .	4,3 %	348 /mm3	inf. à 400	2,1
Polynucléaires basophiles . .	0,9 %	73 /mm3	inf. à 200	0,6
Lymphocytes	31,9 %	2584 /mm3	1000 à 4000	26,7
Monocytes	8,9 %	721 /mm3	200 à 1000	8,0
NUMERATION DES PLAQUETTES . .		265.000 /mm3	150.000 à 400.000	03/05/09 260.000
Coulter LH 755 (2)				



pas à des chiffres.

Ceci étant dit, entrons dans le vif du sujet : il existe différentes analyses médicales, lesquelles sont-elles ?

Nous avons tout d'abord les analyses de sang qui restent, de loin, les plus fréquentes. Viennent ensuite les analyses d'urines, les analyses de selles, les analyses de crachats, les ponctions lombaire et articulaire, ainsi que d'autres examens faits en laboratoires (amniocentèse, caryotype qui étudie l'ensemble des chromosomes, frottis cervico-vaginal, etc.). Évoquons aussi les tests médicaux vendus en pharmacie comme les tests de grossesse.

Les analyses de sang sont les plus usitées, parce qu'elles renseignent assez fidèlement l'état intérieur du corps et le fonctionnement des organes. Elles sont ainsi réalisées dans trois indications principales : à titre de bilan de dépistage (en moyenne une fois par an), afin d'aider au diagnostic (par exemple, retrouver la cause d'une température élevée ou d'une douleur), et enfin pour suivre l'évolution d'une maladie connue.

Des normes ont été définies pour les différents paramètres mesurés, se situant entre une valeur minimale et une valeur maximale. Plus le résultat s'écarte de la norme, plus le problème de santé risque évidemment d'être important.

J'ajouterais aussi une chose essentielle : il convient de toujours interpréter les résultats d'une analyse en fonction de la personne concernée : son âge, ses antécédents, son mode de vie, ses traitements, les signes présentés, etc. Ainsi, certaines normes changent avec l'âge : nourrisson, enfant, adulte, avant ou après la ménopause, et aussi selon le sexe.

Qu'est-ce que l'on recherche dans les analyses de sang ?

L'analyse hématologique de base comprend la numération formule sanguine, les bilans inflammatoire, diabétique, lipidique et rénal, voire aussi hépatique et ferrique.

La numération formule sanguine (NFS)

Les globules rouges (GR)

Les globules rouges ou érythrocytes : leur nombre baisse en cas d'anémie due à un saignement par exemple ou une carence en fer.

En nombre plus important, on parle de polyglobulie, mais ce sont des phénomènes plus rares.

L'hémoglobine (Hb)

L'hémoglobine se trouve à l'intérieur des globules rouges. Elle est constituée principalement de fer et sert au transport de l'oxygène. Sa baisse, souvent associée avec une baisse du nombre des globules rouges, traduit une anémie.

L'hématocrite (Ht)

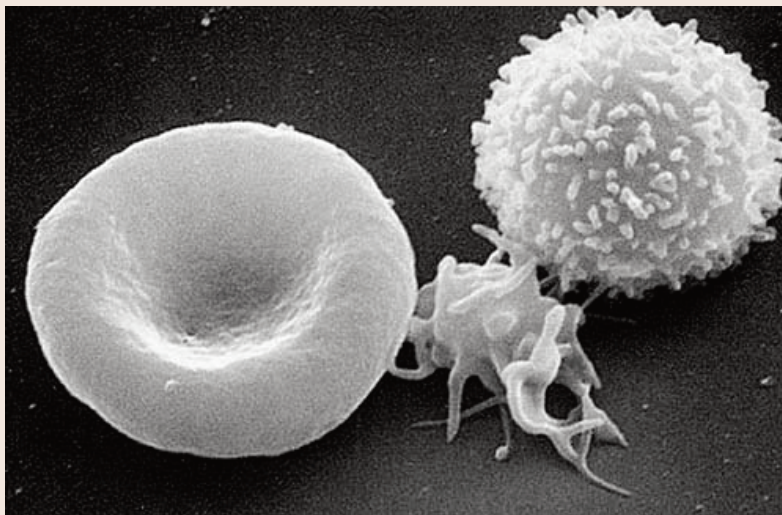
Elle donne le pourcentage du volume des globules rouges par rapport au sang total. En cas d'anémie, le nombre des globules rouges diminue et ainsi l'hématocrite est diminué.

Le Volume Globulaire Moyen (VGM)

Le VGM indique la taille (volume) des globules rouges du sang.

L'information sur la taille des globules rouges est importante pour déterminer la cause d'une anémie. Ainsi, une microcytose (les globules rouges sont trop petits)





De g. à dr. : globule rouge (érythrocyte), plaquette (thrombocyte), globule blanc (leucocyte)



orientera principalement vers une anémie par saignement (visible ou invisible), alors qu'une macrocytose (les globules rouges sont trop gros) indiquera davantage une anémie par carence en vitamine B12 ou une intoxication (alcoolique ou autre).

La Concentration Corpusculaire Moyenne en Hémoglobine (CCMH)

Corpuscule signifie globule rouge.

Elle renseigne sur ce que contient en hémoglobine la moyenne des globules rouges. C'est un indicateur important car la fonction principale du globule rouge est assurée par l'hémoglobine. Elle consiste à transporter l'oxygène. Théoriquement, le globule rouge pourrait être concentré en hémoglobine à 100 %. Mais, en pratique, il n'est saturé à l'état normal qu'au tiers (32 à 36%) chez les hommes comme chez les femmes.

La CCMH augmente, en revanche, chez certains peuples vivant en haute altitude. La pauvreté de l'air en oxygène est en effet compensée par la richesse du sang en hémoglobine.

À l'inverse, quand le taux de CCMH est inférieur à 32%, on parle d'hypochromie. Cette information est très importante pour déterminer la cause d'une anémie, par exemple. Ainsi, une anémie hypochrome signifie que les globules rouges ne contiennent pas beaucoup d'hémoglobine, ce qui oriente plutôt vers une carence en fer.

La Teneur Corpusculaire Moyenne en Hémoglobine (TCMH) C'est la quantité moyenne d'hémoglobine contenue dans les globules rouges.

Elle est augmentée en cas de carence en vitamine B12 et en acide folique.

Les réticulocytes

Ce sont des globules rouges jeunes, juste sortis de la moelle osseuse où ils ont été fabriqués. Un taux élevé de réticulocytes signifie que la moelle travaille bien pour régénérer le sang comme en cas d'anémie. Si le taux est bas, cela peut être un indicateur d'une moelle faiblement active et donc qui peut être pathologique.

Les globules blancs (GB) : 5 000 à 10 000 par m^3 de sang

Les globules blancs servent essentiellement à lutter contre les germes et autres parasites entrant dans l'organisme. En cas d'excès, signe de la présence d'une infection dans l'organisme, on parle de leucocytose ou mieux d'hyperleucocytose.

Il existe plusieurs sortes de globules blancs, qui ont un rôle important dans notre système immunitaire :

Les polynucléaires neutrophiles, qui représentent 45 à 70 % du volume global des globules blancs. Leur augmentation constitue une des anomalies les plus fréquemment rencontrées. On parle de polynucléose neutrophile. La cause en revient généralement à une infection bactérienne aiguë ou chronique, dont il conviendra de rechercher l'origine (ORL, poumons, vessie, intestins, gynécologique...) et de la traiter.

J'ajoute que lors d'une infection, il est normal et même souhaitable d'avoir une polynucléose ou une leucocytose à polynucléaires neutrophiles. Les polynucléaires neutrophiles sont en effet chargés d'attaquer les germes et de les détruire. Donc, en cas d'infection, plus il y a de polynucléaires, mieux c'est.

Cependant un nombre élevé peut signifier que l'infection est importante... Aussi ne faut-il pas lutter contre ces polynucléaires ; il convient au contraire de les aider en ● ● ●

La découverte de la vitesse de sédimentation

L'application pratique de la vitesse de sédimentation dans le diagnostic clinique a été réalisée pour la première fois en 1897 par Edmund Faustyn Biernacki (1866-1911). Cela a été peu connu pendant de nombreuses années. Les travaux de Biernacki ont, en effet, été souvent négligés en raison de l'œuvre de Robert Fahraeus et Alf Westergren à partir de 1921. En 1921, dans un article sur le sang dans la tuberculose pulmonaire, Alf Westergren (1891 - 1968) a introduit la méthode pour mesurer la vitesse de sédimentation des globules rouges. De plus, il est aussi fréquemment omis qu'avant que les rapports de Westergren et Fahraeus soient publiés, la vitesse de sédimentation a également été remarquée par Ludwig Horschfeld en 1917.

Sources : « Edmund Biernacki (1866-1911) : Discoverer of the erythrocyte sedimentation rate. On the 100th anniversary of his death », Grzybowski A, Sak. J., Clin. Dermatol., 2011 ; « Studies of the suspension stability of the blood in pulmonary tuberculosis », Westergren Alf, Acta Medica Scandinavia : volume 54, Issue 1, pages 247-282, January/December 1921



Tubes de Westergren



retrouvant l'infection causale et en la traitant si besoin, c'est-à-dire si l'organisme n'arrive pas à s'en sortir tout seul.

Les polynucléaires éosinophiles : 1 à 3% du volume global des globules blancs. L'augmentation de leur nombre, c'est l'éosinophilie. Ils sont augmentés classiquement en cas de parasitose (vers intestinaux) ou d'allergie (rhinite allergique, asthme...). Mais d'autres causes sont aussi possibles.

Enfin, les polynucléaires basophiles, qui représentent 0 à 1% du volume global des globules blancs.

Nous avons ensuite les lymphocytes qui représentent 20 à 40% du volume global des globules blancs. En cas de chute, on parle de lymphopénie ; et en cas d'augmentation, de lymphocytose.

Il existe plusieurs sortes de lymphocytes, dont chacun présente un rôle important dans l'organisme :

Les lymphocytes T4 : 450 à 1 200 par mm³.

Les lymphocytes T8 : 250 à 850 par mm³.

Le rapport T4/T8 doit être de 1,4 à 2,2

Il y a aussi différents types de T8 : les T8 cytotoxiques, les T8 suppresseurs...

Quant aux lymphocytes NK (Natural Killer), ils sont chargés d'éliminer les cellules anormales.

Une immunosuppression (baisse des défenses) est définie par :

- des T4 diminués ;
- des T8 augmentés ;

- un rapport T4/T8 très diminué.

Les plaquettes ou thrombocytes

Elles ont un grand rôle dans la coagulation du sang. Lorsque leur taux est inférieur à 150 000, on parle de thrombopénie, avec un risque de saignement hémorragique à cause d'une insuffisance de coagulation.

L'augmentation du taux des plaquettes (200 000 à 1 000 000/m³) fait évoquer l'existence d'une hémopathie ou d'un syndrome inflammatoire. Il faut savoir qu'une hyperplaquettose s'observe également au cours des hyposidérémies (baisse du fer) quelles qu'en soient les causes.

Le bilan inflammatoire

La vitesse de sédimentation.

C'est le plus ancien examen réalisé pour repérer le niveau inflammatoire de l'organisme. L'inflammation est une réaction normale de l'organisme face à la plupart des maladies. Un état inflammatoire peut être le signe d'un simple rhume, d'une colite, d'une maladie auto-immune voire aussi d'un cancer.

Ainsi, si une anomalie est repérée, je précise là encore qu'il n'y a pas lieu de s'affoler. Car, cela peut n'être que passer comme lors d'un petit syndrome grippal où un à deux jours après, tout est rentré dans l'ordre.

C'est toujours la persistance de l'anomalie qui doit être prise en compte. Donc, s'il y a inflammation quelque part dans l'organisme et si elle persiste, il faut en chercher la provenance.





Pour mesurer la vitesse de sédimentation, on procède de manière très simple : le sang prélevé est placé dans un fin tube à essai. Les globules rouges contenus dans le sang vont alors se mettre à sédimer, c'est-à-dire à s'accumuler dans le fond du tube, et au-dessus se retrouvera la phase liquide du sang, appelée aussi plasma.

Le résultat indiqué une heure après avoir rempli le tube à essai correspond à la hauteur - en millimètres - des sédiments présents dans le fond du tube. La même mesure est effectuée à la fin de la deuxième heure. Une vitesse de sédimentation augmentée à plus de 15 mm à la première heure signifie qu'il y a une inflammation qui se développe quelque part dans l'organisme. Cependant, il faut savoir moduler le résultat selon l'âge et l'état de la personne (période de règles, grossesse...).

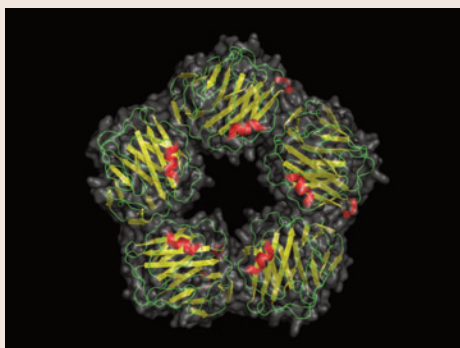
Les baisses de la VS sont beaucoup plus rares que les augmentations. La vitesse de sédimentation peut descendre dans certains cas à 1 ou à 2. La cause provient généralement d'une polyglobulie, c'est-à-dire une augmentation du nombre de globules rouges dont l'origine peut être :

- secondaire à une maladie comme la maladie de Vasquez ou certaines leucémies ;
- une compensation de problèmes respiratoires (emphyseme, bronchite chronique) ou encore de la raréfaction de l'air en oxygène pour les personnes vivant en altitude ;
- mais cela peut être aussi une « fausse » polyglobulie, secondaire à une déshydratation (il y a alors moins de liquide dans le sang) qui est responsable d'une concentration du sang et donc des globules rouges.

Il existe un autre moyen de détecter une inflammation : la protéine C réactive (PCR ou CRP). Elle doit être inférieure à 12 mg/l.

C'est une protéine fabriquée par le foie. Sa synthèse augmente de façon importante en cas d'inflammation présente quelque part dans l'organisme.

La PCR est un examen beaucoup plus sensible et surtout beaucoup plus fiable que la vitesse de sédimentation. Ainsi, plus l'inflammation est grande, plus les valeurs de la PCR seront élevées.



La protéine C réactive

Le bilan diabétique

Le diabète est une maladie due à une augmentation persistante du taux de sucre dans le sang. En l'absence de traitement, cette maladie présente de graves répercussions sur l'organisme, notamment sur le cœur, les yeux, les reins et les artères des jambes.

La glycémie : 0,8 à 1,10 g/l. C'est le taux de sucre dans le sang à jeun.

Une glycémie élevée à jeun, au-dessus de 1,26 g/l lors de deux examens successifs, indique un diabète. Cette norme devrait prochainement être revue à la baisse, peut-être aux environs de 1,10 g/l.

L'hyperglycémie peut être un indicateur de début de diabète. Là encore, pas de panique, il suffit d'un petit régime pour améliorer la situation. Car une perte de 5 % du poids du corps permet souvent de retarder le début du diabète d'une dizaine d'années.

L'hypoglycémie crée, quant à elle, des coups de fatigue, des malaises et des fringales. Il faut savoir que le cerveau est le plus grand consommateur du sucre de l'organisme. Les chutes de sucre peuvent ainsi être péjoratives sur lui notamment chez les personnes âgées. Or ces dernières sont souvent consommatrices de sucreries, qui sont des sucres rapides qui produisent dans un premier temps une hyperglycémie qui sera vite suivie d'une hypoglycémie réactionnelle, ce qui va inciter la personne âgée à prendre une nouvelle sucrerie... et ainsi de suite.

Le dosage de l'hémoglobine glyquée (ou glycosylée) HbA1C. Contrairement à la glycémie qui donne le taux de sucre à un moment donné, l'hémoglobine glyquée indique la moyenne du taux de la glycémie sur une période de 2 ou 3 mois. En cas de diabète, plus le sucre augmente dans le sang et plus cette augmentation persiste longtemps, plus l'hémoglobine glyquée sera augmentée.

Le bilan lipidique

Le cholestérol

Depuis que je pratique la médecine, la valeur de sa normalité n'a jamais cessé de diminuer ! Elle est passée de 2,50 g à près de 2,00 g/l. Il faut savoir que le cholestérol provient pour 20% environ de l'alimentation consommée et pour 80%, de sa fabrication par le foie.

Le cholestérol joue un grand rôle dans la synthèse des hormones humaines. Il est donc utile. Un taux bas favorise des troubles du comportement, probablement à cause des troubles hormonaux que cela induit.

Cholestérol total (cholestérolémie) : 1,5 à 2,05 g/l

Pour le HDL, que l'on dit « bon » cholestérol, la normale supérieure est à 0,5 g/l.

Pour le LDL, le « mauvais » cholestérol, la normale est inférieure à 1,6 g/l, s'il n'existe pas d'autres facteurs



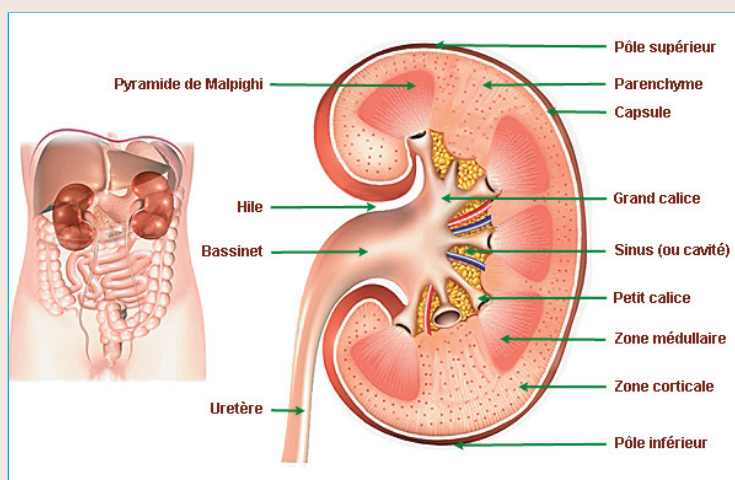


Schéma de localisation et d'anatomie du rein (Dessin de Michel Saemann, Archives Larousse)

● ● ●

de risque, comme une augmentation des triglycérides, un diabète ou une hypertension artérielle. Mais, s'il existe des facteurs de risques cardiovasculaires associés, le taux conseillé doit être descendu à moins de 1,30 g/l.

Lorsque le LDL n'est que faiblement augmenté, un simple régime peut suffire pour le faire baisser.

Le rapport LDL/HDL est important, car plus il y aura de «bon» et moins il y aura de mauvais cholestérol, mieux cela sera pour la personne. Il peut arriver qu'une personne ait une hypercholestérolémie comportant essentiellement du bon cholestérol HDL ce qui est donc plutôt positif.

Les triglycérides

0,6 à 1,3 g/l.

Ce sont des graisses fabriquées par l'organisme à partir de sucres. L'augmentation prolongée des triglycérides est source de graves problèmes cardiovasculaires comme le cholestérol.

Leur taux peut redevenir normal rapidement avec un régime alimentaire consistant à retirer toutes les graisses cuites : sauces, fritures, charcuteries, mais aussi les sucreries et les boissons alcoolisées, mais aussi à faire plus d'exercice, à boire plus d'eau. Lorsque j'exerçais, je me souviens avoir reçu une personne dont le taux de triglycérides était monté à 17 g/l ! Avec ce simple régime, elle a fait redescendre son taux des $\frac{3}{4}$ en l'espace de 2 mois.

Les triglycérides sont très liés à l'alimentation et au mode de vie.

Le bilan rénal

L'urée

0,12 à 0,42 g/l. C'est l'urémie.

L'urée est une substance fabriquée par le foie permettant l'élimination des déchets azotés des protéines. C'est un déchet qui est transporté par le sang jusqu'aux reins pour y être éliminé.

L'urée est ainsi augmentée en cas de consommation importante de protéines (viande surtout) dans l'alimentation,

mais aussi et surtout si les reins ne fonctionnent pas correctement.

Le taux d'urée augmente la plupart du temps quand la personne ne boit pas suffisamment. Car dans ce cas, elle urine moins et donc elle élimine moins bien ces déchets.

L'augmentation persistante du taux d'urée peut s'accompagner d'une prise de poids, d'une augmentation de la tension artérielle et d'œdèmes des jambes en particulier.

Si l'urée est augmentée, il faut compléter le bilan par un dosage de la créatinémie ainsi que sa clairance.

La créatinine

5 à 12 mg/l.

C'est une substance fabriquée par les muscles. Son taux est un bon indicateur du fonctionnement des reins, en particulier de leur pouvoir filtrant. Le taux augmente quand les reins ne fonctionnent pas correctement.

L'urée et la créatinine sont augmentées en cas d'insuffisance rénale.

La créatinine donne un résultat plus fiable que la seule urée.

Le bilan hépatique

Les transaminases

Il en existe deux types : L'Alanine AminoTransférase (ALAT), anciennement transaminase Glutamique Pyruvique (SGPT ou TGP) et l'Aspartate AminoTransférase (ASAT), anciennement Transaminase Glutamique Oxalacétique (SGOT ou TGO).

Ce sont des enzymes présentes anormalement dans le sang lorsqu'il y a une destruction des cellules du foie (cytolyse). L'élévation du taux sérique des transaminases est un témoin sensible, mais non spécifique des maladies hépatobiliaires. Cela peut survenir à la suite d'une inflammation secondaire à une infection virale (hépatite virale), à l'alcoolisme, à une intoxication (alimentation, médicament : anticholestérolémiants par exemple), ou encore à un problème de vésicule biliaire.

● ● ●

Les aliments et le fer

Le fer dans les aliments en mg pour 100 g :

Foie de porc (19), levure de bière sèche (17,3), cacao (12,5), caviar (11,8), foie de mouton (10,9), lentilles (8,6), soja (8,4), pistache (7,3), jaune d'œuf (7,2), persil (6,2), haricot blanc (6,1), pois cassés (6), moules (5,8), abricots secs (5,5), huîtres (5,5), amandes (4,7), noisettes (4,5), corned beef (4,3), figues sèches (4), sardines (3,5), noix (3,1), épinards (3,1), côte de bœuf (3,1), dattes (3), rumsteck (2,6), jambon (2,3), vin (0,4).

Il faut se rappeler que le fer d'origine animale est très bien absorbé, alors que le fer végétal l'est plus difficilement et que le fer minéral ne l'est pas du tout. Il est mieux de réserver le traitement médicamenteux aux cas sévères.



Une augmentation de leur taux nécessitera d'effectuer un contrôle et au minimum un bilan hépatique. Dans les situations pathologiques, les taux de ces enzymes peuvent atteindre jusqu'à 20 à 30 fois la normale. Ainsi, une faible augmentation - d'une à trois fois la normale - ne fait l'objet que de simple surveillance.

En cas d'élévation des transaminases, sont suspectés en premier : un problème d'alcool (il faudra compléter l'examen par le dosage des gamma GT) et une hépatite virale. Mais il y a de nombreuses autres causes possibles.

Les Gamma glutamyl transpeptidase : Gamma GT

Ce sont des enzymes hépatiques qui sont également augmentées en cas de cytolysse hépatique avec une sensibilité plus marquée pour les origines éthyliques, même si d'autres causes sont possibles comme les intoxications.

En cas d'alcoolisme chronique, les gamma GT sont augmentés, mais aussi le VGM des globules rouges (macrocytose). C'est l'association de ces deux anomalies qui est très suspecte d'alcoolisme (mais pas uniquement).

Le bilan en fer

Fer ou sidérémie

Il correspond au taux de fer circulant dans le sang. Une carence en fer (ou carence martiale) est responsable d'anémie. Elle est très fréquente chez les femmes du fait des pertes répétées de sang (et donc de fer) lors des menstruations.

Le taux de fer varie beaucoup d'un examen à l'autre, notamment selon l'alimentation, l'état général, etc. Le dosage de la ferritine lui sera préféré parce qu'il reflète mieux la situation martiale réelle de l'organisme.

En cas de petite carence en fer, il est préférable d'essayer de la combler avec l'alimentation (voir encadré) plutôt que par des remèdes qui ne sont pas toujours bien tolérés notamment au niveau intestinal.

Ferritine ou ferritinémie

La ferritine est une protéine qui assure le stockage du fer dans les différents tissus de l'organisme. Son taux donne ainsi le reflet des réserves en fer dans le corps.

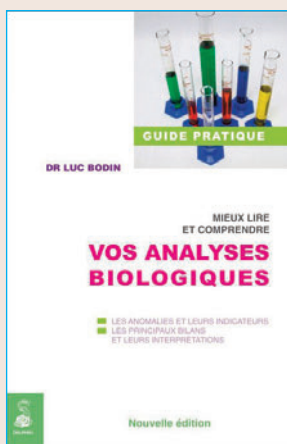
Les valeurs sont de 60 à 300 ng/ml pour l'homme, et de 30 à 150 ng/ml pour la femme. Pour ma part, je considère, que ces normes sont trop larges. Je conseillerais plutôt d'avoir un taux de ferritine situé entre 100 et 150 ng/ml pour les deux sexes.

Un excès de ferritine indique une surcharge en fer de l'organisme.

Une fois ce bilan de base réalisé et selon la pathologie suspectée, des examens biologiques plus spécifiques seront effectués : bilan pancréatique, sérologie, gaz du sang, bilan thyroïdien, marqueurs tumoraux, etc. Ces dernières correspondent à des substances produites par les cellules cancéreuses. Mais pour la plupart, celles-ci ne sont pas spécifiques du ou d'un cancer particulier.

Enfin, il est intéressant de savoir qu'il est facile aujourd'hui de détecter la présence de cellules cancéreuses dans le sang. Or, cette situation est très fréquente pour ne pas dire banale. Car, il s'agit généralement de cellules éliminées par l'organisme à cause de leurs anomalies importantes et non de cellules provenant d'un cancer en évolution. C'est pourquoi cette recherche n'est pas effectuée de manière systématique.





Qu'avez-vous envie de dire pour conclure ?

J'aimerais dire trois choses.

Tout d'abord, que la recherche avance dans les analyses biologiques comme dans tous les domaines de la médecine. Ainsi, des puces ont été mises au point qui permettent, une fois implantées dans le corps, de mesurer de façon constante les paramètres du sang, notamment la glycémie. Cela permettra, chez les diabétiques notamment, d'adapter de manière précise et non agressive, les traitements à la situation réelle de la personne.

La deuxième chose que j'ai envie de dire ne va pas faire plaisir aux laboratoires d'analyses médicales. En effet, il existe depuis une bonne vingtaine d'années dans les cabinets vétérinaires de petites machines capables en quelques minutes de fournir des bilans sanguins complets. Celles-ci sont utilisées quotidiennement par les vétérinaires pour soigner les animaux. Pourquoi ces machines ne se trouvent-elles pas aussi dans tous les cabinets médicaux (car les machines sont les mêmes) ? Tout cela pour dire qu'il est évident qu'aujourd'hui, tout le monde perd son temps : le médecin qui fait l'ordonnance, le patient qui prend rendez-vous au laboratoire et attend les résultats de ses analyses avant de revenir voir le médecin... Que de temps de perdu pour poser un diagnostic ! De plus, cette situation peut bien sûr être très préjudiciable au patient... sans parler des économies que cela pourrait apporter à la sécurité sociale. Enfin, d'autres appareils sont en train d'être mis au point qui permettront de mesurer en quelques minutes à partir d'une simple capillarographie les taux des toxiques, notamment des métaux lourds, ainsi que de toutes les vitamines, de tous les oligo-éléments, de tous les minéraux présents dans le sang, etc.

Ces appareils - une fois qu'ils auront donné la preuve de leur fiabilité - s'avéreront très utiles dans le traitement du cancer, de la fibromyalgie ou encore de la maladie d'Alzheimer, pathologies que je connais bien parce que j'ai beaucoup travaillé dessus. Cela permettrait notamment de ne pas prescrire de multiples examens onéreux pour le patient

car souvent non remboursés, mais surtout de repérer facilement les intoxications et les carences de chaque individu, mais aussi les intoxications et les carences fréquentes (voire causales) pour une pathologie donnée. Je pense ici au problème des plaques d'athérome liées pour la médecine conventionnelle aux excès de cholestérol, alors que certains auteurs comme le Dr Matthias Rath les attribuent à un déficit de vitamine C. En effet, d'après ce médecin, un déficit en vitamine C induirait des microfissures sur les parois artérielles, responsables de micro-saignements sur lesquels viendrait se fixer le cholestérol circulant (quel que soit son taux). Le Dr Rath appuie sa théorie sur le fait que les races de chiens capables de fabriquer leur propre vitamine C ne feraient jamais de problème cardiaque. Il est vrai aussi que les fumeurs, qui sont toujours carencés en vitamine C, font davantage de problèmes artériels même sans présenter obligatoirement d'hypercholestérolémie. Enfin, certains médecins étrangers affirment (sous le sceau du secret) avoir réduit des plaques d'athérome chez certains de leurs patients grâce à de simples perfusions de vitamine C à forte dose. Ainsi, un dosage systématique de la vitamine C chez toutes les personnes présentant des problèmes cardiovasculaires aurait tôt fait d'affirmer ou d'infirmer cette théorie...

Ce type d'appareils serait donc très intéressant à développer dans tous les cabinets médicaux. Quel confort ils apporteraient tant pour le médecin qui pourrait poser son diagnostic très rapidement et suivre l'évolution de son patient ; mais aussi des personnes malades qui n'auraient plus à courir au laboratoire d'analyses, à prendre des rendez-vous et à attendre les résultats avant de retourner voir le médecin... ■

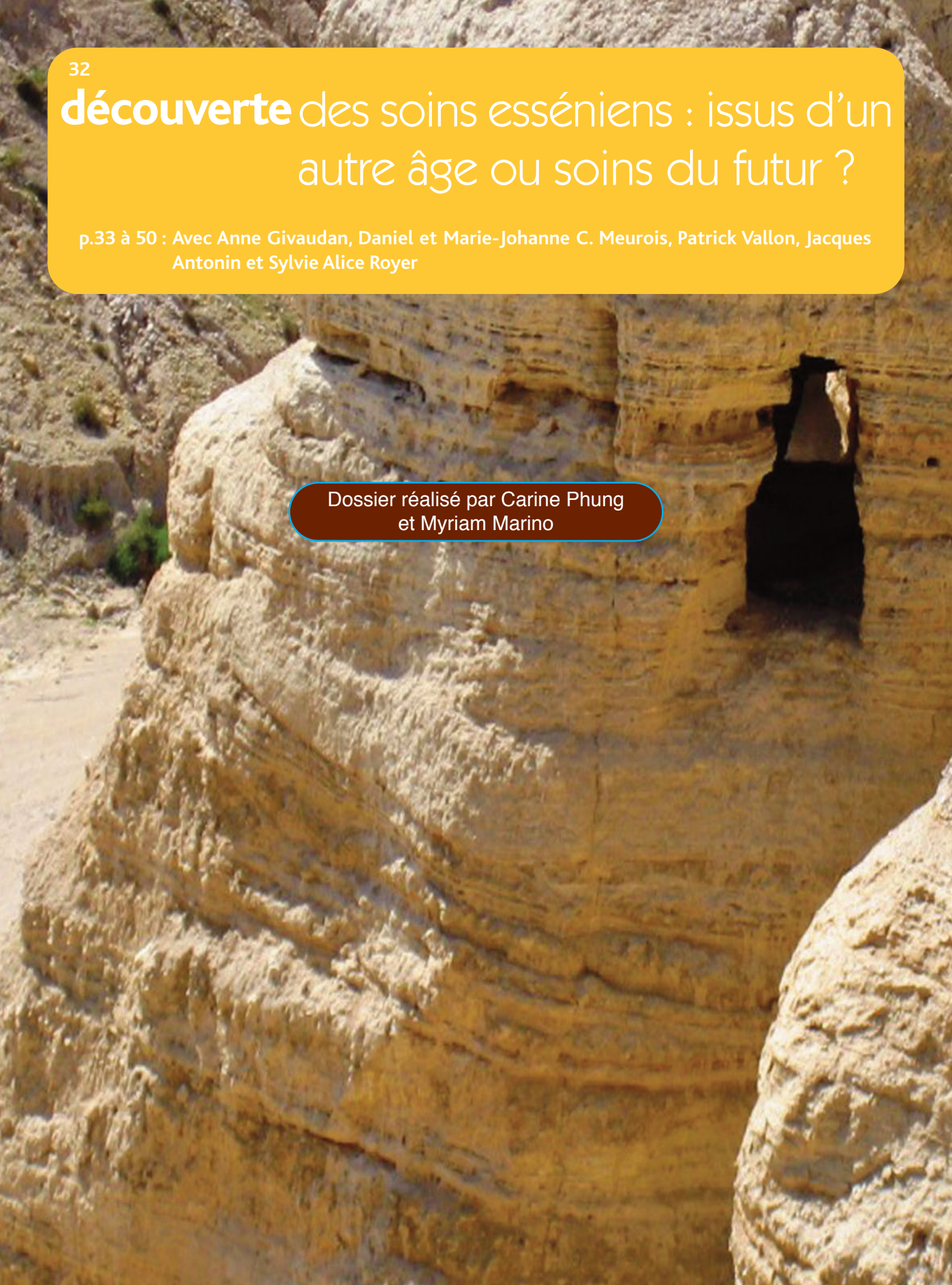
Pour en savoir plus :

- «Mieux lire et comprendre vos analyses biologiques», Éd. du Dauphin, 2e édition, 2011
- Le site du Dr Luc Bodin : www.luc-bodin.com

découverte des soins esséniens : issus d'un autre âge ou soins du futur ?

p.33 à 50 : Avec Anne Givaudan, Daniel et Marie-Johanne C. Meurois, Patrick Vallon, Jacques Antonin et Sylvie Alice Royer

Dossier réalisé par Carine Phung
et Myriam Marino



Soins esséniens

Issus d'un autre âge ou soins du futur ?

Longtemps, la pratique des soins esséniens s'était perdue. Réintroduite par Anne Givaudan et Daniel Meurois, elle renaît de ses cendres.

Les Esséniens étaient, comme vous allez le voir dans l'article suivant, des juifs vivant en communauté installés dans le désert de Judée. On en a beaucoup parlé depuis que l'on a découvert les manuscrits dits «de la mer Morte», en 1947.

Jésus est connu pour être un Essénien ou, du moins, avoir passé plusieurs années dans leur communauté.

Les Esséniens étaient réputés pour leur habilité à soigner les gens. L'on en trouve trace par exemple dans le roman *Marie*, de Marek Halter. Et également dans les écrits d'Anne Givaudan et Daniel Meurois, comme nous le verrons dans les pages suivantes.

Pourtant, ces soins dits esséniens semblent plus anciens que le peuple essénien lui-même. Selon Anne Givaudan et Daniel Meurois, ils remonteraient à l'époque égyptienne, voire même plus loin encore.

Leur spécificité ? Considérer l'homme dans sa globalité, une compréhension du fait que les maladies ne sont pas dues au hasard, mais aussi une invitation laissée au patient de prendre en charge sa responsabilité et d'être acteur de sa guérison. Ainsi la maladie n'est-elle jamais vue comme un problème et encore moins une malédiction, mais comme un signal, une invitation à retrouver l'harmonie à tous les niveaux de l'être. Les outils ? Il en est trois majeurs, qui sont la lec-

ture de l'aura, la lumière et le son. Pour cela, un prérequis majeur est que le thérapeute aura pris d'abord soin de travailler sur lui, et appliqué en premier lieu à lui-même les enseignements qu'il aura appris.

Réintroduits il y a seulement plusieurs années par Anne Givaudan et Daniel Meurois, les soins esséniens seraient-ils d'un autre âge ? Ou bien ont-ils, et peut-être plus que jamais, quelque chose à nous apporter pour nous conduire vers plus d'harmonie, de



santé et de joie ?

Il semble en effet que l'approche des soins esséniens ne soit pas cantonnée à un moment historique isolé. Sans doute pourrait-on faire un parallèle avec la personne de Jésus, présente dans les trois religions du Livre, que l'on rapproche parfois avec le Bouddha, et qui peut également entrer en résonance, par ses paroles et par sa vie, avec des personnes non affiliées à une religion particulière ? ■

Carine Phung

Pour aller plus loin :

- «**De mémoire d'essénien**», Daniel Meurois et Anne Givaudan, suivi de *Chemins de ce temps-là*, parus aux éditions Le Passe Monde.
- «**Le grand livre des thérapies esséniennes et égyptiennes**», Daniel Meurois et Marie-Johanne Croteau, éditions Le Passe Monde.
- «**Pratiques esséniennes pour une nouvelle Terre**», Anne Givaudan, Editions SOIS.
- «**Ainsi soignaient-ils... Des Egyptiens aux Esséniens, une approche de la thérapie**», Daniel Meurois, Editions Le Passe Monde.
- «**Sons esséniens - La guérison par la voix**», Anne Givaudan, Editions SOIS (comportant un CD).
- «**Formes-pensées : découvrir et comprendre leurs influences sur notre santé et sur notre vie**», suivi de «**Formes-pensées, les chemins de la Transformation**», parus tous deux aux éditions SOIS.
- «**Lectures d'auras et soins esséniens, Thérapies d'hier et d'aujourd'hui**», Anne Givaudan et Dr Antoine Achram, Editions SOIS.
- «**Les robes de lumière, Lecture d'aura et soins par l'esprit**», Daniel Meurois et Anne Givaudan, Editions Le Passe Monde.
- «**Les Evangiles esséniens de la paix**», tomes 1 à 4, Editions Ambre.
- «**La Vie Biogénique, Edmond Bordeaux-Szekely**». L'ouvrage est épuisé mais peut être obtenu en photocopie auprès de Christian Tan Schaller (www.santeglobale.info).
- «**Communions esséniennes**», Michel Dogna et Anne Françoise l'Hôte, éditions Trédaniel.

Un peu d'histoire : qui étaient les Esséniens ?

Sous les feux des projecteurs depuis la découverte des manuscrits de la mer Morte, dont ils seraient les auteurs d'une centaine (sur près de 900), les Esséniens continuent d'agiter la sphère scientifique.

Tentons d'y voir un peu plus clair sur qui ils étaient... et sur ce qu'ils continueraient de nous transmettre.

Tout a débuté en 1947 alors qu'un bédouin découvre dans une grotte de Qumrân, au nord-ouest de la mer Morte, trois rouleaux manuscrits de cuir en hébreu : la première partie des fameux manuscrits de la mer Morte. Par la suite, archéologues et bédouins se livrent à une véritable concurrence explorant jusqu'à 275 cavités, ce jusqu'en 1956. Finalement, 870 manuscrits sont découverts dans 11 grottes de Qumrân. Datant du II^e siècle avant JC au I^{er} siècle de notre ère, ils sont écrits en hébreu et araméen, rarement en grec. Parmi ces découvertes : de nombreux rouleaux des livres de la Bible dont certains sont intacts et des milliers de fragments, ainsi que des documents témoignant de l'existence d'une communauté religieuse inconnue très stricte. Pour Roland de Vaux (1903-1971), père dominicain et archéologue, alors directeur de l'École biblique et archéologique de Jérusalem et dont l'équipe a effectué des fouilles sur le site Khirbet Qumran de 1951 à 1956 (et d'autres grottes près de Qumrân), les auteurs de ces écrits sont les Esséniens. Le «Yahad» («Unité», «Alliance»), mentionné dans une trentaine de manuscrits et fortement évoqué à travers un système de mots ou de formules dans une soixante-dizaine de manuscrits, font penser à bon nombre de chercheurs qu'il s'agit bien des Esséniens.

Quelques ouvrages du début de notre ère mentionnent leur existence. Selon

Flavius Josèphe, historiographe ju-déen, les Esséniens (chez qui il a séjourné) sont la «troisième secte» de la société juive de Palestine, les deux autres étant les Pharisiens et les Sadducéens (*La guerre des juifs* et les *Antiquités judaïques*). Le philosophe Philon d'Alexandrie en parle également dans son *Apologie en faveur des juifs*, reprise par Eusèbe de Césarée, ainsi que l'écrivain romain Pline l'Ancien dans son *Histoire Naturelle*, et Hippolyte de Rome, théologien, dans ses *Réfutations de toutes les hérésies*.

Aujourd'hui, cela dit, plusieurs archéologues et spécialistes de l'histoire biblique remettent en cause le fait que ce soit les Esséniens qui aient rédigé ces manuscrits...

Élargissons notre vision. Selon Daniel Meurois*, il existait deux façons d'appartenir à la Communauté essénienne. Il y avait certes les Esséniens des monastères, comme celui de Qumrân, d'une grande rigidité, des ascètes extrêmement intransigeants et ainsi passablement intolérants... mais l'essentiel du peuple essénien vivait quant à lui dans de petits villages situés pour la plupart en Galilée. «Des villages basés sur l'entraide et constituant une véritable Fraternité emprunte de discrétion»*. Les Esséniens des communautés villageoises «observaient un code de vie basé sur des règles de pureté physique, mentale et morale extrêmement importantes». Il n'y avait aucune notion de possession chez eux, tout était mis en commun dans les villages. Ils étaient très proches de la Na-



La grotte n°4. Au fond, Wadi Qumrân
(© Effi Schweitzer)

ture et en prise constante avec ses forces. Chacun avait sa famille, continue Daniel Meurois, son travail, et œuvrait avec ardeur dans le respect du Sacré de la vie tout en se pliant aux Traditions globales du Judaïsme dont ils estimaient être des membres «à part». Ce, parce qu'ils parlaient beaucoup plus librement d'un certain nombre de sujets, ils avaient moins de tabous. L'idée était d'apprendre à partager et à donner. «Certains cultivaient ce qu'on appelait la «langue de lait», c'est-à-dire l'art de la parole douce et fluide».

Si on les confondait, quand ils arrivaient en un lieu, avec les Nazaréens et les Nazarites, ce qui les distinguait c'était leur pratique des soins et des thérapies. «Ils s'intéressaient en effet beaucoup aux plantes et aux onguents et à tout ce que l'on appelle aujourd'hui «soins énergétiques»», souligne Daniel Meurois. «Héritiers spirituels des thérapeutes égyptiens, les Esséniens étaient particulièrement réputés à l'époque du Christ pour les soins qu'ils pouvaient prodiguer, continue-t-il. Ils avaient par ailleurs mis au point tout un réseau de «dispensaires», plus ou moins souterrains ou troglodytiques dans lesquels on prodiguait des soins. À travers toute la Palestine de l'époque, on les appelait des bethsaïds. L'aide y était gratuite ou faisait l'objet d'échanges de services. Les Esséniens étaient connus pour ces lieux d'accueil - ceux-ci pouvaient par exemple servir de maternités - et pour la connaissance des lois subtiles qui régissent le corps humain»....

C'est le moment de partir à la découverte de ces fascinants «Soins du futur»... ■

Myriam Marino

* www.danielmeurois.com

Interview

«Les soins esséniens nous permettent de reprendre la maîtrise de ce que nous sommes»



Anne Givaudan est l'auteure de 22 ouvrages, traduits en onze langues. C'est elle qui, avec Daniel Meurois, a réintroduit la pratique des soins esséniens il y a de cela une douzaine d'années. Aujourd'hui elle propose des formations aux soins esséniens avec son conjoint, le Dr Antoine Achram (photo). Entretien avec cette femme riche de toutes ses expériences.

Propos recueillis par Carine Phung

Enquêtes de santé : Anne, pouvez-vous nous parler de votre parcours ?

Je dirais que tout a commencé en 1973, lors de ma première sortie hors de mon corps. J'étais alors étudiante et je me reposais sur mon lit. J'étais tout à fait consciente mais, soudain, je me suis vue de l'extérieur. Je flottais hors de mon corps physique. Ça a duré quelques secondes. Je me suis dit que l'expérience était reproductible et j'ai recommencé. J'ai alors connu Daniel Meurois et on a expérimenté ces voyages astraux ensemble. Cela m'a permis de contacter les mondes subtils. J'ai alors voulu apporter le témoignage de mon vécu, sans rien chercher à prouver.

À l'époque, on ne parlait pas de ces choses-là. Quand nous avons commencé à donner des conférences, avec Daniel, les gens étaient soulagés d'en entendre parler, ils se sentaient soudain moins seuls.

Petit à petit, nous apprenions à nous servir de notre corps astral. Une fois, on a été voir le film *Les dents de la mer* avant sa sortie en France. On faisait des expériences de ce genre-là pour se prouver que l'on n'inventait rien.

On a pris ainsi sept années pour s'exercer et ensuite on est passés sur un autre plan. En effet, au cours d'un de nos voyages astraux, nous avons rencontré un être qui nous a demandé de raconter nos expériences. Nous avons pris quelques mois de réflexion avant de dire oui. Ensuite, on notait tout de nos voyages.

C'est ainsi que nous avons publié nos premiers livres : *Récit d'un voyageur de l'astral* et *Terre d'Émeraude*. On nous a invité lors d'émissions de radio et de télé et ça a contribué à nous faire connaître.

Comment avez-vous découvert l'approche des soins esséniens ? Pouvez-vous nous en dire plus sur ces soins ?

À travers nos expériences, nous sommes rentrés en contact avec la mémoire Akashique, laquelle contient tous les événements passés par tous les individus ayant vécu, ainsi que par la Terre. C'est ainsi qu'avec Daniel nous avons pu revenir à la période où nous avons été esséniens, lors d'une vie passée. Ce qui a abouti à la rédaction de *De mémoire d'Essénien*, notamment. C'est en revivant cette mémoire que nous avons recontacté ces soins et retrouvé ce savoir.

Il faut savoir que ces soins sont extrêmement anciens et datent au moins de l'époque Égyptienne, en réalité ils datent même de la période Atlante. En même temps, ces soins esséniens sont futuristes dans la mesure où l'on n'a besoin de rien pour soigner.

À l'époque, les Esséniens étaient considérés comme les meilleurs thérapeutes du Moyen-Orient. Les soins esséniens étaient reconnus au même titre que la médecine chinoise et ayurvédique, avec qui elle a parfois eu des contacts car il y avait des échanges avec ces peuples. D'ailleurs, certains mots sont les mêmes.



Anne Givaudan, lors d'une formation en soins esséniens

● ● ●

Il fallait une dizaine d'années d'études pour devenir thérapeute essénien. Les hommes étaient formés au Mont Carmel, en Palestine, et les femmes étaient instruites dans les villages esséniens.

Avec les soins esséniens, on peut voir l'aura des personnes, un peu comme si on effectuait une radiographie plus poussée que ne le ferait un scanner. On peut ainsi voir des problématiques, mais aussi l'origine de ces problèmes. Les soins esséniens utilisent également le son et la lumière. Ce sont les trois outils principaux des soins esséniens.

Il faut savoir que la maladie arrive d'abord dans les corps subtils. Elle n'apparaît pas comme ça subitement dans le corps physique. Non, elle se forme d'abord dans les corps plus subtils et ne s'incarne que progressivement dans le plan physique. C'est ce que j'explique dans *Formes-Pensées*, que j'ai écrit avec mon mari qui est médecin. En fait, ces formes-pensées, qui peuvent créer les maladies, jouent dans tous les secteurs de notre vie. Une forme-pensée est une cellule qui contient toutes les émotions et événements de notre vie. Elle va rester autour de nous et agir jusqu'à ce que la mémoire en lien avec l'événement traumatique soit guérie. En fait, on peut dire qu'en présence d'une émotion forte liée à un événement, on crée une cellule extérieure à nous. Elle est la traduction manifestée que l'on a fait de cet événement. Ainsi, par exemple, un bébé en couveuse peut croire à un abandon, ce qui va créer une forme-pensée. Cette forme-pensée va attirer des événements qui vont recontacter la blessure initiale. Ce, jusqu'à ce que la blessure soit pacifiée.

C'est intéressant car on peut se dire qu'à chaque fois qu'on constate des répétitions dans notre vie, on a une forme-pensée qui n'est pas guérie.

Cela change la vision de la maladie...

Oui. De plus, les soins esséniens ne se contentent pas de s'occuper des symptômes. Non, cela demande aussi aux gens d'être conscients de leurs formes-pensées. Ils s'adressent à des personnes responsables. Cela demande un investissement de la part des patients, et de la coopération. Ils ont leur part à faire !

Par ailleurs, l'objectif des soins esséniens devrait être de faire du préventif. Pour que les dysharmonies qu'on porte en soi n'arrivent pas jusqu'au plan physique. Ça devrait être le futur des soins esséniens !

À qui s'adressent les soins esséniens ? Aux personnes de tout âge ? Même aux enfants ?

Oui, l'âge n'a pas d'importance. Il est certain que, comme jusque l'âge de sept ans, il y a un cordon ombilical subtil qui relie l'enfant à sa mère, il devrait être indispensable de s'occuper également de la mère avant cet âge... et que cela peut même suffire...

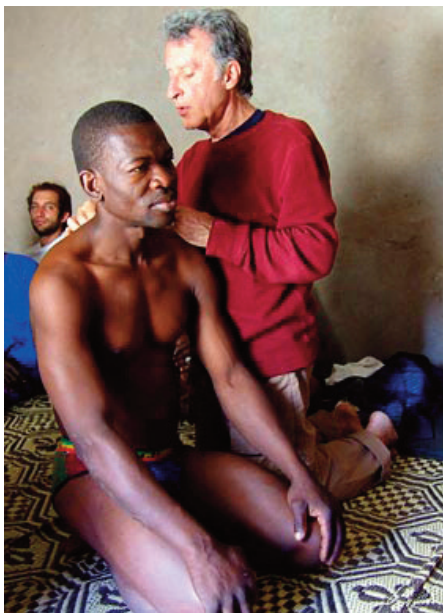
Il est certain aussi que les soins sont plus efficaces quand on a la maturité pour prendre conscience de certaines choses et ainsi les guérir. Quand on peut se prendre en charge.

Mais les soins esséniens s'adressent à tous, quel que soit leur âge.

Est-ce que la formation aux soins esséniens a changé ?

Il va de soi que la formation ne dure plus aussi longtemps qu'avant. En fait, elle dure une quarantaine de jours, espacés sur trois années. À cela s'ajoutent des stages annexes obligatoires axés sur le son, les formes-pensées, sur le retour vers soi, sur la naissance et la mort...

● ● ●



Mais ce n'est pas parce qu'on aura suivi toute la formation qu'on deviendra thérapeute. C'est un chemin qui dure toute une vie... Être thérapeute en soins esséniens, c'est un état d'esprit. Et cet état d'esprit doit faire partie de sa vie.

Ainsi, il faut d'abord pratiquer, pratiquer, pratiquer... De même qu'un musicien doit devenir le son (NDLR : cf. l'article sur le son), le thérapeute doit devenir le soin. On ne peut pas seulement apprendre des techniques. Bien sûr, on apprend durant les stages des gestes très précis, qui permettent d'opérer une chirurgie subtile extrêmement fine. Mais la maîtrise de ces gestes n'est pas suffisante.

Il faut aussi travailler sur soi et un thérapeute ne peut pas faire l'impasse sur lui-même ! Il ne peut pas se contenter d'aider les autres et de donner de lui...

Ainsi, c'est l'état d'esprit qui fait le thérapeute et ça, on ne sait pas combien de temps cela peut prendre.

Quoi qu'il en soit, nous avons formé des thérapeutes dans plusieurs pays et il y a donc des praticiens un peu partout. Il doit y en avoir une cinquantaine minimum dans chaque pays, sans compter tous ceux qui n'exercent pas et pratiquent pour eux. On trouve une liste de ceux qui exercent sur notre site internet.

Permettez-moi de résumer, afin que l'on soit sûrs d'avoir bien compris... Les soins esséniens sont basés sur trois éléments clés : la lecture de l'aura, la lumière et le son. Ainsi que sur des gestes très précis. Pour autant, il s'agit de bien plus qu'une méthode, mais plutôt bien avant tout d'un état d'esprit. Enfin, les soins esséniens requièrent la participation active des personnes engagées dans ce processus.

Tout à fait ! Cela demande à tout un chacun de prendre conscience de sa responsabilité. Et d'apprendre à être res-

pensable de sa vie, de son histoire. De comprendre aussi qu'on est tout autant capable de décréer que de créer. Et dès lors, nous devenons à même de décréer nos formes pensées et de laisser ainsi entrer plus de lumière et d'harmonie en nous.

La maladie n'est jamais qu'un manque de lumière, qu'un vide d'énergie. Il ne s'agit pas d'enlever quelque chose, au contraire il s'agit de remplir de lumière. Et de reconstruire les zones sombres.

Au fond, les soins esséniens nous permettent de reprendre la maîtrise de ce que nous sommes, plutôt que de la confier à d'autres.

Alors, certes, cela demande de la patience et de la persévérance. Reprendre notre pouvoir ne se fait pas du jour au lendemain. De même, se construire ne se fait pas en un jour... Ceci dit, non seulement c'est un chemin précieux, mais en plus on peut le vivre comme un jeu. Comme peut le faire le musicien avec son instrument... ■



Pour aller plus loin :

- Le site d'Anne Givaudan et du Dr Antoine Achram : www.sois.fr

Interview

«L'aura est le témoin très fidèle et très précis de la santé de la personne»



Daniel Meurois est écrivain, auteur de nombreux ouvrages, conférencier et enseignant en thérapies énergétiques. Marie-Johanne C. Meurois, son épouse, est également enseignante et thérapeute dans ce domaine après s'être longtemps investie en milieu hospitalier. Tout deux ont récemment publié le *Grand livre des thérapies esséniennes et égyptiennes*.

Propos recueillis par Myriam Marino

Daniel Meurois, qu'est-ce que l'aura exactement ?

D.M. : L'aura est l'émanation lumineuse subtile qu'émet tout corps vivant. On s'intéresse bien sûr plus particulièrement à celle de l'être humain car c'est la plus riche et la plus complexe et, de ce fait, la plus fascinante. Elle est le témoin fidèle et très précis de la santé d'une personne, tant sur le plan physique qu'émotionnel ou mental. C'est pour cela que lorsqu'on l'étudie, on est attentif à son intensité, à son épaisseur et à ses colorations. Tout y est significatif. Globalement, c'est un champ énergétique qui a une double fonction, émettrice et protectrice.

Pour présenter plus explicitement ce qu'est l'aura, je me propose de vous raconter mon histoire personnelle quant à sa découverte. On comprendra ainsi l'utilité de savoir la décrypter dans la multitude de ses couches ou niveaux d'expression.

Mes premiers souvenirs de perception d'aura remontent très loin. J'avais en effet 4/5 ans lorsque je voyais des halos lumineux autour de mes parents et de ma sœur. Pour moi, c'était tout à fait logique, je pensais que tout le monde percevait la même chose. Je trouvais cela très beau de voir le monde ainsi coloré, y compris la nature. En effet, je distinguais même des halos lumineux autour des arbres.

Et puis, un peu avant l'adolescence, en me confiant à des proches je me suis rendu compte qu'ils ne voyaient pas du tout ça. Ils ne remarquaient rien ! J'ai donc pensé que j'avais un défaut de vision. Cela ne me gênait pas, c'était juste un peu étrange.

Vers 17/18 ans, j'ai progressivement commencé à percevoir les halos lumineux avec beaucoup d'intensité et de précision. J'ai donc observé leurs formes, leurs nuances en couleurs, et je me suis rendu compte qu'elles évoluaient en fonction de l'état de santé et des émotions des personnes qui les émettaient.

Enfin, l'élément décisif pour ma compréhension de la nature des auras a été ma première décorporation spontanée au tout début de la vingtaine. Cette sortie de ma conscience hors de mon corps physique - un peu comparable aux expériences de mort imminente - m'a permis de découvrir beaucoup plus en profondeur la nature, l'essence même du champ vibratoire que tout être - et aussi tout ce qui est - émet constamment à divers niveaux. Ces projections hors-corps ont été, en ce qui me concerne, un amplificateur de mes perceptions.

Cela m'a fait comprendre que l'être humain est doté de plusieurs corps subtils, chacun étant à la base d'un ensemble de fonctions. Il y avait là un énorme champ d'investigation. J'ai donc commencé à noter ce que j'observais de manière systématique, d'abord de façon un peu anarchique puis de plus en plus méthodiquement. Que signifiait telle «qualité» de couleur, telle zébrure sombre à tel endroit, telle brume grisâtre ou encore tel éclair rosé dans tel ou tel champ aurique ? Au début, j'ai fait des petits tableaux décrivant une personne ou une autre avec une maladie, une grippe par exemple, et les modifications que cela engendrait dans son corps lumineux.





J'ai ensuite établi des grilles de références qui se sont affirmées au fur et à mesure des années : il est devenu clair pour moi que la lecture d'aura permettait de comprendre le fonctionnement subtil de l'être humain. C'est ainsi que je me suis rendu compte qu'il n'y avait pas une seule aura autour d'un organisme physique, mais plusieurs auras, chacune d'elles étant émise par un corps énergétique spécifique.

Marie-Johanne C. Meurois, vous avez ces mêmes perceptions depuis longtemps. Pouvez-vous nous dire quelles sont ces différentes auras ?

M.J.C.M. : Nous avons tout d'abord l'aura de vitalité, ou aura éthérique. C'est un relais énergétique entre le corps physique et l'âme... ou, si on préfère, tout ce qui est du domaine de la conscience de soi. Elle est l'émanation du corps éthérique, celui qui est essentiellement pris en compte par la médecine traditionnelle chinoise. Ce corps est parcouru par une multitude de nadis, des «micro-vaisseaux lumineux» analogues aux méridiens de l'acupuncture.

Cette aura est la plus facile à voir car c'est la plus dense de toutes. Elle se présente sous forme d'une espèce de brume d'un gris bleuté, un peu comme de la fumée de cigarette, d'une épaisseur de 5 à 10 centimètres la plupart du temps. Elle entoure très fidèlement le corps physique.

La seconde radiation, l'aura émotionnelle ou astrale, est la plus exceptionnelle de toutes les auras. C'est la plus instable car elle varie sans arrêt au fil des émotions que l'on peut ressentir au quotidien. Elle est aussi l'indicateur de nos capacités de base.

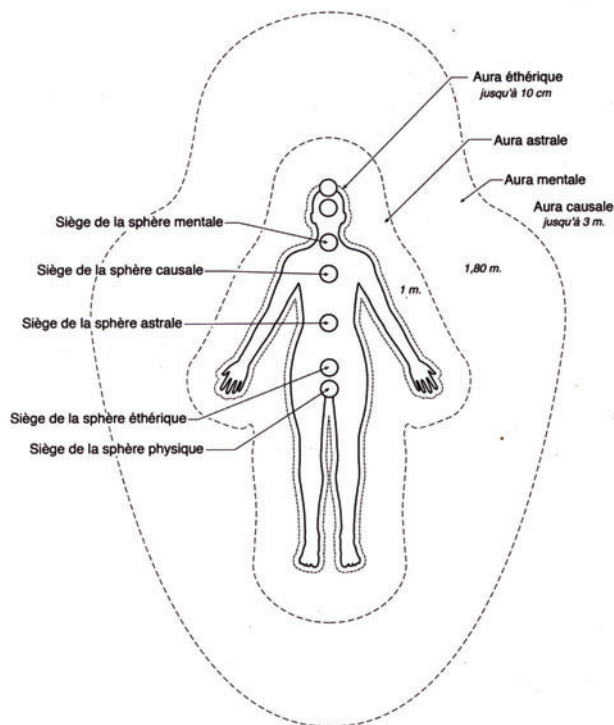
L'aura émotionnelle est réellement la carte d'identité profonde de la personne, c'est une véritable palette de peintre où les couleurs sont mélangées et continuellement en mouvement. Elle ressemble à un tourbillon se déplaçant autour du corps selon des rythmes différents.

Cette aura est par conséquent la plus délicate à interpréter. Elle est complexe car on ne peut pas dire qu'elle soit simplement jaune ou bleue ou encore de telle ou telle couleur car elle offre une multitude de nuances possibles. Même aujourd'hui, après de nombreuses années de pratique, il peut nous être difficile de la saisir dans l'infinité de ses nuances tant elle est complexe et mouvante.

Cette aura englobe les corps physique et éthérique, et s'expande sur environ 1m50, tout en suivant d'un peu plus loin les contours du corps physique.

Ensuite, nous entrons dans la zone de l'aura mentale qui enveloppe, quant à elle, les auras précédentes. Sa couleur dominante est le jaune. Elle est l'espace vibratoire de l'activité cérébrale et psychique.

Cette aura est particulièrement intéressante. On peut en effet y capter la présence de ces masses énergétiques que



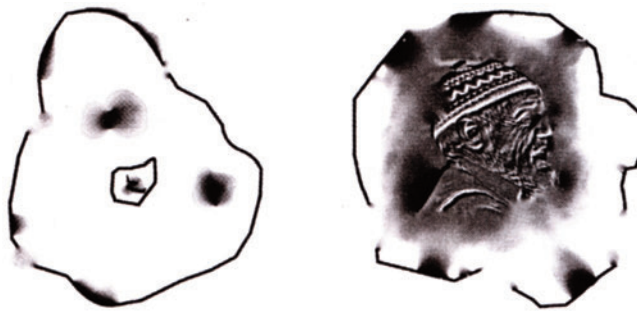
Les différentes auras et les sphères d'activité des chakras
(Schéma extrait du *Grand livre des thérapies esséniennes et égyptiennes*)

l'on appelle traditionnellement les formes-pensées. Une pensée qui persiste, une souffrance morale, une blessure affective peuvent s'y fixer, s'y cristalliser en quelque sorte en des points précis analogiquement à des kystes. Une peur profonde peut, par exemple, générer la masse énergétique d'une forme-pensée qui finira par être toxique pour l'organisme et l'équilibre de l'être.

On peut décrire une telle masse comme une cellule cytoplasmique avec, en son centre, tel un noyau, l'image condensée d'un événement spécifique, souvent une difficulté renvoyant à un ou des éléments du passé de la personne qui se prête à la lecture d'aura. Cela peut être, par exemple, le visage d'une personne qui a été blessante, agressive... Les formes-pensées sont les traces et en même temps les indices de la focalisation excessive, donc toxique, d'une pensée généralement parasite consciente ou inconsciente.

La lecture d'aura cherchera ainsi à analyser, dans le passé plus ou moins récent de la personne, la cause de cette dysharmonie, de cette dissonance.

Au-delà de l'aura mentale, il existe une quatrième zone de lumière appelée aura causale. Elle s'étend jusqu'à 3 m et nous livre des images appartenant à la mémoire profonde, enfouie avant la naissance de la personne. On y aborde le domaine de la vie intra-utérine mais aussi, chez les ● ● ●



À g. : Forme-pensée de type classique, semblable à une cellule avec son noyau, son cytoplasme et sa membrane. Cette dernière est plus ou moins épaisse et poreuse en fonction de la nature et de l'ancienneté de la forme-pensée. À dr. : exemple de forme-pensée bien installée dont le noyau reflète une présence qui, telle une idée fixe, pollue l'espace mental. La porosité évidente de cette masse énergétique traduit son activité.
(Schémas extraits du *Grand livre des thérapies esséniennes et égyptiennes*)



patients qui en ont l'approche philosophique, la notion de karma. Mais là, évidemment, on entre dans un tout autre contexte qui fait l'objet d'une étude à part de celle-ci puisqu'elle rejoint des convictions d'ordre spirituel.

Pour conclure ce tour d'horizon des différentes auras, il est important de comprendre qu'il ne faut pas confondre auras et corps subtils. Une aura est l'émanation lumineuse d'un corps énergétique, elle se manifeste autour de l'individu, dans une zone qui lui est spécifique. Elle est donc «lumineusement extérieure» à un organisme physique. Tout corps énergétique, quant à lui, est intérieur à l'organisme, à l'exception du corps vital ou éthérique.

Quand on parle du corps émotionnel ou astral, ou encore du corps mental, par exemple, on évoque donc des réalités d'ordre vibratoire internes qui sont les sièges subtils et très structurés de la vie profonde, affective, mentale et psychique de l'être. Ainsi, lorsque certaines philosophies prônent l'importance de «chercher en soi», cela repose sur des connaissances précises et non pas sur une imagerie symbolique.

Il était important de le préciser en effet. En résumé, quelle est l'utilité de la lecture d'auras ?

D.M : La lecture d'auras peut s'avérer utile pour faire un bilan, pour mieux se connaître, pour revenir aux origines d'une maladie lorsque celle-ci est installée mais qu'elle est mal cernée. Cependant, elle est tout aussi importante pour prévenir une maladie ou une désorganisation avant qu'elle n'atteigne le corps physique, et ce en dénouant de vieux nœuds... Mes nombreuses années de pratique m'ont montré que nombre des personnes que j'ai pu recevoir avaient dans leur aura un nœud, c'est-à-dire une problématique non résolue et souvent oubliée depuis longtemps. Or, expérience à l'appui là encore, quand un ou des corps subtils ne sont pas en harmonie avec les autres, il y a dissonance dans la personne et, par voie de conséquence, affaiblissement ou désorganisation de son corps physique.

Beaucoup de troubles de la santé proviennent de pensées erronées intériorisées : la peur, la colère, le ressentiment, la mésestime de soi, etc. Les nœuds qui en sont consécutifs peuvent être plus ou moins profonds, plus ou moins lointains, plus ou moins conscientisés. Quand la cause des troubles est profondément enfouie ou encore inavouable, culpabilisante, la lecture d'auras s'avère un moyen d'aller au plus profond de l'être pour l'aider à «accoucher» de ce qui est toxique en lui.

L'importance de la prévention de la maladie n'est pas évident à conscientiser chez qui que ce soit, car on ne pense pas à consulter quand le problème - bien que pressenti - ne s'est pas encore manifesté physiquement. La lecture d'auras est particulièrement intéressante lorsqu'elle permet de repérer une forme-pensée rattachée à un sentiment ou une émotion dont le souvenir enfoui opère un travail de sape sur un organe, une fonction, ou encore génère un affaiblissement global qui va mener à tel ou tel symptôme incernable.

L'idéal est donc de rechercher le pourquoi de tel symptôme, d'essayer de comprendre l'origine du malaise... Quand un problème est installé - un kyste de l'ovaire par exemple - en décryptant les différentes auras couche après couche jusqu'à l'organe précis, on va voir comment, au fil des mois, des masses énergétiques ont pu se former pour émettre finalement des «micro-impulsions» vers la contrepartie éthérique de la zone malade, l'affaiblir, puis se reporter enfin sur sa réalité physique.

Il est important de bien saisir cette sorte de réaction en chaîne qui se met en place du plus subtil vers le plus dense. On peut vraiment suivre l'évolution des causes et des effets. En «remontant» à travers les auras, on va ainsi mettre le doigt sur le nœud premier : une émotion, un choc, une pensée.

En analysant une forme-pensée, l'épaisseur de sa membrane, on est souvent capable de dire à deux ou trois ans près à quelle époque a eu lieu l'événement qui a



● ● ●
tout déclenché.

Quand on soulève des couches mémorielles, chez certaines personnes, il arrive parfois que l'on voit les émotions s'extérioriser et libérer visiblement le «kyste» qui a généré le symptôme. On le voit littéralement se dissoudre.

Alors, bien sûr, tout ce processus que nous décrivons ne s'opère pas en quelques secondes... L'analyse peut éventuellement durer des mois, car il faut investiguer à travers les différentes couches d'auras qui ne se laissent pas toujours pénétrer facilement. Il faut aller très loin dans l'analyse et ne pas conclure hâtivement.

Nous insistons, en conclusion, sur l'importance de revenir à la cause première, au nœud premier d'une difficulté, sinon on ne fait que mettre du plâtre sur une fissure de l'être... et celle-ci réapparaîtra un jour ou l'autre, peut-être en rejaillissant sur une autre partie du corps.

Tout le monde peut-il lire les auras ?

M.J.C.M. : Il faut incontestablement une certaine prédisposition. Bien sûr, on peut fournir des clés pour apprendre la visualisation des auras, mais on ne peut pas aller au-delà. Dans les formations en thérapies énergétiques que nous avons mises en place et qui sont d'une durée de 3 ans, un temps est consacré à son apprentissage mais celui-ci ne peut-être qu'une approche. Tout dépend du travail personnel de chacun associé à une faculté innée.

La combinaison d'un travail important accompli sur soi et d'un talent naturel permet seule une véritable lecture d'auras. Être approximatif dans un tel domaine ne suffit pas. Comme c'est le cas pour les soins esséniens et égyptiens, on peut en enseigner la technique, mais la maîtrise des perceptions énergétiques, dans un cas comme dans l'autre, repose sur quelque chose de beaucoup plus subtil que la simple connaissance. Je dirais que la lecture d'auras véritable et profonde est une forme de méditation. Elle exige de savoir se mettre en symbiose avec la personne que l'on a en face de soi, comme en consultation analytique mais avec une dimension qui tient compte de la réalité de l'âme, c'est-à-dire en comprenant que celle-ci est bien plus qu'un symbole. Si on met une barrière entre le patient et soi, une espèce de froideur technique, on ne peut pas pénétrer très loin dans les perceptions.

Pratiquer la lecture d'auras, c'est aussi et sans doute avant tout faire l'apprentissage de la compassion, c'est entamer un chemin d'évolution, entrer dans une dimension intérieure, dans le monde de l'âme. Une autre conscience qui va alors s'ouvrir en nous.

Bien sûr, la lecture d'auras n'est pas une panacée, mais c'est un outil qui peut être très intéressant. Surtout dans le cas de ces troubles récurrents que la médecine classique n'ar-

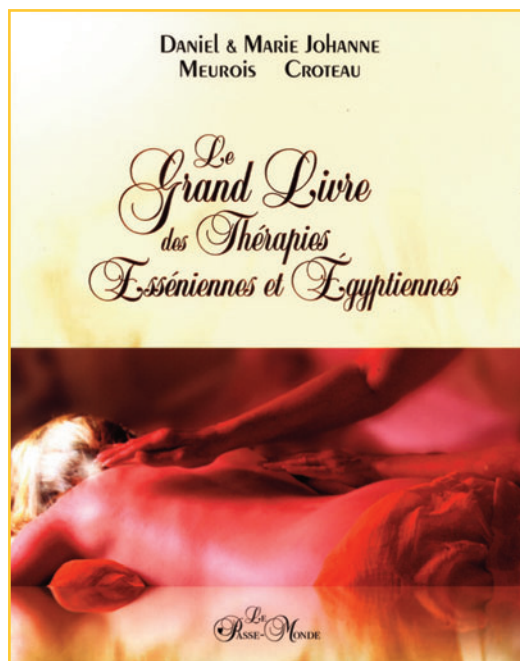
rive pas à cerner, qu'elle ne comprend pas faute de ne pouvoir admettre la réalité pluridimensionnelle du corps et du monde en général.

Quelques précisions de plus ?

D.M. : Cela fait plus de 30 ans maintenant que j'analyse les auras et je tiens à dire que pour moi cela a été une découverte très progressive. Après avoir longtemps cru à un défaut de vision, il a fallu des circonstances et un acharnement de ma part pour toujours plus affiner mes découvertes. Mon épouse et moi ne saurions trop insister sur la nécessité d'un travail patient et quotidien pour avancer significativement dans ce domaine. Nous sommes loin d'être au bout du chemin de la lecture des auras ; plus nous avançons et plus nous nous rendons compte qu'il y a encore beaucoup à découvrir.

Enfin, je précise que la perception des auras n'a rien à voir avec la clairvoyance : personnellement, je ne suis ni voyant, ni médium. Il est question d'abord de travail et de lâcher-prise alliés à une prédisposition qui fait regarder le monde autrement.

Et «autrement», cela veut surtout dire de façon émerveillée et aimante... C'est certainement cela le «secret» et ce n'est pas quantifiable. ■



Pour aller plus loin :

- Le site de Daniel Meurois : www.danielmeurois.com

- Le site de Marie-Johanne Croteau : www.intus.solaris.com

Des sons pour se soigner, des sons pour se révéler

Les sons sont un outil très puissant, nous en avons eu un aperçu avec l'article sur Pier Rubesa, paru dans le numéro 17. Ainsi, parce qu'il est puissant et qu'il est partout, le son est un aspect essentiel de la pratique des soins esséniens.



Par Carine Phung

Le son peut briser un cristal, par exemple. Mais si le son peut détruire, il peut aussi reconstruire. C'est un outil de guérison très puissant qui permet de dynamiser et de régénérer les différents corps. Tous les peuples ont pratiqué cet outil, que ce soit en Inde avec les mantras, ou encore sur les différents continents avec les chants, les incantations, les bénédictions, etc., le son est au cœur des pratiques humaines. «*Au commencement était le Verbe*», dit d'ailleurs la Genèse. Dans l'Évangile de Jean notamment, le Christ est clairement identifié à ce Verbe : «*Au commencement était la Parole ; et la Parole était auprès de Dieu ; et la Parole était Dieu. (...) Et la Parole devint chair et elle habita parmi nous*». Ainsi le Verbe est créateur, porteur de vie et chaque son prononcé peut détruire ou construire, sème la vie ou sème la mort. Qui plus est, selon le scientifique Viktor Schauberger, toutes les formes sont d'origine sonore, des sons venus de l'univers cosmique qui agencent, par résonance, les particules de matière en fonction de structures énergétiques lumineuses spécifiques à chaque organisme vivant, dont le rôle est d'harmoniser le lieu où il se trouve. C'est ainsi que Don Miguel Ruiz fait de la parole le premier des accords tolèques : «*Que ta parole soit impeccable*». Le don de la parole nous installe donc dans un pouvoir créateur, lequel nous

oblige à être responsable de cette parole.

Pour les thérapeutes esséniens, il y a deux façons principales d'utiliser la voix.

La voix de lait

Il s'agit d'entrer en contact avec chacune des lettres de l'alphabet. Chaque lettre est méditée afin d'entrer en résonance avec l'énergie de cette lettre. Ainsi, en ne faisant qu'un avec les lettres, peut-on apprendre à mettre les lettres ensemble de manière à créer un tout harmonieux. En effet, les esséniens considéraient que nous ne soignons pas uniquement avec nos mains, mais aussi avec tout notre corps : notre voix, notre regard, et que toutes nos cellules se doivent d'être au service du soin. Anne Givaudan raconte : «*Dans les enseignements que je reçus à cette époque d'il y a deux mille ans, il m'était bien spécifié que nous étions créateurs de mondes pour des êtres que nous ne voyions pas et que nos mots, nos phrases étaient ces mondes générés par nous. Afin de créer des mondes harmonieux, nous méditions quotidiennement pour entrer en communion avec les lettres afin que ce qui sort de notre bouche ne soit plus un torrent incontrôlable mais une rivière de paix*». «Vos mots devront couler comme le lait et le miel, guérissant les plaies, dynamisant ou apaisant les âmes», nous répétaient nos enseignants d'alors tandis qu'ils nous faisaient visualiser

puis chanter la lettre choisie ce jour-là. Chanter nous permettait ainsi de donner de la densité à la lettre dans la matière et de communier plus profondément avec elle».

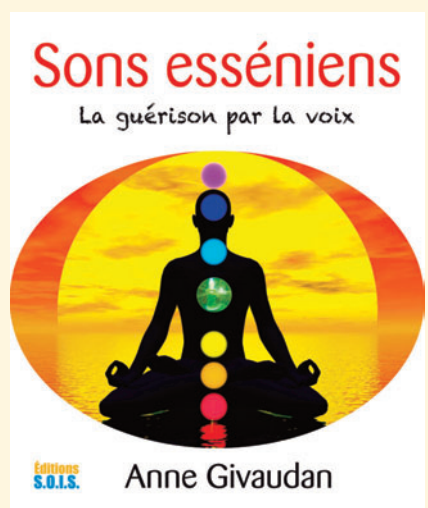
Il s'agit donc de saisir que le mot est comme un monde en soi, une galaxie, et qu'il peut contribuer à apporter une note joyeuse ou harmonieuse. De plus, les mots que nous émettons, comme nos pensées, peuvent générer des formes-pensées qui peuvent impacter nos corps et, à un moment donné, générer des maladies.

Pratiquer le son qui guérit

Les thérapeutes en soins esséniens apprennent à envoyer, au travers du son, une onde de lumière sur un organe malade ou sur une partie du corps. Cela va désincruster les scories accumulées autour de l'organe. Ce son ne va pas sortir uniquement par la bouche, il peut sortir d'autres endroits du corps, comme la région de l'ombilic ou du cœur.

Il est important de préciser qu'à la différence des autres techniques de soin utilisant le son, en soins esséniens le thérapeute va utiliser des sons extrêmement spécifiques. En effet, pour les thérapeutes esséniens, chaque organe est doté d'une note particulière, qui diffère d'un individu à un autre. Pour eux, chaque être humain est une musique à part entière, composée de plusieurs mélodies et chaque note, ● ● ●

À NOTER : tout le monde peut apprendre à entendre les sons subtils qui nous entourent, et à travailler l'art du son qui guérit. Ainsi, par exemple, dans son ouvrage-CD *Sons esséniens - La guérison par la voix*, Anne Givaudan guide les lecteurs à pratiquer le son AMN. Proche des sons OM de la tradition asiatique, du Amin arabe ou encore du Amen, ce son, pratiqué de manière correcte, aurait le pouvoir de renouveler toutes nos cellules.



● ● ●

correspondant à un organe, interagit et répond aux autres. Le problème, c'est que du fait de nos formes pensées, certains organes vont peu à peu émettre une note dysharmonieuse.

Ainsi nous sommes comme des instruments de musique qu'il s'agit de réaccorder. Pour ce faire, le thérapeute doit entendre le son de cet organe et le reproduire, jusqu'à lui permettre de revenir à sa note initiale.

Dès lors, par le son, mais aussi par la recherche de ce qui est à l'origine de la dysharmonie, le thérapeute aide à réharmoniser la personne dans sa globalité.

Le thérapeute est donc comme un musicien accordant des instruments, lesquels pourront ensuite rejouer plus harmonieusement dans le grand concert qu'est la vie. Mais, de même qu'un musicien n'est pas seulement une personne qui maîtrise des techniques mais quelqu'un qui devient lui-même musique, qui ne fait qu'un avec son instrument, de même il s'agit pour le thérapeute de devenir le son.

Cela nécessite donc de la régularité et de la persévérance, ainsi que de la motivation. Pour cela, le thérapeute est guidé par la joie d'apprendre à écouter



le son de toute chose : d'un fruit, d'une pierre... Car le son est présent partout.

Et de même qu'un musicien, en plus de jouer prodigieusement, peut transmettre la passion de son art, de même le thérapeute peut-il apprendre aux personnes venant le voir, en plus de les aider à aller vers plus d'harmonie, certains sons leur permettant de faire eux-mêmes leurs premiers pas avec leur instrument... Cela commencera tout d'abord par apprendre à s'écouter, découvrir ses notes propres, tant au sens littéral que figuré. Connaître la mélodie de son corps et de son âme. Découvrir une musique évoluant vers plus de beauté, se révélant progressivement toujours davantage à elle-

même...

Et ce sera d'autant plus précieux que le son, comme la parole laquelle est une manière d'agencer et d'accorder les sons, régénère et ressuscite (est créateur de vie). Il fait entrer la lumière, et par là-même lui permet de se manifester et de prendre corps en nous. «*Je suis le Chemin, la Vérité et la Vie*», a dit Jésus.

Si l'on se rappelle qu'étant le Christ vivant, il est la Parole, le Verbe incarné, alors on peut en effet concevoir à quel point la parole, le son, et à travers lui le souffle, nous relient profondément à ce que l'on est véritablement. «*En elle était la vie, et la vie était la lumière des hommes*»... ■

Un thérapeute raconte sa pratique des soins esséniens

Thérapeute en soins esséniens, Patrick Vallon exerce à Saint-Martin-d'Hères, dans l'agglomération grenobloise. Il nous parle de sa pratique, qui est avant tout une passion et un art de vivre. Amour, discernement, persévérance, émerveillement, c'est sans doute avec ces mots que l'on pourrait qualifier l'essence de sa pratique et de son état d'esprit...



Patrick Vallon

Propos recueillis par Carine Phung

Enquêtes de santé : Vous êtes désormais installé comme praticien en soins esséniens depuis quatre ans. Pouvez-vous nous dire ce qui vous a motivé à entreprendre cette formation ?

Lorsque j'étais petit, je me souviens qu'il m'arrivait de prier ou de parler à Dieu alors qu'au sein de ma famille la notion de religion n'était pas présente. Plus tard, ma sœur faisait le choix d'apprendre le catéchisme. Une Bible illustrée lui avait été offerte. Je lui empruntais souvent pour lire et relire les passages où Jésus apparaissait. Le personnage me captivait.

Quelques années après, j'ai eu la chance de découvrir le livre *De mémoires d'esséniens*, de Daniel Meurois et Anne Givaudan. N'ayant pas la maturité nécessaire, il y avait plusieurs parties du livre que j'avais du mal à comprendre, mais, de même que pour la Bible, les passages avec Jésus me fascinaient ! Je l'ai relu quelques années plus tard avec une meilleure compréhension et là j'ai eu un déclic. Au-delà des enseignements que le livre distillait, les soins que les auteurs évoquaient me parlaient et le désir de les apprendre se faisait jour. J'apprenais un peu plus tard que Anne proposait des formations aux soins esséniens. Je n'ai pas hésité.

Quel souvenir en tirez-vous ?

Ça n'a pas toujours été évident ! D'une part parce que ce genre de formation demande un travail sur soi et qu'inévitablement on est confronté à ses propres «points de rouille». De plus, j'étais assez introverti et manquant de confiance en moi. La première année j'ai failli abandonner. J'avais l'impression de ne rien ressentir, de ne rien voir des auras et d'être complètement à côté de la plaque ! Mais là encore, en plus du soutien de mon amie Isménia, il y eut

un nouveau déclic. Une petite voix me disait : «Qu'importe, aie simplement foi dans les soins». C'est ce que je me suis employé à faire. Ce n'est qu'à partir de ce moment-là que mon ressenti a commencé à se développer.

Ce que j'ai intégré aussi, au-delà de la technique, c'est l'aspect sacré du soin qui m'est apparu très important. Que ce soit au travers d'une lecture d'aura ou d'un soin, celui qui reçoit le soin offre «l'intimité de son âme». Être dans la position du thérapeute à ce moment-là requiert alors de sa part une attitude particulière : beaucoup de respect, d'humilité et de gratitude que l'autre s'ouvre à lui de cette manière-là. C'est un moment particulier d'âme à âme, basé sur l'amour. J'aime le côté simple et doux de ce moment.

Combien de temps avez-vous pris avant de commencer à exercer ?

Il m'a fallu quelques années. Je savais que je franchirais le pas sans savoir quand. Les conditions de vie n'étaient pas favorables à la fin de la formation et je ne me sentais pas prêt non plus.

C'est après avoir vécu une expérience professionnelle assez difficile que l'envie s'est faite plus forte. Parallèlement, la vie m'a fait alors le cadeau de rencontrer une âme généreuse et aimante qui m'a offert l'opportunité de concrétiser cette envie. Je la remercie encore car je l'ai toujours vécu comme un cadeau d'une très grande valeur !

Est-ce que cette pratique des soins esséniens a eu un impact sur votre conception du monde ?

À plusieurs niveaux, oui. Déjà la conception de l'être humain est différente de ce que l'on apprend à l'école, puisqu'il ne se résume plus uniquement à un corps de chair, mais qu'on y inclut aussi son aspect spirituel. ● ● ●



● ● ●

On parle de son âme et forcément cela ouvre de multiples champs de compréhension...

De même l'étude de l'anatomie subtile de l'homme m'a permis de mettre en lumière des ressorts de transformation dont je n'avais aucunement conscience. Au travers des livres de Daniel et d'Anne, la compréhension des mécanismes mis en jeu m'a fait prendre conscience à quel point nous sommes responsables de notre propre santé et comment nous pouvons parvenir à rétablir tout ou partie du déséquilibre dont nous sommes nous-mêmes à l'origine. De plus, au cours de ma pratique j'accorde énormément d'importance aux échanges verbaux. Et c'est au travers d'eux que j'ai réellement intégré le fait que nous sommes tous des âmes évoluant sur notre chemin de réalisation, et qu'au delà de nos différences, nous sommes tous confrontés à des épreuves, qui au final, ne sont que des outils de maturation de notre âme.

**Pouvez-vous nous en dire plus sur ces échanges verbaux ?
En quoi est-ce différent d'une approche psychologique ?**

Soyons bien clair. Il est évident que ma pratique ne se substitue pas à une approche psychologique et d'ailleurs la formation est essentiellement axée sur la transmission des soins.

En ce qui me concerne, les soins accompagnent les per-

sonnes face aux obstacles de la vie, que ce soit sur l'aspect émotionnel ou physique. Ils aident tout un chacun à retrouver la libre circulation du courant de vie, un équilibre à différents niveaux de l'être.

Cependant, nous sommes tous amenés un jour ou l'autre à effectuer un travail sur soi. Et, dans ce cadre-là, la verbalisation par le dialogue actif et réciproque reste un outil très puissant. C'est un autre aspect de l'accompagnement qui m'a fortement intéressé. C'est pourquoi j'ai intégré dans ma pratique l'approche de la psychologie transpersonnelle. C'est très complémentaire des soins.

Je m'attarde essentiellement à accompagner les personnes pour qu'elles ressentent et comprennent l'émotion qu'elles traversent et le sens que cela a pour elles à ce moment-là. Mais je n'hésite pas à parler des notions de karma, des questions de l'âme, voire même de l'action juste et de l'échelle de valeur. De nombreuses personnes ne se rendent pas compte qu'elles souffrent car elles ne sont pas en accord avec leur système de valeurs, dont elles n'ont d'ailleurs pas forcément conscience.

Enfin, je laisse rarement partir une personne sans un petit exercice à faire. Ce peut être, par exemple, des méditations extraites des ouvrages d'Anne et de Daniel.

Finalement, je cherche à établir une continuité entre la compréhension, l'émotionnel et le soin adapté. ● ● ●



Les huiles essentielles sont très présentes dans les soins esséniens



Tout cela nécessite un engagement de la part du patient, voire un effort, non ?

Tout à fait, je leur demande de fournir un véritable travail ! Ce n'est pas toujours facile, je le sais d'autant plus pour l'avoir expérimenté moi-même !

Le problème c'est qu'en Occident, on nous a habitué à résoudre nos problèmes avec des pilules. On avale un cachet et on attend qu'il le règle. Le piège est d'attendre la même chose des soins énergétiques quels qu'ils soient. Mais en réalité même un soin de cette nature ne peut résoudre les problèmes auxquels nous sommes confrontés. Ils peuvent apporter du confort, soulager, mais en fait, si sa racine, la cause profonde reste inchangée, le déséquilibre se manifestera de nouveau. Or il n'y a que la personne elle-même qui puisse résoudre son problème. Cette étape de transformation demande du courage, de la ténacité, de l'énergie. Il y a des gens qui butent. Ils peuvent vivre des prises de conscience, mais ne pas aller au-delà. Aucun soin ne peut prendre en charge le travail de l'âme.

Par ailleurs, beaucoup de personnes vivent coupées de leurs émotions. C'est tout un travail de les reconnecter à leurs propres émotions. Mais comprendre quelles émotions elles vivent va déjà les aider. Ce discernement va déjà être un pas sur leur chemin.

Travaillez-vous auprès d'enfants ?

Oui. C'est un travail spécifique et intéressant. Dans le cadre des soins, il existe des règles particulières à respecter. Pour les enfants de moins de 7 ans, certains soins sont effectués sur la mère, car des liens énergétiques particuliers les unissent encore.

Mais cela ne m'empêche pas de parler avec l'enfant et les

échanges sont très enrichissants !

Quelles sont vos utilisations des huiles essentielles ?

Les huiles essentielles sont très présentes dans les soins esséniens. Elles jouent là aussi un rôle sacré. De par leur nature hautement énergétique, elles ont cette capacité d'amplifier le soin.

Vous parliez de l'âme. Vous disiez que vous n'hésitez pas à la mettre en avant. Est-ce que cet accompagnement n'est pas une manière pour le patient de justement reconnecter son âme ? Dans ce cas, au fond, le rôle du thérapeute essénien serait un peu celui d'un miroir qui refléchit, reflète cette âme...

Complètement. Sur ma carte de visite, je résume l'accompagnement que je propose par ces mots : « Devenir soi ». J'amène les gens à se débarrasser de ce qui ne leur appartient pas afin que puisse émerger leur véritable identité. Derrière nos croyances, nos limitations, nos conditions sociales, le soi est comme une fleur ne demandant qu'à s'épanouir. Il est bien évident que ce chemin demande du temps, mais il nous permet de gagner en sérénité et en liberté. Et lorsqu'on devient Soi, l'âme peut véritablement accomplir son destin.

Les soins en eux-mêmes reconnectent aussi les personnes avec le sacré et par conséquent à leur âme. Le thérapeute quant à lui travaille pour ouvrir son cœur et accompagner l'autre de son mieux. ■

Pour aller plus loin :

- Le site de Patrick Vallon : www.lilotzen.fr

Communier avec les aliments : une question de lumière ?

L'alimentation essénienne a contribué à être connue au travers de l'Évangile essénien de la paix, traduit par Edmond Bordeaux-Szekely. Celui-ci inventa par la suite le terme d'alimentation biogénique, c'est-à-dire qui génère la vie... Si cette forme d'alimentation ne fait pas spécifiquement partie des soins esséniens transmise par Anne Givaudan ou encore Daniel Meurois, ne pourrait-on néanmoins penser qu'elle constitue une forme de soin ? En effet, Hippocrate ne faisait-il pas de l'aliment notre première médecine ?



Par Carine Phung
Photos Yann Deva

Voici ce que dit Anne Givaudan au sujet de l'alimentation : « Les Esséniens avaient une alimentation à base de fruits, de légumes et parfois de fromage de chèvre mais surtout, ils mangeaient avec conscience et dans la paix. « L'important n'est pas ce qui rentre dans votre bouche mais ce qui en sort ». Même si l'on tient compte de ce qui rentre dans notre corps, sachons aussi prendre soin de nos pensées ». Nous reviendrons sur l'importance de manger en conscience dans la suite de notre article...

Néanmoins, Patrick Vallon, thérapeute essénien (voir page 44), précise : « Dans la formation aux soins esséniens, nous abordons la question de l'alimentation en rapport avec la notion de prâna. Le prâna est l'énergie divine qui tient toute chose en cohésion. Donc les aliments contiennent eux aussi du prâna. En lecture d'aura, on peut comparer un fruit bio, mûr, cultivé avec amour, et un fruit agressé par les pesticides. Le premier sera plus chargé en prâna, son aura sera plus lumineuse et colorée. De plus, nous abordons le côté éthique de l'alimentation, et notamment de la question du végétarisme. Rien n'est imposé, simplement quand on conçoit que l'animal n'est pas juste de la viande, mais un être à part entière, ça peut changer beaucoup de choses ».

Voici un extrait du livre *Artisans de leur guérison* dans lequel le docteur Christian Tal Schaller raconte sa découverte du message essénien :

« La découverte des esséniens, qui formèrent, en Palestine et en Égypte, des communautés dans lesquelles Jésus s'est formé, me mit en contact avec l'une des sources les plus pures de la médecine naturelle occidentale et je m'aperçus avec émerveillement que leurs concepts médicaux brillaient d'une jeunesse éternelle qui permettait de répondre de manière efficace aux maladies de toutes les époques. Comme j'avais lu le tome 1 de l'Évangile essénien, qui contient un brillant résumé de toute la naturopathie, je me demandai, comme tout esprit critique ne peut manquer de le faire, si ce document extraordinaire était authentique et lorsque j'appris que son auteur, le professeur Edmond Bordeaux-Szekely était en vie, je me précipitai au Costa-Rica pour le rencontrer. (...) Il créa, à partir des enseignements esséniens, une diététique qualitative et un concept d'encadrement thérapeutique global qui assurèrent les fondements de la médecine holistique occidentale moderne. Il mit ses idées en pratique puisque pendant trente-trois ans il enseigna la santé à plus d'une centaine de milliers de personnes à « Rancho la Puerta » et à « La Puerta del Sol », les deux célèbres centres de santé qu'il dirigea en Californie avant

de se retirer au Costa Rica ».

Une alimentation essentiellement végétalienne et frugivore

Les esséniens mangeaient leurs aliments tels que trouvés à la table de Dieu, c'est-à-dire crus et non ou peu transformés (le fameux pain essène). Dès lors, l'alimentation essénienne est une alimentation avant tout vivante, dans le sens où c'est une alimentation qui privilégie les fruits et les végétaux. Si certaines communautés esséniennes toléraient les produits laitiers de brebis, le plus souvent lorsqu'elles vivaient en montagne, l'essentiel n'en reste pas moins les végétaux crus.

Dans l'Évangile de la Paix selon Saint Jean¹, l'on peut lire les conseils suivants :

« Préparez et mangez tous les fruits des arbres et tous ceux des herbes des champs ainsi que le lait des bêtes qui est bon pour votre nourriture. Car tous ces aliments ont crû, ont été mûris et préparés par le feu de vie : tous sont des dons des anges de notre Mère, la Terre. Par contre ne mangez aucun des aliments qui doivent seulement leur saveur au feu de mort, car ils sont de Satan ».

Et quelques-uns, au comble de

1 - Que l'on peut télécharger ici : www.compagnon-sante.fr/wp-content/uploads/2011/07/Evangile-de-la-Paix-de-Jésus.pdf



l'étonnement, demandèrent : «Maître, comment, sans feu, devons-nous cuire notre pain quotidien ?»

«- Laissez les anges de Dieu préparer votre pain.

Humectez d'abord votre froment afin que l'ange de l'eau entre en lui puis placez le tout à l'air afin que l'ange de l'air puisse aussi l'embrasser.

Et laissez le tout du matin jusqu'au soir exposé aux rayons du soleil afin que l'ange du soleil puisse y descendre. Et la bénédiction de ces trois anges fera que bientôt le germe de vie se développera dans votre blé.

Alors écrasez votre grain, préparez-en de minces hosties, comme le firent vos pères lorsqu'ils quittèrent l'Égypte, cette maison de servitude.

Exposez de nouveau ces galettes aux rayons du soleil et cela dès l'aurore jusqu'au moment où le soleil est à son point culminant dans le ciel, puis retournez-les de l'autre côté afin que l'autre face soit également embrassée par l'ange du soleil et laissez là ces galettes jusqu'au coucher du soleil.

Car ce sont les anges de l'eau, de l'air et du soleil qui ont nourri et fait mûrir le blé dans les champs et ils doivent de la même manière également présider à la fabrication de votre pain. Et le même soleil qui, grâce au feu de vie, a fait grandir et mûrir le grain de blé, doit cuire votre pain par le même feu.

Car le feu du soleil donne la vie au blé, au pain et à votre corps. Tandis que le feu de mort tue le blé, le pain et le corps. Or, les anges de vie du Dieu vivant ne servent que les hommes vivants. Car Dieu est le Dieu de la vie et non le Dieu de la mort».

Par ailleurs, les esséniens mangeaient en silence, après avoir béni leur nourriture. Ils mangeaient bien évidemment des aliments de saison et frais. Ils veillaient à ne pas manger lorsqu'ils étaient anxieux ou en colère. De même, ne mangeaient-ils que lorsqu'ils avaient faim, reconnaissants qu'autrement la nourriture devenait un poison dans leur corps. Ils ne mangeaient pas non plus à satiété, c'est-à-dire seulement ce que pouvait

contenir leur main. Autrement dit, aux 2/3 de leur estomac.

L'alimentation biogénique

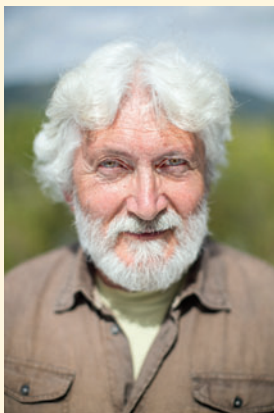
Depuis l'époque des esséniens, les besoins du corps humain en terme d'alimentation n'ont guère eu le temps de changer même si notre alimentation, elle, s'est beaucoup modifiée. Par contre, les études scientifiques peuvent désormais prouver le potentiel biogénique des aliments dits vivants. Et parmi elles, notamment, des graines germées.

Jacques Antonin, qui expérimente cette alimentation depuis plus de 20 ans et qui fut par ailleurs artisan boulanger, raconte : «Mon expérience de boulanger m'a permis d'apprendre à associer les graines germées et les farines, notamment pour les personnes allergiques. Puis j'ai lu l'Évangile essénien de la paix. J'ai aussi eu la chance de pouvoir acheter une cassette de Bennett Davidian, qui reprenait et développait le chapitre sur les quatorze communions, les sept sceaux et les sept chemins de la paix. J'écoute depuis maintenant une vingtaine d'années ces enseignements qui m'ont permis de mettre en place, depuis cinq ans, une formation sur la résonance vibratoire des aliments et le système endocrinien. Depuis que j'ai mis en pratique cette alimentation, mes sens se sont éveillés. Cela m'a permis de m'ancrer dans le présent et d'être plus attentif. Cela permet de développer une forme de conscience de ce qui se passe autour de soi, dont les synchronicités. Ainsi,

les choses se mettent en place dans ma vie de manière fluide. Il faut aussi savoir que les esséniens avaient une hygiène de vie très liée à la nature. En plus de l'alimentation, ils se levaient tôt et avaient une grande conscience du sacré dans le monde végétal. Pour eux, il y avait dans la nature des anges qui nous guident. Ces anges sont les forces de vie qui sont en toute chose. C'est avec ces anges que l'on se relie quand on pratique les quatorze communions. Tout cela faisait qu'ils avaient une durée de vie spectaculaire, puisqu'on dit qu'ils vivaient plus de 120 ans». Parmi ces règles de vie liées à la Nature, ils se baignaient tous les matins dans l'eau froide des rivières. S'ils reconnaissaient la vitalité contenue dans les graines germées, ils honoraient également toute celle contenue dans les pousses qui ne se mangent pas forcément. Ainsi, il est dit que le matin, ils se roulaient dans l'herbe pour profiter de la rosée et de l'énergie des jeunes plants.

Quand médecine ayurvédique et médecine anthroposophique se rejoignent...

Dans ses séminaires, Jacques Antonin explique l'utilisation de l'alimentation vivante en relation avec le système endocrinien, dont les sept chakras majeurs. En plus de l'étude du système endocrinien, il aborde l'anthroposophie dont il s'inspire beaucoup. Or Steiner s'est lui-même



À noter

Jacques Antonin propose une formation sur l'énergie vibratoire des aliments en résonance avec le système endocrinien et la conscience de soi, les 13 et 14 septembre à St Affrique (12) et les 25 et 26 octobre à Montauban (82).

Il donne également un cours d'une journée sur les enseignements esséniens et l'alimentation vivante, sur demande.

Contact : 06 25 29 87 51.



Les graines germées, une alimentation saine et... économique !



fortement inspiré de la médecine ayurvédique ainsi que du regard de Goethe sur l'énergie des plantes. Ainsi y a-t-il pour Jacques quatre céréales de base permettant de rééquilibrer le système endocrinien : le seigle, l'orge, le blé et l'avoine, céréales liées aux chakras racines, sacré, solaire et cardiaque. Par ailleurs, la graine de tournesol constitue la base de cette alimentation biogénique.

En effet, celle-ci permet d'agir sur la régénération du pancréas : *« Cette graine est rapidement utilisable, il suffit de la faire tremper le soir et de la consommer le lendemain matin. L'on peut réaliser toutes sortes de pâtés végétaux avec des graines de tournesol germées. Il suffit de prendre les graines décortiquées, car sinon le temps que le germe sorte, ce sera déjà une pousse. Or c'est au début de la germination que la graine émet le plus intensément de biophotons, cela a désormais été prouvé scientifiquement. Ces biophotons permettent de transmettre une information en terme de lumière électrique. Comme par hasard, l'extrémité de nos chromosomes émet elle aussi des flash lumineux qui vont permettre une communication avec les biophotons des aliments. L'on voit donc que les graines germées sont des aliments de choix. Une chose très intéressante également est que l'on a remarqué que les cellules cancéreuses émettent plus de biophotons que les autres cellules. Dès lors, on peut utiliser des graines germées qui vont correspondre à la demande des cellules cancé-*

reuses de la zone concernée et qui vont donc entrer en résonance vibratoire avec cette zone. Je m'occupe de faire la liste de ces graines ». Jacques propose aussi des consultations, mais uniquement avec les personnes ayant suivi un de ses séminaires.

Edmond Bordeaux-Szekely

Attardons-nous un instant sur cet homme. Petit-fils d'Alexandre Szekely, évêque et poète roumain, mais aussi philosophe et voyageur, il est notamment l'auteur du premier dictionnaire tibétain. Edmond est quant à lui docteur de philosophie, enseignant de psychologie et maîtrisant notamment parfaitement le sanskrit et l'araméen. C'est ce qui lui a permis de traduire les manuscrits de la Mer Morte qu'il a trouvé au Vatican en 1927, vingt ans avant la découverte des manuscrits de Qumram.

C'est alors qu'il se tournât vers Romain Rolland, l'écrivain, lequel était mû par tout ce qui touchait à la paix. Ce dernier incite Edmond à publier ces Évangiles.

Il crée des centres de santé en Californie du Sud, où il enseigne ces pratiques esséniennes. Il est à l'origine de la création du célèbre centre Hippocrate, désormais situé en Floride. De même, Gabriel Cousens, créateur du centre The Tree of Life, est un héritier

spirituel d'Edmond Bordeaux-Szekely. Ce dernier a, qui plus est, une influence sur de nombreux chercheurs et penseurs de notre époque. Il meurt en 1979 au Costa Rica, comme nous le précise Jacques Antonin : *« Ce n'est pas un hasard si le Costa Rica est le seul pays d'Amérique du Sud à avoir supprimé l'armée. Le grand travail d'Edmond Bordeaux-Szekely, c'était de mettre en œuvre la paix. Dans mes conférences et séminaires, j'introduis cette notion de paix essénienne car en réalité, la finalité des pratiques esséniennes, c'est ça ! »*.

En plus d'être une alimentation porteuse de paix et de vie, respectueuse du sacré de la nature, nous permettant de communier avec elle, l'alimentation a un autre atout, et peut-être pas des moindres : en effet, c'est une alimentation qui peut s'avérer économique ! Les graines germées ne coûtent quasiment rien...

Jacques nous confie : *« En plus, j'ai pratiqué dix ans de chants harmoniques sacrés. Cela ouvre des portes et permet de faire entrer encore davantage la lumière, ce qui modifie notre relation au végétal et à soi. Ainsi, il m'est arrivé de faire des salades en formes de zomes, ces sortes de dômes composés de losanges et qui sont des formes issues de la géométrie sacrée. Avec une seule salade, j'arrivais à faire manger quinze personnes ! Si nous nous donnions la peine de cultiver cette conscience à la nature, nous ne manquerions de rien ! »*. ■

TÉMOIGNAGE

Voici le témoignage de Sylvie Alice Royer, québécoise formée aux soins esséniens par Anne Givaudan et coach en alimentation vivante.

«Je m'intéresse à l'alimentation vivante depuis quinze années. Je suis également coach en alimentation vivante. C'est quelque chose qui se développe beaucoup au Québec. Il faut dire que c'est une tendance mondiale. Quand j'ai commencé ma formation aux soins esséniens avec Anne Givaudan et Antoine Achram, j'ai fait des recherches sur l'alimentation essénienne sur internet et c'est ainsi que j'ai découvert les travaux d'Edmond Bordeaux-Szekely et son Évangile essénien de la paix.

J'ai découvert que l'alimentation essénienne était tout un mode de vie, et qu'elle se rapprochait de l'alimentation vivante telle qu'on la connaît aujourd'hui. C'est une alimentation qui est surtout basée sur les graines germées, les végétaux. Elle inclut également des produits animaux frais et du miel.

Elle accorde beaucoup d'importance aux aliments de saison. En fait, les esséniens ne mélangeaient pas tellement les aliments. Ils faisaient plus facilement ce qu'on appelle des monodiètes. Ils mangeaient par exemple tel fruit tel jour parce que c'était la période de ce fruit. Ainsi, les esséniens



Sylvie Alice Royer

mangeaient leurs aliments tels que trouvés à la table de Dieu, c'est-à-dire crus et non ou peu transformés. Il est dit qu'ils ne mélangeaient pas beaucoup leur nourriture. Ils mangeaient les aliments en saison et mûrs, s'en remettant sciemment aux bienfaits spécifiques que chacun offrait à leur corps au moment même de sa récolte. Aujourd'hui, nous avons accès à toute une variété d'aliments, mais cela peut être aussi un piège...

Manger ainsi, au Québec, demande souvent des ajustements. On peut avoir besoin de plus de protéines en hiver, de manger tiède (ce qui est possible avec l'alimentation vivante), d'utiliser des épices...

J'ajouterais également que les esséniens mangeaient en silence, et donc en conscience. Il s'agissait pour eux d'un moment de communion.

En parallèle, je suis également formatrice au Québec de la marche afghane, qui est une marche synchronisée avec la respiration nasale. Cela peut même constituer une forme de méditation. Lorsque j'enseigne en marche afghane, j'inclus toujours l'alimentation vivante parce que pour moi, cette alimentation est une manière de prendre soin de soi. C'est aussi un principe essénien essentiel ! On dit des esséniens qu'ils travaillaient deux heures par jour et qu'ils consacraient tout le reste du temps à prendre soin d'eux. Même étudier pouvait être leur manière de prendre soin de leurs intérêts...

C'est pourquoi il est primordial de prendre soin de soi dans tous les aspects de sa vie. Les gens ont toujours l'impression de ne pas avoir le temps de prendre soin de soi, alors que c'est la chose la plus importante au monde... En plus, ça nous permet d'être plus efficaces et de faire des meilleurs choix.

Au fond, on pourrait dire que l'alimentation, la méditation et la proximité avec la nature sont les valeurs fondamentales des esséniens. Des valeurs qui reviennent en force aujourd'hui ! » ■

Propos recueillis par Carine Phung

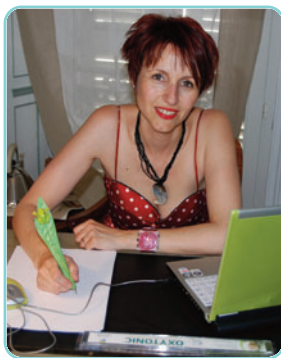
Site Internet de Sylvie Alice Royer : www.marcheafghanequebec.com

Une recette de pain essène

- 2 tasses de blé (l'épeautre est préférable à cause des nombreuses mutations du blé actuel. Mieux, on peut utiliser une variété ancienne de blé lorsque l'on en trouve, car le blé a la vertu de concentrer l'énergie solaire)
- ¼ de tasse d'huile olive
- Sel

Tremper les grains de blé ou d'épeautre (12h) et faire germer (2-3 jours) avec la méthode habituelle, soit rincer matin et soir et laisser reposer dans une passoire ou un bocal adapté. Passer à l'extracteur à jus (système à vis) ou dans un robot culinaire pour écraser les grains et former une pâte homogène. Mélangez avec l'huile et le sel dans un bol. Former de petits pains ovales et poser sur le treillis du déshydrateur - ou dans le four en s'assurant de ne pas excéder la température de 42 °C. Déshydrater entre 8 à 12h en les retournant après 3-4 h. Poursuivre la déshydratation au goût (plus ou moins humide). Si vous faites des galettes, le temps de déshydratation sera plus réduit, pour une consistance plus sèche.





«Le drainage des toxines : le point sur cette pratique ancestrale...»

Par Catherine Picard, naturopathe-iridologue

Le drainage est à l'origine lié à l'héritage hippocratique et paracelsien de la médecine. La théorie des humeurs véhiculait l'idée que l'organisme avait besoin de nettoyer ces résidus et toxines, considérés comme des «*humeurs peccantes ou viciées*». La saignée et le clystère (lavement) étaient utilisés afin d'assainir l'organisme, la contamination des humeurs étant considérée comme l'origine des maladies. Plus tard, la notion de terrain s'est largement développée, cohabitant avec la conception pasteurienne selon laquelle les microbes étaient à l'origine des maladies. Pasteur, lui-même, confia sur son lit de mort ce célèbre adage : «*Finalement, Claude Bernard avait raison, le microbe n'est rien, le terrain est tout*».

Mono-diètes, jeûnes, thermalisme procèdent aujourd'hui du même raisonnement de purification.

Aujourd'hui, la notion de drainage est encore largement utilisée dans un contexte de santé globale, tant par les phytothérapeutes que les naturopathes et homéopathes. Avec l'aide des plantes médicinales, le drainage consiste à stimuler un organe dont le fonctionnement est défectueux ou dont la sollicitation prolongée entrave l'élimination des substances toxiques qu'elles soient endogènes ou exogènes. Le drainage contribue également à réguler les fonctions de sécrétion des tissus et des organes, et en particulier la fonction des cellules, essentiellement épithéliales, permet-

tant le transport des nutriments et l'élimination des déchets. Les épithéliums sont des tissus dont le rôle est d'assurer la séparation entre le milieu extérieur et le milieu intérieur et jouent, à ce titre, un rôle de défense et de protection par la production de mucus. Ils constituent de véritables interfaces, zones d'échange et de communication intercellulaire. Par exemple, l'épithélium de l'estomac, par la sécrétion de mucus, protège ce dernier de l'agression de l'acide chlorhydrique, celui de l'intestin favorise l'absorption des nutriments, la protection contre les déchets toxiques et l'élimination des déchets...

Le rôle de certaines plantes est d'activer ces échanges et d'accélérer le transport actif de certaines molécules.

Le drainage va donc s'opérer par plusieurs mécanismes d'action :

- Accentuer la fonction sécrétoire de l'organe ;
- Accélérer les échanges cellulaires et le transport actif des molécules ;
- Réguler le contrôle neurovégétatif.

Les organes chargés d'éliminer les déchets sont appelés émonctoires du latin «*emonctorium*», dérivé lui-même de «*emungere*», action de se moucher.

Certains émonctoires ont également une fonction glandulaire produisant un produit de sécrétion endocrine (dans le sang), exocrine (dans un canal) ou amphicrine (les deux conjugués), comme le pancréas, le foie.

Le foie est considéré comme organe central en termes de drainage car, outre sa fonction



Représentation de clystère

(<http://dotyy-snoop.forumgratuit.org/t19-cours-v-le-lavement-et-purgation>)



émonctorielle et glandulaire, il est également l'acteur majeur de la détoxification hépatique.

Rappel des phases de la détoxification hépatique

- **Phase 1** : un système enzymatique très spécialisé, les cytochromes P 450, permet de solubiliser dans l'eau les molécules étrangères appelées xénobiotiques, souvent lipophiles (solubles dans la graisse).

- **Phase 2** : d'autres enzymes ont la spécificité d'assurer un processus de conjugaison, en greffant le métabolite à éliminer à des radicaux moléculaires. Ces enzymes sont de puissants antioxydants : glutathion peroxydase, superoxyde dismutase, transférases... De nombreuses plantes renferment des substances permettant d'activer cette phase, comme les glucosinolates des crucifères ou la silymarine du chardon Marie.

- **Phase 3** : c'est une phase de transport actif des métabolites ainsi conjugués, dont l'activité est devenue non toxique, vers l'extérieur de l'organisme par les émonctoires et, en particulier, les reins.

Chez les homéopathes, le drainage est un adjuvant au travail de fond sur la

modification du terrain, permettant le retour à l'homéostasie.

Dans certaines pathologies, le drainage représente la clé de voûte du traitement :

➤ surcharge et ralentissement métabolique (hyperlipidémie, goutte, rhumatologie) ;

➤ dermatologie (furuncle, acné, dermatose suintante, les variqueux) ;

➤ infection prolongée et traînante (broncho-pneumopathie chronique obstructive, sinusite, infection urinaire) ;

➤ exposition à différents toxiques exogènes (intoxication accidentelle, chimio thérapie de toute nature) ou endogènes (élimination de débris nécrocytiques) ;

➤ certaines colopathies, affections gastriques ;

➤ accompagnement de la perte de poids.

Lors d'un drainage, il n'est pas rare de voir apparaître des réactions de déblocage émonctoriel, se traduisant par des réactivations passagères de certains symptômes. Dans ce cas, le drainage est suspendu jusqu'à normalisation et repris ensuite doucement.

Les drainages se font toujours de ma-

nière discontinue afin de ne pas épuiser l'organisme et favoriser un risque de déminéralisation par fuite des minéraux.

Quelques plantes ayant une fonction de drainage

- **Des reins** :

Dans leur fonction d'élimination de l'eau, par les feuilles de bouleau *Betula* sp, par les stigmates de maïs *Zea mays*, pour éliminer plus particulièrement certains produits indésirables : acide urique par le peuplier *Populus nigra*, l'ajkékengé *Physalis alkékengi*, chlorures par la piloselle *Hieracium pilosella*, urée par le lespedeza *Lespedeza capitata* et l'orthosiphon *Orthosiphon stamineus*.

- **Du foie et de la vésicule biliaire** :

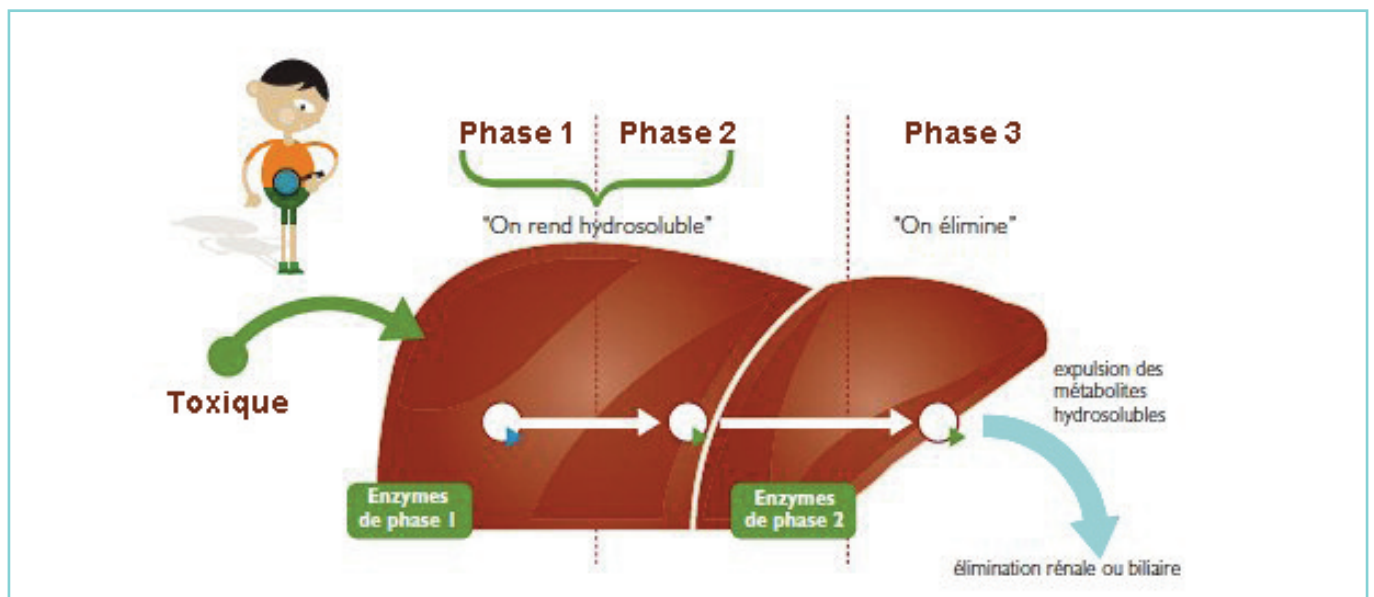
Par l'artichaut *Cynara scolymus*, le boldo *Peumus boldo*, chacun d'entre eux ayant une activité spécifique, de protection par exemple pour le chardon Marie *Silybum marianum*.

- **Du pancréas** :

Par la fumeterre *Fumaria officinalis*, les baies de Genièvre *Juniperus communis*.

- **Des intestins** :

Par la mauve *Malva sylvestris*, la guimauve *Althaea officinalis*, le



Les phases de la détoxification hépatique (http://www.kinesport.info/Micronutrition-Special-detox-_a1623_3.html)



psyllium Plantg psyllium, la rose de Provins Rosa gallica.

- De la peau :

Par la bardane Arctium major, la pensée sauvage Viola tricolor, la douce amère Solanum dulcamara.

- Des poumons :

Par le pied de chat Antennaria dioica, le marrube Marrubium vulgare, le bouillon blanc Verbascum thapsus, les bourgeons de pin Pinus sylvestris.



Pensée sauvage Viola tricolor

Les principes actifs impliqués dans une action de drainage

- **Les polyphénols**, dont certains flavonoïdes (kaempferol et quercétine du thé, de l'oignon Allium cepa, du bouleau Betula sp). Ils renferment des tanins avec une action antiseptique et astringente, et piègent les radicaux libres.

- **Acides phénols** (nombreux dans l'aubier de tilleul Tilia sylvestris et la piloselle Hieracium pilosella), l'acide rosmarinique des labiées a une fonction métabolique importante, en particulier drainante.

- **Diterpènes** (orthosiphols) et **triterpènes** (acide ursolique) de l'orthosiphon Orthosiphon stamineus. Ils ont une action cholérétique, mucolytique, expectorante, analgésique et antagoniste de la sérotonine.

- **Lactones sesquiterpéniques** ou amères aromatiques, sans doute les plus actives car elles stimulent l'activité enzymatique rénale hépatique, améliorent les capacités de protection du foie vis-à-vis des toxiques. Elles sont cholagogues et cholérétiques (ac-

centuent respectivement la production de bile et son élimination). La plupart des plantes qui en contiennent furent dénommées dépuratives par le bon sens de nos prédécesseurs : ce sont en réalité des détoxifiants par activation métabolique. Ces amères sont largement répandues dans la famille des Asteraceae, grosse pourvoyeuse de plantes de drainage : absinthe Artemisia absinthium, artichaut Cynara scolymus, bardane Arctium major, chicorée Cichorium intybus.

- **Glucosinolates** (molécules souffrées) des Brassicaceae : radis noir Raphanus sativus niger, raifort Cochlearia armorica, détoxifiants vis-à-vis de nombreux toxiques exogènes.

- **Certains polysaccharides diurétiques** (fructanes comme l'inuline) également très présents dans la famille des Asteraceae : pissenlit Taraxacum dens-leonis ; et des Boraginaceae : pulmonaire Pulmonaria officinalis, buglosse Anchusa officinalis.

- **Saponosides** connus comme anti-oedémateux : ficaire Ficaria ranunculoïdes ; expectorants : lierre Hedera helix ; diurétiques et détoxifiants hépatiques : Chrisantellum indicum.

- **Phtalides**, molécules intervenant dans le processus enzymatique de détoxification hépatique et rénale (huile

essentielle de céleri Apium graveolens.

Notion de dérivation émonctorielle

Lorsqu'un émonctoire est surmené, il est préférable de dériver les toxines vers un émonctoire secondaire ayant la même fonction.

Lors d'une maladie les toxines sont naturellement dérivées d'un émonctoire à l'autre.

Ainsi, un symptôme disparaît pour être remplacé par un autre : par exemple, alternance entre crise d'eczéma et crise d'asthme.

Il s'agit là d'un mécanisme d'adaptation physiologique, appelé transfert morbide, visant à maintenir l'homéostasie tout en adoptant une stratégie d'économie émonctorielle.

Pratique des dérivations

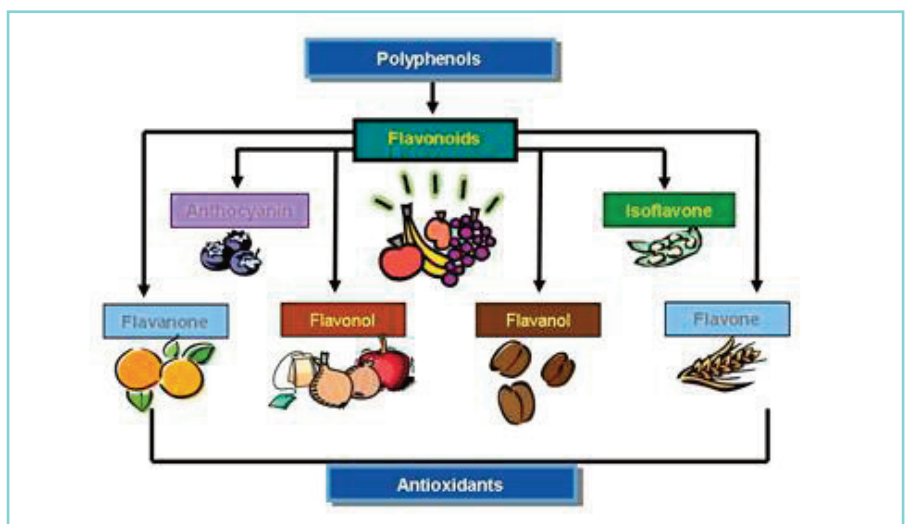
Une dérivation est donc le transfert de toxines d'un émonctoire à un autre, réalisé volontairement.

- Élimination vers un émonctoire de même genre. Ex : peau → reins.

- Pour protéger un organe interne, on dérive vers la surface : reins → peau.

- Il est possible de créer un émonctoire artificiel (rare) : saignées, sangsues, produits irritants...

- Dérivation proche de la localisation des troubles: ventouses,



Les polyphénols (<http://www.gurufitnessplanet.com/2012/12/article-131-polyphenols-its-benefits.html>)



Le chou vert a décidément de multiples vertus...



cataplasmes (argile, feuille de chou).

Dans la pratique :

- Lors d'une affection aiguë : on renforce l'effort d'élimination de l'émonctoire concerné.
- Lors d'une affection chronique : on dérive les toxines vers un autre émonctoire car l'engrassissement est tel que l'organe chargé de l'élimination des toxines est dépassé et inefficace.

Le drainage dans la stratégie thérapeutique

La stratégie sera différente selon que la pathologie est aiguë ou chronique, et que les facteurs d'entretien et d'aggravation sont endogènes ou exogènes.

1) Analyse du terrain

Les bilans naturopathiques serviront à appréhender le terrain selon ses différents niveaux :

- Génétique ou constitutionnel ;
- Physique : degré d'engrassissement, de carences, équilibre énergétique... ;
- Environnemental : stress, alimentation, hygiène de vie, pollutions exogènes, etc. ;
- Psycho-émotionnel.

2) Déterminer les objectifs prioritaires

Premier objectif : relancer le processus métabolique, soutenir et/ou restaurer la muqueuse intestinale et/ou respiratoire.

Deuxième objectif : nettoyer, désacidifier, désoxyder.

Troisième objectif : revitaliser, soutenir une fonction déficiente.

3) Établir un plan de cure adapté

Quand drainer ?

Pathologie aiguë :

- Soutenir l'émonctoire qui est concerné par la pathologie dans son travail d'élimination : une cure de 20 jours.

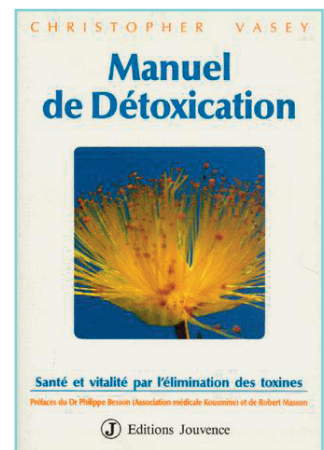
Pathologie chronique :

- Dérivation émonctorielle.

- Drainages doux, de courte durée mais répétés sur du long terme.

Drainage saisonnier préventif : automne et printemps.

Drainages occasionnels lors d'un excès temporaire (fêtes de Noël, voyage, etc.). ■



Bibliographie

- «Manuel de détoxification : Santé et Vitalité par l'élimination des toxines», Christopher Vasey, Broché, avril 2013

- «Traité pratique de phytothérapie», Dr Jean-Michel Morel, Éd. Grancher, juin 2009

Les sites Internet de Catherine Picard :

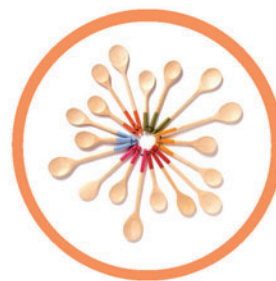
<http://www.catherine-picard.com>

<http://www.naturoformleblog.wordpress.com>



Marion Kaplan
(© Muriel Despiau)

La recette vapeur de Marion*



«Paneton de courgette et aubergine, sauce tomate crue »

L'été indien se termine. Nous vous proposons de le prolonger encore un peu dans vos assiettes avec cette recette fraîche et Vitalisée, de Marion Kaplan.

Les ingrédients (bio de préférence)

pour 4 personnes :

500 g de petites aubergines

500 g de courgettes

4 œufs

1 c à s d'arrow root ou de féculé

1-2 gousse(s) d'ail

Sel gris de mer

Sauce tomate crue :

4 tomates de type olivette ou Roma

1 c à c de sel gris de mer

3 c à s d'huile d'olive

Basilic



La préparation :

Étape 1 : Verser 15 cm d'eau dans la cuve du Vitaliseur (voir page suivante), couvrir avec le couvercle et porter à ébullition. Laver et parer les légumes et le basilic. Couper les aubergines et les courgettes en deux dans le sens de la longueur. Les déposer dans le panier vapeur.

Étape 2 : Dès que l'eau bout, déposer le panier vapeur au-dessus de l'eau bouillante, couvrir et cuire 15 minutes. Recommencer avec le reste des légumes. Quand les légumes sont tièdes, les mettre dans le bol d'un mixeur avec les œufs, l'arrow root, l'ail et le sel. Mixer finement.

Étape 3 : Verser dans un plat à gratin huilé et le mettre dans le panier vapeur. Cuire le paneton pendant 30 minutes.

Étape 4 : Pendant ce temps, rincer le blender et préparer la sauce tomate en mixant fortement les tomates coupées en morceaux grossiers (évidées si elles comportent beaucoup de graines), le sel, l'huile et le basilic. Goûter et ajuster l'assaisonnement. Cette sauce sera plus ou moins liquide selon la qualité des tomates employées.

Étape 5 : Vérifier la cuisson du paneton en piquant son centre avec la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche. Servir tiède ou frais avec la sauce tomate.

(Vous pouvez retrouver cette recette sur le site de Marion Kaplan)

Marion Kaplan est bio-nutritionniste, élève du docteur Kousmine, et l'auteur d'une quinzaine d'ouvrages sur le thème de la santé, dont des livres de cuisine saine à la vapeur douce, préfacés par le Pr Henri Joyeux. Elle explore depuis trente ans nos paysages alimentaires. Du végétalisme à la méthode Kousmine, aucun régime ne lui a échappé.

Elle est à l'origine du premier Congrès des thérapies quantiques en 2011, qui a désormais lieu deux fois par an. Eurêka acte II se déroulera les 23 et 24 novembre 2014 au Centre des Congrès d'Aix-en-Provence. Il aura pour thème *Cancer : la fin d'une maladie de civilisation ?*

En savoir plus : www.quantiqueplanete.com
Tél : 04 94 01 22 61.

Les bienfaits

L'aubergine : elle est très peu calorique et est une très bonne source de fibres (2,5 g/100 g), permettant de faciliter la digestion surtout quand elle est cuite vapeur, comme dans notre recette. Ces fibres sont constituées en grande partie de protopectines. L'aubergine en elle-même et sa peau ont des propriétés antioxydantes que l'on retrouve dans les vitamines C et E, ainsi que les séléniums et les caroténoïdes. Elle est riche en minéraux, notamment en potassium (226 mg/100 g), en zinc (0,6 mg/100 g) et en magnésium (72 mg/100 g). On trouve également du manganèse et du zinc dans l'aubergine, ainsi que les vitamines B1 et B6.



La courgette : elle est très peu énergétique et constitue également une très bonne source de fibres (de 0,5 g/100 g pour une petite courgette à 1,5 g/100 g pour une grosse). La petite courgette produit plus de fibres solubles (les protopectines). La courgette est riche en vitamines et minéraux. Elle contient du phosphore, du magnésium et du calcium. Elle est aussi riche en potassium, dont les effets anti-hypertenseurs sont reconnus, et a une très faible teneur en sodium. Quant aux vitamines, elles

sont pratiquement toutes présentes en petite quantité.

La tomate : très peu calorique elle aussi, elle possède de nombreuses vertus. C'est une excellente source de vitamines A et C, d'acide folique et de potassium. Elle contient des antioxydants, notamment le lycopène, différents composés phénoliques, ainsi qu'une grande quantité de minéraux et d'oligo-éléments tels du potassium (226 mg/100 g), du magnésium, du zinc, du phosphore et du fer. Enfin, sa peau et ses graines contiennent également des fibres (1,2 g/100 g).



Source : **Énergie santé**

Quelques mots sur le vitaliseur

C'est André Cocard, ingénieur-chimiste, qui est à l'origine de ce premier appareil de cuisson vapeur douce. Après son décès, Marion Kaplan a fait évoluer ce cuit vapeur en Vitaliseur en tenant compte en plus d'autres paramètres qu'uniquement physico-chimiques, ce en calculant le diamètre des trous, leur nombre et leur répartition sur le nombre d'or, mais aussi dans les proportions de la marmite, tamis, couvercle, qui, si on les coupe en transversal, répondent également au nombre d'or.

Produit de 15 ans de recherche en nutrition quantique, le Vitaliseur maintient la température de la vapeur constante en la régulant. Il cuit les aliments sans les dessécher et garde vivants tous les éléments nutritifs (même les plus fragiles comme la vitamine C). Enfin, son mode de cuisson fait que les mauvaises graisses, les toxines et les pesticides sont éliminés en tombant dans l'eau de cuisson. ■

En savoir plus : www.vitaliseurdemarion.fr

Le site de Marion Kaplan : www.marionkaplan.fr



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I															
II															
III				■				■			■				
IV					■					■					
V								■				■			
VI				■						■					
VII					■					■			■		
VIII				■				■		■					
IX			■												
X					■			■							■
XI				■		■			■						
XII										■			■		
XIII			■		■							■			
XIV															
XV															

Horizontalement

I- Ensemble de mouvements rouges, noirs... et verts **II**- Sciences cérébrales **III**- Bassin - Artiste martial sino-américain - Capitale au Togoland - Douceurs de bonnes sœurs **IV**- Tout proche de l'arc-en-ciel - Grince - La grosse mignonne en est une **V**- Occasionner - Fait frontière si Grande - Orchidée vietnamienne **VI**- Le chant des vers - Lieu de chant - Peut être essentielle **VII**- Enfant sauvage sur la toile - Adeptes du veau... d'or - Dix-septième phénicienne **VIII**- Diagnostic énergétique - À base d'eau pour un célèbre Essénien - Chirurgien digestif **IX**- Dieu «visionnaire» ? - Maladies de Hurler **X**- Décompacte - Terre rare - Utilisent la queue de rat **XI**- Sigle hallucinant - Article - Solitaires **XII**- Courbe météo - Sous-unité de temps - Unité de capacité de mémoire **XIII**- Pour réfléchir - Petit concurrent aérien du lion - Peut être rectifié **XIV**- Opérations simultanées **XV**- Rééducateurs.

Verticalement

1- Opposition à l'unification **2**- Psychotrope **3**- Tisseuse planquée - Ancienne communiste - Symbole mis en tables **4**- Proche de Khonsou - Vraiment oui si doublé - Moitié du Ciel - Belle Sicilienne **5**- Chef s'il est bleu - Garde sa langue - Bouge - Bâton nippon - Pronom d'outre-Manche **6**- Enchaîne les lettres - Abréviation «abstraite» **7**- Base essentielle **8**- Lune galiléenne - Très recherché par les alchimistes - A fait son Falstaff **9**- Maudite Ukrainienne - Vida du fond **10**- Bouche basque ou écrivain finlandais - Couche - Molécule énergisante **11**- Concept confucianiste - Ses histoires sont extraordinaires - Consolidée **12**- Section de Lede - Cris d'enceintes - Perdu en mer **13**- Le premier commence à l'an 1 - Instrument contemporain - Coupelle **14**- Euphorisant **15**- Communauté juive - Se lancent.

(Solutions dans notre prochain numéro)

AGENDA

Le 26 septembre, à 20h

L'association Coordination Citoyenne Antennes-Relais Rhône-Alpes (CCARRA) organise une projection suivie d'un débat et d'une conférence du film de Jean-Yves Bilien «Les sacrifiés des ondes», en sa présence, notamment.

Saint-Julien-lès-Metz (57) : Salle du Capitole, 14 avenue Paul Langevin (Kinépolis).

Le 11 octobre, à 9h

Le Pr Jean-François Narbonne, toxicologue, donnera une conférence sur le thème «L'environnement et les risques pour la santé»

lors des 32^{èmes} Rencontres des Médecines Alternatives et Complémentaires.

Paris (20e) : hôpital Tenon, 4 rue de la Chine.

Le 12 octobre

Jean-Michel Gurret, psychothérapeute, fondateur et président de l'Institut français de psychologie énergétique clinique, et formateur certifié en EFT, propose une journée découverte pour apprendre et expérimenter la méthode TRE (Tension and Trauma Releasing Exercises).

Bry-sur-Marne (94) : City Résidence, 80 avenue Georges Clémenceau.

Solutions des mots croisés N°24

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	T	R	A	N	S	C	E	N	D	A	N	T	A	L	E
II	R	O	M	A	N	F	E	U	I	L	L	E	T	O	N
III	I	S	E	T		A	T	E		B		N	O	U	C
IV	G	S		R	U		E	S	P	R	I	T		A	Y
V	O	I	S	I	V	E	S		C	A	G	E	S		C
VI	N	G		U	N		C		Q	U	E		L	L	
VII	O	N	O	M	A	S	T	I	Q	U	E		B	I	O
VIII	C	O	N	S	C	I	E	N	C	E		L	O	U	P
IX	E	L	A		C	S		Q		S	E		O		E
X	P		R	H	O		S		R		P	A	L	U	D
XI	H	Y	P	E	R	A	C	T	I	V	I	T	E		I
XII	A	P	O	C	A	L	Y	P	T	I	C	I	E	N	S
XIII	L	O	S		G	I	T		E	B	E	R	N	A	T
XIV	I	R		L	E	C	H	E		R	A	A	N		E
XV	E	T	E		S	E	E		F	E	S	S	E	E	S

Colloque sur les maladies environnementales émergentes le 16 octobre

Les associations RES, P.R.I.A.R.Té.M., Collectif des Électrosensibles de France, NaMd, E3M et SOSMCS organisent un colloque intitulé : «Crise sanitaire des Maladies Chroniques : les maladies environnementales émergentes nous alertent». Au programme :

Table ronde : **Les maladies environnementales émergentes (M2E) : quelle réalité.** L'épidémie des maladies environnementales émergentes, par John Ionescu, Professeur à l'Université de Krems (Autriche) ; **Hypersensibilité chimique multiple**, par Philippe Tournesac, médecin ; **L'électrohypersensibilité, une urgence sanitaire**, par Béatrice Milbert, médecin chercheur ; **Le syndrome de fatigue chronique**, par Jérôme Authier, neurologue ; **Comment l'exposition aux champs électromagnétiques mène à l'électrohypersensibilité**, par Martin Pall (USA), biochimiste.

Table ronde : **Les M2E : des sentinelles environnementales.** Le mercure. Un seul toxique, une myriade d'effets délétères, par Marie Grosman ; Les variabilités inter-individuelles face aux agents toxiques, par Nicolas Foray, radiobiologiste ; Les biomarqueurs des hypersensibilités chimiques et électromagnétiques, de Chiara De Luca, Biochimiste.

Table ronde : **Les M2E : quelles réponses politiques ?** La Fibromyalgie en France. Les avancées d'un parcours, par Carole Robert, présidente de l'association «Fibromyalgie France»

Table ronde : **Les M2E : quelle prise en charge ?** Les infections froides dans la Médecine d'aujourd'hui, par Cécile Jadin, médecin ; Soigner sans aggraver : les points essentiels, par Jonathan Fox, médecin ; La prise en charge globale des malades de l'environnement à la clinique de Neukirchen, par John Ionescu ; Diagnostiquer et soigner les M2E : un enjeu majeur de santé publique. L'exemple de la myofasciite à macrophages, par Jérôme Authier. Conclusion avec Laurent Chevalier, médecin, Chef de l'unité de nutrition, médecine environnementale (Castelnau-Le-Lez, France).

Le lieu : Assemblée nationale, Salle Victor Hugo, Paris.

L'heure : de 9h à 16h.

NOS TARIFS

Vous pouvez commander un numéro unitaire en ligne (avec paiement sécurisé Paypal) sur notre site : <http://www.enquetesdesante.com>

Ou nous adresser un mail :

enquetesdesante@gmail.com

Pour commander par courrier, adressez un chèque à l'ordre de «Enquêtes de santé»



Enquêtes de santé

Tél : 09 52 23 82 37

9 rue Carnot

54 550 Pont-Saint-Vincent

«Enquêtes de santé» est toujours disponible en version papier du N°2 au N°17 au prix de 6,85 euros, frais de port compris, pour les N°2 à 13, et de 8,85 euros, toujours frais de port compris, pour les N°14 à 17. L'abonnement PDF d'un an demeure à 13 euros, soit pour 6 numéros, et 22,50 euros pour deux ans, soit 12 numéros.



Enquêtes de santé N°2 (bientôt épuisé) à 17 • TOUJOURS DISPONIBLES (PAPIER)
Enquêtes de santé N°1 à 24 • TOUJOURS DISPONIBLES (PDF)



jeanyvesbilien.com
Un autre regard sur la santé